

臺北醫學大學一一二學年度推廣教育 正向心態的情緒管理學第 1 期 招生簡章

- 一、依據：推廣教育審查委員會議決議。
- 二、目的：課程將從認識、理解與改變三個面向帶領民眾學習如何緩解情緒與釋放壓力。透過認識各種情緒到自我覺察動態情緒，練習情緒管理的核心能力並運用輔助療法來進行療癒，掌握自我情緒管理的實用技巧，與負面情緒說再見。
- 三、班別：正向心態的情緒管理學第 1 期，每班 20 人以上成班。
- 四、對象：1. 對於情緒管理及心理健康議題有興趣的民眾
2. 常受情緒控制，期望增進自我情緒管理技巧的民眾
3. 學習如何與他人建立情感聯繫，維持健康關係的民眾
4. 醫護、心理、社工、教育等相關領域的工作者及系所學生
- 五、上課期限：113 年 1 月 19 日~113 年 2 月 23 日，課程總計 12 小時。
- 六、收費標準：學雜費及報名費共計新臺幣 3,800 元整。
1. 早鳥優惠(11 月 30 日前完成報名與繳費)：3,200 元
2. 親友作伴共癒價(2 人以上團報)：3,200 元
3. 進修推廣處舊生/本校暨三院教職員生、校友或退休員工：3,500 元
- 七、上課地點：非同步/同步遠距線上課程。
- 八、報名方式：一律採線上報名-進入課程平台(<https://reurl.cc/4W3DnY>)選取欲報名的課程，正確填妥基本資料後送出。取得虛擬帳號並於三日內繳費才算完成報名手續。超過三天請重新報名。
- 九、報名日期：即日起至報名前 3 日止。
- 十、退費方式：學員自報名繳費後至實際開課日前退費者，扣除報名費 200 元後退還已繳學雜費用之九成；自實際開課日算起未逾全期三分之一者，扣除報名費 200 元後退還已繳學雜費用之五成；在班時間已逾全期三分之一者，不予退費。
- 十一、其他事項 本班為非學分班，修讀總時數為 12 小時，學員修讀期滿發給推廣教育結訓證書，不授予學位證書。
- 十二、課程內容

日期	主題	任課教師
1/19(五) 至 2/23(五)	認識情緒的形成與影響	臺北醫學大學 劉玉華 副教授 【相關經歷】31 年臺北醫學大學 主授『情緒管理』、及心理健康相 關課程，其中 19 年兼任學生心理 輔導中心主任。
	直面情緒：憂鬱	
	直面情緒：焦慮與壓力	
	情緒管理的核心能力：意志力	
2/20(三) 19:30-21:30	擺脫負面：多元情緒的自我療癒	【專長領域】個別心理諮商、精神 疾病心理治療、危機輔導、情緒
【直播】有同理心的溝通與對話練習		

- 十三、洽詢方式 臺北醫學大學 進修推廣處
- 服務時間：09:00-18:00
- 地址：110 台北市信義區吳興街 250 號
- 電話：(02) 2736-1661 轉 8626 石小姐
- 傳真：(02) 2738-7348