

課程名稱	生活中的生命科學	授課教師	趙知章 賴桂珍 王培育	上課時間/地點	學思樓 040104
教學助理	吳君逸	出席學生數	12/1:14/23 12/8:23/23 12/15:19/23 12/22:15/23	討論課時間/地點	1810-2000 綜院 270106

討論主題(請說明主題來源及與授課教師課程內容的關係)

12/1 討論主題: 人文關懷對精神疾病治療的重要性
為課程單元” 認識精神疾病” 之延伸
12/8 討論主題: 座談會「心理諮商中心能為你做些甚麼？」(心諮中心陳家鳳主任)
12/15 討論主題: 藥物成癮的社會因素
為課程單元” 大腦和感官世界的相關性” 之延伸
12/22 討論主題: 居家看護對退化性神經系統病變的重要性
為課程單元” 退化性神經系統病變” 之延伸

★教學紀錄與反思(包含心得、課程與活動修正、學生反應及與他人對話)

1. 12/1 討論主題: 人文關懷對精神疾病治療的重要性
為因應學校要求完成 “學習歷程規劃” 以及 “職涯測驗”，本次討論課挪出討論時間協助學生完成此兩項測驗。原訂討論題目則改在數位學習網上以張貼文章的方式討論。
選錄學生文章如下：
- (1) 我覺得加強大眾對精神疾病的認識是很重要的一部份，現在大眾對精神疾病的認知應該算是不足的情況。若聽到有人去看精神科，心理面的反應大概會是「他是神經病嗎」、「他是不是瘋子」，而對精神病患者投以異樣的眼光，甚至憎惡、排斥、欺侮，然而這些都是因為不了解而造成的恐懼。而精神病患者本身可能也因此而不願承認他遭遇的問題，不願意就醫而喪失了治療的機會。如果大家對精神疾病多了解一點，就可以減少因未知而造成的恐懼，對精神病患者也不會再排斥，可以付出更多關懷、包容，這樣必定可以減少患者的生活壓力，讓他們更快復原。所以我覺得可以在學校的教育中增加一點這方面的課程，從小建立觀念，應該會有幫助。
 - (2) 其實精神疾病是一種精神錯亂，它會引起由輕微至嚴重程度的思想、知覺、情緒或行為上的異常變化。以下我想從兩項事物來看待關懷的重要性：
 - 1 情緒壓力管理能適當地處理生活中的種種壓力，學習放慢生活步調，不要經常逼著自己要跟時間賽跑。個性要求完美，加上工作壓力大，生活作息不規律、飲食喝水也不正常，容易導致罹患「環境適應不良症」。凡是事緩則圓，以免忙中有錯，凡事後的補救措施，往往要付出很大的代價，甚至個人的健康，是很不划算的。
 - 2 培養良好的人際關係也是如此，人是社會動物，每個個體均有其獨特之思想、背景、態度、個性、行為模式及價值觀，建立良好的人際關係對每個人的情緒、生活、工作有很大的影響，甚至對組織氣氛、組織溝通、組織運作、組織效率及個人與組織之關係均有極大的影響。因此一位懂得關懷的人能讓一位精神患者釋放其情緒障礙並能讓他感到放心，讓他知道我們是關懷他，有人願意慢下來聽他說話，注意他的情緒變化及紓解壓力，在生活上有點類似替

精神患者的生活步調踩刹車的意思，在可能範圍內，嘗試讓他面對逐漸加強的壓力。如有小問題，應立即解決，不要讓它積聚起來。應避免承受過大的壓力，以免導致復發。尋找知心朋友則會對自己帶來心理上的支持並藉由我們的關懷讓他們身心開朗與適量消遣。如此更甚過只有藥物的治療，而且能讓他真切地感到心靈上的安心!

2. 12/8 討論主題: 座談會「心理諮商中心能為你做些甚麼？」(心諮中心陳家鳳主任)

為使同學了解心理發展與情緒管理的重要性，本次討論課邀請到心理諮商中心主任 陳家鳳老師舉辦心理諮商座談，讓同學有機會深入了解本校心理諮商中心的資源並期望未來同學可以善加利用。

摘錄學生提問如下：

- (1) 去心理諮商中心需要預約嗎？
- (2) 有團體的心理諮商嗎？
- (3) 心理諮商的内容會不會留紀錄？這些紀錄會有那些人看到？
- (4) 心理諮商中心在哪裡？

3. 12/15 討論主題: 藥物成癮的社會因素

摘錄學生發言如下：

- (1) 藥物成癮的因素可能來自於同儕的介紹或媒體的影響。
- (2) 無法釋放情緒或是心理上受到壓抑的人，有可能利用藥物麻痺自我，讓自己放鬆。
- (3) 持有毒品者為了暴利，誘使別人服用，並在他們上癮後利用手上的成癮性藥物操縱使用者。
- (4) 可能從沒有管制的菸開始接觸，需求越來越大，進而開始接觸大麻等等。
- (5) 教育是能讓人民學習藥物成癮的危險性的最佳途徑，宣導藥物成癮的觀念並推廣替代性的方式紓解壓力或其他問題是很好的方式。
- (6) 依供需平衡來看，從吸毒的人下手，需求減少了供給自然下降。
- (7) 可以參考新加坡嚴格的刑法(利用激烈的手段，例如死刑)減少毒品的買賣，在新加坡當地成效頗佳。但因為兩國人民的人權觀念差異，可能導致限制難以實行，甚至產生反效果。

4. 12/22 討論主題: 居家看護對退化性神經系統病變的重要性

摘錄學生發言如下：

- (1) 增加病患與患者家屬互相交流的機會，患者與家屬可以在交流之間得到資訊也可以互相撫慰心靈。
- (2) 增加專門照護機構，除了照顧病患基本的生活起居外，要多設計一些活動以刺激患者的感官協助患者復健。
- (3) 除了提供患者醫療上以及居家上的協助外，保有患者的人性尊嚴也是很重要的。
- (4) 居家看護不只是對有家人照顧的病患而言，對沒有親屬可以照顧的病患居家看護更是重要。