



教學計劃表 Syllabus

課程名稱(中文) Course Name in Chinese	心理衛生研究		學年/學期 Academic Year/Semester	112/2	
課程名稱(英文) Course Name in English	Seminar in Mental Health				
科目代碼 Course Code	CP__58460	系級 Department & Year	碩士	開課單位 Course-Offering Department	諮商與臨床心理學系
修別 Type	選修 Elective	學分數/時間 Credit(s)/Hour(s)	3.0/3.0		
授課教師 Instructor	/王沂釗				
先修課程 Prerequisite					
課程描述 Course Description					
<p>心理衛生運動已有百年歷史，豐富的臨床實證研究，提供專業人士建構良好生活習慣的參考。於本課程中，除辨識危害心理健康因素外，更積極地思索如何能有效率的將心理衛生的認知，推展及應用於社區居民(residence)日常生活中。</p> <p>教學內容期中前段課程主要以：(1)正向心理學(Positive Psychology)為架構，討論未來心理衛生研究方針，(2)以習慣心理學、短期焦點解決諮商模式，做為心理衛生行動推展參考，由同學按授課進度表之內容課前預習及做摘要，於課中討論分享並提出問題。(3)因應心理師考試及實務需要，輔以變態心理學、臨床診斷實務做法。</p> <p>本課程不開放大學部學程學生選修。</p>					
課程目標 Course Objectives					
<p>心理衛生運動已有百年歷史，豐富的臨床實證研究，提供專業人士建構良好生活習慣的參考。於本課程中，除辨識危害心理健康因素外，更積極地思索如何能有效率的將心理衛生的認知，推展及應用於社區居民(residence)日常生活中。</p>					
系專業能力 Basic Learning Outcomes					課程目標與系專業能力相關性 Correlation between Course Objectives and Dept.'s Education Objectives
A	應用專業知能瞭解現象與問題解決的能力Students should be able to apply their professional abilities to understand situations arising in the course of their work and to solve problems.				●
B	公民關懷與倫理思考的能力Students should develop their social awareness as well as engage in ethical thinking				○
C	生涯規劃與自我發展的能力Students should be able to plan their professional and academic endeavors.				○
D	傾聽、統整與溝通合作的能力Students should have the ability to integrate their thoughts and disseminate them well.				○
E	正向與創新的能力Students should have the ability to innovate and do critical thinking.				○
圖示說明Illustration：● 高度相關 Highly correlated ○ 中度相關 Moderately correlated					
授課進度表 Teaching Schedule & Content					
週次Week	內容 Subject/Topics				備註Remarks

1	<p>課程說明</p> <p>*心理衛生與心理健康的定義· Is unnormal or abnormal not normal? A patient's view of the mental health system. Whose normality is it, anyway? 心理衛生研究的歷史與積極性的心理衛生工作發展 Adaptive mental mechanisms [https://pdfs.semanticscholar.org/30fd/f3065210b3bcc433c384522768f5b72b621f.pdf] Promoting Mental Health https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/42940/9241591595.pdf A systematic review of universal approaches to mental health promotion in schools http://www.emeraldinsight.com/doi/pdfplus/10.1108/09654280310485546</p>	作業1
2	<p>健康的心理習慣~行動(1) Ways toward mental health (I) *壓力管理與因應 Stress management *社區心理衛生工作發展與經營 Mental Health Promotion in Public Health: Perspectives and Strategies From Positive Psychology [https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3134513]</p>	
3	<p>健康的心理習慣~認知(2) Ways toward mental health (II) *自我意象(self image)、自我效能(self efficacy)與遵從醫囑 (compliance, adherence to regimen) *Beck認知治療與REBT技術的應用</p>	作業2
4	<p>負面情緒與心理困境(1) Negative emotion and difficulties(I) *情感型疾患/憂鬱症患及自傷為例/Mood disorders/ major depression, self harm and suicide) *正念與自我照顧懷能力(mindfulness and self-compassion)</p>	作業3
5	<p>負面情緒與心理困境(2) Negative emotion and difficulties(II) *忿怒與攻擊/anger and aggression) *親密關係暴力為例/ intimate partner violence)</p>	作業4
6	人格疾患Personality disorders	作業5
7	戶外活動體驗	
8	因震災停課	
9	<p>心身疾病與身心適應psychosomatic disorder *焦慮症患/強迫症患為例/anxiety disorders/ obsessive-compulsive and related disorders) *疼痛管理~腫瘤患者的心理支持工作</p>	作業6
10	*性、愛、親密關係與性心理衛生 Sex, love, intimacy and sexual health)·(離婚歷程與心理衛生)	作業7
11	*睡眠困擾與調適(sleep disorders and adjustment) *解離症患與體化型疾患(dissociate and somatic symptom disorders)	作業8
12	*藥物及物質濫用防治與心理衛生 substance abuse (酗酒alcoholism) http://kfj0036.blogspot.com/2012/04/7-1.html	作業9
13	*行為控制困難與心理衛生 Behavioral control difficulty/ ADHD/ Conduct disorders (賭博與網路遊戲成癮 Gambling and gaming disorders) https://shanmeichangphd.blogspot.com/2018/06/dsm-5icd-11.html https://www.who.int/features/qa/gaming-disorder/en/	作業10
14	*自我與環境的互動 害羞與寂寞(shyness and lonesome) 自卑與嫉惡inferiority and jealous 失落與困境的因應 Lost and grief	作業11
15	飲食與心理衛生/餵食及飲食障礙症 (Feeding and Eating Disorders) 飲食療癒~丘國峯 **上課教室改至D101, 分組活動。	
16	*認知神經與精神疾患的照護與家屬心理衛生	作業12
17	期末考試	

