

中國文化大學教師教學創新暨教材研發獎勵期末成果報告書

壹、計畫名稱

運用Pinterest平台尋找全人健康(wellness)創意點子輔助教學

貳、實施課程、授課教師姓名

本「全人健康(wellness)」課程為運動與健康促進學系(運健系)109學年度一年級新開選修課程，由專任教授蘇俊賢授課。課程主要目的在使學生認知全人健康(wellness)的基礎知識及其應用，並誘發其對運動與健康促進領域學習的興趣。現今，普遍被認為影響人類健康和長壽的重要因素為生活型態、環境、基因、衛生保健等，其中以生活型態影響最大。常見健康生活型態有：選擇健康食物、規律適量運動、避免不健康習慣、良好衛生習慣。近三十年來，健康促進產業在國際間形成新的經濟驅動力，隨著民眾對於健康意識的日漸提高，開始注意運動對健康促進的效益。相對的，健康促進產業市場，急需大量專業人力的培養與投入。

參、計畫特色

Pinterest(中文譯名：繽趣)，是一個網路與手機的應用程式，可以讓使用者利用其平台作為個人創意及專案工作所需的視覺探索工具，同時也有人把它視為一個圖片分享類的社群網站，用戶可以按主題分類添加和管理自己的圖片收藏，並與好友分享。觀察網路使用者的使用習慣，可以得到一個非常有趣的結論，那就是網路使用者偏好透過圖片去取得所需要的資訊，而非詳細冗長的文字訊息，或許有部分原因是在如此高競爭且快速變遷的社會，「效率」變成一個非常重要的因素，同時，以吸收程度的數據顯示，人們利用圖片吸收資訊的速度是文字的60,000倍。運用Pinterest平台做為全人健康(wellness)課程輔助教學方式，結合了現在學生對於「數位/行動裝置」的依賴使用方式，較易提高學習意願與因應「數位學習」的未來趨勢。

本計畫特色：Pinterest可拆解成「Pin」與「Interest」，也就是「釘住」「興趣」，是一個以圖片分享為主軸的社群平台，利用剪貼簿的概念，透過佈告欄的方式呈現，讓使用者可以利用其平台作為個人創意與專案所需的視覺探索工具。善用Pinterest的核心功能，本計畫特色涵蓋下列四項：

- 一、全人健康資訊廣泛性：在社群網站中的瀏覽量僅次於 Facebook、Youtube、VKontakte 以及 Twitter。圖片資訊的廣度和深度，引導學生迅速建構全人健康(wellness)課程的全貌(如圖一)。



圖一、全人健康資訊廣泛性

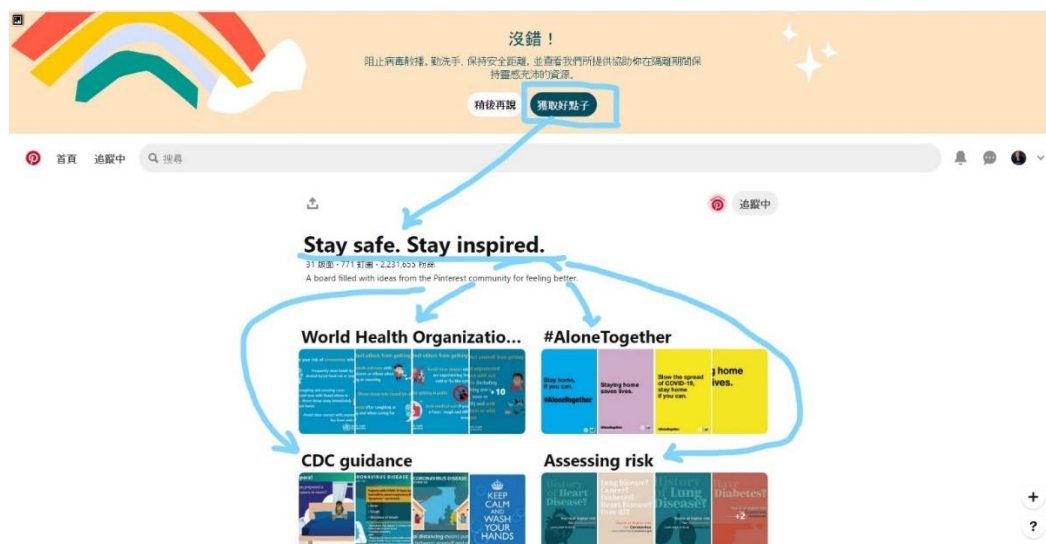
- 二、全人健康資訊趨勢性：Pinterest 平台提供趨勢搜尋 (trending searches) 功能學生可使用 Pinterest 平台於各行動裝置搜尋關鍵字趨勢，有效提升對全人健康趨勢主題的專注力與參與感，活絡課堂氣氛(如圖二)。



圖二、全人健康資訊趨勢性

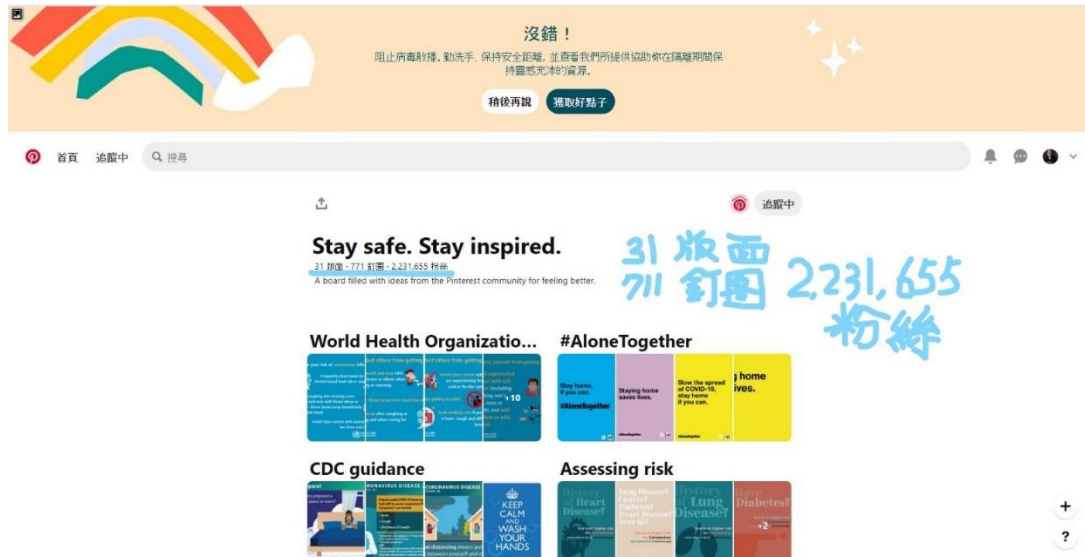
- 三、全人健康資訊創意性：根據尼爾森 (Nielsen) 的一項研究，有 98% 的 Pinner 會出去嘗試在 Pinterest 上找到的想

法-遠高於 71% 的社交媒體平台平均水準。目前在 Pinterest 上有超過 1,750 億個 Pins 可以探索，比去年初增長了 75%。使用者在這裡保存了各種不同的想法，例如他們喜歡的產品 (+ 115%)，樣式想法 (+ 38%)，藝術品 (+ 50%) 和 DIY 項目嘗試 (+ 35%)。這意味著現在有比以往更多的想法可供他人發現和啟發。教師透過創意作業之指派，透過 Pinterest 平台廣泛的 Pinsw 探索，啟發學生對全人健康的想法，從中觀察學生學習狀況，改善傳統課堂缺乏互動與創新之情境(如圖三)。



圖三、全人健康資訊創意性

四、全人健康資訊分享性：Pinterest 的版面設計就是以分享為目的，平台除了呈現方式是以剪貼簿及瀑布流外，更是以個人興趣為取向的社群平台。根據 Rivalfox 的調查指出，Pinterest 的一個貼文 (pin) 與 Twitter (tweet) 相比，有高過一百倍的分享率。一般社群平台都以分享新的東西為主，Pinterest 卻不是，雖然 Pinterest 也分享貼文，但他注重的是消化，若是一篇有內容的貼文，追蹤者可以透過 Repin 的方式，分享這則資訊，而喜歡該貼文的追蹤者消化後可以將其收藏在自己的剪貼簿中。平台特色可以讓學生學會全人健康資訊的歸類，收藏學習中的喜好焦點，反覆吸收消化資訊，分享資訊給予社會大眾，轉化健康促進自我責任之認知成為健康生活行為養成的驅力(如圖四)。



圖四、全人健康資訊分享性

肆、實施成效及影響

一、透過撰寫自己的學習反思日誌，紀錄、反省及分析自己學習過程：

反思日誌(一)

A 生-

一、學習了將近一個學期的全人健康課程，您覺得自己的健康狀態和同年齡同性別的人比較，是非常不健康、不健康、差不多健康、健康、非常健康？

我認為我和 21 歲同年齡的女生相比，我是差不多健康的！

二、請描述您所以認為自己所屬的上述 5 種健康狀態之一，主要因素有哪些？

我覺得自己屬於差不多健康，是因為我很少感冒或生病。但我只有偶爾會感到身體疲憊、腳容易酸、容易長痘痘.....其他感冒流感之類的幾乎是不太得標的，免疫力蠻好的，也不會輕易被傳染！

三、全人健康課程內容，影響了你對健康促進的認知有哪些？對健康方面會更加感到有興趣，如果有甚麼健康相關的文章都會想看一下，我覺得雖然我們現在很年輕，但也就是要把現在維持好打好基礎，往後的年紀才不會這麼快下滑。身體是不可逆的，唯有健康的身體才有好的生活。

