朝陽科技大學 096學年度第1學期教學大綱
Mental Health 心理衛生

當期課號	9051	**Course Number**	9051
授課教師	張曉佩	**Instructor**	CHANG,HSIAO PAI
中文課名	心理衛生	**Course Name**	Mental Health
開課單位	心理與自我成長課群(進)	**Department**	
修習別	選擇必修	**Required/Elective**	Topics in Psychology and Self Growth
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	俞筱鈞譯(民85)。適應與心理衛生—人生週期之常態適應。台北：揚智。	**Teaching Materials**	
成績評量方式	一、課堂參與(30%)：準時出席、課堂參與。 二、個別報告(30%)：分析與探索壓力對自己生活各層面的影響，撰寫約2,000字的心得報告，於期中考週交。 三、期末考(40%)。	**Grading**	1.class participation(30%):attendance and involved 2.individual paper(30%): analyse and explose the influences of your life. 3.final exam(40%)。
教師網頁			
教學內容	一、課程定向 二、何謂常態適應 三、壓力的本質 四、壓力的適應 五、常態人格形態 六、人生各週期 七、人生各週期的工作 八、人生各週期的愛 九、期中考週 十、電影賞析 十一、人生各週期的遊樂 十二、常態適應 十三、暫時性過度壓力的適應 十四、危機情境下的適應 十五、行爲違常 十六、性別、家庭背景與種族的影響 十七、增進良好適應與心理健康守則 十八、期末考週	**Syllabus**	1. orientation 2. what is the normal adaptation 3. the context of stress 4. the adaptation of stress 5. normal personality 6. life cycles 7. work 8. love 9. middle exam 10. movie 11. leisure 12. normal adaptation 13. adaptation of temporary stress 14. adaptation of crisis 15. abnormal behaviors 16. the influences of gender, background and race 17. the guidelines of mental health enhancement 18. final exam

尊重智慧財產權，請勿非法影印。