

# 國立金門大學

## 教學綱要

部別：日間部學士班

114學年度第2學期

列印日期：2026/01/23

科目名稱：壓力與調適 (Stress and Coping) 開課班級：護理一 學 分：2.0 授課時數：2.0  
授課教師：蘇貞瑛、謝秀芳、陳美菊、魏琦芳 必選修：選修

### 1. 教學目標

本課程旨在協助學生理解壓力的本質，並建立具科學基礎的調適技巧，學生應能：1. 理解壓力生理機制，辨識護理學習環境的壓力源。2. 熟練並應用多元調適技術（如正念、放鬆技巧）於日常。3. 建立自我照顧意識，作為專業照護他人的基礎。4. 培養初步的助人意識，能評估並支持他人緩解壓力。

### 2. 教學綱要

本課程旨在協助學生建立系統化的壓力管理能力。課程探討壓力的身心機制，引導學生辨識醫護學習環境中的特有壓力源。核心重點在於實務調適訓練，透過正念、呼吸放鬆等，讓學生學會如何自我照顧。學生在掌握調適技巧後，不僅能自我照顧、預防專業倦怠，未來更能將這些策略應用於臨床，協助病患或身邊需要幫助的人緩解壓力與焦慮，實現護理專業的核心價值。

### 3. 教科書

書名：自編教材

1 出版日期：年 月

作者： 出版社： 版本：

### 4. 參考書

- 書名：情緒與壓力管理 出版日期：2025年 月  
作者：李彩歆總校閱 出版社：華格納 版本：
- 書名：情緒與壓力管理 出版日期：2025年 月  
作者：車先蕙譯 出版社：雙葉書廊 版本：
- 書名：壓力自救：運用正念，改變基模，擺脫一切痛苦感受 出版日期：2023年 月  
作者：伊藤繪美、周奕君 出版社：世茂 版本：
- 書名：壓力與情緒管理自助手冊 出版日期：年 月  
作者：邱美華 出版社：麗文文化 版本：
- 書名：相關期刊論文 出版日期：年 月  
作者： 出版社： 版本：

※請遵守智慧財產權觀念，依著作權法規定，教科書及教材不得非法影印與使用盜版軟體。

### 5. 教學進度表

週次	日期	內容	授課教師	備註
1	2026/02/22—2026/02/28	和平紀念日	蘇貞瑛，陳美菊，謝秀芳，魏琦芳	
2	2026/03/01—2026/03/07	課程介紹與壓力概論	蘇貞瑛	
3	2026/03/08—2026/03/14	壓力的生理機制	蘇貞瑛	
4	2026/03/15—2026/03/21	心理評估與壓力源辨識	陳美菊	
5	2026/03/22—2026/03/28	護理系學生的環境挑戰	謝秀芳	
6	2026/03/29—2026/04/04	春假	蘇貞瑛，陳美菊，謝秀芳，魏琦芳	
7	2026/04/05—2026/04/11	春假	蘇貞瑛，陳美菊，謝秀芳，魏琦芳	
8	2026/04/12—2026/04/18	生命意義與價值觀	謝秀芳	

9	2026/04/19—2026/04/25	期中考	謝秀芳	
10	2026/04/26—2026/05/02	勞工節放假	蘇貞瑛，陳美菊，謝秀芳，魏琦芳	
11	2026/05/03—2026/05/09	時間管理與專注力	魏琦芳	
12	2026/05/10—2026/05/16	情緒調節與表達	魏琦芳	
13	2026/05/17—2026/05/23	正念減壓（MBSR）導入（實作II）	魏琦芳	
14	2026/05/24—2026/05/30	數位壓力與睡眠管理	陳美菊	
15	2026/05/31—2026/06/06	社會支持系統	蘇貞瑛	
16	2026/06/07—2026/06/13	期末口頭報告	蘇貞瑛，陳美菊，謝秀芳，魏琦芳	
17	2026/06/14—2026/06/20	自主學習（放假）	蘇貞瑛，陳美菊，謝秀芳，魏琦芳	
18	2026/06/21—2026/06/27	自主學習	蘇貞瑛，陳美菊，謝秀芳，魏琦芳	

#### **6. 成績評定及課堂要求**

期中考 30% 書面報告25%；口頭報告20%。上課出席及參與25%。

\*出席率未達全學期1/3，學期成績不及格。

#### **8. 永續發展目標(SDGs)：SDG3 健康與福祉、SDG4 優質教育**

#### **9. 大學社會責任(USR)關聯性：低**