

## 課程資訊

課程名稱	公共心理衛生 Public Mental Health
開課學期	109-2
授課對象	公共衛生學院 健康政策與管理研究所
授課教師	<a href="#">張珣</a>
課號	HPM5002
課程識別碼	848 U1020
班次	
學分	2.0
全/半年	半年
必/選修	選修
上課時間	
上課地點	
備註	初選不開放。寒假密集課程，1/23-24、1/30-31上午9:00-18:00上課。 限學士班三年級以上 總人數上限：30人
Ceiba課程網頁	<a href="http://ceiba.ntu.edu.tw/1092HPM5002_PMH">http://ceiba.ntu.edu.tw/1092HPM5002_PMH</a>
課程簡介影片	
核心能力關聯	本課程尚未建立核心能力關連

## 課程大綱

**為確保您的權利,請尊重智慧財產權及不得非法影印**

課程概述	本課程提供修課同學能了解心理健康對其個人與社會的關係，以及心理健康政策與融入各政策的重要性。由個人、家庭、與社會環境、制度等找出影響心理健康的因素，也能了解WHO和全球在心理衛生的重點與努力，以及我國發展現況。以健康促進、初級、次級、參級預防的涵蓋層面，以政策或方案來增進並提昇全民心理健康、及預防和減少心理衛生問題與精神疾病的發生，以及相關疾病
------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

	<p>的預後。</p> <p>啟發學生培養瞭解各理論與學門間如何在增進身心健康上的能力，並能善用於未來職場。從心理健康定義開展，了解相關理論基礎，全民需求，方案設計，社區營造，政策制定與評估，公共心理健康普及化。</p> <p>In order to let students understand what is mental health, mental health promotion, mental ill health, mental illness prevention as well as rehabilitation in the community, this course is designed to integrate the theories of public health and and other disciplines i.e.psychology, sociology etc. into practice.</p> <p>Let the students aware “Mental health is more than the absence of mental disorders” and “There is no heath without mental health”. The students will encourage to take mental health promotion actions after they understand those influence factors such as individual characteristics, personality, family, social policies etc. Furthermore, how to integrate mental health into all health policies as well as all national policies as well as mental health impact assessment will be introduced.</p> <p>We need Public Mental Health Promotion Law (Act)</p>
課程目標	<ol style="list-style-type: none"> <li>1.知悉心理健康國際發展趨勢與我國現況</li> <li>2.能了解心理健康對個人與社會的關係</li> <li>3.由個人、家庭、與社會環境、制度等找出影響心理健康的因素</li> <li>4.如何提昇自我與社會的心理健康，改善導致心理不健康的因素，政策的檢視</li> <li>5.心理健康社區營造</li> <li>6.心理健康如何融入政策</li> <li>7.瞭解各種急慢性病(含精神疾病)與心理健康關係 消除歧視與烙印</li> <li>8.瞭解多元文化（族群、性別、階級）的心理健康</li> </ol>
課程要求	<p>熟讀指定教材，自我心理發展探索了解需求，政策檢視，各縣市比較，國際比較。</p> <p>發展心理健康促進方案。</p>
Office Hours	每週六 12:00~13:00
參考書目	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 張珣。2017。蒐集國外心理健康法規。衛福部計劃。</li> <li>2. 張珣、吳肖琪。2015。心理健康促進政策白皮書編撰計劃。衛福部計劃。</li> <li>3. 張珣、謝佳容等。2012-2015。心理健康促進壓力紓解新方法。國科會計畫。</li> <li>4. 高柳和江 2012 大笑啟動免疫力。台北：康健。</li> <li>5. Satir, V. 家庭如何塑造人。台北，張老師</li> <li>6. 柯瑞根 &amp; 朗丁。不要叫我瘋子：還給精神障礙者人權。台北：心靈工坊。</li> <li>7. 伊東明。愛，上了癮。台北：心靈工坊。</li> <li>8. WHO 與美加澳相關資料。</li> <li>9. Sharma, M., Atri, A., &amp; Branscum, P. (2013) Foundations of Mental Health Promotion. Jones &amp; Bartlett Publishers.</li> <li>10. 相關韌性書籍</li> </ol>
指定閱讀	<p>主要參考資料</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1.張珣：公共心理衛生。摘自陳拱北預防基金會主編「公共衛生學」2016再版。</li> <li>2.WHO 2004 Promoting Mental Health (促進心理健康：概念•新證據•實踐)</li> <li>3. 張珣等 2015, 2016 心理健康融入各項政策先驅評估計畫。衛福部科技處委託計畫。</li> <li>4. Christina Berndt 2015韌性：挺過挫折壓力，走出低潮逆境的神秘力量RESILIENZ。時報。</li> <li>5. Satir, V. 家庭如何塑造人。台北，張老師</li> </ol>

6. 柯瑞根 & 朗丁。不要叫我瘋子：還給精神障礙者人權。台北：心靈工坊。  
7. 宋德斯等,2019 學校沒有教的公民課：與世界接軌·認識權力。維京出版。

評量  
方式  
(僅供  
參考)

No.	項目	百分比	說明
1.	期末書面報告	25%	從自我經歷出發，以需求評估發展心理健康促進方案
2.	上課參與和討論	20%	
3.	小組報告	25%	政策檢視，提出方向。
4.	課前作業 + 課後心得	25%	
5.	行動與實踐	5%	本學期 後續的相關行動

### 課程進度

週次	日期	單元主題
第5週	04/01	個人期末報告
第1-1週	01/23	公共心理衛生簡介 (課前必讀)
第1-2週	01/23	心理健康發展模式與影響因素
第1-3週	01/23	哈氣舒壓與心理健康 (林玉華老師)
第1-4週	2021/01/23	個人韌性討論 <a href="https://youtu.be/r8lGd3BB234">https://youtu.be/r8lGd3BB234</a> 防疫五原則
第2-1週	2021/01/24	家庭心理健康 (兩本書請就近向地區圖書館借閱)新家庭如何塑造人 (必參閱)家庭會傷人
第2-2週	01/24	國家心理健康政策需求評估
第2-3週	01/24	國家心理健康政策制定:檢視既有政策
第2-4週	2021/01/24	心理健康融入政策心理健康影響評估
第3-1週	2021/01/30	心理健康城市
第3-2週	01/30	兒童心理健康
第3-2週	01/30	長照與老人心理健康
第3-3週	01/30	書目療愈與心理健康：由療愈閱讀找回挫折復原力 (陳書梅老師)
第3-4週	01/30	災難心理健康
第4-1週	01/31	人權與心理健康:歧視與汙名化
第4-2週	01/31	從照顧到自立 (謝詩華 社工師)
第4-3週	01/31	心理健康融入政策 (小組報告) 報告順序: 第7組→第1組→第6組→第3組→第5組 →第4組→第8組→第2組
第4-4週	01/31	公共心理健康的回顧與展望

