

輔英科技大學學輔活動成果報告表

活動名稱		如何紓解壓力										活動時間		98年6月19日(五)晚上18:10~20:00									
承辦單位		應用化學及材料科學系										活動地點		本校環生講堂									
經費支出		☒ 學輔專帳 活動編號：22201 ☐ 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																	5											5
學生																	55											55
幹部																												
合計																	60											60

活動內容

本次邀請慈惠醫院臨床心理科蘇俊賢心理師蒞臨演講，蘇老師曾擔任慈惠醫院臨床心理科主任、高市勵馨基金會顧問、高市康復之友協會理事、高市三民高中駐校心理師、高雄張老師中心專任張老師等職務，蘇老師以『心理問題與就醫習慣』為起頭，慢慢導引同學瞭解壓力的來源。

透過問答，讓同學思考自身壓力的來源，壓力真的無所不在，美國醫學協會指出 80-85%人類疾病是因壓力所造成，紐約壓力中心估計有 90%病人罹患與壓力有關的症狀，英國研究指出壓力能夠降低人體的免疫功能，耶魯大學的研究顯示面臨高壓力導致肥胖，蘇老師以實際的調查數據提醒同學不可小看壓力所帶來的威脅，並且是生活中無形的殺手，並以驢子的故事來說明壓力常起於個人判斷，教同學從個人判斷來紓解壓力。

講座簡介	姓名：蘇俊賢心理師		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、高市康復之友協會理事、高市三民高中駐校心理師、高雄張老師中心專任張老師			
	其他：臨床心理師特考及格、美國國家催眠師(NGH)認證			

活動感言

在這次的演講裡，讓同學們瞭解到壓力無所不在，但從改變對事情的判斷及認知，可減緩生活中的大小壓力，蘇老師抽絲剝繭，分析壓力的來源，讓同學感同身受，並決定共同來正視壓力的存在，並學習如何紓解壓力。

具體成果

在本次的演講中，讓同學瞭解壓力的可怕，無形中影響我們的身心靈，蘇老師一針見血提出利用個人判斷來紓解壓力之改善之道，讓同學茅塞頓開，獲益良多。

檢討建議

【請就本活動是否達到預期學輔成效簡述之】

這次的演講很精采，很多同學反應希望往後多舉辦類似的演講，讓同學學習如何紓解壓力，對學生學習及生活輔導很有助益。

活 動 照 片 集 錦

(至少四張，加文字說明)



主任介紹蘇俊賢心理師豐富的學經歷



蘇俊賢老師以幽默方式暢談壓力與自我調適



同學聽了蘇老師幽默的演說，不覺得莞爾



主任致贈紀念品予蘇俊賢老師