

國立成功大學服務學習課程計畫書

一、課程基本資訊			課程序號	16
課程名稱	心理健康雲端經營專題(二)		本課程開設次數	首次開課
開課單位	行為醫學研究所		課程屬性	融入服務學習內涵之專業課程
任課老師	職稱	系所	聯絡電話	email
郭乃文	副教授	行醫所	75104	austing@mail.ncku.edu.tw
教學助理	職稱	系所	聯絡電話	email
沈慶華	學生	行醫所	5115	pumpkin10286@gmail.com
開課年級	碩士班一、二年級		必/選修	選修
學分數	1		是否配置教學助理	是
每週上課時數	1		是否辦理保險	否
預定修課人數	10		服務單位如何擇定	教師
每學期服務次數	9		服務時段	課餘時間
每次服務時數	2		是否有固定服務時間	是
服務議題	<p>1.以「衛生福利部心理健康網路平台」的衛教文章、線上課程等資源作為心理健康之教材，協助合作單位之學員(老年人、青少年)了解心理健康的重要性，以及如何將相關知識實際運用生活，邁向幸福人生。</p> <p>2.培育合作單位之學員成為心理健康推動的種子成員，共同推動所處社群之心理健康的普及化與主流化。</p>			
服務對象	心理健康網路平台使用者（包含：專家與大眾）、社區樂齡中心學員、國高中青少年			
二、課程目標				
<p>有鑑於心理健康的議題在近年來廣為重視，大眾對其相關之教育知識與運用的需求也逐漸增加，是當前台灣社會相當需要付諸心力經營的議題。然透過新興的網路與傳播媒介，得以讓知識的獲取與分享不受時間與空間所限制，故本課程期望同學在鑽研心理健康相關衛生教育知識之餘，能進一步與社區機構、學校合作進行「服務學習」，以達成本課程四大目標：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.探討不同世代心理健康主流化之意義與內涵。 2.學習如何依不同族群（一般大眾、青少年兒童、老年人、專家等）的需求，將心理健康專業知識撰寫為適合其閱讀的心理健康科普文章，以利相關知識的傳播。 3.學習運用如何用網路雲端技術推廣心理健康衛教與倫理思維。經由服務學習觀察、記錄不同族群使用者網路平台的使用經驗，以搜集其回饋，更深入了解不同群族網路平台使用的需求。 4.學習將學理知識結合服務學習的演練，以「衛生福利部心理健康網路平台」的線上 				

資源（含衛教文章、線上課程、手機應用程式(app)）為服務學習的授課材料，協助合作單位的學員學習心理健康知識與運用技術，並協助其成為社區心理健康促進種子成員，以此達成大眾心理健康衛生教育普及化之內涵。

三、課程內容及特色

本課程將會以「心理健康教育」為主軸，並以神經心理學的角度出發，探討個體在面對外在壓力事件的心理素質及其可塑性，透過專業(心理健康知識的提供)與網路平台(向外分享與傳遞)兩者間的協和與通力合作，一方面促使群眾在心理健康知識的獲取與吸收之餘，能更深刻地體會到大腦與行為的正向成長。另一方面也讓修課的學生，在具有豐富臨床經驗的督導或跨領域的專家即時督導與引導下，親自體驗課程目標設計下的正向與行為改變，並在練習撰寫心理健康科普文章之餘，檢驗自我於普及化心理衛教知識之技巧，藉由督導或專家審稿團隊的回饋與即時解惑，彙集自我成長報告書，進而達成雙方的共同成長。同時以「衛生福利部心理健康網路平台」線上課程資源為教材，協助服務學習合作單位的學員學習心理健康知識與運用技術，並協助其成為社區心理健康促進之種子成員，以此達成心理健康普及化之內涵。

以下針對專業知能、網路媒介與跨領域合作三個面向，說明本服務學習課程所涵蓋的內容：

(一)專業知能之增進

- 1.學習搜尋、篩選，以及彙整以神經心理學與實證研究證據為基礎的心理健康知識。
- 2.學習針對不同的世代與族群需求，撰寫適合該族群閱讀之心理健康科普文章。
- 3.透過搜集、寫作心理健康文章的歷程，體會個體生命各階段的重要課題之於心理健康的影響與重要性。

(二)網路媒介運用

- 1.網路媒介的基本概念與應用。
- 2.心理健康雲端平台的架設與經營。
- 3.不同族群之網路平台使用者的使用經驗觀察與反思。
- 4.學習以不同族群需求為平台介面設計的基礎。

