

課程編號：26N077

115 全國夏季學院課程計畫書

所屬學校	臺北醫學大學
課程中文名稱	心靈樂活電影院
課程英文名稱	Cinemas for mental health
授課教授中文姓名	韓德彥
任職單位/系所	通識教育中心
授課教授 e-mail	handeyan@tmu.edu.tw

二、課程規劃							
課程名稱	心靈樂活電影院						
課程類別	<input checked="" type="checkbox"/> A 類討論課 <input type="checkbox"/> C 類一般課						
授課方式	<input checked="" type="checkbox"/> 實體課程 <input type="checkbox"/> 同步遠距課程 (請檢附相關通過辦法之文件、會議記錄等) <input type="checkbox"/> 非同步遠距課程						
課程領域	<input type="checkbox"/> 文學與藝術 <input type="checkbox"/> 歷史思維 <input type="checkbox"/> 世界文明 <input checked="" type="checkbox"/> 哲學與道德思考 <input type="checkbox"/> 公民意識與社會分析 <input type="checkbox"/> 數學數位與量化分析 <input type="checkbox"/> 物質科學 <input type="checkbox"/> 生命科學						
與課程相關之 聯合國永續發展目標(SDGs) (複選)	<input type="checkbox"/> SDG1 消除貧窮 (No Poverty) <input type="checkbox"/> SDG2 消除飢餓 (Zero Hunger) <input checked="" type="checkbox"/> SDG3 良好健康和福祉 (Good Health and Well-being) <input type="checkbox"/> SDG4 優質教育 (Quality Education) <input type="checkbox"/> SDG5 性別平等 (Gender Equality) <input type="checkbox"/> SDG6 潔淨水與衛生 (Clean Water and Sanitation) <input type="checkbox"/> SDG7 可負擔的潔淨能源 (Affordable and Clean Energy) <input type="checkbox"/> SDG8 尊嚴就業與經濟發展 (Decent Work and Economic Growth) <input type="checkbox"/> SDG9 產業創新與基礎設施 (Industry, Innovation and Infrastructure) <input type="checkbox"/> SDG10 減少不平等 (Reduced Inequalities) <input type="checkbox"/> SDG11 永續城市與社區 (Sustainable Cities and Communities) <input type="checkbox"/> SDG12 負責任的消費與生產 (Responsible Consumption and Production) <input type="checkbox"/> SDG13 氣候行動 (Climate Action) <input type="checkbox"/> SDG14 水下生命 (Life below Water) <input type="checkbox"/> SDG15 陸域生命 (Life on Land) <input type="checkbox"/> SDG16 和平正義與有力的制度 (Peace, Justice and Strong Institutions) <input type="checkbox"/> SDG17 夥伴關係 (Partnerships for the Goals)						
英文授課比例	<input type="checkbox"/> 全中文授課(上課語言、材料皆無英文) <input type="checkbox"/> 全英文授課(上課語言、材料皆無中文) <input checked="" type="checkbox"/> 中文、英文皆有 上課語言 (中文：80%；英文：20%) 教材 (中文：30%；英文：70%) (因同學英文程度不同，請務必註明，以供學生選課評估)						
修課人數上限	80 人						
特殊限制	<table border="1"> <tr> <td>是否開放高中生修課</td> <td><input type="checkbox"/> 是 <input checked="" type="checkbox"/> 否</td> </tr> <tr> <td>是否開放準大學生 (高三升大一之新生) 修課</td> <td><input checked="" type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否</td> </tr> <tr> <td>是否開放研究生修課</td> <td><input type="checkbox"/> 是 <input checked="" type="checkbox"/> 否</td> </tr> </table>	是否開放高中生修課	<input type="checkbox"/> 是 <input checked="" type="checkbox"/> 否	是否開放準大學生 (高三升大一之新生) 修課	<input checked="" type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否	是否開放研究生修課	<input type="checkbox"/> 是 <input checked="" type="checkbox"/> 否
是否開放高中生修課	<input type="checkbox"/> 是 <input checked="" type="checkbox"/> 否						
是否開放準大學生 (高三升大一之新生) 修課	<input checked="" type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否						
是否開放研究生修課	<input type="checkbox"/> 是 <input checked="" type="checkbox"/> 否						
學分數	2 學分						
上課起迄日	2026-07-17 ~ 2026-08-14						

上課總週數	上課共5週，是否連續每週排課？ <input checked="" type="checkbox"/> 是，上課時間連續數週不中斷 <input type="checkbox"/> 否，中間中斷 週
上課地點	<input type="checkbox"/> 臺北醫學大學 雙和 校區
上課教室	<input checked="" type="checkbox"/> 已確定：9701教室 <input type="checkbox"/> 尚未確定
上課時間及節數	07/21 07/28 08/04 08/11 星期二 13:10 ~ 17:00 共 4 次 07/17 07/24 07/31 08/07 08/14 星期五 13:10 ~ 17:00 共 5 次