四、全人健康課程內容，影響了你對健康促進的行為改變有哪

些？

我對生活習慣會更加注意和謹慎，也會保持良好的心情，心情的好壞會影響亦天的生活品質，這點我超認同。有一次老師在上課提醒我們，打工賺到的錢可以去從事一些知識上的投資（例如線上課程之類的），讓我開始想規劃一些有意義的事！我大學四年都拼命打工，把錢拿去繳學費，下學期是最後一學期了，繳完之後賺到的錢終於是屬於自己的！！！！現在疫情期間我們都出不去，時間反而可以拿來好好賺錢、上課、培養自己！有時候老師無異說出來的話，會讓我好認同，更有幹勁了！

B 生-

一、學習了將近一個學期的全人健康課程，您覺得自己的健康狀態和同年齡同性別的人比較，是非常不健康、不健康、差不多健康、健康、非常健康？

我覺得我是屬於非常健康。

二、請描述您所以認為自己所屬的上述 5 種健康狀態之一，主要因素有哪些？

因為我平常幾乎都每天運動在生理健康上已經達成，飲食也是由自己準備營養均衡的飲食，因為比賽所以要吃的營養均衡且不能過油或過鹹，而在這個過程中我也慢慢的適應自己去面對比賽的壓力，加上不能夠亂吃，所以如何控管好情緒的健康也很重要，在備賽的過程中我也建立起情緒健康，心智層面在課堂中現在多選了營養系的課，從一門食品分析的課程中學到更多的是對事務分析推理的能力，在心智健康中也屬於良好。平時在健身房上團課，讓我與人建立起良好的關係和懂得如何溝通，從中我也得到社會的歸屬感。

三、全人健康課程內容，影響了你對健康促進的認知有哪些？讓我知道全人健康不是只有身體層面，如何在心靈方面也達到健康才是真的全人健康，全人健康的面向也不只身體、社會、心靈，還包括了其他五個面向，如智力、職業、精神、情緒、環境。

四、全人健康課程內容，影響了你對健康促進的行為改變有哪些？

我更注重自己除了身體以外的其他方面，更懂得自我調節，例如情緒來的當下怎麼去轉念，或是適時的讓自己在睡前冥想，使自己好好放鬆，不要太過緊繃。

C 生-

一、學習了將近一個學期的全人健康課程，您覺得自己的健康狀態和同年齡同性別的人比較，是非常不健康、不健康、差不多健康、健康、非常健康？

我認為自己與同年齡性別相比是算不健康的。

二、請描述您所以認為自己所屬的上述 5 種健康狀態之一，主要因素有哪些？

我個人很愛熬夜常常一兩點才上床睡覺然而假日又喜歡過度補眠造成更惡劣的睡眠彈性壓力。飲食習慣也因為睡眠習慣有所浮動，像早上有早八的課時，我就常睡到八點才起床然後趕去教室上課，常常等到 10 點多才吃早餐非常不規律，然而晚上吃完晚餐後又因熬夜到感覺肚子餓莫名的吃宵夜。然後因睡眠不足會引起情緒的起伏導致影響到上課的專心程度、思考的速度、待人處世的態度.....等。

三、全人健康課程內容，影響了你對健康促進的認知有哪些？

全人健康影響我認知最大的應該不是知識上的部份，而是第一次發現有人將追求健康作為一個主題並且深入的探討與其他領域之間的關係並且有組織性的規劃大綱且延伸細項.....等。影響健康上的有一點是在人際相處和環境的部分，我一直以為健康只要把自己的身體心理及忽略外來過

多的情緒大概這樣就好。後來才發現人際也是影響身心理很大的關鍵，遇到怎樣的人、什麼工作環境、家人間的相處.....等，都會影響到健康的平衡。同時居住的地方風氣、社會國家的政策及建設.....等，都會間接地影響到人與人之間的交往與心情。

四、全人健康課程內容，影響了你對健康促進的行為改變有哪些？

最直接影響到我行為不同的是，以前一直認為營養素只要符合比例就好不用管什麼食物，後來發現就算同樣營養素及比例還是有差異的。舉例來說:我之前很常拿蛋白粉來做為我主要蛋白質補充，後來發現肉蛋奶豆類都有其營養供給上獨特的位置而蛋白粉充其量真的就只有蛋白質罷了，不要用人工補給品當作主要營養來源除非是有特殊需求。還有一點就是之前老師有講到每種食物應有的份量那點，現在開始我會挑每種食材分配的量及比例，不宜太多且應待全方位攝取然後每天喝到 3000c. c. 的水量及減少過多糖類及鈉的攝取。

D 生-

一、學習了將近一個學期的全人健康課程，您覺得自己的健康狀態和同年齡同性別的人比較，是非常不健康、不健康、差不多健康、健康、非常健康？

健康的心靈加上差不多健康的身體。

二、請描述您所以認為自己所屬的上述 5 種健康狀態之一，主要因素有哪些？

心靈主要因素是面對困難時不會逃避，在認識自我情緒上面能夠保有尋求自我價值跟接受這個過程，尋求更好的自己，就算過程不會太美好但是還是懷抱希望，以及努力向者自己希望的生活前進，也會體諒關心他人，眼中不是只有自己的痛苦。身體上的差不多健康是因為自己常常熬夜也會吃多甜的東西，其實那些是不太好的，應該適量，隨時注意身體狀況，常常觀看一些健康知識，因為自己剛好對這方面很有興趣，所以會看一些營養學的書。

三、全人健康課程內容，影響了你對健康促進的認知有哪些？健康其實不是只有身體上還包括心靈上的，幫助你更認識自己，對自己負責有自愛的態度。

四、全人健康課程內容，影響了你對健康促進的行為改變有哪些？

其實自己在了解相關的時候，有時候會自己靜下心來給自己獨處的時光，不要有外在介入，不是只是滑手機的獨處，而是靜靜坐一些遠離電子產品，加上給自己寫回憶錄的時間，反省自己跟思考未來的想法討論，發現對自己會更有自信心跟掌握度，把造成自己有壓力的事情寫下來，像是擔心焦慮自己英文不好等等，幫助自己勇敢面對以及挑戰。發現對我來說很有幫助。隨時關注新聞資訊，多給自己學習新知識的機會，充實自己的內在跟外在，會讓自己正向成長，遇到困難時也給自己空間思考下一步怎麼做比較好。


E 生-

一、學習了將近一個學期的全人健康課程，您覺得自己的健康狀態和同年齡同性別的人比較，是非常不健康、不健康、差不多健康、健康、非常健康？

我覺得自己的健康狀態和同年齡同性別的人比較是健康。

二、請描述您所以認為自己所屬的上述 5 種健康狀態之一，主要因素有哪些？

我覺得自己和同年齡同性別的人相比屬於健康狀態，根據我上

一次報告談到的全人健康的七個維度，我選擇運動、飲食、環境、精神狀態、社交與藥物這幾個全人健康組件來分析（如圖一  <https://www.leaftolife.com.sg/zh/慢性病研究室>）。從運動方面來說，我個人運動能力和習慣都算不錯。個人的體適能、BMI、腰圍等都屬於正常達標範圍（如圖二，<http://163.27.4.7/UploadFiles/體適能常模對照表.pdf>）。習慣方面，其實最近運動時間較之前來說會比較偏少，單仍然會保持幾乎每天的飯後健行，雖然沒有走太久，但因為留校生原因所以會繞著校園走幾圈，也因為要上課會時常走山路到教室，平時去往一個目的地時，能用走就不會搭車，也是比較好的鍛鍊。

從飲食方面來說，我覺得我攝取的營養充足，但是可能會有一些些不均衡。我會有觀念的去改變一下自己的飲食，多吃一些蔬果類食物，但是學校中的便當為了口味可能會放比較少的蔬菜與比較多的醬料，這是讓我有些擔心的地方，所以往往會選擇自助餐或者自選菜品的店家來調控我的飲食。台灣作為美食天堂，奶茶、手搖飲、炸物真的太誘人了，我也是有些抵抗不住。它們可能就是回台灣後變種的罪魁禍首，正在努力控制，減少用量。並且他們會導致肥胖、甚至是癌症，應當控制飲用（如圖三，華人健康網）。

從環境方面來說，真的很慶幸來到中國文化大學這座位於陽明山上的大學，雖然天氣不佳時，每每都會在山上的風雨中凌亂，但是陽明山真的是一個很美、空氣很清新的地方，風雨之後也總是會有打破吉尼斯紀錄的彩虹。每每望著校園，我的心情總會非常的平靜且舒暢。作為一個校園，其實它的學習環境也是很讓我滿意的，同學們都很有創新、積極熱情，老師們也都非常專業，因材施教，給我的學習生活帶來了極大地幫助。談到了我身處的環境，也必須來談一談社交。我對自己如今的社交狀態亦十分滿意。在這裡有一起學習、互幫互助的同學，在雲端上也與之前的老朋友們

有著暢通無阻的交流。也會與老師進行溝通與生活上的交流或者信息上的分享，生活十分充實。

在藥物運用方面。不知是不是現在疫情習慣戴口罩的原因，我來台灣之後似乎還沒有生過病，就連小感冒也沒有，這對於每次期中期末繁忙時必要感冒發燒的我來說，是十分驚喜的。那再將視野擴大一些來談論這個問題，可能是因為我的母親、爺

爺奶奶都是醫生的緣故，家庭可能會比較信奉“是藥三分毒”的概念，隨意不會隨意自行用藥，也不大存在濫用藥物等問題。若真的得了一些重病，比如存在發燒溫度很高或者高燒久不退等問題，那麼我們一般會去醫院詢問醫生後，按照醫生的方案進行治療。從小各科問題也遵循“跟定一個醫生”的原則，這樣互相比較瞭解，治癒效率更佳。