(三)專家學者跨領域的合作

- 1.臨床心理學相關專家、醫療團隊、社區機構，以及學校之專業交流與分享。
- 2.與資工、電機科系的跨領域團隊合作，學習網路平台架設的基礎知識。

此外，依照認知、情感，以及行為三個層次，說明本課程所涵蓋的服務學習內容：

(一)認知層次:

- 1.理解與熟悉「群眾心理衛生教育」之內涵。
- 2.理解個體創發之心理功能。
- 3.理解跨世代、跨文化以及跨年齡層之各階段關聯心理健康的重要生命議題。
- 4.理解真實快樂與心理健康之意義與價值。

(二)情感層次:

- 1.產生正向改變的動機。
- 2.感受個體內控幸福的可能性。
- 3.利他因子的體會。

(三)行為層次:

- 1.以線上資源教材協助合作單位學員提升心理素質並產生正向改變的行為。
- 2.協助個體學習內控之幸福心智。
- 3.演練自身心理健康的正向助人模式。

4.藉由督導與反思體察不足，進行修正。

四、教學策略 (例如：如何透過課堂專業學習達成社區服務之目的、安排課程及服務比重…等)

(一) 講授法：心理健康知識的傳授與跨領域的交流分享。

透過專業課程的講解以及廣邀跨領域專家的演講，引導學生以更宏觀的角度學習如何經營心理健康的網路平台。另外，由於不同群體心理素質與狀況都不同，故將邀請本領域的專家，補充正向心理學應用於不同群體之相關研究，讓學生在日後面對不同群體時，能具備相關基礎知識與應對能力。擬邀請：(1)醫院執業之臨床心理師，補充與分享在醫療體系中正向心理學之運用與相關知識。(2)身心障礙個案管理師，介紹在身心障礙族群中，正向心理學之運用與相關知識。(3)學校執業之臨床心理師，簡介學校機關團體所面對之族群，以及正向心理學可以提供之運用與相關知識。(4)資工與電機相關領域之講師：簡介網路平台的與線上課程的建置技術，了解如何運用網路媒介推廣心理健康之資訊。

(二) 討論法：小組團體腦力激盪。

針對每一週課程所訂定的主題與目標進行研討，分享對於主題的看法以及實踐效果，並彙整出對於當次服務學習的具體規劃與建議。

(三) 自我學習法：依據課程內容與設計目標，安排適當自我監控活動。

讓學生邀請不同領域的同儕一同使用心理健康的平台，並從中獲取多方的使用者經驗，透過交叉的比對與意見的回饋，以從更多元的角度了解使用者的需求，更進一步撰寫成自我監控的成長報告書，以覺察困難執行之處。

(四) 督導與反思法：具有豐富臨床經驗的督導或其他專業領域專家的即時解惑回饋。

(1) 針對學生於不同使用族群所撰寫的心理健康科普文章，透過由各領域專家所組成的審稿團隊，點出優良與可改進之處，並針對困惑之處給予即時的回饋與解答。

(2) 針對學生協助合作單位學員之學習心理健康知識與技術的歷程，給予回饋與指導。

次數	內容	總時數
9	教師授課	18
9	服務學習	18
9	專家督導與小組討論	9

五、各階段工作及各週流程 (以每學期 18 週計算)

	次數	內容	總時數
準備 (一)開學前確認選修本課程的學生人數與科系背景。(二) 第三階段選課結束後，開設選修同學相互連絡與交流之平台。(三)聯繫校外合作單位，重新確認本學期之服務人數。	1	各階段工作規劃：確定修課人數、背景，對於大眾心理健康的認識、想法與期待。準備與搜集適合修課學生程度的內容與相關資料作為課程目標設計的參考。	1
	1	合作單位行前訓練	2
	2	邀請資工、電機系的等領域專家，進行網路平台架設的分享。	4
	2	邀請不同領域的臨床心理學專家，進行實務經驗的分享。	4
服務	次數	內容	總時數

