

輔英科技大學學輔活動成果報告表

活動名稱		系週會演講- EQ 與情緒管理												活動時間		99 年 11 月 18 日(四) 上午 10:00~12:00												
承辦單位		應用化學及材料科學系												活動地點		B201												
經費支出		☒ 學輔專帳 活動編號：22203 ☐ 其他來源：												支出金額		補助款：3360 配合款：												
參加對象人數	護理學院	護理系	護理科	護管系	助產系	老照學程	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	環院學士班	人管學院	資管系	健管系	幼保系	應外系	應外科	資科學程	校外人士	合計
教師																	2											
學生																	60											
幹部																												
合計																	62											
活動內容	透過慈惠醫院臨床心理科蘇俊賢臨床心理師情緒管理精采演說，讓同學瞭解一個人情緒的發生原因，透過覺察自己真實的情緒與防衛方式，並積極的問話，造就積極的人生，隨時不忘獎勵自己，擁有相互支持的友伴，讓自己試著適應環境，而適當發洩是一種美德，找出適合自己的休閒方式，若試過很多方式都無效，可尋求專業協助，一個人最重要是活在當下，選擇為自己的行為負責，做一個善於管理情緒的人，人生會更精采。 識或學歷，但如果欠缺良好的情緒管理和壓力調適，一旦陷入消極、負面的情緒中和過大的壓力下，學識和知能反而會助長其憤世嫉俗的氣燄，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。																											
講座簡介	姓名：蘇俊賢														現職：慈惠醫院臨床心理科臨床心理師													
	學歷：高雄師範大學輔諮所																											
	經歷：慈惠醫院臨床心理科主任 高市勵馨基金會顧問高雄張老師中心專任張老師																											
	其他：																											
活動感言	聽完這次的演講裡，同學們都能瞭解，現代社會中的每一個人都應學習情緒管理，並造就積極的人生，隨時不忘獎勵自己，擁有相互支持的友伴，讓自己試著適應環境，不管學習、生活、工作上都能更圓滿、順利。																											
具體成果	在今天的演講過程中，同學們都瞭解到現代社會中的每一個人都應學習情緒管理，首先須瞭解情緒的發生原因，透過覺察自己真實的情緒與防衛方式，並積極的問話，造就積極的人生，隨時不忘獎勵自己，擁有相互支持的友伴，讓自己試著適應環境，做一個善於管理情緒的人，人生會更精采。																											
檢討建議	【請就本活動是否達到預期學輔成效簡述之】 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)



演講歡迎海報



蘇老師希望同學能學會如何情緒管理與壓力調適



演講中藉由學生在作小實驗中體驗自己的情緒變化



同學對蘇俊賢老師演講內容深深著迷