三、全人健康課程內容，影響了你對健康促進的認知有哪些？

作為一個大三的學生，之前已經有學習過許多相關的課程，像是全人健康的產業趨勢、運動營養相關的課程，對我們生活與健康意識帶來了意想不到的幫助，但是該課程真的給了我很多啟發。因為本身的科系就是運動與健康促進學，所以該課程在增進我對於個人全人健康發展意識的時候，也對我未來發展面向進行了啟發。全人健康的市場是十分龐大的，之前我就在產業趨勢的課程中了解了健康旅遊產業，覺得它很有魅力，在後來生活應用系的跨領域旅遊課程中，利用了運健系所學的全人健康規劃知識，創建了一個西藏的朝聖運動淨化身心的全人健康行程，在其中添加了環境、心靈、飲食運動等元素，也獲得了好評。課堂上瞭解到，如今全人健康旅遊仍保持在全人健康潛力五市場之一，而其他幾個市場也是十分吸引我，像是我覺得彷彿觸手可及的健康房地產產業，工作場所健康，水療產業，溫度和礦物溫泉處方。這樣的需求變化，似乎驗證了隨著時代發展，生活、工作速度逐漸加快，壓力、疲憊、情緒困擾等問題越來越嚴重，亞健康一詞漸入人眼，全人健康產業似乎越來越朝著為人們減輕負擔，帶來愉悅的大眾化趨勢發展。這無疑是健康產業從業者最大的紅利，但這一切仍是早有預兆，根據之前報告中談到的健康促進動態連續線我們可以了解到，世界衛生組織認為健康可以分為三種狀態，健康、亞健康與疾病，完全的健康與疾病總各佔百分之十五，而亞健康族群佔了百分之七十，他們沒有明顯疾病，但是卻處於不健康狀態（如圖四，[https://zh-](https://zh-cn.facebook.com/223565304504638/posts/491295224398310/)

[cn.facebook.com/223565304504638/posts/491295224398310/](https://zh-cn.facebook.com/223565304504638/posts/491295224398310/)）。亞健康並沒有一個公正的標準，簡單來說，就是指身體沒有疾病但身體卻常常出現許多不舒服的症狀，比如感覺到疲乏無力，或失眠多夢，或煩躁、容易發怒，或健忘，或胸悶，注意力不集中，記憶力下降，思維或想象能力降低等症狀。一般醫生很少會向病人指出身體是處於「亞健康」的狀態，因為「亞健康」是進入新世紀以來新興的一個觀念或學科。有些病人向

醫師表示胸悶不舒服、容易出汗、疲勞，但到西醫檢查，做了CT、X光等檢查後，其指標都呈現正常狀態，此時醫生通常表示身體狀況正常，而不會提及「亞健康」，所以「亞健康」這個名詞在醫學界本身也是正在推廣的一個概念（亞健康 <https://www.facebook.com/godshandspa/posts/812878518873706/>）。

觀察健康動態連續線我們可以得到，若將疾病歸類為醫者與其專業團隊所需要解決的問題與所管理的部分，那無法用醫學技術檢查出來，也無法通過醫學診斷的亞健康族群便是全人健康產業的最大客戶群體，反觀僅佔百分十五便可為醫學界帶來巨大利益的群體，亞健康人群的巨大佔比無疑讓人眼紅。而健康的族群也會有維持健康的願望，他們甚至可能比他人更注重健康，會對健康加大投入。而疾病群體也會需要更專業的指導，來協助藥物，裡應外合，讓自身難保更快的恢復健康。也許這便是為什麼在近幾年內，健康產業越發高漲，健康財成為財富第五波的原因吧。

四、全人健康課程內容，影響了你對健康促進的行為改變有哪些？

對於個人而言，我覺得全人健康課程給了我一個更加系統與完善的健康促進與規劃的概念。從健康識能、運動鍛鍊，飲食計畫，情緒健康以及智能健康上給了我一個全面的啟迪，讓我覺得健康的概念其實比我想象到的，或者是普遍定義上的要來的多的多得多。像我之前可能已經有注意飲食、運動、睡眠以及社交方面的健康概念，但是像是健康識能、情緒健康以及智能健康又給了我很多的啟發。健康識能方面，我想人們多多少少會有感受到身體不適或疼痛的感受，反觀我的經歷，也曾經歷過突發性的莫名的疼痛，但是這樣的疼痛往往比較急促，讓人容易忽視，但也許它們就是我們身體呼救的訊號。我們應當把這次這些不適的感覺與症狀記錄下來，也應到擁有一些健康問題會引發哪些不適的日常小知識，這樣會幫助我們對自己的身體與健康狀態有一個更佳的把控度，而若不幸的遇到疾病等問題，這些紀錄也會幫助醫生更快地了解你，更好地進行診斷。情緒健康方面，這部分因為我身邊的小夥伴雖然與我年齡相仿，正處在精力比較旺盛的時期，但他們時常會向我描述自己失眠的困擾，所以我會比較關注這個可能帶來失眠的因素之一，但是我在課堂上獲得了新的啟發。因為我從未想過將情緒與風水聯繫起來，將情緒與家庭位置環境或者是別的要件做一

個結合。沒有想過也許當你情緒不佳的時候，嘗試改變一下家中家具等物品的位置，調節你臥室的溫度或者是光線，可能會對緩解不好的情緒有所幫助。智能健康方面，在課堂上學習到相關知識後，我聯想到自身，覺得新的知識與想法真的會給人帶來更多的啟發與思考，而人也會更加的有動力與衝勁。所以我也決定去多嘗試一些新鮮的事物，離開自己的舒適圈，多去一些不一樣的環境，接觸一些不一樣的人群，去獲得一些不一樣的啟發，或作一些不一樣的結合作品。像我最近在學習英語，準備攻克雅思考試，其實這在給我帶來壓力的同時也給我帶來的衝勁，我在進行如閱讀或者背誦單詞的時候，獲得了更佳的學習方法，也對我學習與寫作有了更好的幫助。

反思日誌(二)

A 生-

一、情緒性健康(EmotionalWellness)正向因子如下圖，請問您平日做到了哪些？

42 PRACTICAL WAYS TO IMPROVE YOURSELF © Lifehack
<http://www.lifehack.org/articles/lifestyle/42-practical-ways-to-improve-yourself.html>

01. Read a book every day
02. Learn a new language
03. Pick up a new hobby
04. Take up a new course
05. Create an inspirational room
06. Overcome your fears
07. Level up your skills
08. Wake up early
09. Have a weekly exercise routine
10. Start your life handbook
11. Write a letter to your future self
12. Get out of your comfort zone
13. Put someone up to a challenge
14. Identify your blind spots
15. Ask for feedback
16. Stay focused with to-do lists
17. Set Big Hairy Audacious Goals (BHAGs)
18. Acknowledge your flaws
19. Get into action
20. Learn from people who inspire you
21. Quit a bad habit
22. Cultivate a new habit
23. Avoid negative people
24. Learn to deal with difficult people
25. Learn from your friends
26. Start a journal
27. Start a blog about personal development
28. Get a mentor or coach
29. Reduce the time you spend on chat programs
30. Learn chess (or any strategy game)
31. Stop watching TV
32. Start a 30-day challenge
33. Meditate
34. Join Toastmasters (Learn public speaking)
35. Befriend top people in their fields
36. Let go of the past
37. Start a business venture
38. Show kindness to people around you
39. Reach out to the people who hate you
40. Take a break
41. Read at least 1 personal development article a day
42. Commit to your personal growth

我覺得我基本做到了一下幾點的正向因子

1、每天讀書。在作為學生的生活中，除了每天在課堂中對教材的學習，我在課餘時間基本也都會去看看自己喜歡的書或是文章，不論是小說還是新聞，我覺得瀏覽一些自己原來自己不知道的東西還是令人快樂的。

2、學習一門新的語言。因為之後有做出國讀研究所的打算，所以現在這在辛苦的學習英文，因為基礎不是太好，過程十分艱辛。

4、學習一個新的課程。目前夾雜著興趣和為以後工作考慮，有在學習一些相關金融的知識。

7、提升我的技能。作為一個學生，我覺得我每天學習到關於我專業的知識都是在提升我的技能。

13、選擇一個挑戰的目標。為了之後能夠順利的申請研究所，我把雅思考到7分作為我想要挑戰的一個目標，每天都在為這個目標作出努力，希望最後能達到這個目標。

16、製作一個備忘錄清單。我會把近段時間要做什麼，有什麼安排製作一個清單，並且在做完後一個個在清單上打鉤，我覺得這樣有利於我去做事不遺忘並且更好的去安排時間。

17、定一個長期的目標。我覺得這個類似於個人長期的人生目標，在不同的人生階段我們都需要一個長期的目標讓自己有明確的前進目標，這樣才能讓自己的生活更有意義。

18、承認自己的缺陷。我覺得會在大部分時候都能認識到自己的錯誤和缺陷。我覺得我們需要對自己充滿自信，但也需要認識到自己的缺陷和不足，如果你一味地認為自己永遠是正確的，那麼這會讓你變得自大，最後給你帶來災難。

19、到行動中去。當我有了一個目標，我很願意用我的行動去達成這個目標，並且我覺得通過行動達成目標後的成就感讓我十分享受。

21、戒掉壞習慣。我曾經有看書不專心的壞習慣，經常容易受到外界的干擾而無法專心閱讀學習。我嘗試著在學習的時候放下手機，這讓我的效率大大增加了，並且提高了質量。

23、避免消極的人。我覺得這點十分重要，並且我也在努力做到這一點，對生活有一個積極樂觀的態度是一切的根本，如果悲觀的面對世界，那麼生活處處都是不如意。

25、像我的朋友學習。三人行必有我師焉，我很樂於想朋友學習他們的有點讓自己變得更好。

31、停止看電視。我很少看電視，在看電視的時間幾乎都是和家人在一起聊天的時候。我覺得看電視很浪費時間且又得不到

什麼有用的信息，但和家人在一起的時候看電視就變成了維繫家庭感情的一種方式。

33、計劃。我覺得在做任何事之前計劃都是很重要的是事情，甚至比行動更重要，有了一個科學的計劃可以讓我們做事的時候更有方向性並且可以提高我們做事情的效率。34、學習公眾場合的用語。我很在意關於這方面的信息，通常人們理解這個為情商，但我覺得有意的去學習讓大家都更舒服的溝通方式可以提高溝通的效率並且有更好的反饋。