教學策略 Teaching Strategies

- 課堂講授 Lecture
 分組討論 Group Discussion
 參觀實習 Field Trip
 其他 Miscellaneous:

教學創新自評 Teaching Self-Evaluation

創新教學 (Innovative Teaching)

- 問題導向學習 (PBL)
 團體合作學習 (TBL)
 解決導向學習 (SBL)
 翻轉教室 Flipped Classroom
 磨課師 Moocs

社會責任 (Social Responsibility)

- 在地實踐 Community Practice
 產學合作 Industry-Academia Cooperation

跨域合作 (Transdisciplinary Projects)

- 跨界教學 Transdisciplinary Teaching
 跨院系教學 Inter-collegiate Teaching

- 業師合授 Courses Co-taught with Industry Practitioners

其它 other:

學期成績計算及多元評量方式 Grading & Assessments

配分項目 Items	配分比例 Percentage	多元評量方式 Assessments							
		測驗 會考	實作 觀察	口頭 發表	專題 研究	創作 展演	卷宗 評量	證照 檢定	其他
平時成績(含出席) General Performance (Attendance Record)	15%		✓	✓					
期中考成績 Midterm Exam									
期末考成績 Final Exam	25%								
作業成績 Homework and/or Assignments	60%			✓	✓				
其他 Miscellaneous (_____)									

評量方式補充說明

Grading & Assessments Supplemental instructions

1. 平時成績: 為出席情形及上課表現的主觀評量(課前蒐集資料並積極參與主動發言討論—認真聽講勤作筆記—靜默被動參與課程活動—上課情形怠慢消極連結使用社交網路平台)。
2. 作業成績: 依課進度及內容, 以全人不同發展階段為對象, 撰寫個人式講義, 並於課中分享及案例應用討論, 須在當日課程結束前繳交電子檔。(評量基準: 內容充實正確有具體見識或行動指引-內容清楚可提供參考-觀念概要不具創新-籠統凌亂)
3. 期末考試: 本學期教學與討論內容綜合命題。

教科書與參考書目(書名、作者、書局、代理商、說明)

Textbook & Other References (Title, Author, Publisher, Agents, Remarks, etc.)

指定教科書:

- 孔繁鐘(2020): DSM-5精神疾病鑑別診斷手冊。新北: 合記
- 林家興(2015): 心理疾病的認識與治療(二版)。台北: 心理。
- 柯永河(1993): 心理治療與衛生。台北: 張老師。
- 柯永河(2001): 習慣心理學。台北: 張老師。

參考書籍

- 林憲(1985): 社區心理衛生。台北: 水牛。
- *林彥好、郭利百加、段亞新(2001)譯: 心理衛生(V. J. Derlega & L. H. Janda原著: Personal adjustment, the psychology of everyday life.)。台北: 桂冠。
- 洪蘭(1997)譯: 學習樂觀·樂觀學習(Martin E. Seligman 原著: Learned optimism)。台北: 遠流。
- 洪蘭(2010)譯: 改變: 生物精神醫學與心理治療如何有效協助自我成長(Martin E. Seligman 原著: What you can change and what you can't)。
- 台北: 遠流。
- *洪蘭(民2003)譯: 真實的快樂(Martin E. Seligman 原著: Authentic happiness)。
- 台北: 遠流。
- 陳錦宏等(2001): 災難與重建—心理衛生實務手冊(Diane Myers原著Disaster response and recovery)。
- 台北: 心靈工坊。
- 張景然等(1995): 心理異常診斷與治療。台北: 五南。
- *張傳琳(編)(2013): 正向心理學。台北: 洪葉。
- *游恆山(2002)譯: 健康心理學(Anthony J. Curtis原著: Health Psychology)。
- 台北: 五南。
- 劉焜輝(1976): 現代人的心理衛生。台北: 天馬文化。
- Thomas, J. C., & Michel, H. (ed)(2002). Handbook of mental at workplace. CA: Sage Publications, Inc.
- Seligman, M. E. P. (2002). Positive psychology, positive prevention and positive therapy. In C. R. Snyder & Shane J. Lopez (eds). Handbook of positive psychology (pp.3-9). New York: Oxford University Press.
- Seligman, M. E. P., & Csikszentmihalyi, M. (2000). Positive psychology: An introduction. American Psychologist, 55, 5-14.
- Snyder, C. R. (1995). Conceptualizing, measuring, and nurturing hopeful. Journal of Counseling and Development, 73, 355-360.
- Snyder, C. R., & Lopez, S. J. (2002). The future of positive psychology. In C. R. Snyder & Shane J. Lopez (eds). Handbook of positive psychology (pp.751-767). New York: Oxford University Press.
- Snyder, C. R., & Shorey, H. S. (2002). Hopeful choices: A school counselor's guide to hope theory. Professional School Counseling, 5, 298-307.

課程教材網址(含線上教學資訊,教師個人網址請列位於本校內之網址)
Teaching Aids & Teacher's Website(Including online teaching information.
Personal website can be listed here.)

其他補充說明 (Supplemental instructions)

課程進行中嚴禁飲食,請勿穿著拖鞋及從事與課程內容無關之作業,並且不得使用相關網路通訊軟體(如LINE、FB、IG...等)。如有違反情事發生,即請離開教室先完成個人事務後再返回教室上課,勸阻無效平時分數零分。