

## PSY1012 幸福與人生 Well-Being and Life

星期一 234 - 9:10 am-12:10 pm (online; 博雅 202)

**Instructor:** 周珮雯 Catherine P. Chou, Ph.D.

**Email:** cpwchou@ntu.edu.tw

**Office hours:** by appointment

**TA:** 黃子銘 (r10227202@ntu.edu.tw); 胡家毓 (r08227135@ntu.edu.tw)

### 課程概述

臺灣人口的成長率偏低，目前已經為「少子化」社會，而國家發展委員會預估 2025 年的臺灣將出現「超高齡」的人口結構。除了臺灣人口結構轉變所造成的心理健康問題，全球「氣候變遷」及「疾病傳播」所產生的環境效應也影響個人心理健康。因此，需要統整探索本地及全球環境變化，對於心理健康的影響。此課程提出一項整合的架構，以幸福感 (well-being) 為核心，整合心智 (mind)、身體 (body)、及環境 (environment)，以瞭解三者之間的互動整合歷程，才能全面提升人生各階段成員的心理健康，並且改善心理疾患的心理狀態。

\*兼通識 A8 (生命科學領域)。

### 教學目標與學生學習成效

幸福感強調身心安適，整合心智、身體及環境訊息，達到三者之間最適恰的平衡狀態。課程教學目標，將由個體層次、社會層次、心理層次、醫療層次、以及環境層次，達到一窺幸福感的整合歷程。學生學習的成效，透過整合上述教學目標，瞭解近來蓬勃發展的人工智慧，並且經由全新的設計理念與提昇心理健康的應用契機，達到智慧裝置的心理照護系統。

### 參考書目

心理學：身體、心靈與文化的整合 (2018)，梁庚辰主編，台大出版中心。

### 課程要求

課程每週進度將根據幸福感的五個層次，包括個體層次、社會層次、心理層次、醫療層次、以及環境層次，介紹其間的關係以達到一窺幸福感的整合歷程。教師將由相關的實徵研究成果，搭配耶魯大學『The science of well-being』課程，循序漸進介紹幸福與人生。

課程的影片會於每週上課前發布於 NTU COOL，請同學在上課前觀看。講者於上課時間會在線上約一小時 (<https://ntucc.webex.com/meet/cpwchou>)，與同學互動並回答問題。

學生針對課程所學，撰寫 6000-10000 字期末報告 (在我的心目中，究竟什麼是幸福?)，並說明如何應用於日常生活中，得以幫助自己及周遭人們。報告的大綱在期中考繳交，完整報告於期末繳交。報告可以是心得或意見論述，也可以是實徵或調查研究。

## 成績評量方式

影片觀看 & 參與	20%
期中報告大綱	20%
期末報告	60%

A+ 90–100; A 85–89; A- 80–84; B+ 77–79; B 73–76; B- 70–72; C+ 67–69; C 63–66; C- 60–62; F 59 or below (成績會四捨五入)

