

110 學年度第 2 學期興健康講堂活動資訊明細版

1

編號	活動日期/時間	活動名稱	場地	人數	認證時數	聯絡人姓名	聯絡人電話	聯絡人信箱	備註
1	111 年 3 月 11 日 (五)15:00-17:00	大學生的壓力與身心疾病	圖書館三樓多媒體團體視聽室	60	2	葉玫佳	分機 42	swymc@dragon.nchu.edu.tw	講師：李旻靜 醫師 (嘉義長庚醫院精神科) 對象：全校學生 ● 認列高教深耕時數
2	111 年 3 月 15 日 (二)9:00-12:00	危機邊緣的機會-校園內自殺防治講座(教職員工)	綜合大樓 211 教室	50	3	徐子宸	分機 32	zichen15@dragon.nchu.edu.tw	講師：陳淑欽 心理師 (馬偕自殺防治中心) 對象：全校教職員工 ● 事先報名者提供餐盒 ● 提供教職員研習時數
3	111 年 3 月 15 日 (二)13:00-15:00	危機邊緣的機會-校園內自殺防治講座(學生)	綜合大樓 211 教室	30	通識點數 1 點	徐子宸	分機 32	zichen15@dragon.nchu.edu.tw	講師：陳淑欽 心理師 (馬偕自殺防治中心) 對象：全校學生 ● 提供通識自主學習點數 ● 認列高教深耕時數
4	111 年 3 月 17 日 (四)14:00-16:00	導師知能 情緒的殺手-認識常見的身心症狀	線上講座	60	2	賴佳樺	分機 26	chiahua@dragon.nchu.edu.tw	講師：林達偉 醫生 (漸漸身心診所) 對象：全校教職員工 ● 提供教職員研習時數 ● 不認列高教深耕場次
5	111 年 3 月 23 日 (三)14:00-17:00	為什麼一定要一樣？淺談 ADHD 學生的協助與支持	惠孫堂 1 樓學務處會議室	30	3	張美惠	分機 21	meihui1123@dragon.nchu.edu.tw	講師：宋慧勤 老師 對象：全校教職員工生 ● 事先報名者提供餐盒 ● 提供教職員研習時數 ● 認列高教深耕時數
6	111 年 3 月 29 日 (二)15:00-18:00	「親愛的卯男日記」多元性別電影賞析座談	惠孫堂 4 樓健諮中心團諮室	20	通識點數 1 點	李宥萱	分機 25	libra7@dragon.nchu.edu.tw	講師：陳怡靜 諮商心理師 對象：全校學生 ● 事先報名者提供餐盒 ● 提供通識自主學習點數 ● 不認列高教深耕場次
7	111 年 4 月 22 日 (五)09:00-11:00	導師知能 想求助卻開不了口：我們該如何協助家暴受害人？	電機大樓 1F 階梯教室	60	2	賴佳樺	分機 26	chiahua@dragon.nchu.edu.tw	講師：蔡毅樺 諮商心理師 (暨南大學兼任助理教授) 對象：全校教職員工 ● 提供教職員研習時數 ● 不認列高教深耕場次