40、休息一下。我覺得在適當的時候做適當的休息是一件非常有必要的事情，這樣可以幫助我們有更好的經歷去面對發生的問題和困難。

42、致力於自身的成長。我覺得我所做的一切事情包括學習都是在致力於我自己的成長，只有讓自己有足夠的成長，我們才能有力量來面對我們人生中所發生的事情。

以下幾個是我現在沒有做到但在未來想要去達到的正向因子目標 8、早起。我覺得早起是一個很好的習慣，還可以讓人有一個清醒的上午，但是我十分想做到早起但經常因為晚睡而做不到，希望之後可以通過作息的改變讓我擁有這個好習慣。

15、得到反饋。我覺得當我做一件事能得到反饋時，無論這個反饋是正向的還是負向的，他都是有利於我做這件事的，雖然我現在還沒有，但我希望我以後能常常得到反饋。

24、學習去和難相處的人相處。我覺得我對於難相處的人缺少耐心，也許他們並不難相處，只是需要更多的時間和耐心去和他們溝通，但我經常因為不耐心而無法和他們溝通和合作。

38、向人們展示出你和藹的一面。和第 24 點一樣，我覺得我在大部分時候都顯得過於急躁而不是那麼平易近人，我覺得我與人溝通的方式可能讓我多遇到很多問題和失去很多機會，所以我很希望我能改掉這個壞習慣，有更多的耐心，更善於去傾聽。

二、請解釋上圖第 10 點，什麼叫做 lifehandbook？

Lifehandbook 我覺得像是一個對人生的計劃和指南，這個計劃包括長期和短期，讓你更有序的規劃自己的人生，在你迷茫時可以幫你指明前進的方向，並且可以然你的生活更有序，更加的知道自己在什麼時候該做什麼。

三、請製作您的一份 lifehandbook？

從長期的方向來說：21-23 歲完成學業生涯，從研究所畢業。24-28 歲可以嘗試通過不斷更換工作去找到自己喜歡的工作和行業，但我覺得在 28 歲這個年紀可能需要確定下來，不宜再有打

的變動。可以去考取在職業中需要使用到的相關證照和完成一些硬性要求。28-40 歲盡自己所能在職場上有所升遷，讓自己變得更有價值從短期來說我希望我能盡快達到所想申請的研究所的要求，不論是雅思的要求還是 GPA 的要求都對我來說是不小的挑戰，我希望能努力的達到這些要求並且能在學習上越來越好。

B 生-

一、情緒性健康(EmotionalWellness)正向因子如下圖，請問您平日做到了哪些？

平日的我做到了第六點，克服我的恐懼，有人說勇敢不一定是做了一件自己會害怕的事，而是明明自己害怕卻願意去嘗試、克服。第七點，提升自己的技能，也是我不斷要求自己的，常常在上班的時候想，要如何可以幫助學員更好，然後時常訂閱網路的一些知識。第九點，也是我一直都在做的，運動。第十九點是我從第二十點學習到後便執行，現在不開始的事，以後也不會做。第二十三點，選擇自己喜歡且合的來的人相處，避免掉負面的人事物，我覺得對我生活改善很多，凡事變的正面，並不會覺得生活太多困難。第二十四點，生活中，尤其身為服務業時，會遇到許多刁難的人，但以柔軟的身段應對是我從中學到的。第二十八點，為了準備比賽，請了教練，每天都過著規律的生活，時間到就吃該吃的，規律的訓練，也看著自己越來越進步。第三十一點，因為我本來就不喜歡看電視。第三十三，在當天壓力大的情況，或是心情不好時，冥想真的帶給我心靈的平靜。第三十八點，我覺得與其等他人釋出善意，自己先給予一個微笑，就可以讓人感到溫暖。第四十點，常常跟自己說，休息是為了走更長遠的路，適時的喘口氣也很重要。第四十二點，無論是在訓練或是讀書，雖然覺得很痛苦，但總跟自己說這些苦都是成長的養分。

二、請解釋上圖第 10 點，什麼叫做 lifehandbook？

直翻來說是生活手冊，但這個生活的意思不只在當下，包括了一些未來規劃，人生目標，短期目標等……

三、請製作您的一份 lifehandbook？

人生目標：開一間健康早午餐店
長期目標：成為一位營養師或是運動營養師
短期目標：私人健身教練為了短期想成為私人健

身教練，所以要考國際證照，同時繼續準備營養師國考，透過當教練先存錢，存錢後，以穩定的方式投資，邊研究開店須具備的能力，考到營養師後可以往運動營養師的方向走，而後用營養師的名號開一間健康早午餐。

C 生-

一、情緒性健康(EmotionalWellness)正向因子如下圖，請問您平日做到了哪些？

以下為我逐一對比自己生活與情緒性健康因子的結論：

1. 每日讀書我是有每日讀書的習慣的，畢竟作為一個學生，學習是第一位的，並且我的家庭也有比較好的讀書氛圍，自幼時起母親就總是安靜地手捧醫書，在床邊學習，所以我從小就有讀書的習慣，也比較喜歡讀書。現在數字媒體的發展，也讓看書變得更佳便利，公眾號，短文 app，立馬就能讓你獲得最新資訊與自己想看的文章。
2. 學習一個新語言這個問題問到了我心坎裡，我目前有在學習英語，為了之後的研究所學習目標做準備。其實之前對於英語的印象就是要不停地按照要求，每天每週背誦需要的詞彙，所以曾經我對英語並沒有過多的熱情。但在我為了夢想重拾英語的過程中，我發現了它的趣味，也發現在學習英語的同時，我拓展了我的思維，有了更好的學習方法。它們也加深了我對學習英語或者說是一項新技能的興趣。
3. 培養一個新的愛好這一方面是我沒有做到的，我可能會在下一個階段，多接觸一些新的事物和人，去找到一門新的事物去學習。
4. 學習一門新課程這個學期有一門課叫做社區音樂，就需要自己製作音樂，編排動作去完成一段健康舞蹈操的拍攝。雖然之前有學習傳媒相關應用的基礎，但是製作音樂對於我來說是新的課程和挑戰。之前在高中時候有幸學過一學期的電子音樂製作，我在這次課程的機會下，重新學習，也成功完成了兩個音樂。
5. 創造一個充滿靈感的房間其實作為一個寄宿學生，我目前的私人空間是較少的，但是我覺得身邊是有讓我心情愉悅，充滿活力的場所的，比如我覺得我們運健系所在的大孝館，透過窗戶，總能看到美麗的台北景色，每次欣賞都能感到愉悅，煩惱似乎也會煙消雲散。
6. 克服恐懼其實我覺得這點我做的非常好，我其實是一個比較

內向的人，曾經其實在很多人面前報告之類的都會很不好意思、臉紅，在大學時期得到了很多鍛鍊機會，也收穫了許多幫助與鼓勵，算是真正克服了自己的恐懼。

7. 提升你的技能我覺得隨著年紀和年級的增長，雖然就在彈指一揮間，我從學妹，到了被叫學姐的時候，但還好，隨著時間增長的也有我對專業技能的掌握與見解。

8. 起得早這一點其實是我比較遺憾的一點，我在家或者在隔離時期都能比較早得起床學習，有規律的作息習慣，但在大學生活中，我會比較擔心打擾到別人，就希望自己可以和別人的作息多協調一些，但總覺得這樣學習的時間會比較減少。所以這點是需要改進的地方。

9. 每週運動每週都有散步習慣，但是針對性的有氧或者肌力訓練是比較缺少的，之前在家中或者隔離時期也會有運動計畫，但前會比較少的進行運動鍛鍊，這也是需要改進的。

10. 開始自己的生涯目標規劃這個是在心中一直有的，近期或者近幾年內想要做的或者達成的目標，也是比較清晰的，並且我也有一直為之努力。

11. 給未來的自己寫信這是我比較之前時間做過的事，我目前沒有進行這方面的事情，我會嘗試。

12. 離開自己的舒適圈我覺得我是一個對位置存在好奇的人，所以作為一個在杭州土生土長十八年的人，我也獨自來到台灣求學，這是一段很有趣的經歷，認識了很多很棒的老師和同學，收穫了很多幫助，讓我學到很多，我之後也會繼續前行。

