

## SDGs3 心理健康支持

## 111 學年與心理健康支持 通識相關課程

課程名稱	修課人次 (上/下學期)
1. 情緒與壓力管理	67
2. 瑜珈與身心減壓	55
3. 休閒運動與健康	64
4. 人際關係與溝通技巧	124 (62/62)
5. 運動與疾病預防	60
6. 生命探索發展與實踐 (全校必修)	1,289
7. 幸福入門—正向心理學 (111-1 校際選課, 抵免心理與生活)	22
8. 幸福入門—正向心理學 (111-2 校際選課, 抵免心理與生活)	11
總計：	1,692

## SDGs3

## 111 學年多元學習與心理健康支持相關 通識微課程

通識微課程名稱	日期	登記修課人數
動態屋樹人體驗	111/11/11 (五)	20
自殺防治守門人培訓	111/11/11 (五)	20
輕鬆益康玩園藝	111/12/2 (五)	40
藝起療心事—藝術治療的多重 面向體驗工作坊	111/12/17 (六)	40
香氛時光~花朵蠟燭手作課	111/11/09 (三)	60
總計：		180

## SDGs3—111 學年辦理健康推廣相關通識講座

通識教育中心	舉辦日期	登記參加人數
心理健康系列：快生活裡學習身心療癒的智慧	2022/11/03	300
心理健康系列：一個人也不孤單	2022/11/14	300
【教學助理工作坊】正向聚焦-點燃內在動機	2022/11/21	36
心理健康系列：憂鬱不一定要微笑以對	2022/12/05	300
通識藝文沙龍：中醫養生概念與四季養生	2022/12/08	120
心理健康系列：陪伴鬱鬱的心靈（線上講座）	2022/12/12	300
【教學助理研習】生活是一場熱情的遊戲	2023/05/29	50
心理健康系列：一個人也不孤單(B班)	2023/06/15	200
師資培育中心	舉辦日期	登記參加人數
關係中的我該向左走還是向右走？—談青少年時期人際關係的發展	2022/12/22	50
性別跟我有什麼關係—性別、人際互動與法律	2022/12/29	60
醫護室	舉辦日期	登記參加人數
健康在疫起	2022/10/14	150
經濟實惠又均衡的外食族健康餐盤	2022/10/21	170
愛別有一套，個中滋味（線上講座）	2022/11/04	150
其他單位	舉辦日期	登記參加人數
【課指組講座】蹦!車禍怎麼辦，行車安全與上下班通勤職災權益講座	2022/09/23	130
【生輔組講座】防制學生藥物濫用專題講座：新型態毒品的危害與防制	2022/10/07	160
【福智青年社講座】用蔬食翻轉世界-學生報名專區	2022/10/19	90
【諮輔中心講座】自殺防治守門人系列：暗夜守望者	2022/10/19	90
【輔諮系講座】葡萄週性別講座-打破性別枷鎖 一趟男孩的旅程	2022/10/31	45
【空間資訊與社會防災研中心講座】從診所設立「巷弄長照站」談健康促進及逆轉失能	2022/11/16	90
【學生會講座】由飲食打造綠色環保地球	2022/11/24	90
【特教中心資源教室】長照與我們的距離-漫談跨領域的長照產業趨勢	2022/12/27	100
【白沙聖經真理社講座】迷茫的時候如何修正自己的人生	2022/12/28	180
<b>共有 22 場通識講座</b>		<b>3,161 人次</b>