

## 文藻外語大學吳甦樂人文學院「健康療癒微學分學程」實施要點

民國 111 年 4 月 20 日院課程委員會議通過

民國 111 年 5 月 4 日院務會議通過

民國 111 年 5 月 10 日校課程委員會議通過

民國 111 年 5 月 24 日教務會議通過

一、課程名稱：「健康療癒微學分學程」（以下簡稱「健康微學程」）

二、課程規劃單位：吳甦樂人文學院

三、課程負責單位：吳甦樂人文學院

四、成立宗旨：

本校以基督宗教為基礎，具有全人關懷的人文精神。因此一個人的身心靈三部分都是需要關注的對象，也是本校培育學生的重點。因工商文明的工作壓力，乃至社會競爭與環境惡化現象，使人的身心靈都容易發生問題。尤其是後疫時代加劇的各項危機，如貧富差距不斷擴大、數位改變社會型態、社會競爭壓力加劇、環境問題持續惡化、老年疾病年輕化、人際與人心都顯得脆危，導致學生於在學階段就可能面臨身心靈的調適問題，畢業之後更不待言。因此，本學程整合吳甦樂教育中心、體育教學中心和通識教育中心的相關課程，帶領學生學習與自己、眾人、世界乃至上天和好，修復原本破損不足的部分，帶來復原與療癒，維護身心靈的整全與平衡，未來可以知道如何自我調適，所學專業知識才能發揮，有智慧去因應多變的世界。

五、申請修讀資格：

本校大學部四年制二年級、二年制三年級以上學生，得於最高修業年級之第一學期結束前（不包含延長修業年限）。

六、學分規定：「健康微學程」修習學分至少為 8 學分。

七、申請程序：依教務處公告時間申請。

八、審核程序：

（一）資格審核：學程負責單位於學生畢業前進行學程修畢資格審核。

（二）證書核發：註冊組依學程負責單位審核結果，簽請教務長同意後，由本校授予「健康療癒微學分學程」證書。

九、課程負責單位聯絡處：吳甦樂人文學院秘書 分機 7002。

十、課程學分表

111 學年度第 1 學期起申請適用

應修學分數	科目	學期	學分	開課單位	備註
至少 8 學分	生命意義的探尋	學期	2	吳甦樂教育中心	1. 本學程須修畢左列合計至少 8 學分（包含吳甦樂教育中心課程至少 2 學
	自我理解與溝通效能	學期	2		
	生命亮點：衝突與和平的學習	學期	2		

應修學分數	科目	學期	學分	開課單位	備註
	靈性探索與覺察	學期	2		分、體育教學中心課程至少 2 學分、通識教育中心課程至少 2 學分)。 2. 實際開設科目以當學年度開出之課程為準。
	溝通的語言	學期	2		
	服務領導與靈性發展	學期	2		
	健康管理-體重控制	學期	2	體育教學中心	
	肌肉適能與塑身	學期	2		
	運動養生	學期	2		
	太極拳	學期	2		
	體適能瑜珈	學期	2		
	社會知覺與心理調適	學期	2	通識教育中心	
	社會心理問題與適應	學期	2		
	人際心理大解密	學期	1		
	翻轉憂鬱與自我傷害	學期	1		
	綠色照護：園藝療癒	學期	1		
	創作紓壓	學期	1		
	心靈彩繪療育	學期	1		
	開心飲食：彩色療癒	學期	1		