朝陽科技大學 099學年度第2學期教學大綱
Mental Health 心理衛生

當期課號	0111	Course Number	0111
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。 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。 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%). 2.midterm paper (30%). 3.final paper (40%)
教師網頁			
教學內容	1.課程簡介與定向 2.心理衛生的意義與內涵 3.性別差異、環境系統對心理健康的影響 4.人際關係、人際衝突與溝通技巧 5.網路交友 6.親密關係的經營 7.分手的調適歷程 8.認識與了解同性戀 9.期中考 10.焦慮與心理健康 11.憂鬱與心理健康 12.自殺與心理健康 13.認識校內外心理健康資源與運用 14.時間管理與學習效率 15.生涯價值觀 16.生涯規劃的意義與內涵 17.生涯發展與選擇 18.期末考	Syllabus	1.orientation 2.the meaning of mental health 3.the influnce of gender and environment 4.interpersonal relationship, conflict and communication skills 5.relationship of internet 6.intimate relationship 7.the adaption process of breakup 8.homosexuality 9.midterm exam 10.anxiety and mental health 11.depression and mental health 12.suicide and mental health 13.how to sue the resourses in and out the school 14.time management and efficient of learning 15.carrer values 16.carrer planning 17.carrer development and choice 18.final exam

尊重智慧財產權，請勿非法影印。