

114下 課程 清華學院 微學分

無菸健康新生活

A HEALTH NEW LIFE WITHOUT
THE HARM OF SMOKING



課程簡介

課程學分數：0.4

課堂數共7堂

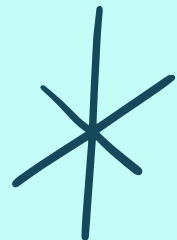
科號：11420THC 103900



課程大綱



本課程以講授、實作、團體討論進行，透過專業個案管理師、心理師、營養師教授專業知識，並於每堂課後與實務教師的共同討論及分享。



課程內容



課程	日期	課程進度	講師	上課地點
第一堂	4/14 (二)	破除迷思，認識真相 揭開菸品與電子煙的面具	梁夢倫 護理師	醫輔大樓 第1會議室
第二堂	4/21 (二)	從餐桌開始的戒菸計畫 營養攝取與飲食自控力	賴冠菁 營養師	醫輔大樓 第1會議室
第三堂	4/28 (二)	一筆一呼吸 纏繞畫的無菸之旅	紀可恩 社工師	醫輔大樓 第1會議室
第四堂	5/05 (二)	菸癮與農田的對話 食農教育 X 健康選擇	陳筱鳳 護理師	醫輔大樓 第1會議室
第五堂	5/12 (二)	壓力來襲，怎麼辦？ 用情緒調節翻轉人生轉捩點	謝德源 心理師	醫輔大樓 第1會議室
第六堂	5/19 (二)	動起來！用運動戰勝菸癮， 點燃身心正能量	符力中 心理師	醫輔大樓 第1會議室
第七堂	5/26 (二)	2026清大世界無菸日	侯國代 護理師	旺宏館穿堂



成績考核



1. 課堂出席率（40%）：按出缺席狀況比例計算本項分數。
2. 期中報告（30%）：製作1分鐘內推動無菸健康宣導之短影，音如「無菸校園」或「協助他人戒/拒菸」或「世界無菸日」等無菸相關主題。
3. 期末報告（30%）：總體課程結束後7日內另繳交1份至少500字「心得報告」。
4. 繳交期中/期末報告給予課程助教kdhou@mx.nthu.edu.tw，逾期繳交者，該項不予計分。

