

# 正修科技大學 通識教育 教學綱要

科目名稱：(中文)身心醫學概論(生命科學類)  
(英文) Psychosomatic Medicine

開課時間：103學年度第2學期

授課年級：大學日間部

總學分數：2學分

每週上課時數：2小時

授課教師：林博彥

上課時段：星期二下午 8.9 節

## 一、教學目標：

1. 認識身體、心理與壓力互相影響的現象
2. 了解常見的心理疾病和其身心症狀
3. 認識常見的身體疾病所帶來的心理衝擊

## 二、授課進度及科目內容：

週次	授課內容
第一週	身心醫學簡介
第二週	認識壓力對身體及心理的影響
第三週	如何做好壓力管理？
第四週	如何有效管理你的時間？
第五週	面對生命的幽谷-認識憂鬱症
第六週	如何處理生活的不安？-認識焦慮症
第七週	認識酒精與吸菸對身心的影響
第八週	<b>期中考</b>
第九週	如何防範非法藥物濫用？
第十週	如何預防自殺？
第十一週	認識其他成癮現象(如網路、購物等)
第十二週	如何處理肥胖與飲食障礙？
第十三週	如何睡好覺？
第十四週	認識醫病關係
第十五週	心臟血管疾病與情緒管理
第十六週	癌症的心理調適
第十七週	如何正確使用藥物？
第十八週	<b>期末考</b>

## 三、上課方式：

1. 教師講授
2. 相關視聽教材賞析
3. 課堂團體討論分享

**四、教學評量：**

1. 上課參與分數（包括出席狀況）：30%
2. 期中考試：30%
3. 期末考試：40%

**五、指定教科書：無**

**六、參考書：**

李明濱著：醫學的人性面：情緒與疾病。台灣大學醫學院出版，民國 86 年，台北。

**【請遵守智慧財產權概念，並不得非法影印】**