

中山醫學大學身心健康中心

109-1心理健康/性別平等講座

〈那個靜默的陽光午後〉 電影賞析暨座談

深入解剖課，凝視死亡，但還活著的人才才是焦點，他們的感情、領悟，告訴我們人生還是會繼續
陳之漢導演
109/09/29(二)

戀愛演算法— 我想被愛、愛人、 愛自己

交友軟體上的左滑右滑中，怎麼確保自己能夠被喜歡、遇到喜歡的人，然後有一段自己理想的關係？讓我們來聊聊愛情的演算法。
林廉峻心理師
109/10/12(一)

我們怎麼談情說愛？— 聊聊渴望愛情這件事

對於「愛情」，我們有什麼憧憬？浪漫愉悅的粉紅泡泡，在真實生活中也是如此美好嗎？遇見愛情前，需要先好好靠近自己，愈知道自已的需求與渴望，在愛情來臨時，更能堅定地為此奮力一搏！
黃莉棋心理師
109/10/14(三)

你的浪漫真的浪漫嗎？-談 流行文化中的 性別角色

性自主權是什麼？「霸道總裁」真的甜蜜嗎？在親密關係中，如何平等而開放地討論性自主？
黃蕙靜心理師
109/10/7(三)

升級大腦的秘密- 談運動與壓力調適

運動，不只練身體，更能改造大腦對壓力的適應能力，練舉重的心理師要告訴你，運動可以怎麼幫助你度過生活中的壓力及困境！
周冠邑心理師/健身教練
109/10/19(一)

哪裡，是我的流浪

你有著流浪、旅行的夢想嗎？七年多的旅行故事，以及沿途的相遇離別，寫成文字，希冀傳遞旅行的力量，以及追逐夢想的重要性。
陳浪旅遊作家
109/10/20(二)

挑戰自我- 漸凍症的心路歷程

你知道漸凍症的病友真實經歷的生命故事嗎？六十六歲的林詠沂，漸凍又罹癌，因此他與時間賽跑，只為活出更重要的生命意義！
林詠沂
漸凍人協會理事長
109/12/01(二)

厭世代與 I 世代： 我在教育現場的觀察、 體驗與建議

我們以為自己對這一切都不在乎，但其實網路上每一個訊息都能左右我們的情緒跟思考，厭世哲學家要告訴你，厭世的深處到底藏著哪些面對這世界的掙扎！
厭世哲學家
109/10/29(四)

報名連結



講座時間皆為晚上1800-2000

尋根

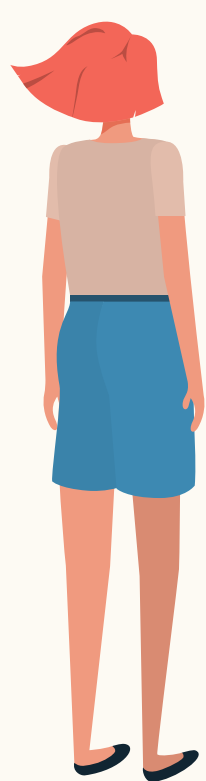
自我認同之旅

【八週自我探索團體】

第一次發現自己喜歡上她，

妳是什麼樣的心情？

又如何確定了…這就是愛情？



歡迎認為自己可能／曾經／正在喜歡女生的妳

在團體中，分享彼此的感受與經歷，回顧曾走過的足跡～

- 團體時間：109/10/13～12/8，每週二，18:00-20:30，共計20小時。
- 團體地點：研究大樓B1身心健康中心團諮室
- 招募對象：4～6位，自我性別認同為女性，且對探索性傾向認同有興趣、認為自己可能／曾經／正在喜歡女生的妳～
(若報名人數超過6位，將進行簡單面談篩選)

● 團體帶領者：劉欣宜實習諮商心理師

★ 報名截止：109/09/28(一)中午12:00

～歡迎全校學生報名參與～



單身者自我探索團體 「SOLO」

生活中太多對於單身的評價與評論：
魯蛇、剩女、敗犬、單身狗…
這些社會中的評價有影響到你/妳嗎？
又或者你/妳在思考如何享受一個人的生活？
都歡迎你/妳報名這次的團體，
這裡會留個位置給你/妳。

