

## 高雄醫學大學 112 學年度 2 學期 教師專業成長社群期末成果資料表

<b>社群名稱</b>	跨域整合教育與研究社群-身心健康促進與物理治療教育研究		
<b>召集人</b>	呂怡靜	<b>學院別</b>	健康科學院
<b>社群主題介紹</b> (200 字內)	<p>透過上學期蘇振翔醫師在本社群的演講，讓我們了解除了憂慮焦慮外尚有其他情緒困擾及行為問題，非常有助於輔導大一至大四學生，也助於及早發現異狀與轉介。</p> <p>楊逢時老師為我們教授八段錦功法與養身保健以及八段錦功法實際應用。八段錦簡單易執行，可站或坐著練習，適合健康與病患作為養生保健之途。</p>		
<b>活動概要</b> (300 字內)	<p>身心健康促進除了運動強身外，心靈的照顧也同樣重要。有鑑於憂鬱與焦慮困擾經常出現於高年級物理治療學生，而物理治療學系教育在這方面頗為欠缺，因此藉由社群活動由專業精神科醫師解說，可以訓練物理治療教職員生對有困擾的學生多點了解與適時轉介，可增進與同學之互動技巧。本社群透過介紹學生族群常見之身心困擾的簡易評估方法與臨床介入方式，藉由社群活動由專業精神科醫師解說，可以訓練物理治療教職員生對有困擾的學生多點了解，以增進與同學之互動技巧並能適當轉介予心理師或精神科醫師。</p> <p>本次活動接續上學期社群「八段錦功法實踐應用」之基本介紹，分享武術的形式與內涵，包含：(1)「<b>套路</b>」運動—將武術攻防動作，按照一定的動線、布局、結構、審美法則，所編排的整套演練方式。含有一定的哲理、意義和目的性，兼具體育、德育、美育，有高層次的「<b>修身養性</b>」價值；(2)「<b>技擊</b>」運動—是武術技法的實際運用，相互對抗性的較技，或在日常生活中應用。有「<b>防身、自衛、保身</b>」的價值；(3)「<b>功法</b>」運動—為提高人體素質，增進武術能力的專項與特殊體能、心神意識的訓練。有全面性的「<b>健身、祛病、體療</b>」價值。並能藉由傳統武術修練程序「<b>四規矩</b>」：包含明規矩(懂規矩)、守規矩、變規矩(破規矩)、畫規矩(脫規矩/離規矩)等四項，以及傳統武術修練內容「<b>四能</b>」：包含<b>心能、智能、體能、技能</b>等四項，達體能訓練之目的。</p>		
<b>本期成果</b> (請依社群特色及目標列舉，300	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 第一次社群：                     <ul style="list-style-type: none"> <li>■ 活動日期：113 年 04 月 10 日</li> <li>■ 講員姓名：唐子俊診所/蘇振翔醫師</li> <li>■ 主題：慢性疼痛常見之身心影響與評估介入</li> </ul> </li> <li>2. 第二次社群：                     <ul style="list-style-type: none"> <li>■ 活動日期：113 年 04 月 17 日</li> <li>■ 講員姓名：亞運會武術國際裁判/楊逢時老師</li> <li>■ 主題：武術裁判與中華隊教練經驗漫談</li> </ul> </li> <li>3. 第三次社群：</li> </ol>		

字內)

- 活動日期：113年04月24日
- 講員姓名：唐子俊診所/蘇振翔醫師
- 主題：學生族群常見之身心困擾的評估與介入

活動照片



想加入此社群，請聯絡召集人(或協助人員) e-mail: [yijilu@kmu.edu.tw](mailto:yijilu@kmu.edu.tw)