

## 輔英科技大學學輔活動成果報告表

活動名稱		專題演講-EQ 與情緒管理										活動時間		101 年 11 月 21 日 PM1:1:00~2:50														
承辦單位		應用化學及材料科學系										活動地點		B401 視聽教室														
經費支出		<input checked="" type="checkbox"/> 學輔專帳      活動編號： <u>22608</u>										支出金額		補助款：3360														
		<input type="checkbox"/> 其他來源：												配合款：														
參加對象人數	護理學院	護理系	護理科	健管學程	助產系	老長照學程	醫健學院	醫技系	醫技科	物治系	保營系	健美學程	環生學院	環工系	職安系	化材系	生技系	人管學院	資管系	休閒遊憩學程	幼保系	應外系	應外科	資科學程	文教學業	師資培育中心	校外人士	合計
教師																3												3
學生																66												66
幹部																												
合計																69												69
活動內容	<p>本次邀請透過繪心庭心理諮商所負責人李旺庭老師講演 EQ 與情緒管理，讓同學瞭解同樣的事件往往不同的人感受到的情緒會有差異，經驗到不同程度的感受。表層情緒的背後往往隱藏更內在不為人覺察的情緒，感受是會改變的，它們隨著新訊息與新經驗而修正。保持幽默感會讓人減輕壓力~做更好的決策;保持閱讀能觸類旁通~思考越敏捷;保持笑容免疫力越增加~想法越正面;保持運動，運動後產生的思考也都是正面的;保持正面思考的態度也會影響，站在對方立場去辨識、體會其感受、想法，並將之恰當表達出來達成與對方共鳴性的瞭解，可</p>																											
講座簡介	姓名：李旺庭														現職：繪心庭心理諮商所負責人 正修科技大學兼任講師													
	學歷：夏威夷太平洋大學 人力資源管理研究所、中原大學心理學系																											
	經歷： 高雄諮商輔導中心「張老師」推廣組組長(80.1 至 93.2) 樹德科技大學兼任心理諮商師暨講師 正修科技大學專任心理諮商師暨講師 高雄市心理師公會第一任副理事長																											
活動感言	其他：																											
	聽完這次的演講裡，同學們都明白，現代社會中的每一個人都應學習情緒管理和壓力調適，讓自己過得喜樂和平安，在學習、生活、工作上都能獲得成功，否則可能導致更多、更大的悲劇產生，整個社會也將付出相當的社會成本與負面示範。																											
具體成果	在今天的演講過程中，除了學會明白情緒的真象，首先就得誠實地面對自己的感覺。說出自己所看到的真實模樣。感受到的情緒會有差異，經驗到不同程度的感受。表層情緒的背後往往隱藏更內在不為人覺察的情緒，感受是會改變的，它們隨著新訊息與新經驗而修正。情緒管理的秘訣：1. 保持幽默感 2. 保持閱讀 3. 保持笑容 4. 保持運動 5. 保持正面思考																											
檢討建議	<b>【請就本活動是否達到預期學輔成效簡述之】</b> 同學們與演講者之間互動良好，希望下次有機會舉辦類似的座談。																											

## 活動照片集錦

(至少四張，加文字說明)



李旺庭老師為EQ與情緒管理作開場白



本系老師及同學們聚精會神聽李老師講演



同學上台回答問題 1



同學上台回答問題 2



主任致贈小禮物給講師