

**朝陽科技大學**  
**101學年度第2學期教學大綱**

當期課號	2357	中文科名	調適與心理衛生
授課教師	施勝烽	開課單位	社會工作系
學分數	2	修課時數	2
修習別	專業選修	開課班級	日間部四年制1年級 B班
類別	一般課程		

本課程與系所培養學生核心能力關聯度	高度關聯	中高關聯	中度關聯	中低關聯	低度關聯
社會工作專業理論知識之瞭解能力。		✓			
社會工作專業實務執行能力。		✓			
社會工作研究評估與資訊應用之能力。			✓		
溝通協調與團隊工作能力。	✓				
多元思維與人文關懷能力。			✓		
自主終生學習與創新能力。		✓			
社會工作倫理及社會正義使命認知能力。			✓		

**本課程培養學生下列知識：**

本課程主要是將心理學知識運用到日常生活領域，所以內容主要是從心理學的觀點說明生活的事件，諸如自我概念、壓力、人際關係、異常行為、生活適應及自我成長等議題。課程目標在協助本身瞭解自己的生活問題並擁有較好的適應能力，並將協助社會工作者瞭解一般人的生活困境，有助於未來的專業助人工作。

- 1.1. 瞭解心理衛生相關概念
- 2.2. 瞭解壓力成因及如何調適
- 3.3. 學習人際關係適當的社交技巧
- 4.4. 運用心理衛生的概念，協助當事人調適生活

This class will introduce the knowledge of psychology that is related to everyday life, so it could help students know how to face and solve their own problems in life. We will discuss the issues about self-concept, pressure, interpersonal relationships, abnormal behaviors, life-adjustment and self-growth and so on. Students would realize the difficulties about life and learn skills for adopting the environment; in addition, as a social worker, they could improve their ability of helping people in professional work.

**每週授課主題**

- 第01週：課程簡介與調整、分組與討論
- 第02週：心理衛生的概念與意義
- 第03週：挫折、衝突與適應的意義
- 第04週：自我概念與生活適應
- 第05週：壓力與健康行為--效應及因應歷程
- 第06週：壓力與健康行為--效應及因應歷程
- 第07週：心理衛生之運用--悲傷輔導與悲傷治療
- 第08週：心理衛生之運用--悲傷輔導與悲傷治療 + 期中複習
- 第09週：4/17-4/23 期中考試
- 第10週：人際吸引：從親密關係到調適(健康的愛，圓融的情)
- 第11週：正向積極的人際溝通
- 第12週：心理衛生與社區諮商
- 第13週：心理疾病與案例分析
- 第14週：Oral presentation小組報告(1) + 老師補充
- 第15週：Oral presentation小組報告(2) + 老師補充
- 第16週：Oral presentation小組報告(3) + 老師補充
- 第17週：Oral presentation小組報告(4) + 老師補充
- 第18週：6/19-6/25 期末考試【影片賞析】

**成績及評量方式**

- 期中考：25%  
平時作業及出席：45%  
期末考(口頭報告)：30%

**證照、國家考試及競賽關係**

本課程無證照、國家考試及競賽資料。

## 主要教材

1.參考老師講義與教師指定參考資料(教科書)

## 參考資料

書名：心理衛生與適應 作者：王以仁、林淑玲、駱芳美 出版年(西元)：2010 出版社：心理

書名：心理衛生概要 作者：劉若蘭、藍茜茹 出版年(西元)：2010 出版社：華都

書名：從希望感模式論學業挫折之調適與因應-正向心理學提供的「第三種選擇」 作者：唐淑華 出版年(西元)：出版社：心理

書名：適應與心理衛生：人性週期之常態適應 作者：俞筱鈞 出版年(西元)：1996 出版社：揚智

## 建議先修課程

本課程無建議先修課程

## 教師資料

教師網頁：<http://www.cyut.edu.tw/~scftitan/>

E-Mail：[scftitan@cyut.edu.tw](mailto:scftitan@cyut.edu.tw)

Office Hour：

分機：

[\[關閉\]](#) [\[列印\]](#)

尊重智慧財產權，請勿不法影印。