

附件一、心理健康講座說明

衛生福利部補助辦理之「民眾疫情心理健康服務計畫—舒心生活小日子」

講座課程設計

課程招募對象：原則上為家長或大學生，但是若其他民眾想參與，基於資源共享原則亦可。全部採取線上課程，課程分三個部份：(1) 專為大學生 (5場；目標：正念促進身心健康)；(2) 專為家長 (5場；目標：促進正念教養知能)；(3) 大學生與家長(家中有孩子者)皆可 (3場；正念概念與身心健康 2場、1場合作單位交流)；另錄製一份 2分鐘教學影片介紹資源，包括：網站、醫療資源宣導階段 (包括手機 App 及網站)，於每次課程播放。課程內容如表 1。每次上課時間，考量計劃工作人員及民眾時間，採取每月固定時間星期四：12：10AM 至 1:40PM，或星期五：12:10 至 1:40PM。預計提供兩場大學生及家長皆可參加之場次，介紹正念及對身心影響，再針對大學生及家長提供各五場次正念相演講，家長部份主要是介紹親職教養，大學生部份主要是介紹正念減壓、正念認知治療及正念與阿德勒的相會(見表 1)。

表1 正念系列課程 (自110年12月至111年1月)

活動名稱	設定參與對象	預定起迄日期	活動內容 (細部說明)(負責主持老師)
正念是什麼？	家長、大學生	2021/12/03(五)12:10-13:40	<p><b>講師：</b>天主教仁慈醫療財團法人仁慈醫院副院長暨家庭醫學科醫師劉益宏</p> <p><b>授課內容：</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 正念的緣起</li> <li>2. 正念的學理與應用</li> </ol> <p><b>預期成果：</b>學員可瞭解對正念學理與精神有基本概念 (藍菊梅)</p>
正念滋養身心	家長、大學生	2021/12/10(五)12:10-13:40	<p><b>講師：</b>天主教仁慈醫療財團法人仁慈醫院副院長暨家庭醫學科醫師劉益宏</p> <p><b>預計授課內容：</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 正念如何影響身心發展</li> <li>2. 有益身心的正念練習小技巧</li> </ol> <p><b>預期成果：</b>學員可瞭解正念練習對滋養身心的益處 (藍菊梅)</p>
正念教養系列1：正念親職教養系統 (MBPS)	家長	2021/12/16(四)12:10-13:40	<p><b>講師：</b>3L 幸福關係執行長林麗玲老師</p> <p><b>授課內容：</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 正念親職教養概念</li> <li>2. 正念親職教養系統介紹</li> </ol> <p><b>預期成果：</b>學員可瞭解對正念教養有基本概念 (陳綿璟)</p>

正念教養系列2：正念練習與親子遊戲	家長	2021/12/17(五)12:10-13:40	<p>講師：3L 幸福關係執行長林麗玲老師</p> <p>授課內容：</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1.正念練習</li> <li>2.正念親子遊戲</li> </ol> <p>預期成果：學員可瞭解如何做正念練習及親子遊戲 (陳綿璟)</p>
正念教養系列3：覺察與教養	家長	2021/12/23(四)12:10-13:40	<p>講師：3L 幸福關係執行長林麗玲老師</p> <p>授課內容：</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1.教養中的覺察</li> <li>2.教養與正念親子遊戲</li> </ol> <p>預期成果：學員可瞭解如何增加教養中的覺察，應用正念於教養過程 (陳綿璟)</p>
正念教養系列4：衝動教養面面觀	家長	2021/12/24(五)12:10-13:40	<p>講師：3L 幸福關係執行長林麗玲老師</p> <p>授課內容：</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1.衝動教養的情境及結果</li> <li>2.教養過程對孩子的影想</li> </ol> <p>預期成果：學員可瞭解衝動教養過程對孩子的影響 (陳綿璟)</p>
正念教養系列5：智慧與愛的教養	家長	2021/12/30(四)12:10-13:40	<p>講師：3L 幸福關係執行長林麗玲老師</p> <p>授課內容：</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1.如何使用正念建立良好的親子互動</li> <li>2.教養與愛孩子如何平衡</li> </ol> <p>預期成果：學員可瞭解有益親子互動的親職態度 (陳綿璟)</p>
大學生：正念練習系列1：正念減壓(1)	大學生	2022/1/6(四)12:10-13:40	<p>講師：華遠心理諮商所長胡斐瑜諮商心理師</p> <p>授課內容：</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1.正念呼吸、行動覺察</li> <li>2.團體經驗分享</li> </ol> <p>預期成果：學員可學會正念呼吸及覺察技巧 (吳秉衛)</p>
大學生：正念練習系列2：正念減壓(2)	大學生	2022/1/7(五)12:10-13:40	<p>講師：華遠心理諮商所長胡斐瑜諮商心理師</p> <p>預計授課內容：</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1.慈心禪、冥想</li> <li>2.團體經驗分享</li> </ol> <p>預期成果：學員可學會正念呼吸及覺察技巧 (吳秉衛)</p>
大學生及家長：正修科技大學與長榮	大學生、家長	2022/1/20(四)12:10-13:40	<p>講師：長榮大學健康心理學系藍菊梅助理教授與學生、正修科技大學學生輔導中心吳秉衛主任、諮商心理師、實習心理師</p> <p>授課內容：</p>

大學健康心理學系交流對話			1.機構介紹：介紹長榮大學健康心理學系、正修科技大學學生輔導中心、諮商心理學程求學實習經驗分享 2.問題與討論 <b>預期成果</b> ：學員可瞭解兩個單位的現況，邀請兩個單位的學生互相提問交流，心理系學生可瞭解實習心理師的工作內容及考試與碩班課程資訊。家長可瞭解兩個大學的輔導現況（藍菊梅）
大學生：正念練習系列3：正念認知治療（1）	大學生	2022/1/21 （五） 12:10-13:40	<b>講師</b> ：欣明心理成長中心臨床心理師石世明 <b>授課內容</b> ： 1.正念認知治療概念介紹及練習 2.團體經驗分享 <b>預期成果</b> ：學員可學會正念認知治療技巧（吳秉衛）
大學生：正念練習系列5：阿德勒與正念相會	大學生	2022/1/27 （四） 12:10-13:40	<b>講師</b> ：華人正念減壓中心 創辦人兼執行長胡君梅 <b>授課內容</b> ： 1.阿德勒與正念的交會 2.正念與教養經驗分享 <b>預期成果</b> ：學員可瞭解阿德勒與正念相似之處，更能理解諮商理論。（吳秉衛）
大學生：正念練習系列4：正念認知治療（2）	大學生	2022/1/28 （五） 12:10-13:40	<b>講師</b> ：欣明心理成長中心臨床心理師石世明 <b>授課內容</b> ： 1.正念認知治療概念練習 2.團體經驗分享 <b>預期成果</b> ：學員可學會正念認知治療概念（吳秉衛）

**註1** 每次講座前鼓勵填寫：COVID-19量表，講座後填寫滿意度量表，完成量表者可參加抽獎領取300元左右商品禮券預計有50個名額。正念親職教養系統(Mindfulness Based Parenting System, MBPS)。正念認知療法(Mindfulness Based Cognitive Therapy, MBCT)。正念減壓(Mindfulness-Based Stress Reduction program, MBSR)。

## 二、長榮大學校外講座報名表

網址: <https://forms.gle/VuBRUCumywJb59g49>



校外講座報名表 QR code