## 課程綱要

Week	Date	Topic & Readings
1	9/27	周泰立老師：概論—幸福感整合心智、身體及環境訊息 <i>Wellbeing, Recovery and Mental Health</i> (2017), ed. Mike Slade, Lindsay Oades and Aaron Jarden. Cambridge University Press. Chapter 2, <i>The Science of Wellbeing and Positive Psychology</i> , Lindsay Oades and Aaron Jarden
2	10/4	謝伯讓老師：預測幸福 World Happiness Report 2015: <a href="https://s3.amazonaws.com/happiness-report/2015/WHR15_Sep15.pdf">https://s3.amazonaws.com/happiness-report/2015/WHR15_Sep15.pdf</a> World Happiness Report 2021: <a href="https://happiness-report.s3.amazonaws.com/2021/WHR+21.pdf">https://happiness-report.s3.amazonaws.com/2021/WHR+21.pdf</a>
3	10/11	國慶日補假
4	10/18	賴文崧老師：「幸福」在哪裡？幸福與神經科學 Dolcos, S., Moore, M., & Katsumi, Y. (2018). Neuroscience and well-being. In E. Diener, S. Oishi, & L. Tay (Eds.), <i>Handbook of Well-being</i> . Salt Lake City, UT: DEF Publishers. DOI:nobascholar.com
5	10/25	李怡青老師：從社會權力談對弱勢群體的影響 李怡青 (2012)。權力基礎理論：權力定義與權力增生性。中華心理學刊, 54, 203 - 217。
6	11/1	趙儀珊老師：智能障礙者之自我決定 Lachapelle, Y., Wehmeyer, M. L., Haelewyck, M. C., Courbois, Y., Keith, K. D., Schalock, R., Verdugo, M. A., & Walsh, P. N. (2005). The relationship between quality of life and self-determination: an international study. <i>Journal of Intellectual Disability Research</i> , 49(10), 740–744. <a href="https://doi.org/10.1111/j.1365-2788.2005.00743.x">https://doi.org/10.1111/j.1365-2788.2005.00743.x</a>

7	11/8	<p><b>陳品豪老師：人際社會網路與幸福感</b></p> <p>Morelli, S. A., Ong, D. C., Makati, R., Jackson, M. O., &amp; Zaki, J. (2017). Empathy and well-being correlate with centrality in different social networks. <i>Proceedings of the National Academy of Sciences of the United States of America</i>, 114(37), 9843–9847.</p>
8	11/15	校慶放假
9	11/22	期中評量
10	11/29	<p><b>陳淑惠老師：幸福感與心理健康/疾患</b></p> <p>Davydov, D., Stewart, R., Ritchie, K., &amp; Chaudieu, I. (2010). Resilience and mental health. <i>Clinical Psychology Review</i>, 10 (5), 479-95. DOI: <a href="https://doi.org/10.1016/j.cpr.2010.03.003">10.1016/j.cpr.2010.03.003</a></p>
11	12/6	<p><b>姚開屏老師：幸福感的測量</b></p> <p>陸洛 (1997)。中國人幸福感之內涵、測量及相關因素探討。國家科學委員會研究彙刊：人文及社會科學，8(1)，115 - 137。</p>
12	12/13	<p><b>曹峰銘老師：幸福的成長—兒童與家庭</b></p> <p>Benson, J. E., &amp; Sabbagh, M. A. (2017). Executive functioning helps children think about and learn about others' mental states. In M. J. Hoskyn, G. Iarocci, &amp; A. R. Young (Eds.), <i>Executive Functions in Children's Everyday Lives: A Handbook for Professionals in Applied Psychology</i> (pp. 54–69). Oxford University Press.</p>
13	12/20	<p><b>張玉玲老師：高齡與幸福感—邁向正向老化</b></p> <p><i>Resilience and Aging: Emerging Science and Future Possibilities</i> (2020), ed. Andrew V. Wister &amp; Theodore Cosco. Chapter 2, Resilience in Older Adults: What It Is and How to Strengthen It, Barbara Resnick</p>
14	12/27	<p><b>張俊彥老師：生活環境會影響幸福感？</b></p> <p>Sullivan, W. C. &amp; Chang, C. Y. (2011). Mental Health and the Built Environment. In Dannenberg, A. L., Frumkin, H., &amp; Jackson, R. J. (Ed.). <i>Making Healthy Places: Designing and Building for Health, Well-being, and Sustainability</i> (pp. 106-116). Washington, DC: Island Press.</p>
15	1/3	<p><b>陳建中老師：Pleasing to the eye: From neuroaesthetics to psychology of arts</b></p> <p>Di Dio C, &amp; Vittorio G (2009). Neuroaesthetics: a review. <i>Current Opinion in Neurobiology</i>. 2009,19:682–687.</p>
16	1/10	期末評量