13. 選擇一個挑戰目標這是一個很不錯的方法，讓我眼前一亮，也許我現在就會開始執行。

14. 識別你的盲點知己知彼，百戰不殆。所以我覺得了解自己的缺點，並加以改善是十分重要的。我會通過詢問他人或自省的方式，找到自己的缺點。

15. 要求反饋就像我之前談到的，我會向一些人詢問自己的不足。但我覺得在這一點上，層次應該更加深入一些，也許完成一些事情之後也可以向別人詢問不足，提升自己。

16. 有代辦事項的觀念我的手機備忘錄上會時常紀錄，更新自己近期學要進行的事物。

17. 設定一個大目標可能要更勇敢自信的去設立一個這樣的目標吧！

18. 承認你的缺陷人肯定會有優點、缺點，所以我也是一直承認自己的缺點，也學著努力正視它，改變它。

19. 立即行動其實曾經我是會比較拖拉的人，但我現在一有任務就會馬上去執行，這一點做得還是比較好的。
20. 向激發你的人學習來灣三年，真的遇到很多很優秀的老師學生，覺得有很多可以學習的，也為之努力。
21. 戒掉壞習慣像是之前提到的之前做事會比較拖沓，現在也成功戒除。
22. 創立一個新的習慣正在努力早睡早起，規律生活，有更佳的狀態面對學習生活。
23. 與消極的人保持距離這是在大學學習到的一件事情，不是每一個人都能很幸運的與遇見的所有人都志趣相投，多與樂觀、有目標、正能量的人為伴，也是保持自己情緒健康的一種方式。
24. 學習如何與難相處的人相處其實到目前為止，我都比較幸運，遇到的人都很好相處，對人友善，但我也會學習如果遇到難相處的人要如何處理。
25. 向你的朋友學習很幸運自己有一群很有趣，很有智慧的朋友，每個人都有自己的優點與特色，我也會向他們學習請教，彌補自己的不足。
26. 寫日記目前還沒有這個習慣，也許會考慮嘗試。
27. 寫一個個人發展的博客其實我是一個比較不大好意思，也不常在社交媒體上分享自己生活的人，但其實這也是一種社交，所以我想之後我會學習去發一些關於自身的博客。
28. 找一個導師或教練這題讓我覺得自己很幸運，遇到了蘇院長，真的是我人生中的貴人，在我的學習或者生活方面給了我很多鼓勵幫助，像是我在台灣的爸爸一樣，給了我很多關愛，我也從他身上學到了很多。希望自己可以更努力，成為他的驕傲。
29. 減少你花在聊天程序上的時間其實這個是真的有在減少，倒也不一定是說主觀方面的減少，因為我最近也有需要去花時間學習、消化努力的事情，所以空閒的時間肯定會有所減少，身邊的人也都有自己的追求與目標，所以也都在各自的道路中努力。
30. 學習下棋（或者別的戰略遊戲）我確實不太會下棋(如果五子棋算棋的話，也許還行哈哈)，但是家中的老人還蠻喜歡的，所以希望以後有機會學習，和他們一起下棋，也可以鍛鍊腦力啦。
31. 不看電視我確實已經很久沒有看電視啦，但是手機裡其實也會有很多類似的節目，今後也會減少一些。

32. 進行一項三十天挑戰就是每天學英語的挑戰吧，其實也努力堅持很久了，希望能繼續下去。
33. 冥想是想要學習並做的事情，目前還沒有嘗試過。
34. 參加一個主持（學習公開講話）是想要學習、精通的技能，現在在各種報告中也在努力學習，鍛鍊自己。
35. 和所在領域的頂尖人士交朋友我覺得蘇院長就很符合這個欄目，是一個對於我們這個大健康專業很有想法、觀點以及很博學多識的老師，我覺得能和他成為朋友是一件很讓我開心，很幸運的事情。
36. 放手過去我這個人其實還比較樂呵呵的，活在當下的，所以這一點我覺得自己做的還不錯啦。所以也一直比較開心滿足。
37. 開始創業我覺得會等我覺得我有足夠的，讓自己比較滿意的知識和學識後嘗試。
38. 向周圍的人表達善意這一點我覺得我一直做的還是不錯的，對人比較友善，樂於助人。
39. 接觸那些討厭你的人這一點可能是我需要學習的，很多人有誤會，可能是不了解對方的說話方式和處事方式，也許多接觸可能改善彼此的關係。
40. 休息一下看到這個標題，心疼自己一秒鐘。其實最近媽媽也一直和我說要勞逸結合，我覺得我還是有做到，並且我覺得自己為了一些目標已經努力了那麼久，我不能放棄，要做到更好，所以也盡可能的努力，花時間。
41. 每天至少讀一篇關於個人發展的文章俗話說的好“書中自有黃金屋”，多讀一些個人發展的文章，也能讓我們更了解自己的道路與發展，可以吸收到許多知識，獲得許多能量。
42. 致力於個人成長我對個人的發展還是有一定的關心與把握度的，也是一直在朝著自己的目標努力奮進。
- 綜上所述，我平常做到了1. 每天讀書，2. 學習一門新語言，4. 學習一門新課程，5. 創造一個充滿靈感的房間，6. 克服恐懼，7. 提升你的技能，10. 開始自己的生涯目標規劃，12. 離開自己的舒適圈，14. 識別你的盲點，16. 有代辦事項的觀念，18. 承認你的缺陷，19. 立即行動，20. 向激發你的人學習，21. 戒掉壞習慣，23. 與消極的人保持距離，25. 向你的朋友學習，28. 找一個導師或教練，29. 減少你花在聊天程序上的時間，32. 進行一項三十天挑戰，35. 和所在領域的頂尖人士交朋友，36. 放手過去，38. 向周圍的人表達善意，40. 休息一下，42. 致力於個人成長。

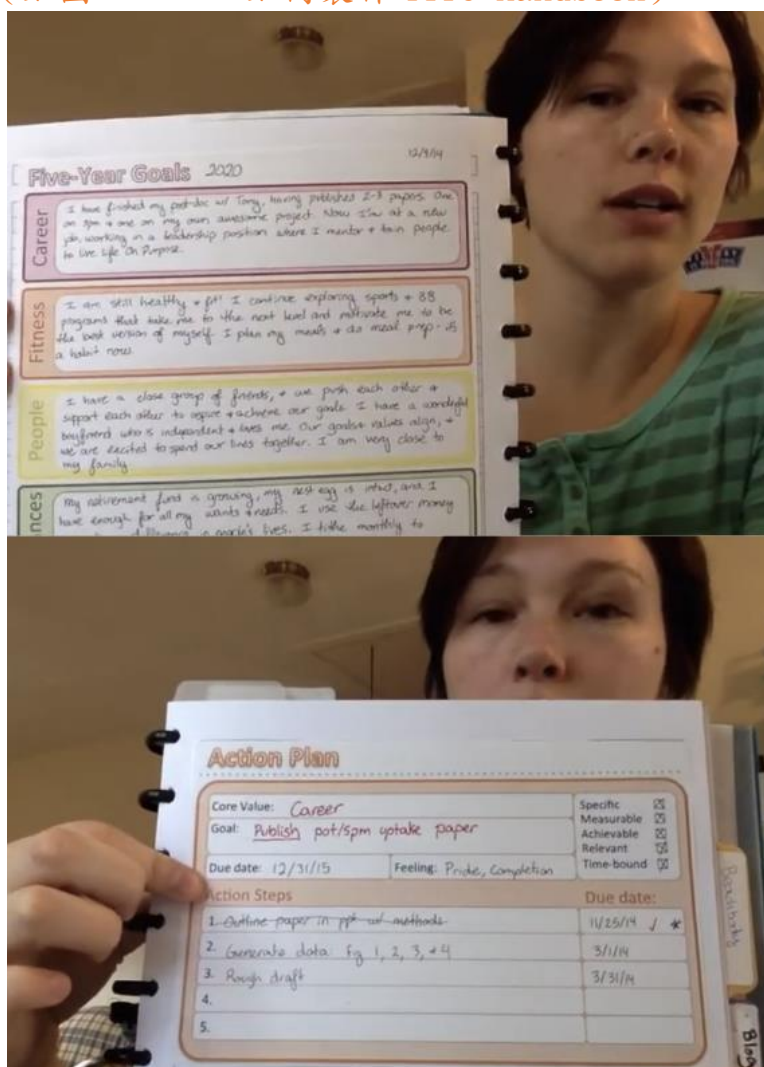
二、請解釋上圖第10點，什麼叫做 lifehandbook？

根據我個人的說法，life handbook 像是個人生涯計畫指南，這讓我想到了，我們那邊女孩子非常流行的一種活動——製作手帳。手帳（<https://www.baidu.com>）

https://minipro.baidu.com/ma/qrcode/parser?app_key=AZQt_r4j_kpf90T3X9QMwVLF1bkeV4LXd&path=%2Fpages%2Flemma%2Flemma%3FlemmaTitle%3D%25E6%2589%258B%25E8%25B4%25A6%26lemmaId%3D8972475%26from%3DbottomBarShare），和 life handbook 有相似之處，但手帳紀錄範圍更

廣，並且更傾向於紀錄一些如紀念日或者備忘事項，而 life handbook 更傾向於寫下自己的目標。在網站上我也搜索了 handbook 的相關資訊，得到了一些很有趣的答案，也可以幫助理解 life handbook 的涵義。像是如何製作 life handbook（如圖一、二，

<https://www.youtube.com/watch?v=JHb3H0zqr2o&feature=youtu.be>）（如圖一、二，如何製作 life handbook）



三、請製作您的一份 lifehandbook？

< 三年目標  ...

有一份比較好的
與專業相關的工作，
認識更多志
同道合的人。

如何達成

 腳踏實地，一步步來，
把基礎學紮實。學會與
人相處，向他學習，
取長補短。

 兩年的目標

以優秀畢業生資格順利畢
業，去到自己想去的研究所。

如何達成 

如何達成

努力學習課業，增進自己的專業知識水平，並且以高標準要求自己，爭取得到一個好成績。好好讀英語，提升自己的英語水平，爭取雅思取得更高的分數。



大半年的目標

拿到心儀的
offer!!!



