

# 110 年第 2 學期 生命健康類課程

## —通識講座時間表—

通識講座				
次 數	日 期	演 講 題 目 / 講 者	地 點 / 人 數 限 制	負 責 老 師
1	3/1(二) 5-6 1300-1450	增肌減脂動吃動 飲食關鍵大公開 /恆爾適健康生活有限公司雷小玲 執行長	<p>每場次人數 上限 100 人。</p> <p>本學期課程地點將因 疫情變化進行調整， 請學生於上課前自行 參閱創課系統公告。</p> <p>同時段有選修其他課 程者不得重複修課， 否則不予計分。</p>	翁淑娟
2	3/1(二) 7-8 1500-1650	從腦科學看青少年身心健康管理/ 馬大元醫師		韓心甜
3	3/21(一) 5-6 1300-1450	愛情溝通，有愛無礙 /束義正 諮商心理師		賴哲民
4	4/25(一) 5-6 1300-1450	好吃又營養的野生植物 ／輔英科技大學·陳冠如副教授		許乃斌
5	4/26 (二) 7-8 1500-1650	顏值就是競爭力-台灣醫美市場的 現況/豐澤健康管理顧問有限公司 許福助顧問		韓心甜
6	4/26 (二) B1-B2 1710-1840	Caring～陪伴/和信醫院護理進階 教育中心江孟冠教育專員		翁淑娟
7	4/29(五) 3-4 1010-1200	刻意練習·愛／鄭詩蓉諮商心理師		郭書馨
8	5/3(二) 7-8 1500-1650	欣賞在地之美 ／東方設計大學·陳坤上前學務長		許乃斌
9	5/10(二) 5-6 1300-1450	當台灣咖啡遇上創業／榮豐國際事 業有限公司-戴禎男 總經理		賴哲民
10	5/12(四) B1-B2 1710-1840	地方創生之青年培力設計／將才工 場有限公司-蔡佳旂經理		郭書馨

\*1. 地點與主題暫定，正確內容，請於講座前一週「創課平臺」或「通識中心網站」確認。

# 110 年第 2 學期 生命健康類課程

## -通識讀書會時間表-

通識讀書會				
次數	日期	書名	地點 / 人數限制	導讀老師
1	3/14(一) 5-6 1300-1450	好睡：新的睡眠科學與醫學(楊定一著)	每場次人數 上限 100 人。  本學期課程地點將因 疫情變化進行調整， 請學生於上課前自行 參閱創課系統公告。  同時段有選修其他課 程者不得重複修課， 否則不予計分。	翁淑娟
2	3/31(四) B1-B2 1710-1840	我做了什麼會產生職業倦怠(安珠延著、梁如幸譯)		郭書馨
3	4/11(一) 5-6 1300-1450	人生 new 起來：52 週生活更新計劃(雪柔·理查森著，朱珊慧譯)		賴哲民
4	4/26(二) 3-4 1010-1200	搞懂內分泌，練成你的易瘦體質(蔡明劼著)		翁淑娟
5	4/28(四) B1-B2 1710-1840	數位過勞：睡眠專科醫師的 56 個休息提案，修復 online/offline 切換倦怠(西多昌規著，呂盈璇譯)		韓心甜
6	5/10(二) 7-8 1500-1650	活在我們的星球-BBC(大衛·愛登堡著)		許乃斌
7	5/17(二) 7-8 1500-1650	時代封面人物 2019 Times(格蕾塔·桑伯格著)		許乃斌
8	5/31(二) B1-B2 1710-1840	原子習慣：細微改變帶來巨大成就的實證法則(詹姆斯·克利爾著，蔡世偉譯)		韓心甜
9	6/6(一) 5-6 1300-1450	與未來有約：年輕的你將面對的 6 個決定(西恩·柯維著，錢基蓮譯)		賴哲民
10	6/9(四) B1-B2 1710-1840	為什麼越重要的事越不想做(舒姪著)		郭書馨

\*1. 地點與主題暫定，正確內容，請於前一週通識中心網頁確認。