

# 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：105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](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】**