

【正念紓壓助好眠】

序號:K14

課程編號	B1111K501	課程類別	學術社會
課程名稱	正念紓壓助好眠	學分數	1
上課時間	3/4起, 每週五 18:30~20:30, 共9週。	課程人數	22
		開放旁聽	■是□否
上課地點	太平國小(山明里)	親子課程	□是■否
師資介紹	黃金昌 碩士 經歷: 慈惠/凱旋/靜和醫院臨床心理師、高雄市立小港國中 專業輔導人員、高雄縣家庭教育服務中心 諮詢輔導員、高雄市身心障礙團隊心理諮商師、衛福部嚴重病人強制住院鑑定審查委員 現職: 小港醫院臨床心理師 相關證照或特殊事蹟: 臨床心理師證照、NGH美國催眠師認證		
學分費	1000	講義費	依實際需要支出
		材料費	師生討論後決定

課程簡介:
在此課程中會比較西方心理學與東方心理學的差異, 並介紹心理活動(包括:知覺、感覺、思考、情緒、記憶、壓力)與大腦結構的關係。了解西方學者如何應用東方生活哲學在心理療愈上, 並將有科學研究證實的方法運用在協助自己、家人和朋友紓解壓力, 重新找回平靜、自信與充滿智慧的自己。
課程目標(授課理念):
促進社區民眾的心理健康及生活品質。並運用你生活中熟悉的本土心理學讓自己活得更輕鬆自在。
教學預期效益:
讓社區民眾學習到健康的生活態度、增長心理學的知識。減輕痛苦指數, 增加快樂指數。
與社大理念、公共行動之關聯性:
健康是一般大眾共同關切的生活議題, 促進公民學習的樂趣, 落實“活到老學到老”的成人終身學習理念。本課程朝向「預防醫學」的概念設計, 讓民眾學習到實用的心理保健知識和方法。
教學方式: ■口述教學 ■示範演練 ■學員實作或練習 □分組操作 □戶外教學
學員條件: 不拘
學員自備物品:
紙、筆

課程大綱：		
週次	主題	內容
1	認識壓力	藉由團體腦力激盪以釐清壓力的定義及常見的紓壓方法。
2	正念減壓療法是什麼？	介紹正念減壓(Mindfulness-Based Stress Release, MBSR)的內涵及在歐美國家盛行的狀況。
3	MBSR如何有助於減輕壓力？	1.介紹MBSR在減輕壓力上的作用和效果，並實際體驗。 2. 從MBSR理論觀點，學會了解自己的壓力產生的原

		理。認識自助減輕壓力的方法。(觀呼吸、身體掃描)
4	MBSR在情緒管理上的應用	1. 認識情緒及其作用。 2. 說明及實際練習MBSR的方法，了解並體驗它對個人情緒的作用。(正念日記)
5	學習排解壓力的技術(鬆開壓力魔箍)	介紹MBSR修練的方法及課程內容。佛典正念修習的內涵-四念處介紹。實地練習與體驗正念飲食(食禪)。
6	正念覺察如何教人活在當下	了解東方心理學的生活觀(八正道)，如何達到圓滿、自在的生活境界。(正念瑜珈)
7	如何讓身體和心理放鬆？	介紹MBSR正念的心態、佛教的正念修習方法，並解說“身體掃描”。體驗如何柔軟地與自己相處。(生活禪)
8	如何調整慣性思考以達到減輕壓力的目的？	認識一般人的慣性思考，以及它與壓力的關係。辨識造成壓力的思考習慣，學習如何改變及培養健康的思考習慣。
公共參與週		
9	覺察與自我接納，讓人生更圓滿	認識一般人對待自己的方式、如何帶給自己和身邊的人壓力？並學習如何善待自己，安住在當下。