

課程名稱 | 讓心靈去飛翔

課程屬性 | 台江分校

課程編號 | 1132-1132T70

授課老師 | 陳伯愷（及吳欣怡等老師）

最高學歷/ 中山醫學大學臨床心理學研究所

相關學經歷/ 服務單位：衛生福利部嘉南療養院 職稱：臨床心理師

服務日期：108年4月~迄今

服務單位：成大醫院精神科 職稱：研究助理

服務日期：103年5月~104年9月

失智者及家屬的心理社會反應與調適、與失智者之溝通原則與技巧、手機遊戲網路成癮及應對方式、人際互動技巧、正向支持預防暴力、家屬照顧壓力的心理調適、孕婦的壓力與情緒調適、訪視員的壓力管理及情緒調適/ 嘉南療養院

常見精神疾病的介紹、識別與治療、職場壓力管理、情緒調適與正念生活/ 胸腔病院

職場不法侵害講座、性騷擾防治/ 艾爾斯半導體股份有限公司

正念與壓力調適/ 八甲、六甲、歸仁里等活動中心

防治校園藥物濫用/ 台南市約30所高中、國中或小學

負負得正-打造鬆弛有度的學習生活/ 屏東科技大學

老人心理評估/ 南華大學、中華醫事科大

3C時代教養挑戰/ 路竹高中、北門國中、右昌國中

道安講習、酒癮防治教育、自我覺察與拒酒教育/ 林森與麻豆監理站

法律的愛情學分班：可不可以放尊重一下下就好/ 永康青商會

現職/ 衛生福利部嘉南療養院臨床心理師

上課時間 | 每週五晚上07:00-08:50 第一次上課日期 2024年10月04日（星期五）

課程理念



關於這一門課：

1. 為什麼想開這門課？希望帶領學員共同學習甚麼

吳欣怡老師

本課程旨在探索大腦與心理健康之間的密切關係，並透過簡單的練習，讓情緒辨識、情緒管理、壓力調適和良好睡眠應用在生活裡。

陳伯愷老師 / 本課程旨在探索大腦與心理健康之間的密切關係。通過深入了解大腦的功能、結構以及其與心理健康之間的相互作用，學生將能夠更好地理解和管理自己的情緒、思考和行為。

2. 修此門課需具備什麼條件？

吳欣怡老師 / 對心理健康有興趣，也想提高身心生活品質的夥伴。

陳伯愷老師 / 本課程歡迎所有對心理學和神經科學感興趣的學生參加，無需特殊先備知識。

3. 上課的方式是怎麼進行的？學生可以有什麼收穫？

吳欣怡老師 / 提供知識性的內容，也提供體驗式的活動，用實作、有趣的方式練習心理學。

陳伯愷老師 / 獲得對大腦與心理健康之間關係的深入理解。

掌握一系列實用的心理健康管理工具和技巧。

提升情緒認知和情緒管理能力。

增進自我覺察和自我成長的機會。

4. 如何取得學分？（評量方式）

吳欣怡老師 / 參與度和心得分享為評鑑方式。

陳伯愷老師 / 學生的評鑑將包括參與度、作業表現、小組討論或視情況考試。

5. 備註&推薦書目

實際授課時間：晚上7:00~9:00。

招生人數 | 25 人（若非課程特殊需求，每班招收人數至少 35 人。）

學分收費 | 1 學分 1000 元（9 週課程/一次上課 2 小時）

週次	上課日期	課程主題	課程內容
1	2024-10-04 晚上07:00~08:50	大腦與情緒	<ul style="list-style-type: none">● 大腦的解剖學概述● 大腦區域的功能和作用● 大腦與心理健康之間的關係● 情緒的生物學基礎● 大腦對情緒的調節作用
2	2024-10-11 晚上07:00~08:50	情緒解碼	情緒自我覺察、正向溝通好情緒 實作：阿德勒的人格原型心理測驗
3	2024-10-18 晚上07:00~08:50	正念與壓力調適	<ul style="list-style-type: none">● 壓力的生理反應● 大腦對壓力的反應機制● 壓力管理和應對策略● 正念（Mindfulness）對壓力管理的作用
4	2024-11-01 晚上07:00~08:50	睡眠與心理健康的關聯性	<ul style="list-style-type: none">● 睡眠對大腦功能的影響● 睡眠問題和解決方法● 如何培養良好的睡眠習慣
5	2024-11-08 晚上07:00~08:50	一夜好眠	培養好的睡眠習慣 好眠實作練習：腹式呼吸、正念冥想指南
6	2024-11-15 晚上07:00~08:50	注意力與心理健康的應用	<ul style="list-style-type: none">● 大腦的注意力調控系統● 提高注意力和集中力的方法● 容易分心的問題和處理策略● 與大腦相關的心理障礙● 大腦訓練和調節技巧
7	2024-11-22 晚上07:00~08:50	一夜好眠	失眠不用藥，芳療紓壓好眠
8	2024-11-29 晚上07:00~08:50	壓力調適	壓力自我覺察與評估、舒壓實作練習：舒緩瑜珈伸展

9	2024-12-06 晚上07:00~08:50	課程總結	課程學習經驗分享討論
---	-----------------------------	------	------------