



# 亞東科技大學

## 112 學年度新生銜接微學分課程實施綱要

開課名稱			
漫談管理與現代生活			
開課單位	授課教師	時數	學分數
醫務管理系	簡如君	18	1
課程大綱			
漫談管理與現代生活主要著重於了解心理變項對個人健康生活型態的影響，以及如何運用心理學原理以提升預防醫學與健康照護的效能。課程探討的主題包括：時間管理技巧、壓力管理與因應、生活型態改變與疾病預防、健康促進與問題解決。			
時間	地點	授課內容	授課方式
2023-08-21 09:00-16:00	有庠大樓七樓 10726 教室	課程總覽與上課規範討論 健康促進生活型態簡介 健康行為理論 神經系統與個人生活型態分析 檢視個人心理健康程度	講授+討論+實做活動
2023-08-22 09:00-16:00	有庠大樓七樓 10726 教室	壓力管理與因應 期中考&檢討 外貌困擾與健身睡眠障礙排除	講授+討論+實做活動
2023-08-23 09:00-16:00	有庠大樓七樓 10726 教室	不生病的生活 高齡照顧者議題與資源 安寧照護實施 期末考	講授+討論+實做活動
開放選課時間			
2023-08-01 00:00:00 至 2023-08-16 23:59:59			