- 帶領者：洪鈺傑 實習諮商心理師
- 時間：109/10/15-109/12/10，周四1800-2000
(期中考周11/05休息一次)，共八次團體。
- 地點：研究大樓B1團體諮商室
- 招募對象：6-8位目前單身且感到困擾之大學生
- 報名方式：身心健康中心線上報名系統(即日起至09/27)





賴氏人格測驗

想更了解自己嗎？

這次活動將藉由測驗來深入了解你的個人特質，
讓我們一起來探索吧！

- 講師：洪鈺傑實習心理師
- 施測時間：10/6（二）12:10-13:00
- 解測時間：10/13（二）12:10-13:00



掃描QRcode報名

人際行為量表

你知道在關係中的自己是什麼樣子的嗎？透過人際行為量表，讓我們一起來探索你在關係中的互動風格與樣貌！

- 講師：劉欣宜實習心理師
- 施測時間：10/7（三）12:10-13:00
- 解測時間：10/14（三）12:10-13:00



掃描QRcode報名

-
- 兩場測驗地點：詳見QRcode報名頁面
 - 招募對象：全校學生，限60名
 - 報名方式：即日起至10/5（一），
掃描QRcode至線上系統報名，額滿為止。
 - 施測與解測兩個時段皆須參與～



中山醫學大學

109 學年度第一學期健康促進活動

校園意外傷害及急救安全教育		
11 月 13 日(星期五)	10:00-13:00pm	急救訓練-CPR、哈姆立克 AED 使用
11 月 18 日(星期三)	12:00-3:00pm	急救訓練-CPR、哈姆立克 AED 使用
11 月 20 日(星期五)	12:00-3:00pm	急救訓練-止血、包紮、固定、搬運
校園餐飲衛生安全教育		
9 月 9 日-9 月 10 日	9:00am-4:00pm	健康飲食-多喝水及減糖含糖飲料宣導活動
9 月 21 日(星期一)	1:20-3:10pm	健康均衡飲食，吃出窈窕與健康
10 月 7 日(星期三)	5:20-7:20pm	代謝徵候群
10 月 13 日(星期二)	5:20-7:20pm	怎樣吃出美麗與健康-外食技巧及紅綠燈食物選擇
11 月 23 日-12 月 1 日	12:00-1:20pm	珍愛生命，讓愛發光～系列活動—有獎徵答
校園疾病、傳染病安全之危機管理		
9 月 23 日(星期三)	5:20-7:20pm	芳香饗宴·樂活舒壓-【精油舒壓】
10 月 5 日(星期一)	1:20-3:10pm	醫學與美容—基礎的皮膚認識與保養
10 月 21 日(星期三)	12:00-2:00 pm	傳染病宣導--流感及新型冠狀病毒肺炎預防
10 月 22 日(星期四)	5:20-7:20pm	解讀你的體檢報告
珍愛生命，讓愛發光～系列活動--講座		
11 月 16 日(星期一)	12:00-2:00 pm	守護健康，拒絕菸害
12 月 2 日(星期三)	5:20-7:20pm	負責的愛，安全的性-談愛滋防治
提升健康服務成長與知能活動		
9 月 22-23 月(星期二、三)	9:00am-3pm	(社團博覽會) 健康促進宣導活動-反菸毒、愛滋防治宣導
10 月 14 日(星期三)	12:00-2:00 pm	情緒管理與壓力釋放
10 月 19 日(星期一)	1:20-3:10pm	教您簡單復健運動與姿勢，遠離酸痛
10 月 20 日(星期二)	5:20-7:20 pm	生命終極關懷-如何陪伴與傾聽
11 月 9 日(星期一)	1:20-3:10pm	芳香療法-精油與人體的關係
11 月 24 日(星期四)	5:20-7:20pm	無毒天地，遠離『麻』煩
11 月 27 日(星期五)	12:00-2:00 pm	蝶古巴特拼貼藝術創作工作坊
11 月 7 日(星期六)	8:00-18:00pm	登山健行活動
**以上活動主題、時間皆為預訂 **實際舉辦相關訊息以身心健康中心網站公告為主 **活動皆需網路報名		