

SDGs3 心理健康支持

112 年 心理健康支持 通識相關課程

課程名稱	修課人次	
	111-2	112-1
1. 情緒與壓力管理	—	67
2. 瑜珈與身心減壓	—	62
3. 休閒運動與健康	64	—
4. 人際關係與溝通技巧	62	63
5. 運動與疾病預防		49
6. 生命探索發展與實踐 (全校必修)	612	675
7. 幸福入門—正向心理學 (111-2 校際選課，抵免心理與生活)	11	—
8. 楚漢相爭之職場競爭力(112-1 校際選課，抵免願景激發與執行)	—	28
小計：	749	944
總計	1,693(人次)	

SDGs3 心理健康支持

112 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	開放登記修課人數
心理健康紓壓探索-內在小孩的探索(112B 班)	112/12/08	20
【多元學習通識】心理健康紓壓探索-自殺防治守門人(112A 班)	112/12/08	20
心理健康紓壓探索-動態屋樹人體驗(112A 班)	112/10/06	20
心理健康紓壓探索-精油的生活應用與頌鉢音療	112/06/16	30
心理健康紓壓探索-融合藝術治療與性別平等的創意之旅(112A 班)	112/06/10	20
總計：		110

SDGs3—2023 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
【線上通識講座】心理健康系列：善用故事的力量-大學生活我做主	2023/9/14	200
【線上通識講座】心理健康系列：我與我的「性」	2023/10/30	200
【線上通識講座】心理健康系列：愛情腳本知多少？探索關係背後的糾結	2023/11/23	200
【線上通識講座】心理健康系列：如何與壓力相處	2023/12/5	100
【通識中心講座】全人照護的終極關懷	2024/1/2	20
【通識藝文沙龍】做自己生命的主人	2024/3/13	150
【通識講座】心理健康系列：轉生到團隊學習的世代，人際溝通必學秘笈	2024/5/14	140
【通識講座】心理健康系列：談精神病與自殺防治	2024/6/3	140
生命探索與實踐：回到本來面目的儒釋道智慧觀點	2023/08/31	7
自我園藝紓壓樂	2023/09/22	16
精油生活油我做起	2023/10/11	13
【教學助理工作坊】正念減壓在大學生之運用	2023/11/03	55
從「一」中看頻率世界	2023/11/08	28
【教學助理研習】如何善用「五曼陀之愛」濡養眼耳鼻舌身意	2023/12/18	16
師資培育中心	舉辦日期	登記參加人數
●師培中心講座「超前部署，做好準備—性平須知」	2023/11/17	65
師培中心講座「價值衝突與價值教育—以人權教育為例」	2023/12/1	65
學務處	舉辦日期	登記參加人數
【學務處生輔組講座】防制學生藥物濫用專題講座：新型態毒品的危害與防制	2023/9/18	160
【學務處講座】-帶你走出新手村-搞定大學必修的人際與性別相處學分	2023/9/21	350
【學務處醫護室講座】愛不孤單~從生命故事認識愛滋	2023/10/27	170
【畢業系列活動-通識講座】「情緒與色彩」	2024/4/22	120
【學務處醫護室】誰在攻擊我的村莊！？ - 生活中的壓力警訊及睡眠問題	2024/4/26	150
「醫護室健促講座」-說愛·一五一十	2024/5/17	170
其他單位	舉辦日期	登記參加人數
【特色講座】-從 ME TOO 事件談華人人際關係與情緒安適	2023/9/22	150
【特色講座】界限與人際關係	2023/10/6	300
【特色講座】-青春 DIY-人際風格與情緒因應之探索與體驗	2023/10/13	150
【諮輔中心講座】《帶著自己迎向挑戰吧！》談課業拖延困境的壓力調適、溝通策略與行動力	2023/10/27	45
【諮輔中心工作坊】紓壓一把罩~紓解壓力比你想得更容易	2023/11/15	25
特色實踐工作坊-【情緒管理與呼吸法體驗】	2023/11/16	30

附件 3.3.2B 本校健康教育相關之通識教育課程

特色實踐工作坊-【玩出好 EQ- 透過情緒卡和好德卡覺察與體驗】	2023/11/17	20
諮輔中心講座】我的未來不是夢-如何在理想與現實中取得平衡	2023/11/21	60
【諮輔中心工作坊】紓壓萬花筒~紓解壓力比你想得更有趣	2023/11/25	25
【諮輔中心】守護—創傷知情照護：創傷與療癒	2024/5/13	80
【諮輔中心線上講座】攜手織起防墜網—自殺防治主題	2024/6/13	90
共有 33 場通識講座		3,510 人次