

# 課程名稱 | 健康心理學

課程屬性 | 生命與健康

課程編號 | 912-1837

授課老師 | 葉金源

最高學歷/ 高雄醫學院 心理學系

相關學經歷/ 臨床心理師特考及格 心理字第444

現職/ 台南仁愛之家附設心理療養院

上課時間 | 每週三晚上07:00-09:50 第一次上課日期 2002年09月04日 (星期三)

## 課程理念



## 關於這一門課：

1. 為什麼想開這門課？希望帶領學員共同學習甚麼

簡單地說，就是降低壓力、增進溝通、促進心理健康，得享更安適自在的生活

2. 修此門課需具備什麼條件？

年齡、學歷、性別不拘。

3. 上課的方式是怎麼進行的？學生可以有什麼收穫？ □

學習如何照顧自己的身心，學習過健康的生活。

授課、討論、分享

4. 如何取得學分？（評量方式）

出席、討論、作業

招生人數 | 35 人（若非課程特殊需求，每班招收人數至少 35 人。）

學分收費 | 2 學分 2000 元（12 週課程/一次上課 3 小時）

週次	上課日期	課程主題	課程內容
1	2002-09-01 晚上07:00~09:50	相見歡	認識你真好，課程介紹
2	2002-09-08 晚上07:00~09:50	生理心理篇	內科醫師說我沒有病？----慢性疾病與精神官能症 我的生活健康嗎?健康與生活型態
3	2002-09-15 晚上07:00~09:50	生理心理篇	內科醫師說我沒有病？----慢性疾病與精神官能症 我的生活健康嗎?健康與生活型態
4	2002-09-22 晚上07:00~09:50	壓力管理篇	我受不了了? 壓力從何而來？----壓力一定不好嗎?
5	2002-09-29 晚上07:00~09:50	壓力管理篇	壓力管理

6	2002-10-06 晚上07:00~09:50	壓力管理篇	放輕鬆訓練
7	2002-10-13 晚上07:00~09:50	壓力管理篇	EQ管理
8	2002-10-20 晚上07:00~09:50	「性」健康篇（ 如何有優質的性 生活）	男女大不同？性別壓力？
9	2002-10-27 晚上07:00~09:50	「性」健康篇（ 如何有優質的性 生活）	婚前婚後----婚姻調適
10	2002-11-03 晚上07:00~09:50	「性」健康篇（ 如何有優質的性 生活）	戀愛？外遇？離婚？
11	2002-11-10 晚上07:00~09:50	休閒篇	創意生活自己創造
12	2002-11-17 晚上07:00~09:50	休閒篇	淺談休閒與生活