

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：林潔欣

上課時段：星期二下午 6.7 節

一、教學目標：

1. 了解腦、心靈與身體之間的關連性
2. 認識常見的身心疾病

二、授課進度及科目內容：

週次	授課內容
第一週	腦・心靈・身體之美麗境界
第二週	一夜好眠：失眠的成因與治療
第三週	憂鬱症與壓力管理
第四週	珍惜生命：談自殺防治
第五週	女性身心醫學
第六週	老年身心醫學
第七週	不安的心：認識焦慮疾患
第八週	紙片人的愛與愁：厭食症與暴食症
第九週	躁鬱之心・美麗境界
第十週	愛・上了癮：網路成癮、電玩、賭博、購物狂、整型上癮(小組報告)
第十一週	戒不掉的誘惑：物質濫用與成癮(小組報告)
第十二週	不要打我媽：如何處理家暴、性侵、兒虐(小組報告)
第十三週	藥即是毒？ - 談精神藥物治療
第十四週	老大靠邊閃：心理治療的魅力(小組報告)
第十五週	心靈畫展：精神及心理復健(小組報告)
第十六週	實地觀摩：實習商店、工作坊、生理回饋、電痙攣治療
第十七週	我動故我在：運動對身心健康的益處(小組報告)

三、上課方式：

1. 教師講授

2. 小組專題報告

3. 實地觀摩

四、教學評量：

1. 課堂參與(包括出席率與課堂發問、回饋)：25%

2. 小組報告：50%

3. 期末報告：25%

五、指定教科書：無

六、參考資料：

1. 精神健康基金會網站：<http://www.mhf.org.tw/index.php>

2. 台灣憂鬱症防治協會網站：<http://www.depression.org.tw/>

3. 自殺防治中心網站：<http://www.tspc.doh.gov.tw/tspc/portal/index/>

4. 「女人一生的健康護照」作者：蕭美君，出版商：天下雜誌，出版年代：2005

5. 台灣失智症協會網站：http://www.tada2002.org.tw/tada_know_02.html

6. 生活調適愛心會網站：<http://www.ilife.org.tw/>

7. 高雄市家庭暴力及性侵害防治中心網站：<http://safesex.kcg.gov.tw/index.html>

【請遵守智慧財產權概念，並不得非法影印】