朝陽科技大學 095學年度第2學期教學大綱
Mental Health 心理衛生

當期課號	0145	Course Number	0145
授課教師	翁樹澍	Instructor	WONG,SHU SHU
中文課名	心理衛生	Course Name	Mental Health
開課單位	生活智能課群(日)	Department	
修習別	選擇必修	Required/Elective	Topics in Life, Society ,and Science
學分數	2	Credits	2
課程目標	了解心理健康的意義及學習增進心理健康的方法	Objectives	To understand the meanings and definitions of mental health . Also, Learn to improve the methods of personal mental health .
教材	林彥妤、郭利百加等譯（民86）心理衛生：現代生活的心理適應。台北市桂冠圖書公司。	Teaching Materials	
成績評量方式	（一）平時成績……40% 課堂參與、出缺席狀況 1.全學期點名十次，缺席一次扣學期總分1.5分。 2.遲到、早退一次扣學期總分0.5分。 （二）分組報告……30% 1.自第四週起共分十二組（2-3人一組），依照教學進度表上所列授課單元，挑選您們有興趣的單元，準備45分鐘的口頭報告。power point需於上課前一週e-mail給老師並於前一週下課時找老師討論，以作修正補充。 2.第二節上課由同學自由題問討論，由報告組同學負責回答，老師作補充講評 3.口頭報告成績由同學互評 （三）期末報告……30% 1.字數3000字以上，手寫者600字稿紙橫寫，打字者A4。第十五週（12/29）交準時繳交、符合要求者70分起算，每提早一週交加10分、每延後一週交扣十分，以此類推。 2.由本學期上課所討論的心理衛生相關主題中，找一個您個人有興趣的主題，討論其心理學相關的論述、研究、以及您個人學習前後，在此一議題上的轉變	Grading	Class participation 40%, Student presentations 30%, final term paper 30%
教師網頁			
教學內容	本課程在認知方面探討:1.心理適應的意涵、2.人類行爲的決定因素、3.自我概念與自尊、4.性別角色、5.壓力與焦慮、6.結交朋友、7.婚姻及其他親密關係、8.影片欣賞與討論、9.人類性行爲、10.適應不良、11.適應不良的治療、12.攻擊與暴力、13.環境、14.自我協助的調適途徑、15.人生意義的追尋等心理衛生基本概念；在技能方面：學習逐步鬆弛法、呼吸法、冥想法、想像法、思考中斷法、駁倒非理性的想法等壓力調適技巧；在情意方面：透過電影的賞析觸動心靈，體會適應與心理衛生的真諦，學會做一個優游於工作、愛、遊樂中、身心健康的生活贏家。	Syllabus	What does it mean to be well-adjusted and mentally healthy? How is this achieved and what factors play a role -- positively and negatively. What is the practical significance of these issues on a day-to-day basis and can they be used to promote self-awareness?

尊重智慧財產權，請勿非法影印。