

課程屬性 | 台江分校

課程編號 | 1141-12118

授課老師 | 陳伯愷（及楊惇安等老師）

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7:00-8:50 第一次上課日期 2025年03月28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

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。

楊惇安/

### 2. 修此門課需具備什麼條件？

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？ □

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）

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  | 2025-03-28<br>晚上7:00~8:50 | 課程導論 大腦健康與精神疾病 | 介紹課程目標和學習重點。<br>概述大腦的結構與基本功能，<br>如何影響情緒、認知和行為，                 |
| 2  | 2025-04-11<br>晚上7:00~8:50 | 大腦與情緒反應        | 深入探討情緒在大腦中的生理基礎，包括杏仁核、前額葉等在情緒調節中的角色。<br>活動：情緒識別練習、如何分辨和接納情緒的技巧 |
| 3  | 2025-04-18<br>晚上7:00~8:50 | 壓力反應及管理        | 解釋壓力反應的生物機制及其對心理健康的影響，介紹壓力管理策略。<br>活動：壓力識別活動、放鬆技巧（如腹式呼吸和漸進式肌肉放 |
| 4  | 2025-04-25<br>晚上7:00~8:50 | 正念介紹與實踐        | 介紹正念的概念及其對心理健康的益處，解釋正念如何影響大腦和情緒調節。<br>活動：帶領學生進行正念練習（觀呼吸、正念飲食）  |
| 5  | 2025-05-02<br>晚上7:00~8:50 | 運動與心理健康        | 探討運動對和心理健康的益處，包括減少壓力、改善情緒和增強認知功能，促進神經傳導物質的釋放及其對情緒的正面影響。        |
| 6  | 2025-05-09<br>晚上7:00~8:50 | 認知與情緒調適技巧      | 介紹情緒和認知之間的相互作用，探討負面自我對話及其轉化方法。<br>活動：認知重建練習、討論思維陷阱及其調整方法。      |
| 7  | 2025-05-16<br>晚上7:00~8:50 | 生活習慣與行為改變      | 探討大腦對習慣建立的影響，包含飲食、睡眠、人際互動。<br>活動：習慣覺察與反思。                      |
| 8  | 2025-05-23<br>晚上7:00~8:50 | 自我覺察與個人成長      | 講解社交連結對大腦和心理健康的影響，包括同理心、支持網絡的價值。<br>活動：同理心練習、角色扮演以提升人際理解能力。    |
| 9  | 2025-06-06<br>晚上7:00~8:50 | 實踐綜合與自我保健計畫    | 綜合所學內容，幫助學生設計個人化的心理健康管理計畫。<br>活動：分組討論與分享自己的計畫、課程反思和未來行動計畫。     |