如何達成

努力努力努力!!!
爭取雅思更高分，
學校中的課業也爭
取讓總平均和gpa
更上一層樓。



二、從單元一「教材內容標題內容」之相關中英文關鍵字，

建立個人的釘圖(Pin)，以釘圖之內容討論學習單的 4 個問題。請把所建立的個人釘圖截圖，附在討論之後。

A 生-

1、不同種族，影響其健康和長壽的因素及十大死亡原因的情形如何？

對於健康和長壽的影響來說，每日所吃的食物是非常重要的因素。適量的食用 (moderation) 和植物鹽基 (plant-based) 是整個食物清單的前提，合理的食物清單建立在使用者失戀的食用和植物鹽基下，在健康的每日食物清單下有三種主要的種類需要平均合理的分配節食的日子 (fasting day)、適度食用的日子 (moderation day) 和聚餐宴會日 (feast day)。這三者需要平均合理的分配在我們日常的生活，只有這樣才能保持我們攝入食物的平衡。



對於體重的控制也會對健康和長壽造成影響

圖中提示了一些可以幫助減重的辦法

1、避免一次吃的太飽或是進食速度過快。

一篇新研究顯示，吃太快、吃到完全飽足的人，過重的機會是其他吃得慢、沒有吃到完全飽足者的三倍。這項研究登載於 BMJ—即英國醫學期刊，研究對象為 3,300 名日本成人，他們報告自己的進食速度以及是否吃到完全飽足才停止進食 - 也測量身高與體重。大部份參與者沒有過重，他們的平均 BMI(身體質量指數、與身高體重有關)是正常的；而吃得快和吃到完全飽足才停只進食的人，過重的機會是其他吃得慢、沒有吃到完全飽足者的三倍。

2、減少飲用或食用蘇打。

如果過多的飲用蘇打類硬料。

蘇打水應該是指不含糖和糖代用品的飲料，本身基本是沒什麼熱量的。但市面

上還有極易混淆的蘇打飲料，這些飲料大多含有大量的糖和色素，這喝多了不僅沒有什麼好處，還可能引起肥胖。並且因蘇打酸性較強，如果過量飲用可能傷害胃。

3、少量的食用粗纖維

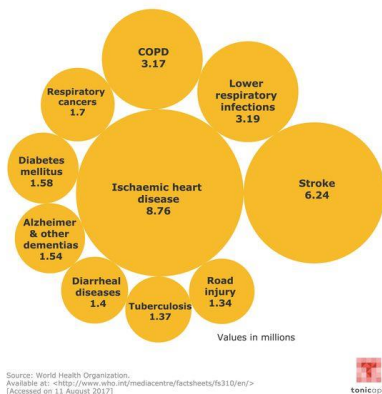
粗纖維是人體的必須品，但對於控制體重的族群來說必須適量食用。因為補充膳食纖維是壹把“雙刃劍”，如果不加控制地超量補充，可能造成諸多問題：1。大量補充纖維，可能使糖尿病患者的胃腸道“不堪重負”，患上胃腸炎。2。大量補充纖維，可能影響鈣、鐵、鋅等元素的吸收，導致缺鐵性貧血，骨質疏松等問題。3。大量補充纖維，可能降低蛋白質的消化吸收率，造成營養不良。4。大量補充纖維，可能誘發低血糖反應。

4、減少刺激

在十大死亡原因中的前兩名分別是腦部缺血性疾病和中風，於代謝症候群，前十大中七個也都與代謝症候群有關。而肥胖就是造成代謝綜合症候群最重要的原因之一。而運動是最直接能解決代謝綜合症候群的方法。



Top 10 causes of death worldwide 2015



2. 如何降低國民健康花費

對於這個問題，結合我的專業，我也有一定的感悟。提到國民健康花費，不可迴避的就是臺灣國民健康保險。臺灣全面而有嚴謹的健保制度為全世界所羨，但隨著時間的更迭，「健保危機」一詞卻漸入人眼，降低國民因疾病而導致的健康花費迫在眉睫。

「代謝症候群」是人們極為重視的健康議題，與心血管疾病、糖尿病、高血壓等慢性疾病密切相關。依據台灣 2002 年三高盛行率調查報告中顯示：代謝症候群罹患比率為：男性 16.9%，女性 13.8%，合計為 14.99%，而罹患代謝症候群的人，同時罹患心血管疾病、臍血管疾病及腎臟疾病的危險性遠比沒有罹患代謝症候群的高出甚多。根據 2006 年全國十大死因之統計資料顯示：代謝症候群相關疾病·臍血管疾病(十大死因第二位)、心臟疾病(第三位)、糖尿病(第

四位)、腎炎、腎徵候群及腎性病變(第八位)、高血壓性病變(第十位)等,死亡人數佔總死亡人數的 30.4%(惡性腫瘤占 28.1%);標準化死亡率總計為 146.6/105 則遠遠高於惡性腫瘤(十大死因第一位:139.3/105)。

(https://www.nhi.gov.tw/Resource/webdata/Attach_12284_2_%E5%85%A8%E6%B0%91%E5%81%A5%E5%BA%B7%E4%BF%9D%E9%9A%AA%E4%BB%A3%E8%AC%9D%E7%97%87%E5%BE%8C%E7%BE%A4%E7%85%A7%E8%AD%B7%E6%96%B9%E6%A1%88.pdf)

如積極著手提早改善生活型態(如規律生活作息、健康飲食、規律運動等)的治療,應可減緩進展成糖尿病,以及降低將來發生心血管疾病的機會(如圖 X)。而有關單位也因提供民眾相關衛教資訊、問題諮詢,並透過健康檢查及早發現,及早接受完整治療,不僅對全民健康福祉的促進、生活都有很大的幫助,也可以節省在疾病因疏忽防範而發生時帶來的開支。



Health Insurance

3. 運動是良醫的實際運作方式探索

就像我們在上一題談到的,改善生活型態(諸如規律生活作息、健康飲食、規律運動等)、可減少罹患如代謝症候群等疾病的風險。其中任一一項的改變都會給我們帶來意想不到的驚喜與收穫,運動更是如此。運動可以強健我們的肌肉,支持、保護我們的骨骼,從結構上支持我們人體的活動與運作。從核心訓練開始,三組,每組十次反覆次數的卷腹運動加上三組每組十次的坐姿抬腿,都能很好的訓練我們的核心肌群,從而為我們整個肌肉的協作與發力奠定基礎。三組十二次的俯身抬腿與三組十五次的臀橋運動可



以鍛鍊我們臀部的肌群，強化我們上下肢連結，而弓步彎腿以及雙翹運動也能很好的鍛鍊我們腿部的肌肉，而腿部肌肉對於我們身體的活動以及健康十分重要。最後手部的肌力也是必不可少的，像啞鈴彎舉也是很好的運動。(如圖 X)

2. 如何降低國民健康花費

對於這個問題，結合我的專業，我也有一定的感悟。提到國民健康花費，不可迴避的就是臺灣國民健康保險。臺灣全面而有嚴謹的健保制度為全世界所羨，但隨著時間的更迭，「健保危機」一詞卻漸入人眼，降低國民因疾病而導致的健康花費迫在眉睫。

「代謝症候群」是人們極為重視的健康議題，與心血管疾病、糖尿病、高血壓等慢性疾病密切相關。依據台灣 2002 年三高盛行率調查報告中顯示：代謝症候群罹患比率為：男性 16.9%，女性 13.8%，合計為 14.99%，而罹患代謝症候群的人，同時罹患心血管疾病、臍血管疾病及腎臟疾病的危險性遠比沒有罹患代謝症候群的高出甚多。根據 2006 年全國十大死因之統計資料顯示：代謝症候群相關疾病·臍血管疾病(十大死因第二位)、心臟疾病(第三位)、糖尿病(第四位)、腎炎、腎徵候群及腎性病變(第八位)、高血壓性病變(第十位)等，死亡人數佔總死亡人數的 30.4%(惡性腫瘤占 28.1%);標準化死亡率總計為 146.6/105 則遠遠高於惡性腫瘤(十大死因第一位:139.3/105)。

(https://www.nhi.gov.tw/Resource/webdata/Attach_12284_2_%E5%85%A8%E6%B0%91%E5%81%A5%E5%BA%B7%E4%BF%9D%E9%9A%AA%E4%BB%A3%E8%AC%9D%E7%97%87%E5%BE%8C%E7%BE%A4%E7%85%A7%E8%AD%B7%E6%96%B9%E6%A1%88.pdf)

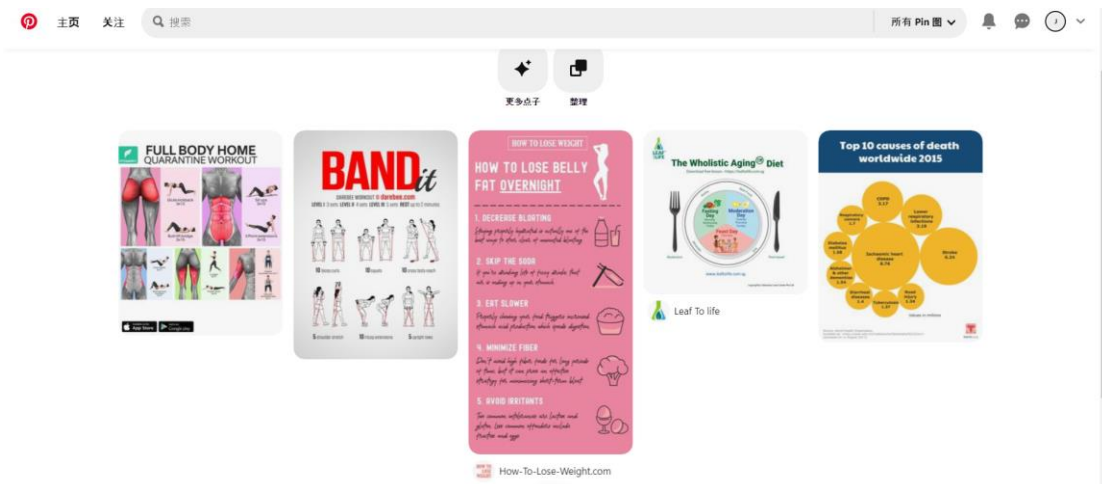
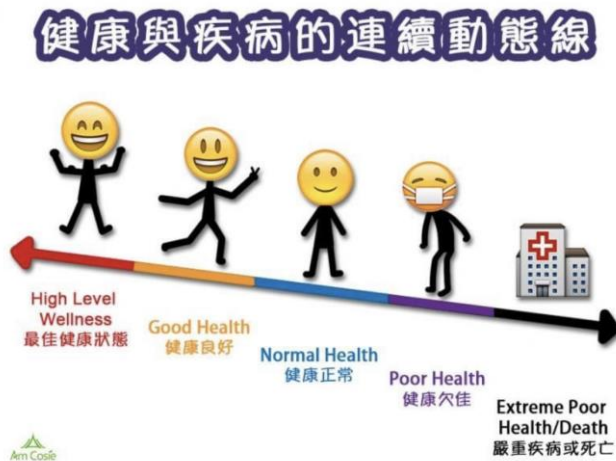
如積極著手提早改善生活型態(如規律生活作息、健康飲食、規律運動等)的治療，應可減緩進展成糖尿病，以及降低將來發生心血管疾病的機會(如圖 X)。而有關單位也因提供民眾相關衛教資訊、問題諮詢，並透過健康檢查及早發現，及早接受完整治療，不僅對全民健康福祉的促進、生活都有很大的幫助，也可以節省在疾病因疏忽防範而發生時帶來的開支。

