

課程名稱 | 與壓力及憂鬱一起走出優質人

課程屬性 | 生命與健康

課程編號 | 922-1698

授課老師 | 杜家興

最高學歷/ 中原大學心理學系研究所臨床心理組碩士

相關學經歷/ 現任行政院衛生署嘉南療養院臨床心理科臨床心理師

曾任東元醫院、泓安醫院、長青醫院等臨床心理師

中華民國臨床心理師考試合格

高考公職臨床心理師考試合格

現職/ 衛生署嘉南療養院心理師

上課時間 | 每週二晚上07:00-09:50 第一次上課日期 2003年09月02日（星期二）

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

透過健康心理學的觀念，讓學員認識人們面對壓力與憂鬱時在生理上、心理上與社交關係上的起伏變化，學習及探討有效的處理方式，一方面修練和保養自己的身心健康，一方面能夠幫助受苦於壓力和憂鬱的親朋好友，舞出自己的優質人生。

2. 修此門課需具備什麼條件？

願意和大家分享的開放心情；對人的心理和互動關係有興趣；有閱讀新知的能力與興趣。

3. 上課的方式是怎麼進行的？學生可以有什麼收穫？

能夠透過老師的介紹、學員的經驗分享以及小組的討論，認識壓力和憂鬱如何影響人們和人際關係，學習到有效的自我處理方式，學習到如何有效地幫助受苦於壓力和憂鬱的親朋好友們。老師教學；團體的分享與討論；影片的欣賞、口頭和書面報告；實際演練。

4. 如何取得學分？（評量方式）

出席率、書面作業與口頭報告

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 | 3 學分 3000 元（18 週課程/一次上課 3 小時）

週次	上課日期	課程主題	課程內容
1	2003-08-31 晚上07:00~09:50	課程介紹 生命折線	自我介紹、回顧生命的起伏轉折
2	2003-09-07 晚上07:00~09:50	生命折線（續） 壓力的意義與來源	學員持續分享自己的生命折線。教導學員認識人們面對壓力時常有什麼樣的「理性評估」，並且認識調適壓力時常有的「一般適應症候群」，然後透過「社會再適應評估量表」來認識自
3	2003-09-14	壓力的衝擊與疾	談及壓力的影響，在介紹時會感到很抽象，透過壓力模式圖，

	晚上07:00~09:50	病 心理和環境因素 與壓力的關係	讓成員具體瞭解壓力的攻擊火力。再者，令人意外的是，成功處理掉壓力其實也會有副作用的，讓我們談談成功處理壓力可能的副作用。最後來看看，一些特殊性格類型（A、B和C型）的影響。
4	2003-09-21 晚上07:00~09:50	減壓的心法與手法	做而言不如起而行，但該怎麼做呢？讓我們看看有哪些減緩壓力的處理方式。對抗壓力時，除了減輕壓力外，強化自己能力也是一個重要方向，讓成員實際體會必要的自我裝備：透過生
5	2003-09-28 晚上07:00~09:50	從理性看壓力	壓力無形中傷害了我們，但只要能夠認識清楚，就可以明確的減緩與預防壓力的殺傷力，本次課程教導學員學習以認知心理學的觀點（認知-情緒-行為三角形）來解讀人們的壓力反應，
6	2003-10-05 晚上07:00~09:50	自動化思考和情緒	認識「自動化思考」如何影響我們的情緒與行為，透過講解與實例分析，學習情緒的標定、情緒的形容（情緒詞彙），以及找出情緒背後的自動化思考，透過家庭作業（認知之自我觀察
7	2003-10-12 晚上07:00~09:50	評估自動化思考	發現自動化思考強大的作用力之後，讓我們試著解開自動化思考的鎖鍊，讓我們看看自動化思考的營養來源---扭曲的認知類型。同樣的，要透過家庭作業（認知之自我觀察日記）讓成員
8	2003-10-19 晚上07:00~09:50	深入虎穴：找出 中介信念	為了徹底改善自動化思考對我們生活品質的影響，我們必需要更深入人心，去認識並找出自動化思考背後的假設、態度與規則，並且透過以小組進行實例分析，鍛鍊學員的能力。
9	2003-10-26 晚上07:00~09:50	直搗黃龍： 找出核心信念	當我們抽絲剝繭，抒解一層層的假設、態度與規則，我們將深入人心，來到位於核心的信念，我們要認識常見的核心信念，並透過小組分享與練習，找到自己的核心信念。
10	2003-11-02 晚上07:00~09:50	心靈電影院~ 影片分享與討論	依靠著過去的學習，透過影片，並以小組方式探討及分享「壓力對人們影響與成功的處理方式」
11	2003-11-09 晚上07:00~09:50	深藍色的世界： 認識憂鬱症	憂鬱症的主要特色、類型、成因與治療方式 自殺議題、當我們的幫助被拒絕
12	2003-11-16 晚上07:00~09:50	心靈電影院~影片 分享與討論	透過影片體會憂鬱者的特徵，進而討論與憂鬱症的相處之道
13	2003-11-23 晚上07:00~09:50	和憂鬱症患者相 處的方法	老師介紹面對憂鬱症者的八個秘訣，接著介紹當憂鬱症患者是父母、小孩或同儕時的處理方式。
14	2003-11-30 晚上07:00~09:50	人際關係中的溝 通藝術 ---傾聽	認識人與人的溝通是如何瓦解的？ 瞭解傾聽的如何影響人際關係， 認識人們無法傾聽對方的原因
15	2003-12-07 晚上07:00~09:50	傾聽的技巧	介紹傾聽的要素 透過小組的角色扮演，體驗與討論傾聽的運用
16	2003-12-14 晚上07:00~09:50	傾聽的運用	老師介紹親密關係、親子關係和同儕關係裡的傾聽藝術，透過小組分享及討論學員的親身經驗
17	2003-12-21 晚上07:00~09:50	心靈電影院~影片 分享與討論	透過影片，體驗與探討「傾聽的重要性」
18	2003-12-28 晚上07:00~09:50	期末成果展	檢討與分享