

課程資訊 (Course Information)					
科號 Course Number	11120KPC 152000	學分 Credit	3	人數限制 Size of Limit	40 人
中文名稱 Course Title	正向心理與健康				
英文名稱 Course English Title	Positive Psychology and well-being				
任課教師 Instructor	林千渝 E-mail: kokorochan614@gmail.com				
上課時間 Time	週三 9:00- 12:00	上課教 室 Room	上課地點：2203		
課程概述					
<p>本課程將以正向心理學的科學觀點來探討身心健康的意涵，思考什麼是正向心理？什麼是快樂？什麼是幸福？透過課堂上的討論、分享、練習與實踐，課程參與者將深刻地體驗自我內在的感受，學習與運用正向心理的策略，以幫助自己找到你應得的美好生活，朝向活出完整生命與心盛人生的道路邁進。</p>					
課程大綱 (Syllabus)					
<p>一、課程說明</p> <p>「正向心理與健康」課程是以正向心理學為架構，主要討論什麼是預測心理、生理和社會健康的要素，也是探索正向適應、生活品質、快樂、幸福感、美好與意義生活的策略。本課程是將正向心理科學帶入自我發展領域，以促進你我建構心理健康、生理健康與社會健康三方面的幸福狀態，通往擁有真實快樂的人生。透過課堂中對於正向心理科學的討論，以及組構與實踐幸福感的步驟，為自己和他人生活帶來更加美好的喜悅幸福感，活出完整生命與心盛的人生—創造愉悅的生活、美好的生活，以及意義的生活之能力。</p>					
<p>二、指定用書</p> <p>吳煒聲譯 (2016) (Shane J. Lopez原著)。正向心理學。雙葉。</p>					
<p>三、參考書籍</p> <ol style="list-style-type: none"> Brooks, D. (2016). 品格：履歷表與追悼文的抉擇。台北：天下文化。 Lyubomirsky, S. (2014)。這一生的幸福計劃：快樂也可以被管理，正向心理學權威讓你生活更快樂的十二個提案。台北：久石文化。 Doidge, N. (洪蘭譯) (2008)。改變是大腦的天性-從大腦發揮自癒力的故事中發現神經可塑性。台北：遠流。 Breathe (2021)。Thrive Journal。Sterling。 Mary Fujimoto (2020)。生き甲斐。城邦。 李靜瑤譯 (2007) (Haidt, J. 原著)。象與騎象人。台北：大塊文化。 洪蘭譯 (2009) (Seligman, M. E. P. 原著)。真實的快樂 (第二版)。台北：遠流。 洪蘭譯 (2012) (Seligman, M. E. P. 原著)。邁向圓滿：掌握幸福的科學方法 & 練習計畫 台北：遠流。 					

9. 陳秀娟譯 (1998) (Csikszentmihalyi, M. 原著)。生命的心流：追求忘我專注的圓融生活。台北：天下。
10. 揚元寧、楊定一 (2014)。靜坐的科學、醫學與心靈之旅。台北：天下。
11. 楊定一 (2012)。真原醫：21 世紀最完整的預防醫學。台北：天下。
12. 楊定一 (2016)。全部的你。台北：健康出版。
13. 譚家瑜譯 (2008) (Ben-Shahar, T. 原著)。更快樂：哈佛最受歡迎的一堂課。台北：天下文化。

四、教學進度(Syllabus)

- | | | |
|----|------|---|
| 01 | 2/15 | 課程簡介 |
| 02 | 2/22 | 正向心理與健康導論 01 人生、生活、生命 |
| 03 | 3/1 | 正向心理與健康導論 02 3 無 3 活 3 任務 12 活動 正向心理學的公式 |
| 04 | 3/8 | 愉悅的生活 01
積極主動、正面懷舊 |
| 05 | 3/15 | 愉悅的生活 02
合度快活
<u>第一組 分組報告:</u>
<u>CH 04 優勢發展與生活美滿的文化角色、05 終身的生活美滿</u> |
| 06 | 3/22 | 愉悅的生活 03
懷抱理想
<u>第二組 分組報告:</u>
<u>CH 06 愉悅的原則、07 善用情緒經驗</u> |
| 07 | 3/29 | 投入的生活 02
發展優勢
<u>第三組 分組報告:</u>
<u>CH 08 透過自我效能、樂觀與希望來窺探未來</u> |
| 08 | 4/5 | 民族掃墓節(停課) |
| 09 | 4/12 | 期中個人增能報告分享 01 |
| 10 | 4/19 | 期中個人增能報告分享 02 |
| 11 | 4/26 | 投入的生活 02
培養熱情
<u>第四組 分組報告:</u>
<u>CH 09 智慧與勇氣</u> |
| 12 | 5/3 | 投入的生活 03
細味靜觀、正念冥想
<u>第五組 分組報告:</u>
<u>CH 10 正念、心流及靈性</u> |
| 13 | 5/10 | 意義的生活 01
愛與慈善、與人連結
<u>第六組 分組報告:</u>
<u>CH 11 同理心與自我中心</u> |
| 14 | 5/17 | 意義的生活02 |

		仁心愛人
		<u>第七組 分組報告:</u>
		<u>CH 12 依附、愛及心盛的人際關係</u>
15	5/24	意義的生活 03
		給予貢獻
		<u>第八組 分組報告:</u>
		<u>CH 13 心理健康與行為的平衡理解、14 預防敗壞與促進美善</u>
16	5/31	意義的生活 04
		至善謝天、和合過日子
		<u>第九組 分組報告:</u>
		<u>CH 15 正向的學校教育與美好的工作</u>
17	6/7	彈性課程
18	6/14	期末課程總結

五、課程進行方式與成績評量方式

1. 分組報告: 40%

- 分組: 每組 4 人，於第三週人數確定後，隨機分組。以抽籤方式分配各組章節，第 5 週開始分組導讀書本章節。
- 報告內容: 指定用書摘要導讀、問題討論、相關參考資料分享、與自身經驗連結的思考分享、啟發與頓悟...等。
- 報告繳交: 於指定報告日期前一週寄報告 PPT 至教師信箱。
- 報告方式: 每組報告 40~50 分鐘，準備 PPT，於最後一頁列出報告分工情形。每位同學皆需上台參與，並提出章節中相關議題進行討論。

2. 增能報告: 20%

- 方式: 每位同學皆需上台報告 5~7 分鐘。
- 報告時間: 清明節後於課堂報告，報告順序於第三週人數確定時，以抽籤決定。
- 報告繳交: 於指定報告日期前一週寄報告 PPT 至教師信箱。
- 內容: 準備 PPT，分享個人一項有興趣、有研究、有好奇的一樣事物或專長，分享自己增能的過程、並提供給大家學習與回饋，深化個人優勢學習。

(ex: 喜歡的樂團、藝文作品、影片...等，任何領域皆可)

3. 課堂出缺席與實作作業: 40%

- 課堂上有不定期隨堂作業，以讓課程參與者學習、實踐與內化所學習到的正向心理發展資產。
- 搭配課程練習與實作、討論，將提供紙張紀錄書寫，期末集結成一本自己的 journal。