

重新查詢

友善列印

### 0981學期 課程基本資料

系所 / 年級	社工系進修學士班 4年級	課號 / 班別	42B00076 / A
學分數	2學分	選 / 必修	選修
科目中文名稱	壓力管理	科目英文名稱	Stress management
主要授課老師	林杏霞	開課期間	一學期
人數上限	70 人	已選人數	51人

### 起始週 / 結束週 / 上課地點 / 上課時間

第1週 / 第18週 / M415 / 星期1第10節  
第1週 / 第18週 / M415 / 星期1第11節

請各位同學遵守智慧財產權觀念；請勿非法影印。

### 教學綱要

一、教學目標(Objective)  
1. 在個人議題上有一個全人(holistic)面向的了解 2. 認識自我的壓力源與自我的限制與資源 3. 覺察壓力並建立個人適當的管理與生活適應方向 壓力的廣泛議題經由瞭解、認知、接納與自我覺察達到生活適應，期能開拓人生視野,超越自我限制，開創生命完整交流與共融的豐富人生。.

二、先修科目(Pre Course)

三、教材內容(Outline)  
1.認識壓力及其影響 2.自我覺察與情緒控制. 3.學習壓力因應技巧. 4.自助助人與資源運用.

四、教學方式(Teaching Method)  
講授、影片賞析、操作演練、團體討論、報告

五、參考書目(Reference)

2009/9/14	課程簡介	林杏霞
2009/9/21	生活中的壓力	林杏霞
2009/9/28	大學生的壓力管理與適應	林杏霞
2009/10/5	家庭的壓力管理與適應	林杏霞
2009/10/12	工作的壓力與管理	林杏霞
2009/10/19	時間管理	林杏霞
2009/10/26	時間管理	林杏霞
2009/11/2	情緒管理	林杏霞
2009/11/9	期中考	林杏霞

六、教學進度(Syllabi)

2009/11/16	運動飲食與壓力管理	林杏霞
2009/11/23	改變思維與壓力管理	林杏霞
2009/11/30	放鬆技巧	林杏霞
2009/12/7	自殺與壓力管理	林杏霞
2009/12/14	自殺與壓力管理	林杏霞
2009/12/21	創傷悲慟與壓力管理	林杏霞
2009/12/28	創傷悲慟與壓力管理	林杏霞
2010/1/4	不可絕望	林杏霞
2010/1/11	期末考	林杏霞

七、評量方式(Evaluation) 演練與報告 40% 期末考 40% 課程參與 20%

八、講義位址(http://) <http://www.wretch.cc/blog/organlin2>

九、教育目標

重新查詢