課程名稱 心理與生活-性、親子、壓力、睡眠與夢

課程屬性 生命與健康　　課程編號 961-918

授課老師 羅秋怡（及吳泰龍、邱兆宏、葉金源等老師）

最高學歷/ University of Pennsylvania Department of Early childhood Education

相關學經歷/ 服務單位：馬偕紀念醫院 職稱：臨床心理師 服務日期：78年7月~96年1月
課程名稱：壓力與情緒管理 授課單位：馬偕護專
課程名稱：兩性平等教育 授課單位：嘉南藥理科技大學

上課時間 每週一晚上07:00-09:50 第一次上課日期 2007年03月05日（星期一）

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

這門課分為四個部分，性、親子、壓力、睡眠與夢。這幾件大事與我們的生活息息相關、意義非凡，每個人都能透過了解和認真看待這些議題，讓自己有健康的性態度，睡得好、夢得好、關係好、過得更好！

2. 修此門課需具備什麼條件？

1. 年齡、性別不拘。　2. 帶著你開放的心，並且每次準時出席就可以囉。

3. 上課的方式是怎麼進行的？學生可以有什麼收穫？

課程將透過相關知識講授、課堂討論、活動、影片欣賞等方式進行。
增加或重新架構這些議題的概念

4. 如何取得學分？（評量方式）

1. 課程的參與狀況及學習情形。
2. 評量方式包括課堂討論、課後的練習、心得報告。

5. 備註&推薦書目

建議閱讀書目｜
《失眠，晚安》《Say Good Night to Insomnia》，葛瑞格・傑卡布Gregg D. Jacob著，趙思愉譯，原水文化出版。
《超凡之夢》《Extraordinary Dreams》，Stanly Krippner，Fariba Bogzaran著，易之新譯，心靈工坊出版。

招生人數｜ 50 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 1000 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	1999-11-28 晚上07:00～09:50	相見歡	內容介紹，學員認識、對課程的期待

2	1999-12-05 晚上07:00～09:50	第一部：性進行曲 第一章：性歷史回顧	從歷史看人類的性活動
3	1999-12-12 晚上07:00～09:50	第二章：性生理深入討論	雖然你和你的身體在一起那麼久！你真的瞭解你的身體嗎？
4	1999-12-19 晚上07:00～09:50	第三章：性心理深入討論	性的自我內在探索、性態度
5	1999-12-26 晚上07:00～09:50	第四章：兩性性活動一	另一個性別到底想什麼你知道嗎？不知道『兩性差異』怎麼可能把愛做好？婚姻中什麼溝通都有，就是沒有『性溝通』
6	2000-01-02 晚上07:00～09:50	第五章：兩性性活動二	統整自己--性的認知、概念、態度……
7	2000-01-09 晚上07:00～09:50	心事一籮筐	1. 面對孩童家長的困擾，家長心事誰人知？不要讓家長與兒童的情
8	2000-01-16 晚上07:00～09:50	囉哩嘮叨不要來	1.學習有效的管教方式 2.瞭解每個階段孩子的需要、特質、能力、喜好與極限 3.設定合理的期待　4.減少無效能的指令
9	2000-01-23 晚上07:00～09:50	當學業太沈重	1.瞭解兒童學習困難原因　2.如何協助兒童找到一線曙光 2. 瞭解智能、學習方式、注意力、情緒行為問題對課業造成的影
10	2000-01-30 晚上07:00～09:50	親子關係不打烊	1.溝通無障礙　2.修補兩代關係 3. 瞭解阻礙溝通的相關因素及處理方向
11	2000-02-06 晚上07:00～09:50	睡眠與睡眠異常	1. 整夜睡眠結構介紹。　2.失眠與睡眠異常。 3. 內分泌、日夜節律與褪黑激素對睡眠的影響。
12	2000-02-13 晚上07:00～09:50	睡眠認知與 有益睡眠的習慣	1. 破除六大睡眠迷思，建立正面的睡眠認知。 2. 影響睡眠的生活方式與環境因素。 3. 有益睡眠的生活習慣。　4.深層身心放鬆訓練簡介。
13	2000-02-20 晚上07:00～09:50	夢的本質與功能	1. 各學派對於夢本質與功能的觀點（上）。 2. 紀錄夢及孵夢。　3. 超凡之夢簡介。
14	2000-02-27 晚上07:00～09:50	夢工作模式介紹	1. 各學派對於夢本質與功能的觀點（下）。 2. 夢的解析與團體夢工作模式簡介。
15	2000-03-05 晚上07:00～09:50	壓力何來？健康何往？	1.壓力是何物？（壓力的界定） 2.健保卡都沒用就健康了嗎？（全人健康概念澄清） 3.壓力與健康歷程模式（壓力與健康關係整體概念的建立）
16	2000-03-12 晚上07:00～09:50	千變萬化，水波漣漪	1.情緒是什麼？（情緒屬性的認識） 2.情緒百百種（正確辨識情緒） 3.情緒的影響（情緒的功能與作用）
17	2000-03-19 晚上07:00～09:50	心念一轉，海闊天空	1.我的想法有多重要？（想法在壓力與健康關係中的角色） 2.死腦筋？！（非理性想法的辨識） 3.轉個彎就差很多！（非理性想法的破除）
18	2000-03-26 晚上07:00～09:50	兵來降檔，水來土淹	1.我就是這款人（壓力相關人格特質檢視） 2.有人相挺否？（社會支持系統的建立） 3.見招拆招（因應方式的使用）