

課程名稱 | 10/31

讓心靈去飛翔

課程屬性 | 台江分校

課程編號 | 1142-12384

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/ 衛生福利部嘉南療養院 臨床心理師

服務日期：108年4月~迄今

台南市臨床心理師公會理事

服務日期：114年4月~迄今

精神健康基金會台南分苑副執行長

服務日期：113年1月~迄今

成大醫院精神科 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10月31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

現代生活節奏快速，我們的心靈常在忙碌與壓力中疲於奔命。這門課由臨床心理師設計與帶領，結合心理學知識與實用技巧，陪伴學員從認知、情緒、睡眠、成癮、人際溝通到自我探索，逐步理解自己的身心運作。期待學員不只是「學知識」，更能在安全支持的氛圍中，看見自己的需求、學會照顧情緒，找到在生活起伏中安頓自我的方法。

2. 修此門課需具備什麼條件？

不需心理學背景，歡迎對自我探索、情緒調節、壓力因應有興趣的民眾參加。只要願意傾聽自己、與他人分享學習經驗，無論年齡或生活經驗皆可自在參與。

3. 上課的方式是怎麼進行的？學生可以有什麼收穫？

課程由4位臨床心理師講授，搭配小組討論、體驗活動、簡單認知與情緒覺察練習，讓學員在安全支持的氛圍中逐步認識自己。透過12週的學習，學生將能更理解自己的思考與情緒運作，學會調適壓力的方法，並在人際關係與生活中更能自在應對與安頓身心。

4. 如何取得學分？（評量方式）

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：週五晚上7:00~8:50。其中11/08及11/15在週六早上10:00-11:50

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	2025-10-31 晚上7:00~8:50	啟航內在旅程：心理健康初探與創傷理解	本課程為心理健康的入門導覽，帶領學員認識情緒、壓力、思考與人際關係對身心狀態的影響，並初探「創傷」如何悄悄地影響我們的行為與情緒。課程將以淺顯易懂的方式介紹創傷的
2	2025-11-08 上午10:00~11:50	性別光譜 I：看見多元性別的樣貌	本課程將帶領學員認識性別的基本概念與光譜觀點，釐清生理性別、性別認同、性別表達與性傾向之間的差異。透過互動討論與案例分享，引導學員理解性別多元的存在事實，並破除常
3	2025-11-15 上午10:00~11:50	性別光譜 II：性別角色與社會期待	本課程將延伸討論性別在社會文化中的建構，聚焦於傳統性別角色如何影響我們的自我認同、人際互動與人生選擇。透過故事分享與小組對話，學員將有機會反思「應該成為怎樣的男性
4	2025-11-21 晚上7:00~8:50	大腦的魔法：認知與記憶的祕密	我們如何學習、記得、專注與做決定？這些日常經驗的背後，其實都牽動著大腦中精密的認知運作。本課程將以淺顯有趣的方式，帶領學員認識大腦的結構與功能，探討注意力、學習、
5	2025-11-28 晚上7:00~8:50	成癮背後的故事：藥酒癮與心理運作	成癮行為不只是意志薄弱的結果，更是內在痛苦與情緒需求的表達。本課程將帶領學員認識藥物與酒精成癮的心理機轉與行為模式，從神經科學、心理動力與依附關係的觀點出發，探索
6	2025-12-05 晚上7:00~8:50	情緒地圖：感受、接納與調節	每一種情緒都是內心的訊號，指引著我們的需求與價值。本課程將帶領學員認識情緒的多樣性與功能，學習如何辨識、表達與接納自己的感受，並在壓力或衝突情境中，發展有效的情緒
7	2025-12-12 晚上7:00~8:50	走過時間：老化、失智與長期照顧	隨著生命的推進，身體與心智的變化成為每個人必經的歷程。本課程將帶領學員理解老化的心理歷程與失智症的基本知識，並探討長期照顧中常見的壓力與情感挑戰，包含與囤積行為相
8	2025-12-19 晚上7:00~8:50	此刻的力量：正念與當下的練習	認識正念的核心概念與實踐方法，聚焦於如何回到當下、觀察自己的身體與情緒反應，並在日常生活中培養更深的覺察與安定感。我們將討論現代人常見的「自動導航」生活模式，並透
9	2025-12-26 晚上7:00~8:50	我是誰：自我探索與生命敘說	我們的人格、情感與選擇，往往深受童年經驗與無意識影響。本課程將結合心理學與精神分析的觀點，帶領學員回顧自身生命經驗，透過敘說與反思，探索潛藏於內在的情感線索與關係