3. 運動是良醫的實際運作方式探索

就像我們在上一題談到的，改善生活型態(諸如規律生活作息、健康飲食、規律運動等)、可減少罹患如代謝症候群等疾病的風險。其中任一一項的改變都會給我們帶來意想不到的驚喜與收穫，運動更是如此。運動可以強健我們的肌肉，支持、保護我們的骨骼，從結構上支持我們人體的活動與運作。從核心訓練開始，三組，每組十次反覆次數的卷腹運動加上三組每組十次的坐姿抬腿，都能很好的訓練我們的核心肌群，從而為我們整個肌肉的協作與發力奠定基礎。三組十二次的俯身抬腿與三組十五次的臀橋運動可以鍛鍊我們臀部的肌群，強化我們上下肢連結，而弓步彎腿以及雙翹運動也能很好的鍛鍊我們腿部的肌肉，而腿部肌肉對於我們身體的活動以及健康十分重要。最後手部的肌力也是必不可少的，像啞鈴彎舉也是很好的運動。(如圖 X)

4. 健康連續線的 infographic 搜索和討論

如圖，人的健康狀況，按照一條動態連續的線來表示，可以分為從右嚴重疾病或死亡，健康欠佳，到左的健康正常，健康良好以及最佳健康狀態。而健康欠佳以及嚴重疾病或死亡是處於一種醫學標準中「不健康」的狀態，當處於這種狀態下，我們需尋求專業的醫師團隊為我們解決病痛與問題。而最左邊的最佳健康狀態指的是情緒、身體、心靈、智能、職業、社會等全方面的健康，處於這個階段的人也是很少的。而另外兩個階段都處於有著一些醫學技術無法診斷出來的不適的「亞健康」狀態。「亞健康」因其族群數量之龐大以及給人帶來的潛在危害而漸為人知，我們應結合運動飲食、休息睡眠以及良好的生活習慣，努力將自己向動態連續線的最左，也就是完全的健康靠近。



B 生-

一、 健康事實(HEALTH FACTS)、健康促進動態連續線(HEALTH PROMOTION DYNAMIC CONTINNUM)：

1. 不同種族，影響其健康和長壽的因素及十大死亡原因的情形如何？

人的基因可能決定了你長壽的上限，比如某一個老人有活到 100 歲的潛力，這是基因決定的，但是實際上人的壽命，受環境的影響更大，它決定了我們活在世上能有多久。一般而言，社經地位較低的人，較容易有疾病的危險因子，這是因為他的周遭環境與社會條件造成的。舉例來說，不健康的飲食是造成肥胖的危險因子，但是一個人是否會吃得健康，與他/她的社會經濟地位有關。例如社經地位較低的人，居住的附近可能較少有提供新鮮蔬果的商店，而即便有地方買新鮮蔬果，他們的收入可能無法購買足量的新鮮蔬果。若是工作時間較不彈性、時間較長，可能沒時間上街購物，也沒時間自己煮，必須三餐在外吃。因此，這群社經地位較低的人要吃得健康，可能較困難，也因此比較容易導致體重過重。

十大死亡原因：1. 心血管疾病 2. 癌症 3. 呼吸系統疾病 4. 糖尿病 5. 下呼吸道感染 6. 失智症（俗稱老年癡呆症） 7. 新生兒死亡 8. 腹瀉病 9. 交通事故 10. 肝病

與環境基本上是息息相關的，因為在什麼環境生活之下，也會造就出什麼樣的健康狀況。即便平時飲食習慣、運動規律、作息時間及安全都做得完善，也還是受環境有很大的影響。我們並不能確切的知道我們吸進什麼空氣、吃進什麼食物，但這些都會被身體所吸收，不論好壞，也會在長時間的累積下顯現出來。

2. 如何降低國民健康花費？

首要的目標絕對是改善環境的影響，其次才是改善自身的作息，可以使用時間管理的規畫表為自己打造一個規律且豐富的生活，用筆記本寫下自己所欠缺的健康因子、並對於本身的健康狀況作出運動管理規劃、營養攝取表等等。當你的身體因為你改變了環境、作息、飲食、運動，健康就會隨之而來，自然而然地降低健康花費。

3. 運動是良醫的實際運作方式探索

人是一台極其精密而複雜的機器，一台機器如果不去動，不加油，不做維護保養，幾年下來該鏽也鏽了，基本上也就報廢了。人也是一樣，長期靜坐少動就會導致一些功能障礙，逐漸發生疾病，身體在疾病狀態下功能會進一步下降，衰老的也快，這樣就更動不起來了，繼續靜坐少動下去，形成了惡性循環，身體也會越來越差。

一、 減肥塑形，維持健康體重

二、 維持糖尿病、高血壓患者的血糖和血壓的平穩

三、 增強骨骼強度

四、 運動預防多種疾病

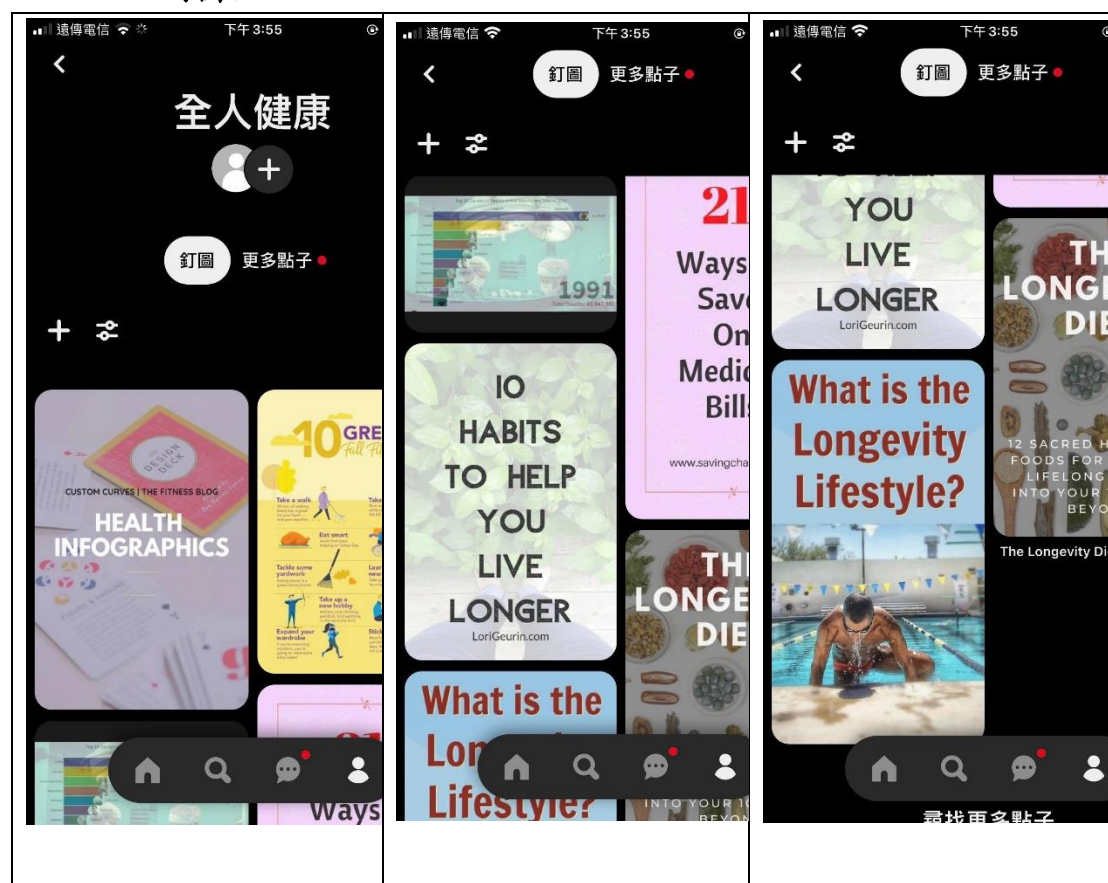
藉由運動能夠改善許多的身體狀況，例如：

提升心肺耐力、降低冠狀動脈危險因子、預防高血壓、降血脂改善代謝、減輕體重、延緩或阻止糖尿病的發生、降低疾病與死亡率及延緩衰老等等各式各樣的好處。

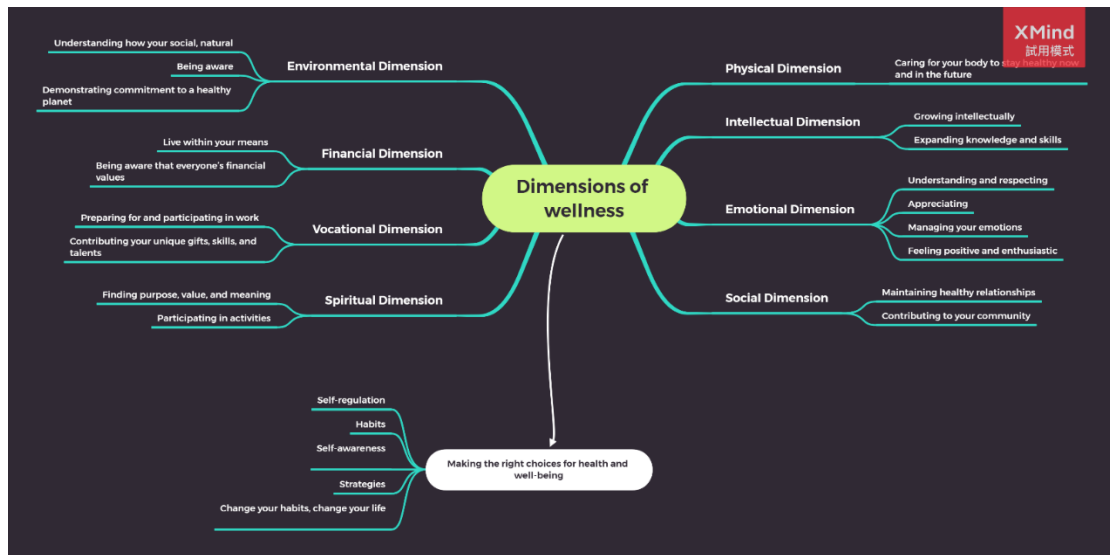
4. 健康促進動態連續線的 infographic 搜索和討論

利用 infographic 的方式以圖表呈現資訊，對於大眾來說簡潔有力，能夠教簡單的認識健康因子、飲食方式、危險因子等，得到多樣且實際性的資訊，以便達到全人健康的目標。