<p>一週共規劃三階段課程，分別為：</p> <p>[第一階段]：心理專業知識的授課。[第二階段]：服務學習的教材準備與課程規劃。</p> <p>[第三階段]：搭配台南市光華高中、光華高中樂齡中心之課程，教導學員心理衛教知識，並經由經驗性的課程活動，帶領個案體驗與練習保持心理健康的因應技術，例如：壓力管理、放鬆訓練等。此外，將依據個案所處的生命發展階段，討論可能面臨之與心理健康相關之議題。</p>	9	教師授課：以正向心理學、神經心理學、發展心理學為基礎之專業知識的講授，包含正向心理學的起源與發展、正向心理學所涵蓋之內涵、正向心理特質與壓力情境下的因應知識、神經心理學介紹相關大腦功能結構與調節路徑，以及不同發展階段所面臨之心理議題等。已將此類議題融入服務學習課程規劃的教材。	18
	2	教材準備：(1)心理健康文章撰寫的技巧與相關注意事項。(2)以「衛生福利部心理健康平台」的線上課程為教材，設計心理健康衛教課程。	2
	9	正式服學：(1)以團體課程教學與技術演練的方式帶領合作單位之學員心理健康知識的學習與運用的體驗，培育其成為促進所處社群之心理健康之種子成員。(2)協助種子成員練習以團體的方式帶領其他學員，維持心理健康技術的運用，以幫助種子成員演練推廣心理健康之方式，達到心理健康主流話與普及化。	18
<p>反思</p> <p>於每一週訓練課程與服務學習結束後，進行經驗的分享與討論，並由授課教師與邀請的專家們擔任督導，引導學生反省思考服務學習期間的心得、想法以及帶領團體時的技巧、自我覺察等等，同時自我檢驗是否有達成服務學習的初衷與價值。</p>	次數	內容	總時數
	9	1. 專業知識課程，服學間與服學後，督導均會在旁提供協助，讓修課學生學習正確的心理健康概念與演練技巧，並獲得有效且正確的引導。 2. 回饋方式以引導式反思為主，以讓學生自主尋求問題的解答，訓練問題解決能力。 3. 在課程學習平台中，會放上每周的團體觀察記錄，以提供同儕間的反思與討論，並由老師提供專業的解釋與應注意的事項。 4. 期中與期末，將舉行總回饋與督導，讓學生提出學期中所遇到的問題，並得到回饋與處理方針。	9
<p>慶賀</p> <p>分為兩個部分，進行感恩回饋與成長分享。其一：碩班同學的期末成果分享與成長紀錄。其二：碩班同</p>	次數	內容	總時數
	1	1.修課學生專業課程的成果報告、心得與回饋與課程規劃上之修改建議。 2.以組為單位，採口頭報告的	3

學的感恩回饋。	方式，分享彙整本學期團體的心得。撰寫回饋單，給予組員與組長回饋與建議。3. 表揚並頒獎予表現優良之同學與小組。
---------	---

六、合作機構

合作機構	機構聯絡人	機構電話	e-mail	機構地址
光華高中樂齡中心	陳小姐	06-2386501	chenlc@khgs.tn.edu.tw	臺南市東區勝利路 41 號
光華高中	陳小姐	06-2386501	chenlc@khgs.tn.edu.tw	臺南市東區勝利路 41 號

七、講習訓練與服務進行方式 (請具體說明服務時間、地點、執行方式、執行次數及活動內容)

(一) 講習訓練

項目	日期	地點	內容	講師	時間
課程說明會與行前訓練	105 年 3 月初	課堂教室	協力單位之需求與相關注意事項	校外專家督導和郭乃文老師	2 小時
服務學習課程(1)	105 年 3 月	課堂教室	跨領域網路平台建置課程	資工領域專家	4 小時
服務學習課程(2)	105 年 3~5 月	課堂教室	正向、神經、發展心理學之理論、技巧，以及應用	郭乃文老師	18 小時
期中督導討論	105 年 3~6 月	課堂教室	與接受服務之單位召開個案會議，進行計畫執行進度與相關內容之討論	校外專家督導和郭乃文老師	9 小時
期末研討會	105 年 6 月底	課堂教室	與接受服務之單位召開個案會議，進行計畫執行內容之整體督導及經驗整理。	校外專家督導和郭乃文老師	3 小時

(二) 服務進行方式

- 日期：105 年 2 月起至 6 月止，共計 18 週，修課的碩班學生需選擇 9 堂課程進行服務學習。
- 進行方式(活動內容)概要：(一)製作心理健康之服學課程材料(二)撰寫適合不同族群閱讀之心理健康文章與學習經營網路媒介，推廣心理健康概念(三)協助合作單位學員，學習正確的心理健概念與運用技術(四)繳交服務日誌與製作期末報告(五)紀錄學員課程與網路平台使用的反應，以作為下次課程規劃參考(六)接受督導

八、評量方式

項目	分數百分比(%)
課堂參與及討論	15
課程材料製作與心理健康文章撰寫	20