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	☑ A 類討論課 ☐ C 類一般課	
授課方式	☑實體課程 ☐同步遠距課程（請檢附相關通過辦法之文件、會議記錄等） ☐非同步遠距課程	
課程領域	☐ 文學與藝術 ☐ 歷史思維 ☐ 世界文明 ☑ 哲學與道德思考 ☐ 公民意識與社會分析 ☐ 數學數位與量化分析 ☐ 物質科學 ☐ 生命科學	
與課程相關之聯合國永續發展目標(SDGs)（複選）	☐SDG1 消除貧窮 (No Poverty) ☐SDG2 消除飢餓 (Zero Hunger) ☑SDG3 良好健康和福祉 (Good Health and Well-being) ☐SDG4 優質教育 (Quality Education) ☐SDG5 性別平等 (Gender Equality) ☐SDG6 潔淨水與衛生 (Clean Water and Sanitation) ☐SDG7 可負擔的潔淨能源 (Affordable and Clean Energy) ☐SDG8 尊嚴就業與經濟發展 (Decent Work and Economic Growth) ☐SDG9 產業創新與基礎設施 (Industry, Innovation and Infrastructure) ☐SDG10 減少不平等 (Reduced Inequalities) ☐SDG11 永續城市與社區 (Sustainable Cities and Communities) ☐SDG12 負責任的消費與生產 (Responsible Consumption and Production) ☐SDG13 氣候行動 (Climate Action) ☐SDG14 水下生命 (Life below Water) ☐SDG15 陸域生命 (Life on Land) ☐SDG16 和平正義與有力的制度 (Peace, Justice and Strong Institutions) ☐SDG17 夥伴關係 (Partnerships for the Goals)	
英文授課比例	☐全中文授課(上課語言、材料皆無英文) ☐全英文授課(上課語言、材料皆無中文) ☑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	是否**開放**高中生修課	☐ 是 ☑ 否
	是否**開放**準大學生（高三升大一之新生）修課	☑ 是 ☐ 否
	是否**開放**研究生修課	☐ 是 ☑ 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？ ☑是，上課時間連續數週不中斷 ☐否，中間中斷　　週
上課地點	□ 臺北醫學大學 雙和 校區
上課教室	☑已確定：9701教室 ☐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
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。

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	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。 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。 電影：怪獸大學
2	2026/07/21 (二) 13:10 - 17:00	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。 電影：三個傻瓜（與父親溝通）
3	2026/07/24 (五) 13:10 - 17:00	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？ 電影：六弄咖啡館
4	2026/07/28 (二) 13:10 - 17:00	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。 電影：想飛、同床異夢、愛情的七個階段、失戀 33 天、Kiss 情人
5	2026/07/31 (五) 13:10 - 17:00	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。 電影：還有機會說再見
6	2026/08/04 (二) 13:10 - 17:00	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？ 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)
7	2026/08/07 (五) 13:10 - 17:00	(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 (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

		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	1、 跟課： 紀錄課堂加分與各組報告得分。 2、 教材與作業：教材處理，並協助檔案上傳與下載。 3、 教學紀錄與整理： 協助前、後測測驗及統計。 4、 分數處理：每次上課後，輸入成績。 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。	
指定用書	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 出版社: 黎明文化 出版日期: 2020/08/12 ISBN: 9789571609096	
參考書籍	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	
作業設計	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。	
成績評定方式	每週團體口頭報告：20% 反思作業：50% 出席率：10% 個人積點：20%	
預估學生一週須投入時間	課堂：8 小時（2 學分，一週 2 次） 作業：2 小時	
修課程度建議	☑無基礎要求，有興趣皆可修課 ☐建議說明：	
課程文字介紹	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健康、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。 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。	
課程宣傳	海報	無
	影片	
其他補充資料		