110 學年度第 2 學期興健康講堂活動資訊明細版

2	8	111 年 4 月 25 日 (一)15:00-17:00	去掉完美主義 - 現在的我就很好	圖書館三樓 多媒體團體 視聽室	60	2	葉玫佳	分機 42	swymc@dragon. nchu.edu.tw	講師：陳飛宏 心理師 (蛹之生心理諮商所) 對象：全校學生 ● 認列高教深耕時數 ● 事先報名者提供餐盒
	9	111 年 4 月 26 日 (二)12:00-13:00	居家簡易傷口照護- 紫雲膏應用與實作	學務處會議 室(惠孫堂 一樓)	20	1	許文馨	分機 13	wh4303@drago n.nchu.edu.tw	講師：許文馨護理師 對象：全校教職員工生 ● 提供教職員研習時數 ● 完成報名者提供餐盒 ● <u>不認列高教深耕場次</u> 如疫情變化無法轉線上課程
	10	111 年 4 月 26 日 (二)15:00-17:00	CPR+AED 急救 教學與菸毒愛滋 防治	惠孫堂一樓 學務處會議 室	60	2	張秀慧	分機 11	shchang@nchu. edu.tw	講師：澄清綜合醫院 家醫科醫師群 對象：全校教職員工生 ● 提供教職員研習時數 不認列高教深耕場次
	11	111 年 4 月 27 日 (四)10:00-12:00	視力保健及 運動傷害防治	綜合大樓 Y401	80	2	張秀慧	分機 11	shchang@nchu. edu.tw	講師：達明眼科醫院醫師 對象：全校教職員工生 ● 提供教職員研習時數 ● <u>不認列高教深耕場次</u>
	12	111 年 4 月 27 日 (四)15:00-17:00	傳染病與愛滋病 防治	綜合大樓 Y401	60	2	張秀慧	分機 11	shchang @ nchu.edu.tw	講師：張淑惠護理師 對象：全校教職員工生 ● 提供教職員研習時數 不認列高教深耕場次
	13	111 年 5 月 11 日 (三)14:00-15:00	減重迷思大破解	學務處會議 室(惠孫堂 一樓)	30	1	郭雅娟	分機 14	kyc000848@ nchu.edu.tw	講師：王齊梅 營養師 (中山醫學大學附設醫院) 對象：全校教職員工生 ● 提供教職員研習時數 ● <u>不認列高教深耕場次</u> ● 如疫情變化無法轉線上課程
	14	111 年 5 月 12 日 (四)12:00-13:00	居家簡易傷口照護- 紫雲膏應用與實作	學務處會議 室(惠孫堂 一樓)	20	1	許文馨	分機 13	wh4303@drago n.nchu.edu.tw	講師：許文馨護理師 對象：全校教職員工生 ● 提供教職員研習時數 ● 完成報名者提供餐盒 ● <u>不認列高教深耕場次</u> ● 如疫情變化無法轉線上課程

110 學年度第 2 學期興健康講堂活動資訊明細版

3

15	111 年 5 月 12 日 (四)14:00-16:00	導師知能 助人顧己-談關係 中的陪伴與情緒 界線	計資中心 致平廳	60	2	賴佳樺	分機 26	chiahua@dragon.nchu.edu.tw	講師：邱惟雅臨床心理師 (蛹之生心理諮商所) 對象：全校教職員工 ● 提供教職員研習時數 ● 不認列高教深耕場次
16	111 年 5 月 13 日 (五)14:00-17:00	家之於人-認識家 庭關係工作坊	綜合大樓 102	25	3	葉玫佳	分機 42	swymc@dragon.nchu.edu.tw	講師：紀盈如 心理師 對象：全校學生 ● 認列高教深耕時數 事先報名者提供餐盒
17	111 年 5 月 19 日 (四)14:00-17:00	從理解情緒開始- 愛自己工作坊	綜合大樓 102	25	3	葉玫佳	分機 42	swymc@dragon.nchu.edu.tw	講師：許庭韶 心理師 對象：全校學生 ● 認列高教深耕時數 ● 事先報名者提供餐盒

體健班系列(如下)

A	111/2/24(四) 17:10-18:10	體健班 A-飛盤課程 課程說明	體育館 1F 會議室	15	1	許文馨	校內分機 241 轉 13	wh4303@dragon.nchu.edu.tw	講師：李林鎰老師 (體育室) 對象：全校教職員工生 ● 提供教職員研習時數 ● 不認列高教深耕場次 ● 體健班系列課程不得重複報名 預報名 111/3/3-111/6/9 體健班 A-飛盤課程者，務必先上本堂課。
	111/3/3-111/6/9 每週四下午 17:10-18:10 (共 14 堂課)	體健班 A-飛盤課程	本校室內籃球場	15	全程參與 共 14 小時	許文馨	校內分機 241 轉 13	wh4303@dragon.nchu.edu.tw	講師：李林鎰老師 (體育室) 對象：全校教職員工生 ● 提供教職員研習時數 ● 不認列高教深耕場次 體健班系列課程不得重複報名
B	111/3/1(二) 17:00-18:00	體健班 B-高爾夫課程 課程說明	體育館 1F 會議室	14	1	許文馨	校內分機 241 轉 13	wh4303@dragon.nchu.edu.tw	講師：許家得老師 (體育室) 對象：全校教職員工生 ● 提供教職員研習時數 ● 不認列高教深耕場次 ● 體健班系列課程不得重複報名 預報名 111/3/8-111/5/31 體健班 B-高爾夫課程者，務必先上本堂課

