# 朝陽科技大學 099學年度第1學期教學大綱
# Mental Health 心理衛生

| | | | |
|---|---|---|---|
| 當期課號 | 0077 | Course Number | 0077 |
| 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(日) | 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 | 黃政昌主編（2008）。你快樂嗎？大學生的心理衛生。台北：心理。 | Teaching Materials | The undergraduate students' mental health. Taipei: Psychological Publishing. |
| 成績評量方式 | 一、課堂參與（30%）：出席、參與討論。<br>二、期中報告（30%）：選擇期中考前已教授之一主題，閱讀相關書籍並撰寫心得。<br>三、期末報告（40%）：選擇期中考後已教授之一主題，閱讀相關書籍並撰寫心得。 | Grading | 1.attendence (30%).<br>2.midterm paper (30%).<br>3.final paper (40%) |
| 教師網頁 | | | |
| 教學內容 | 1.課程簡介與定向<br>2.心理衛生的意義與內涵<br>3.性別差異、環境系統對心理健康的影響<br>4.人際關係、人際衝突與溝通技巧<br>5.網路交友<br>6.親密關係的經營<br>7.分手的調適歷程<br>8.認識與了解同性戀<br>9.期中考<br>10.焦慮與心理健康<br>11.憂鬱與心理健康<br>12.自殺與心理健康<br>13.認識校內外心理健康資源與運用<br>14.時間管理與學習效率<br>15.生涯價值觀<br>16.生涯規劃的意義與內涵<br>17.生涯發展與選擇<br>18.期末考 | Syllabus | 1.orientation<br>2.the meaning of mental health<br>3.the influnce of gender and environment<br>4.interpersonal relationship, conflict and communication skills<br>5.relationship of internet<br>6.intimate relationship<br>7.the adaption process of breakup<br>8.homosexuality<br>9.midterm exam<br>10.anxiety and mental health<br>11.depression and mental health<br>12.suicide and mental health<br>13.how to sue the resourses in and out the school<br>14.time management and efficient of learning<br>15.carrer values<br>16.carrer planning<br>17.carrer development and choice<br>18.final exam |

尊重智慧財產權，請勿非法影印。