

正本

檔 號：

保存年限：

長榮大學 函

地址：71101 台南市歸仁區長大路1號

聯絡人：藍菊梅助理教授

電話：(06)2785123#3256

E-Mail：cmlan@mail.cjcu.edu.tw

受文者：國立嘉義大學

發文日期：中華民國111年1月5日

發文字號：長大心理字第1100018245號

速別：普通件

密等及解密條件或保密期限：

附件：心理健康講座說明、研究招募單

主旨：檢送本校健康心理學系辦理衛生福利部補助之「民眾疫情心理健康服務計畫」報名文件及研究問卷網址，請查核辦理。

說明：

- 一、本校健康心理學系辦理衛生福利部補助之「民眾疫情心理健康服務計畫—舒心生活小日子」。
- 二、隨文檢附本校計畫講座報名資料、研究招募單、問卷網址及網站資源。
- 三、講座內容說明：
 - (一)衛生福利部補助辦理之「民眾疫情心理健康服務計畫—舒心生活小日子」，內容包括講座設計、網路問卷及網站，以促進民眾心理健康。
 - (二)講座線上課程13場：課程招募對象：原則上為家長(家裡有孩子即可)或大學生，但是若其他民眾想參與，基於資源共享原則若仍有名額亦可錄取，預計招收90位參與者，將於每場講座開始前一週寄發錄取通知單及上課網址。全部採取google meet線上課程，本校校外參與者於完成課程後，將寄發電子檔參與證明，報名表網址：<https://forms.gle/VuBRUCumywJb59g49>。有任何問題歡迎來信給計畫助理戴同學 (mail: 107b00619@mailst.cjcu.edu.tw)，詳細內容見附件。
- 四、研究計畫說明：
 - (一)「大學生與家長觀點: COVID-19疫情下的生活影響、因應策略與心理健康」：參與對象為20歲以上之大學生



裝

訂

線

或家長(有孩子即可)。

(二) 請直接填網路問卷(網址：<https://forms.gle/pbVdj4ZF8rSKqp879>)，問卷有74題，填寫時間約需15分鐘。有意願參與抽獎者填寫姓氏及地址，之後將抽出50份300元內禮品或禮券郵寄。

五、本計畫提供網站資源，日後演講內容將剪輯成影片放置：[舒心生活小日子網站](https://a93024830.wixsite.com/wfbplant)(網址：<https://a93024830.wixsite.com/wfbplant>)，歡迎日後使用。

正本：國立成功大學、國立中山大學、國立中正大學、國立高雄師範大學、國立嘉義大學、國立高雄大學、國立臺南藝術大學、國立臺南大學、國立屏東大學、國立屏東科技大學、國立高雄餐旅大學、國立高雄科技大學、國立臺南護理專科學校、高雄市立空中大學、義守大學、高雄醫學大學、南華大學、長榮大學、台灣首府學校財團法人台灣首府大學、稻江科技暨管理學院、南臺學校財團法人南臺科技大學、崑山科技大學、嘉藥學校財團法人嘉南藥理大學、樹德科技大學、輔英科技大學、正修學校財團法人正修科技大學、高苑科技大學、大仁科技大學、台南家專學校財團法人台南應用科技大學、遠東科技大學、中華醫事科技大學、美和學校財團法人美和科技大學、文藻學校財團法人文藻外語大學、東方學校財團法人東方設計大學、和春技術學院、大同技術學院、樹人醫護管理專科學校、慈惠醫護管理專科學校、敏惠醫護管理專科學校、育英醫護管理專科學校、崇仁醫護管理專科學校、財團法人一貫道天皇基金會一貫道天皇學院、台灣基督長老教會南神神學院、吳鳳學校財團法人吳鳳科技大學、中信學校財團法人中信金融管理學院

