

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 | 活動時間 | 100年10月26日 |
| 承辦單位 | 教務處進修教學組 | 活動地點 | B312 講堂 |
| 經費支出 | <input checked="" type="checkbox"/> 學輔專帳 活動編號：22304 | 支出金額 | 補助款：4,400 元 |
| | <input type="checkbox"/> 其他來源： | | 配合款：0 元 |

| 參加對象人數 | 進修部 | | | | | | | | 日間部 | 共同教育中心 | 合計 |
|--------|-----|------|-----|-----|-----|-----|-----|-----|------|--------|----|
| | 二技 | | | | 四技 | | | | 四技 | | |
| | 護理系 | 健管學程 | 保營系 | 職安系 | 環工系 | 生技系 | 資管系 | 幼保系 | 文教學程 | | |
| 教師 | | | | | | | | | | | 0 |
| 學生 | 10 | 13 | 1 | 6 | 11 | 6 | 1 | 4 | 4 | 0 | 56 |
| 幹部 | | | | | | | | | | | 0 |
| 合計 | 10 | 13 | 1 | 6 | 11 | 6 | 1 | 4 | 4 | 0 | 56 |

活動內容 進修教學組於 100 年 10 月 26 日(星期三)辦理進修部「情緒管理」講座，邀請國立屏東科技大學社會工作系馬長齡博士主講「情緒管理與壓力調適」，讓進修部學生了解在人格發展的過程中，包含先天基因及後天的教養會影響一個人的情緒處理的方式，以及在情緒反應的過程中，大腦所產生的變化模式，藉由本次講座讓進修部學生了解如何控制自己的情緒變化，以及如何做好情緒管理及壓力調適，讓同學們在忙碌的工作與課業生活中，能夠增強自我的情緒能量。

講座簡介

姓名：馬長齡 現職：國立屏東科技大學社會工作系副教授

學歷：
 美國北科羅拉多大學人群復健研究所博士
 美國北科羅拉多大學副修老人學結業
 美國北科羅拉多大學復健諮商研究所碩士
 國立臺灣師範大學衛生教育系學士（修畢聽障特殊教育二十學分）

經歷：
 國立屏東科技大學社會工作系副教授
 屏東縣『身心障礙生涯轉銜暨成人個案管理中心』主任
 樹德科技大學人類性學研究所副教授
 屏東縣『家庭諮商中心』主任督導
 樹德科技大學幼兒保育系暨研究所副教授
 高雄市正信佛青會『觀音線青少年協談中心』主任委員
 輔英技術學院幼兒保育科副教授
 屏東縣立公正國中教師兼啟聰班召集人

其他：

活動感言

對進修部學生來說，忙於工作及課業之外，尚有家庭、社會及人際關係等各種壓力，本次講座一開始，講者利用一個小活動讓同學了解自己是屬於右腦思考或是左腦思考的人，又可分為男性腦或女性腦，男性腦表達情緒較困難，女性腦則較能夠表達情緒及感受，在了解自己後，才能適時的提醒掌控情緒，透過本次講座才了解原來影響先天的基因對個人情緒反應及處理有那麼大的影響，不過，當人面對壓力時亦可透過各種的方式（如時間管理、作息調整、營養補充、每天做一件可以獨立完成的快樂事情）來減低壓力調整情緒，讓聽講的同學們獲益良多。

透過講師之專業學、經歷，讓同學了解從人格的發展會影響一個人的情緒反應，以及與同學們分享紓解壓力與情緒管理的方法，例如調整生活作息、改善飲食（補充卵磷脂等）、放鬆訓練等，使進修部學生在忙碌的工作與繁重的課業壓力下，能夠適時的紓解壓力與調整情緒，讓聽講的學生受益良多。

本次講座共發出 56 份空白問卷，回收之問卷共計 43 份，回收率為 76.79%，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 | 33 76.74% | 10 23.26% | 0 0.00% | 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：壓力紓解與情緒管理) | 22 51.16% | 18 41.86% | 3 6.98% | 0 0.00% | 0 0.00% | 0 0.00% |
| 3 | 您對本次講座之時段安排(時段：星期三 10-11 節) | 17 39.53% | 16 37.21% | 10 23.26% | 0 0.00% | 0 0.00% | 0 0.00% |
| 4 | 您對本次講座之流程安排 | 17 39.53% | 22 51.16% | 3 6.98% | 1 2.33% | 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 | 23 53.49% | 17 39.53% | 2 4.65% | 0 0.00% | 1 2.33% | 0 0.00% |
| 6 | 透過專家講座，能夠提升您對壓力紓解的能力 | 18 41.86% | 17 39.53% | 7 16.28% | 1 2.33% | 0 0.00% | 0 0.00% |
| 7 | 透過專家講座，能夠提升您對情緒管理的能力 | 18 41.86% | 14 32.55% | 10 23.26% | 1 2.33% | 0 0.00% | 0 0.00% |
| 8 | 您個人對於本次講座的吸收狀況 | 14 32.56% | 20 46.51% | 8 18.60% | 0 0.00% | 1 2.33% | 0 0.00% |
| 9 | 整體而言，您對於本次講座之滿意度為 | 15 34.88% | 24 55.81% | 3 6.98% | 0 0.00% | 1 2.33% | 0 0.00% |

開放式問卷：冷氣太吵，無法清楚聽到主講者的聲音(3 人)、以後能多辦這類型演講 (1 人)、可以多辦幾場 (1 人)、希望下次有人際溝通，在外與主管對應方式希望時間能增長 (1 人)、希望能提前通知有改課! (1 人)、請工作人員協助講師 (1 人)。

檢討建議

【請就本活動是否達到預期學輔成效簡述之】

本次講座讓學生了解情緒的與大腦的關聯性，如何控制情緒與調適壓力，並分享一些利用生理或心理來紓解壓力及舒緩情緒的方法，有將近 8 成的同學對於本次講座的吸收感到滿意，已達到本次講座活動的目的。另外，因本次活動場地學生反映冷氣太吵，建議下次，可更換場地或靠近冷氣機的二排座位不開放。

活動照片集錦 -1



參加講座之學生簽到情形



教務處吳坤良秘書引言介紹講者

活動照片集錦 -2



馬長齡博士精彩的演講



致贈馬長齡博士感謝狀