課程目標		
<p>探究生命的意義，了解什麼是自己最重視的事物，逐步將時間運用在符合自己人生目標的事物上，更清楚自身的生涯方向，具備面對困難挑戰的心理韌性，並探索生死意涵與價值，深化倫理的探討，促進靈性健康的提升。</p>		
教學內容及進度		
次別	上課日期/時間	課程內容
1	2026/07/17 (五) 13:10 - 17:00	<p>說明課程架構、分組方式、配分情形、心理健康與生命教育內涵介紹、說明 ORID 焦點討論法。</p> <p>電影：靈魂急轉彎念大學的展望與回顧：社團、友誼、成敗、堅持、誠實原則。</p> <p>電影：怪獸大學</p>
2	2026/07/21 (二) 13:10 - 17:00	<p>學習壓力、探究自己最喜歡的領域、能力，家人、社會的觀點，取得平衡的方法。</p> <p>電影：三個傻瓜（與父親溝通）</p>
3	2026/07/24 (五) 13:10 - 17:00	<p>愛情、打工、深造探討自身的執著的項目有哪些？執著項目有礙適應要如何調整？</p> <p>電影：六弄咖啡館</p>
4	2026/07/28 (二) 13:10 - 17:00	<p>如何選擇適合伴侶？婚姻是愛情的墳墓？吵架的藝術。我該承擔少子化問題？ 作業：父母的婚姻。</p> <p>電影：想飛、同床異夢、愛情的七個階段、失戀 33 天、Kiss 情人</p>
5	2026/07/31 (五) 13:10 - 17:00	<p>人生虛無感、無助感、校園霸凌、交友困境、討論深具意義的關係。</p> <p>電影：還有機會說再見</p>
6	2026/08/04 (二) 13:10 - 17:00	<p>情緒的特性。如何增進情緒覺察？如何適當管理情緒？誰坐情緒的主控台？</p> <p>電影：腦筋急轉彎 1、腦筋急轉彎 2、心的方向、憂鬱）、伴我情深（躁鬱症）、知音有約(接納)</p>
7	2026/08/07 (五) 13:10 - 17:00	<p>(1)探討挫折因應的心態與技巧，如何增加毅力堅持下去、失敗及其克服經驗。電影：深夜加油站遇見蘇格拉底</p> <p>(2)自殺徵兆、壓力事件、自我傷害防治守門人任務 如何減少厭</p>

		世想法？電影：心靈點滴
8	2026/08/11 (二) 13:10 - 17:00	探討快樂的經驗，哪些事情會讓自己快樂起來？如何讓快樂長久？金錢的意義？「比較」造成的結果、真正讓我快樂的事情。電影：尋找快樂的 15 種方法
9	2026/08/14 (五) 13:10 - 17:00	安樂死、道愛道別、瀕死歷程、活著最重要的事情 作業：如果生命只剩最後一天。電影：溫暖的告別、春日光景、天堂來的電話（廣告）

教學助理規劃	<p>1、跟課：紀錄課堂加分與各組報告得分。</p> <p>2、教材與作業：教材處理，並協助檔案上傳與下載。</p> <p>3、教學紀錄與整理：協助前、後測測驗及統計。</p> <p>4、分數處理：每次上課後，輸入成績。</p> <p>5、帶領小組討論：觀察小組運作狀況，給與回饋，供小組了解團體運作模式與效率。</p>	
指定用書	<p>電影教我的 33 項人生智慧--韓心理師的生命教育故事集 作者 韓德彥</p> <p>出版社: 黎明文化 出版日期: 2020/08/12 ISBN: 9789571609096</p>	
參考書籍	<p>遇見電影，翻轉生命。作者：吳庶深, 林文魁。文林出版 出版日期：2021/03/05</p>	
作業設計	<p>本課程每次探討一個對大學生而言重要的心理健康與生命教育主題，透過(微)電影片段的引導，延伸出相關議題，供小組的討論後上台報告結果，以拓展學生面對問題時的思考角度。教師依據自身輔導諮商經驗，補充學生思考不足之處，並引導學生撰寫當週反思約 400-800 字，再進行批閱後匿名分享。</p>	
成績評定方式	<p>每週團體口頭報告：20%</p> <p>反思作業：50%</p> <p>出席率：10%</p> <p>個人積點：20%</p>	
預估學生一週須投入時間	<p>課堂：8 小時（2 學分，一週 2 次）</p> <p>作業：2 小時</p>	
修課程度建議	<p><input checked="" type="checkbox"/>無基礎要求，有興趣皆可修課</p> <p><input type="checkbox"/>建議說明：</p>	
課程文字介紹	<p>本課程藉電影引導學生觀察、認識、討論生涯歷程中需要了解的心理、生命教育相關重要議題，包括：生命意義與價值、生涯探索與決策、情緒覺察與管理、苦難面對與因應、生死探究與倫理。</p> <p>每個主題選擇電影片段作為引導，讓學生運用 ORID 技術實際切入自己生命的觀察、反思、詮釋、決定。</p>	
課程宣傳	海報	無
	影片	
其他補充資料		