PINTEREST 釘圖：



二、 心智圖



請說明本學期之學習心得(收穫與檢討)。

A 生-

一開始沒有想到健康還有那麼多的學問。我以為的健康就是做做運動，早說早起就好了，結果上課后才發現原來還有那麼多的因素可以影響我們的健康，突然發現自己原來真的蠻不健康的（以前以為自己會定時做運動，算得上是健康一族）。影響最深刻的智力健康，因為我從來沒想過智力還能影響我的健康？不過後來發現原來少訓練思維能力的確會對身體造成不良的影響，對於我來說真的是個新鮮的概念。

B 生-

我是一名國貿系的同學，通過本學期全人健康的課程，我深入的了解了全人健康中的八個導向，並對於全人健康的整個產業也有了大致的了解。在參與全人健康課程全，我我覺得健康是重要的，但由於沒有接受過完善的對於健康的系統教學，所以我並不清楚了解全人健康系統的分類，通過課程的學習不僅讓我自己認識到了全人健康組成及其重要性，我也像我的家人科學普及了全人健康的知識，我覺得在參與這堂課程後我的收穫非常巨大。當然在通過系統的學習後，我也更認識到了我自己對於全人健康方面的不足，單說運動和飲食方面，我就有非常多的不足，我希望在今後能按照全人

健康課程所學之內容，更充分的對健康飲食方面樹立標準，減少油炸食物和手搖飲的次數，並對每次食物使用的數量有量化的標準，例如一個去拳頭大小的澱粉等。並且我也通過課程認識到了全人健康產業的價值所在，如果之後有機會能遇見全人健康產業的機會，我也更有可能把他抓住在手中，這真的是一個體量很大，很有發展前景的產業，也希望之後有機會參與其中。

C 生-

首先先謝謝老師的辛苦！雖然上課內容都講解不難的東西，但老師都找國外資料跟英文資料，比起我們自己搜尋到的東西更加吸引閱讀，老師很常用英文資料上課，我超愛這點！因為我可以訓練一下我英文，不會的我還會去查，中英交叉的模式我覺得對學生很是幫助語言能力！還有老師會分享自己以前的經驗，跟給我們一些鼓勵多去學習其他的能力。我一直對自己的人生很有安排，給自己壓力很大，覺得我畢業了就是該直接有個像樣、能被看的起的工作，或者就得馬上去補習班補考公職的項目，我的人生不該休息應該要無縫接軌！因為我什麼都得靠自己，學費自己付、生活費自己賺、生活大大小小的費用我都要自己承擔，我沒辦法偷閒，我如果停擺了我的人生就會輸人家更多！這是我原本的想法，但我發現越是這樣逼迫自己越一事無成.....當我聽到很多人或老師分享的後，其實晚人家一點也沒差，重點是想過怎樣的人生？而非鑽牛角尖在時間上的問題，有句話說慢慢來最快，我把他解讀成對於我這種吃緊弄破碗的人來說，真的慢慢來才是最好的選擇！畢業之後沒有像樣一點的工作也沒關係，邊工作邊存錢，我想要去報兩年班補考警察特考的科目，然後再等等看疫情好一點後航空公司會不會招考空服員，給自己兩年的時間讓工作就定位！這兩個都是夢想中職業，所以我兩個都想嘗試看看，空服員的話標準就沒這麼硬，主要會英文溝通，應變能力強就行，對我來說也是一個機會，有機會的話就想去試試看！警察的話是我從小就對警察有憧憬，所以我想要去補習考考看，證明我自己的能力，也為自己讀書一次！我也要檢討我自己的拖延症，下午一點的課還常常都遲到 10 分鐘以上.....

D 生-

這學期，我學到了很多知識，也產生了很多啟發。越來越感受到“腹有詩書氣自華”這句話的意涵，在遇到困難的時候，也可以用一個比較理性的方式去分析，也會運用學習過的事情去思考、處理問題。我也越來越覺得幸運與驚喜，因為運健系是一個創新且其知識真正關乎自己與他人的科系。還記得上個學期因為疫情，運健系

快速的雲端教學模式，一度成為學校先驅與楷模，也真正讓我感到驕傲與感激。好多遭遇相同情況的陸生也都表示十分羨慕我，可以在這樣無法到課的情況下，正常的完成學業。而好多杭州的老師，在聽說我在台灣讀書時，也表示“台灣的老師都很好，很負責”這時候的我真的很自豪，因為這些本是我向在大陸的家人、朋友們傳遞的訊息，原來早已在他們心中被認可，埋下種子。而也是因為疫情，我也有機會多與爺爺奶奶見面，記得奶奶身體不好，特別是腿腳不便，每次行走都比較吃力，因此臥床狀況越來越嚴重，家裡的人勸也勸不動。我運用學習到的知識，判斷奶奶屬於肌少症。我和奶奶說明這個狀況與概念，而有幾十年從醫經驗的奶奶也表示理解，也願意從床上緩緩坐起來，和我一起慢慢繞屋子行走，並答應在我不在的時候也要保持運動的習慣。奶奶的身體真的有可視的改變，這又一次讓我覺得自己選擇這個科系是多麼幸運，因為它不只有存在於課本或者是口頭講述的知識，它是可以真正切切去實行在每一個人身上，並且可以為他們帶來更好的改變的，而這些知識也是讓人信服的，它不會那麼生澀難懂，卻可以在聽他人耐心講述後，恍然大悟，原來是這樣，那我要努力去改變，就像水一樣，溫柔而有力。這學期的全人健康課程，雖然是為大一學弟妹開設的課程，但我這個大三學姐也是覺得收穫滿滿。透過蘇院長細緻入微的講解、生動形象的例子，在細分了各個範圍與情況後，我對全人健康八維度與其連結的產業有了更深入的理解與啟發。其實我在接受這個課程的知識以及完成報告與指引的時候，我一直會有意識的讓自己從一個全人健康從業者的角度來看待、分析這些新鮮的知識，像是在蘇院長在課堂上的授課方式，在什麼時候去插入一個例子輔助大家理解，加強他人注意力等。但是讓我驚喜的是，這些知識，這些處理自己情緒、精神等方面的知識，也治癒了我自己。讓我在面對困難時可以更佳成熟的處理，可以去調節自己的情緒到最有利的狀態，雖然有些事情真的很難置身事外，不去受強烈的牽絆，產生較大的情緒波動，但這些知識讓我冷靜下來，讓我堅強和堅定。還是覺得自己始終是個幸運的人，來到了運健系這個大家庭，認識很多很好的老師與同學，收穫了很大的幫助，也不知道這會不會是我上的最後一節蘇主任的課程，突然有點捨不得結束這篇報告。其實在這方面不是一個擅言詞的人，字刪刪減減，終是定稿。今後我也會帶著大家的祝福與幸運，朝著自己的目標繼續努力！

E 生-

在我沒學習全人健康這門的課時候，我可能對很多關於健康的題材都會疏忽掉。因為我根本沒有健康 8 維度的概念，原來健康可以牽扯到這麼多關於生活的元素。加上我在課堂中看到一些比較勵志的例子，這些例子讓我鼓起了勇氣爭取實現自己想做的事情。也讓我的心智擺脫了填鴨式的教育體系的束縛，不再有“將來要成為什麼”或者“做什麼職業”才成就之類的想法，而是將來能不能做到自己內心深處想做的那些事。這個想是我在全人健康中最大的收益。雖然這門幫我科普了不少關於全人健康的概念，也很感謝老師為我帶來最領先的健康概念，我相信這些概念對我們的成長也將會帶來不少的貢獻。

F 生-

從這門課中學習到健康的重要性，全人健康包含的不僅僅是身體的健康，也包含了情感、環境、財務、智力、職業、社會、心靈等 8 個維度的健康，尤其是心靈健康是我最有感觸的，因為心靈不健康，會連帶著其他部分一起變動，心情不好時，做什麼事都提不起勁；心情好時，做什麼都特別有活力，人們常常說心病沒藥醫，但是生病了可以透過心情的轉換讓病痛痊癒！總共做了四次報告，找資料的時候也發現了很多平常不會注意到的事情，尤其是這次期末的報告，網站裡面的資料對我很有幫助，裡面有很多生活中發生的事情，我們可以從中找到答案並加以改進，總而言之，是非常棒的一堂課！

伍、 結論

透過Pinterest平台尋找全人健康(wellness)創意點子輔助教學，幫助學生，紀錄學習過程中看到、聽到、想到的一切，複習進而強化學習，評估自我的學習表現，規劃之後的學習機會或創意活動，提高學生學習之效率。透過撰寫自己的學習反思日誌，深化了解自己的學習過程、增進學生跨領域學習視野、提升教學與學生之間的溝通與交流、清楚了解自己身為學習者的優缺點、清楚了解對自己最有效的學習策略、培養解決學習困難的能力。