

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 12 月 10 日(五) 晚上 18:00~20:00														
承辦單位		應用化學及材料科學系										活動地點		環生講堂														
經費支出		☒ 學輔專帳 活動編號：23413										支出金額		補助款：3360														
		☐ 其他來源：												配合款：														
參加對象人數	護理學院	護理系	護理科	護理系	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																20												
幹部																												
合計																22												
活動內容	今天蘇俊賢臨床心理師除了帶來精采的情緒管理演說，並於演講當中藉由鐵釘實驗（中國人的智慧屋脊的架設），讓同學在緊湊的十分鐘裡，發揮想像及創意並體會自身在緊張情緒的波動情形，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。																											
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，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，並積極造就精采的人生，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	本次演講安排進修部同學參加聆聽，同學與老師互動極為熱絡，並對老師安排之鐵釘實驗，抱著濃厚的挑戰精神，並於事後老師講解本實驗用意時，更能體會自身情緒的波動，瞭解自己的情緒管理情形，及須改善的地方，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)



蘇老師向學生介紹有關情緒產生之相關學說



演講中安排學生作鐵釘實驗讓同學發揮想像力並體驗自己的情緒變化



蘇老師解答如何在最短的時間完成鐵釘實驗-屋脊



同學對蘇俊賢老師演講內容深深著迷