

輔英科技大學學輔活動成果報告表

活動名稱		(98)年度學輔活動—「第四場：情緒管理」										活動時間		98 年 11 月 13 日												
承辦單位		資訊科技學位學程										活動地點		B312(視聽教室)												
經費支出		☒ 學輔專帳 活動編號：第 22507 ☐ 其他來源：										支出金額		補助款： 配合款：\$1,600												

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																										1		1
學生																										38		38
幹部																												
合計																										39		39

活動內容

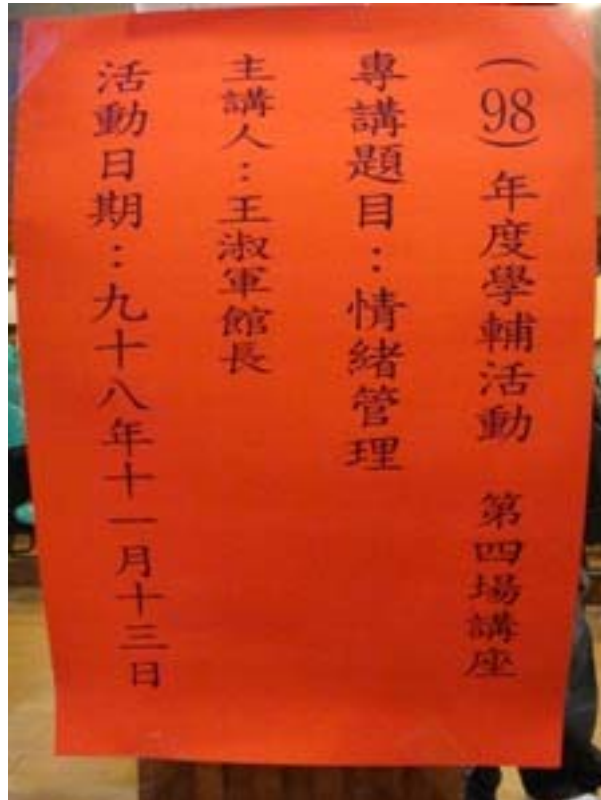
- 情緒的概念
- 情緒管理的重要性
- 你快樂嗎？
- 性別與自殺率
- 又來了！面臨負向情緒
- 讓我們一起來看看對情緒的幾個想法
- 情緒隨時都在
- 當我覺得——憤怒生氣
我可以這麼做——
- 當我覺得——傷心難過時，如何為自己打氣？
我可以這麼做——
- 當我覺得——挫折倒楣，負面念頭縈繞於心。
我可不可以這麼想——
- 當我覺得——沒有自信，總覺得不如人
或許我可以這麼做——
- 正負情緒帶來的影響
- 如何調整情緒
- 生理回饋器在情緒管理的應用
- 心諧和訓練
- 放鬆與自我催眠
- 結語

講座簡介	姓名：王淑軍 ● 現職：輔英科技大學資訊管理系副教授 ● 輔英科技大學圖書館館長
	學歷：英國 克蘭費爾大學 應用計算與數學系 博士
	經歷： ● 輔英科技大學資訊管理系副教授 ● 輔英科技大學圖書館館長 ● 輔英科技大學應用外語系 系主任 ● 輔英科技大學資訊管理系 系主任 ● 輔英科大諮商輔導中心兼任教師
	其他：
活動感言	◆ 幸福在哪？幸福不是靠人給的，而是要自己認真抓住、用心選擇。 ◆ 我們每個人都有軟弱的地方，但上天總在我們軟弱的上，給我們意想不到的力量。 ◆ 縱然人生白忙一場 也要忙得很快樂！ ◆ 信念改變，態度跟著改變。 ◆ 態度改變，習慣跟著改變。 ◆ 習慣改變，性格跟著改變。 ◆ 性格改變，人生跟著改變。
具體成果	藉由課程能夠了解信念與情緒的關聯，並學習放鬆信念進而調整情緒。
檢討建議	【請就本活動是否達到預期學輔成效簡述之】 本次研討會舉辦時間：98 年 11 月 13 日(星期五)10：00-11：30，地點：視廳教室(B312)，由資訊科技學位學程主辦，計有一場專題演講，就「情緒管理」領域熱烈討論，過程圓滿順利，達到輔導學生進行學習與生涯規劃，以提昇學生之就業競爭力目的。

活動照片集錦

(至少四張，加文字說明)

(圖一 講座海報)



(圖二)王淑軍館長專題演講



(圖三 現場示範—放鬆與自我催眠)



(圖四 現場示範—放鬆與自我催眠)