副本：本校健康心理學系、健康心理學系藍菊梅助理教授、健康心理學系陳綿璟助理教授

電子公文
交換章

附件一、心理健康講座說明

衛生福利部補助辦理之「民眾疫情心理健康服務計畫—舒心生活小日子」

講座課程設計

課程招募對象：原則上為家長或大學生，但是若其他民眾想參與，基於資源共享原則亦可。全部採取線上課程，課程分三個部份：(1) 專為大學生 (5場；目標：正念促進身心健康)；(2) 專為家長 (5場；目標：促進正念教養知能)；(3) 大學生與家長(家中有孩子者)皆可 (3場；正念概念與身心健康 2場、1場合作單位交流)；另錄製一份 2分鐘教學影片介紹資源，包括：網站、醫療資源宣導階段 (包括手機 App 及網站)，於每次課程播放。課程內容如表 1。每次上課時間，考量計劃工作人員及民眾時間，採取每月固定時間星期四：12：10AM 至 1:40PM，或星期五：12:10 至 1:40PM。預計提供兩場大學生及家長皆可參加之場次，介紹正念及對身心影響，再針對大學生及家長提供各五場次正念相演講，家長部份主要是介紹親職教養，大學生部份主要是介紹正念減壓、正念認知治療及正念與阿德勒的相會(見表 1)。

表1 正念系列課程 (自110年12月至111年1月)

活動名稱	設定參與對象	預定起迄日期	活動內容 (細部說明)(負責主持老師)
正念是什麼?	家長、大學生	2021/12/03(五)12:10-13:40	講師：天主教仁慈醫療財團法人仁慈醫院副院長暨家庭醫學科醫師劉益宏 授課內容： 1. 正念的緣起 2. 正念的學理與應用 預期成果：學員可瞭解對正念學理與精神有基本概念 (藍菊梅)
正念滋養身心	家長、大學生	2021/12/10(五)12:10-13:40	講師：天主教仁慈醫療財團法人仁慈醫院副院長暨家庭醫學科醫師劉益宏 預計授課內容： 1. 正念如何影響身心發展 2. 有益身心的正念練習小技巧 預期成果：學員可瞭解正念練習對滋養身心的益處 (藍菊梅)
正念教養系列1：正念親職教養系統(MBPS)	家長	2021/12/16(四)12:10-13:40	講師：3L 幸福關係執行長林麗玲老師 授課內容： 1. 正念親職教養概念 2. 正念親職教養系統介紹 預期成果：學員可瞭解對正念教養有基本概念 (陳綿璟)

正念教養系列2：正念練習與親子遊戲	家長	2021/12/17(五)12:10-13:40	講師： 3L 幸福關係執行長林麗玲老師 授課內容： 1.正念練習 2.正念親子遊戲 預期成果： 學員可瞭解如何做正念練習及親子遊戲 (陳綿璟)
正念教養系列3：覺察與教養	家長	2021/12/23(四)12:10-13:40	講師： 3L 幸福關係執行長林麗玲老師 授課內容： 1.教養中的覺察 2.教養與正念親子遊戲 預期成果： 學員可瞭解如何增加教養中的覺察，應用正念於教養過程 (陳綿璟)
正念教養系列4：衝動教養面面觀	家長	2021/12/24(五)12:10-13:40	講師： 3L 幸福關係執行長林麗玲老師 授課內容： 1.衝動教養的情境及結果 2.教養過程對孩子的影想 預期成果： 學員可瞭解衝動教養過程對孩子的影響 (陳綿璟)
正念教養系列5：智慧與愛的教養	家長	2021/12/30(四)12:10-13:40	講師： 3L 幸福關係執行長林麗玲老師 授課內容： 1.如何使用正念建立良好的親子互動 2.教養與愛孩子如何平衡 預期成果： 學員可瞭解有益親子互動的親職態度 (陳綿璟)
大學生：正念練習系列1：正念減壓(1)	大學生	2022/1/6(四)12:10-13:40	講師： 華遠心理諮商所長胡斐瑜諮商心理師 授課內容： 1.正念呼吸、行動覺察 2.團體經驗分享 預期成果： 學員可學會正念呼吸及覺察技巧 (吳秉衛)
大學生：正念練習系列2：正念減壓(2)	大學生	2022/1/7(五)12:10-13:40	講師： 華遠心理諮商所長胡斐瑜諮商心理師 預計授課內容： 1.慈心禪、冥想 2.團體經驗分享 預期成果： 學員可學會正念呼吸及覺察技巧 (吳秉衛)
大學生及家長：正修科技大學與長榮	大學生、家長	2022/1/20(四)12:10-13:40	講師： 長榮大學健康心理學系藍菊梅助理教授與學生、正修科技大學學生輔導中心吳秉衛主任、諮商心理師、實習心理師 授課內容：

