

**朝陽科技大學**  
**105學年度第1學期教學大綱**

當期課號	3223	中文科名	銀髮情緒管理
授課教師	莊聰益	開課單位	銀髮產業管理系
學分數	2	修課時數	2
修習別	專業選修	開課班級	四年制2年級 A班
類別	一般課程		

**本課程與系所培養學生能力指標關聯度：**

核心能力	能力指標	關聯度		
		高度關聯	中度關聯	低度關聯
溝通協調與團隊合作的能力	人際溝通能力		✓	
溝通協調與團隊合作的能力	語文表達能力	✓		
溝通協調與團隊合作的能力	團隊合作能力	✓		

**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：課程大綱介紹
- 第02週：老人心理學的起源與發展
- 第03週：老化衰退與老人心理學
- 第04週：老人的心理輔導與諮詢
- 第05週：自我認知與生活適應
- 第06週：記憶經歷與經驗分享
- 第07週：壓力適應與情緒管理
- 第08週：人際溝通與家庭關係
- 第09週：影片欣賞
- 第10週：個案討論
- 第11週：滿足需要與生活動力
- 第12週：智力變化與終身學習
- 第13週：性、婚姻與親密關係
- 第14週：老人的心理健康管理
- 第15週：老人的生活健康管理
- 第16週：老人健康管理 - 睡眠障礙暨睡眠品質改善
- 第17週：老人的生命健康管理
- 第18週：期末考

**成績及評量方式**

- 平常成績：30%
- 影片心得報告：30%
- 期末考試：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.老人心理學 - 老人生活實踐與管理林仁和、龍紀萱心理出版社978-986-191-515-92012年出版一刷(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/~/>

E-Mail：[chuangtsungi@yahoo.com.tw](mailto:chuangtsungi@yahoo.com.tw)

Office Hour：

分機：

[關閉](#) [列印](#)

尊重智慧財產權，請勿不法影印。