

輔英科技大學學輔活動成果報告表

活動名稱		進修部「情緒管理」講座										管制表編號		224.04		整體滿意度		80.00%								
承辦單位		進修教學組					活動時間					104年5月9日		活動地點		B108 講堂										
經費支出		<input checked="" type="checkbox"/> 學輔專帳										支出金額		配合款：0												
		<input type="checkbox"/> 其他來源：												補助款：3,424元												
參加對象人數	護理系所	護理科	健管系	助產系	老長照學程	醫技系所	醫技科	物治系	保營系所	健美系	環工系所	職安系	化材系	生技系所	資管系	休憩系	幼保系	應外系	應外科	資科學程	文教學程	行政單位	校外人士	參加人數合計 65 人		
																									男	女
學生	20								3	9	2	4	1	13	12									27	37	64
幹部																										
教師																								1	0	1
職員工																										
社區居民																										
合計																						學生	男 27 人	女 37 人		
																						教職員工	男 1 人	女 0 人		
																						校內總計	男 28 人	女 37 人		
																						校外總計	男 0 人	女 0 人		
活動內容	進修教學組於 104 年 5 月 9 日(星期六)辦理進修部「情緒管理」學輔講座，當天邀請高雄「張老師」中心校園心理健康講座巡迴講師主講情緒管理方面的議題，活動一開始由教務處進修教學組謝組長引言介紹主講人，講者透過 90 分鐘精采的演說，講授如何管理情緒，面對工作、課業、家庭的壓力，如何紓解。																									
講座簡介	姓名	鄭淑嬪					現職	請高雄「張老師」中心校園心理健康講座巡迴講師																		
	重要經歷	1. 高雄「張老師」中心電話班資深督導。 2. 生命教育、性別教育、情緒管理校園巡迴講座講師。 3. 婚姻家庭、自我探索、家庭關係、諮商技術訓團體催化員。																								
講座內容簡述	<p>一、前言~情緒是什麼？</p> <p>對某人某事所產生的熱切感覺(intense feeling)；因為某個事情、某個人而發生的反應。情緒有哪些種類？快樂，憤怒，蔑視，厭惡，尷尬，熱情，嫉妒，恐懼，挫折，沮喪，憎恨，吃醋，驕傲，驚訝，悲傷……</p> <p>二、情緒需要管理嗎？</p> <p>當事人情緒表現→對方接收與解讀情緒→回饋當事人的情緒（加上對方的情緒）→經營雙方的情緒（而非一方）。</p> <p>●與情緒共處：馴養與觀照</p> <p>●不管理情緒的後果？</p> <p>負面情緒 →壞心情 →心理/生理症狀 →精神/身體疾病 →危及生命</p> <p>●情緒的真正源頭在你身上</p> <p><u>情緒是因為某個事件，某個讓你產生情緒的人；</u> <u>但真正源頭不在這裡，而是在你身上…你看待自己與世界的方式，不是別人。</u></p>																									

所以，你，了解自己嗎？你追尋探索過真正的自己嗎？

三、管理憤怒的理由

將來避免傷害別人、要饒了你的家庭成員（他們可能會受到委屈和羞辱）、為自己好…

●發怒前的徵兆或警訊

想法

- 他以為自己是誰呀
- 我要教訓他
- 我才不受他擺佈
- 你等著瞧

感覺

- 心理上：
憤怒，無力，挫折，怨恨
- 生理上：
肌肉緊張，頭痛，胃痛，手掌冒汗，
面紅耳赤，心跳加快呼吸加速

行為

- 不停走動
- 濫用酒精或其他物品
- 憤怒的反應

●憤怒的反應：退縮或孤立、大吼大叫、威脅、推／撞／打、暴力

●處理憤怒情緒的步驟

先停十秒鐘（深呼吸），問自己：我生氣的真正原因是什麼？

適度表達自己的感受（精確而單純的描述你的情緒給對方知道）

問對方為什麼要說這些話、做這些事？（不要指責，只是尋求原因，給對方機會說明）

比較對方的說明和你自己的推測

再說一次你的情緒

然後離開

四、結語~~

●憤怒的好處：產生力量、激勵你與人交談、提供訊息、促使你解決問題並行動…

●憤怒的壞處：無法思考感覺和行動、易生沒有必要的氣、攻擊行為、別人異樣眼光…

●平息心中憤怒的方法：禪修、靜坐、轉換想法、深呼吸、肢體活動、別在你討厭的人身上浪費你的憤怒、改變你的生活（寫一份情緒／憤怒日誌）。

活動感言

進修部學生大部分的同學皆有工作，生活上面對的除了課業、工作的壓力外，可能還會有家庭的壓力，本次的活動講師為了讓同學在聽講時不只「聽」，因為，準備了許多影片，配合演講的內容與同學們分享，讓同學印象深刻。

