

# 國立金門大學

## 教學綱要

部別：日間部學士班

114學年度第2學期

列印日期：  
2026/01/26

科目名稱：心理衛生 (Mental Health) 開課班級：社學 分： 授課時數：  
工一 2.0 2.0

授課教師：楊志誠

必選修：選修

### 1. 教學目標

本課程將主要從心理層次的角度探討個人的健康狀況。希望透過本課程可以讓學生了解自己的身心健康狀況，以及影響身心健康的原因。並介紹如何面對現代社會中種種影響身心健康的因素以及無所不在的壓力，希望讓學生能有更好的心理調適以面對高壓的社會。課程同時介紹常見的一些心理疾病，其原因與治療，讓學生對相關心理疾病更認識。

### 2. 教學綱要

本課程將從多元的角度探討生活中與心理衛生有關的議題。包括：心理衛生的定義，個人心理衛生受到個人狀況、婚姻、家庭、友誼及外在環境的影響。接著介紹壓力對身心健康造成的影響以及因應的方式，以及現在主要的心理適應不良產生的心理疾病與治療，本課程同時討論常見的一些心理疾病，如：憂鬱症、焦慮症、恐懼症、創傷後壓力症候群等，介紹其原因與治療，讓學生對相關心理疾病有更深入的認識。

### 3. 教科書

書名：心理衛生- 現代生活的心理適應

1 出版日期：年 月

作者：林彥好 出版社：遠流出版社 版本：

### 4. 參考書

1 書名：變態心理學 出版日期：年 月

作者：唐子俊/審閱 出版社：雙葉出版社 版本：

2 書名：心理衛生 出版日期：年 月

作者：邱珍琬 出版社：心理出版社 版本：

※請遵守智慧財產權觀念，依著作權法規定，教科書及教材不得非法影印與使用盜版軟體。

## 5. 教學進度表

週次	日期	內容	備註
1	2026/02/22—2026/02/28	課程介紹與分組 心理衛生的定義與個人 健康習慣	
2	2026/03/01—2026/03/07	自我概念與心理健康	
3	2026/03/08—2026/03/14	性別與健康	
4	2026/03/15—2026/03/21	人際關係與心理健康	
5	2026/03/22—2026/03/28	感情、婚姻與家庭	
6	2026/03/29—2026/04/04	現代社會與健康	
7	2026/04/05—2026/04/11	壓力與情緒調適	
8	2026/04/12—2026/04/18	期中考	
9	2026/04/19—2026/04/25	心理衛生三級預防	
10	2026/04/26—2026/05/02	心理疾病的診斷與評 估	
11	2026/05/03—2026/05/09	情緒性疾患：憂鬱症& 自殺	學生報告
12	2026/05/10—2026/05/16	緒性疾患：躁鬱症&自 殺	學生報告
13	2026/05/17—2026/05/23	焦慮症	學生報告
14	2026/05/24—2026/05/30	強迫症、創傷後壓力症 候群	學生報告
15	2026/05/31—2026/06/06	恐懼症、思覺失調	學生報告
16	2026/06/07—2026/06/13	期末考週	學生報告
17	2026/06/14—2026/06/20	自主學習	
18	2026/06/21—2026/06/27	自主學習	

## 6. 成績評定及課堂要求

出席25%(未出席每節約扣0.5分)；期中考40%；分組報告35%（口頭與書面報告）；。學生須分組選擇一項心理疾病整理資料，準備PPT口頭報告，並撰寫一篇書面報告。報告時間約30-40分鐘，內容須包含下面資料：1. 精神疾病診斷與統計手冊對該疾病的定義 2. 疾病介紹(有案例更好)可上網找或找相關書籍(例:變態心理檔案,王溢嘉,野鵝) 3. 疾病的盛行率與原因 4. 疾病的治療 5. 其他補充(例:影片) 6. 接受同學詢問

8. 永續發展目標(SDGs)：SDG3 健康與福祉、SDG5 性別平權

9. 大學社會責任(USR)關聯性：中