

朝陽科技大學
104學年度第1學期教學大綱

當期課號	3213	中文科名	銀髮情緒管理
授課教師	張祐銘	開課單位	銀髮產業管理系
學分數	2	修課時數	2
		開課班級	四年制2年級 A班
修習別	專業選修		
類別	一般課程		

本課程培養學生下列知識：

讓學生認識各式各樣的銀髮族情緒感覺是第一步驟，而使學生了解及辨識情緒之後，引導學生思考情緒產生的原因更是一個重要的課題。除此之外，透過情緒管理讓銀髮族對於自己的情緒能有所控制和了解，避免銀髮族因為過度的負面情緒影響而做出傷害行為。

- 1.使學生了解銀髮族群情緒產生的原因。
- 2.使學生了解銀髮族緩和情緒及管理情緒的方法。
- 3.使學生能接納自己的情緒並將情緒管理策略應用於銀髮族生活中。

In the first step, the purpose of this course is to understand numerous styles of emotions and feelings. Second, it is another important topic is to understand the causes of the emotions. In addition, how to avoid the impacts of negative emotions on elders' life is another significant topic of this course.

每週授課主題

- 第01週：課程介紹
- 第02週：認識銀髮族
- 第03週：銀髮族情緒內涵（一）
- 第04週：銀髮族情緒內涵（二）
- 第05週：情緒的發展
- 第06週：銀髮族的情緒（一）
- 第07週：銀髮族的情緒（二）
- 第08週：銀髮族與情緒的關連
- 第09週：期中考
- 第10週：銀髮族情緒討論（一）
- 第11週：銀髮族情緒討論（二）
- 第12週：銀髮族的情緒障礙（一）
- 第13週：銀髮族的情緒障礙（二）
- 第14週：身心症與情緒
- 第15週：哀傷輔導（一）
- 第16週：哀傷輔導（二）
- 第17週：壓力管理與抒壓
- 第18週：期末報告

成績及評量方式

- 平時成績：30%
- 期中考：30%
- 期末報告：40%

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. 書名：情緒管理與壓力調適 作者：唐璽惠、王財印、何金針、徐仲欣 出版社：心理：台北 出版年：2005 (教科書)

參考資料

本課程無參考資料!

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/~thling/>

E-Mail : right0728@gmail.com
Office Hour :
分機:

[\[關閉\]](#) [\[列印\]](#)

尊重智慧財產權，請勿不法影印。