另外，由於隔一天就是母親節，講師也分享了與家庭有關的影片，大家都非感動，透過這段影片講師也提及，其實，家是個大避風港，有什麼困難與壓力都應該要與家人一同面對與決解。

具體成果

一、質化成果

本次講座讓同學了解情緒是什麼？不去理會情緒，可能會有什麼樣的情形發生。情緒有好有壞、有正面有負面，如果不好好的處理情緒，充滿負面情緒大多太久，可能就會因為心理的因素，而產生生理上的問題，講師提供了處理情緒或壓力的四個好方法與大家分享：1. 說，找一個願意聽你說話的人；2. 唱。把你的情緒大聲喊出來；3. 作，試著大口吐氣，深呼吸；4. 寫，把當時的心情紀錄下來。本次的講座，透過講者的分享，讓聽講的學生受益良多，也更了解情緒管理的重要性。

二、量化成果

1. 有 62.86%的同學認為本次講座之目標具體明確可實現；有 31.43%的同學認為目標尚明確可期。
2. 本次講座主題安排(主題：情緒管理)之滿意度：91.43% (32/35)。
3. 提升同學對情緒的認知之滿意度：82.86% (29/35)。
4. 提升同學對『情緒管理及壓力紓解』能力之滿意度：82.86% (29/35)。
5. 本次講座整體之滿意度：80.00% (28/35)。

檢討與建議

本次進修教學組辦理此次的情緒管理講座，安排於六周上午，出席的同學較以往於星期三舉辦時少了一些，不過，大部分的同學還是能夠認同週六舉辦的講座。

在意見回饋的部分，同學也希望日後能多辦幾場這類的活動，除了提升了進修部同學們情緒管理及壓力紓解能力的知能外，到場聽講座，亦可紓解平時緊的課業、工作、家庭的壓力，一舉二得。

本次講座共發出 65 份問卷，回收之問卷共計 35 份，回收率為 53.85%，問卷調查結果統計如下：

選項	調查內容	具體明確可實現	尚明確可期	有些模糊難實現	其他		
1	您認為舉辦本次講座之目標	22 62.86%	11 31.43%	1 2.86%	0 0.00%		
選項	調查內容	非常滿意	滿意	尚可	不滿意	非常不滿意	其他
2	您對本次講座之主題安排(主題：情緒管理)	15 42.86%	17 48.57%	3 8.57%	0 0.00%	0 0.00%	0 0.00%
3	您對本次講座之時段安排(時段：星期六3-4節)	15 42.86%	17 48.57%	3 8.57%	0 0.00%	0 0.00%	0 0.00%
4	您對本次講座之流程安排	12 34.29%	19 54.28%	4 11.43%	0 0.00%	0 0.00%	0 0.00%
5	此次講座，您覺得演講者講授的內容有系統、充實且啟發性	17 48.57%	11 31.43%	7 20.00%	0 0.00%	0 0.00%	0 0.00%
6	透過專家講座，能夠提升您未來對『情緒』的認知	14 40.00%	15 42.86%	6 17.14%	0 0.00%	0 0.00%	0 0.00%
7	透過專家講座，能夠提升您『情緒管理及壓力紓解』的能力	15 42.86%	14 40.00%	6 17.14%	0 0.00%	0 0.00%	0 0.00%
8	您個人對於本次講座的吸收狀況	12 34.29%	16 45.71%	7 20.00%	0 0.00%	0 0.00%	0 0.00%
9	整體而言，您對於本次講座之滿意度為	13 37.14%	15 42.86%	7 20.00%	0 0.00%	0 0.00%	0 0.00%

滿意度調查

開放式問卷：

前面自言自語講太多(1人)、希望可以說更多方法，有些事可以省略(1人)、我覺得學校有機會可以常辦這樣的好講座，幫助學習練習情緒管理，講師很親切，內容很生動活潑、實用有趣(2人)、對學程有幫助(1人)、影片的分享很令人感動，有易演講之吸收，thanks (2人)。

活動照片 / 至少4張



【聽講學生簽到】



【講師開場介紹自己來自高雄張老師中心】



【認真聽講的學生】



【講師分享如何調適情緒的小方法】