110 學年度第 2 學期興健康講堂活動資訊明細版

4

	111/3/8-111/5/31 每週二下午 17:00-18:00 (共 12 堂課)	體健班 B-高爾夫 課程	本校體育館 (高爾夫練習場)	14	全程 參與 共 12 小時	許文馨	校內分 機 241 轉 13	wh4303@dragon.nchu.edu.tw	講師：許家得老師 (體育室) 對象：全校教職員工生 ● 提供教職員研習時數 ● <u>不認列</u> 高教深耕場次 ● 體健班系列課程不得重複報名 參加者需自備高爾夫專用手套
C	111/3/2(三) 17:30-18:30	體健班 C-輕艇課程 課程說明	體育館 1F 會議室	14	1	許文馨	校內分 機 241 轉 13	wh4303@dragon.nchu.edu.tw	講師：賈俊瀚老師 (體育室) 對象：全校教職員工生 ● 提供教職員研習時數 ● <u>不認列</u> 高教深耕場次 ● 體健班系列課程不得重複報名 預報名 111/3/8-111/6/8 體健班 C-輕艇課程者，務必先上本堂課
	111/3/9-111/6/8 每週三下午 17:30-18:30 (共 13 堂課)	體健班 C-輕艇課程	興大康堤	14	全程 參與 共 13 小時	許文馨	校內分 機 241 轉 13	wh4303@dragon.nchu.edu.tw	講師：賈俊瀚老師 (體育室) 對象：全校教職員工生 ● 提供教職員研習時數 ● <u>不認列</u> 高教深耕場次 體健班系列課程不得重複報名
D	111/4/13(三) 12:00-13:00	體健班 D-彼拉提 斯課程 課程說明	體育館 1F 會議室	15	1	許文馨	校內分 機 241 轉 13	wh4303@dragon.nchu.edu.tw	講師：簡如君老師 (體育室) 對象：全校教職員工生 ● 提供教職員研習時數 ● <u>不認列</u> 高教深耕場次 ● 體健班系列課程不得重複報名 預報名 111/4/15-111/5/20 體健班 D-彼拉提斯課程者，務必先上本堂課
	111/4/15-111/5/20 每週三中午 12:00-13:00 每週五上午 9:00-10:00 (共 11 堂課)	體健班 D-彼拉提 斯課程	本校體育館 (2F 舞蹈教室)	15	全程 參與 共 11 小時	許文馨	校內分 機 241 轉 13	wh4303@dragon.nchu.edu.tw	講師：簡如君老師 (體育室) 對象：全校教職員工生 ● 提供教職員研習時數 ● <u>不認列</u> 高教深耕場次 ● 體健班系列課程不得重複報名 參加者需自備瑜珈墊(課程不提供)

■ 注意事項：

1. 各項活動將依中央流行疫情指揮中心制定發布之「學校因應新型冠狀病毒肺炎疫情防護建議及健康管理措施」辦理，依防疫相關規定須配戴口罩出席，所有參與者須配合現場工作人員量體溫；若有發燒情形，恕無法參與本活動。
2. 因應疫情變化，各場活動若有變動或取消時，將公告於健康及諮商中心網頁。
3. 主辦單位對高教深耕健康力輔導場次認定保有最終修改、變更、解釋暨取消之權利。
4. 相關活動如有未盡事宜，主辦單位得隨時修訂公布於健康及諮商中心網頁，不另行通知。
5. 各場次活動報名規定，請至[學務處 / 健康及諮商中心 / 最新消息網頁](#)。
6. 本中心聯絡電話(04)22840241，活動洽詢請參考聯絡人分機。

主辦單位：國立中興大學學務處健康及諮商中心

協辦單位：國立中興大學體育室、人事室、圖書館

健諮中心網頁



健諮中心臉書