大學健康心理學系交流對話			1.機構介紹：介紹長榮大學健康心理學系、正修科技大學學生輔導中心、諮商心理學程求學實習經驗分享 2.問題與討論 預期成果 ：學員可瞭解兩個單位的現況，邀請兩個單位的學生互相提問交流，心理系學生可瞭解實習心理師的工作內容及考試與碩班課程資訊。家長可瞭解兩個大學的輔導現況（藍菊梅）
大學生：正念練習系列3：正念認知治療（1）	大學生	2022/1/21 （五） 12:10-13:40	講師 ：欣明心理成長中心臨床心理師石世明 授課內容 ： 1.正念認知治療概念介紹及練習 2.團體經驗分享 預期成果 ：學員可學會正念認知治療技巧（吳秉衛）
大學生：正念練習系列5：阿德勒與正念相會	大學生	2022/1/27 （四） 12:10-13:40	講師 ：華人正念減壓中心 創辦人兼執行長胡君梅 授課內容 ： 1.阿德勒與正念的交會 2.正念與教養經驗分享 預期成果 ：學員可瞭解阿德勒與正念相似之處，更能理解諮商理論。（吳秉衛）
大學生：正念練習系列4：正念認知治療（2）	大學生	2022/1/28 （五） 12:10-13:40	講師 ：欣明心理成長中心臨床心理師石世明 授課內容 ： 1.正念認知治療概念練習 2.團體經驗分享 預期成果 ：學員可學會正念認知治療概念（吳秉衛）

註1 每次講座前鼓勵填寫：COVID-19量表，講座後填寫滿意度量表，完成量表者可參加抽獎領取300元左右商品禮券預計有50個名額。正念親職教養系統(Mindfulness Based Parenting System, MBPS)。正念認知療法(Mindfulness Based Cognitive Therapy, MBCT)。正念減壓(Mindfulness-Based Stress Reduction program, MBSR)。

二、長榮大學校外講座報名表

網址: <https://forms.gle/VuBRUCumywJb59g49>



校外講座報名表 QR code

附件二、研究招募單

「大學生與家長觀點: COVID-19 疫情下的生活影響、因應策略與心理健康」 招募單

親愛的夥伴:

您好!我們是長榮大學健康心理學系的研究團隊，研究計畫主持人為藍菊梅老師。我們很誠摯的邀請您參與研究，研究說明如下。

◆ 計畫名稱：

大學生與家長觀點: COVID-19 疫情下的生活影響、因應策略與心理健康。

◆ 計畫主持人、所屬單位、經費補助單位：

計畫主持人：長榮大學健康心理學系藍菊梅助理教授

聯絡電話:06-2785123 轉 3256，E-mail: cmlan@mail.cjcu.edu.tw

這個研究經費的補助單位：衛生福利部

◆ 我們的研究內容是有關.....

COVID-19 的生活影響、因應策略與心理健康。

◆ 這個研究將會怎麼進行呢?

如果您有意願參與，我們將會進行下面的安排：

【一】 參與對象：參與對象為 20 歲以上之大學生或家長，預計收取：500 位。

【二】 時間及地點：

參加問卷調查：請直接填網路問卷（網址：<https://forms.gle/pbVdj4ZF8rSKqp879>）



問卷 QR code，請您依您方便的時間填寫。

【三】 參與方式：

參加問卷調查：請直接填網路問卷（網址：<https://forms.gle/pbVdj4ZF8rSKqp879>），問卷有 74 題，填寫時間約需 15 分鐘。填寫完後抽出 50 份 300 元內禮品或禮券郵寄。

【三】 您提供的資料將受到妥善保密!

我們團隊的研究助理會說明及收取研究資料與同意書、引導介入流程。如果您有其他顧慮，請一定要讓我們知道喔!關於您提供的資料（我們的研究採取「匿名」的無記名網路問卷，不會洩漏您的真實身份），我們也會負起妥善保密的責任，不會向任何人透漏有關您的資料。

感謝您的閱讀！祝福您學習與工作愉快！

計畫主持人: 長榮大學健康心理系助理教授 藍菊梅敬上

有興趣瞭解研究結果摘要的民眾或同學請連絡：計畫主持人: 長榮大學健康心理系助理教授 藍菊梅

Tel:06-2785123 轉 3256 E-mail: cmlan@mail.cjcu.edu.tw。研究者將於研究結束整理完資料後寄出摘要給您。