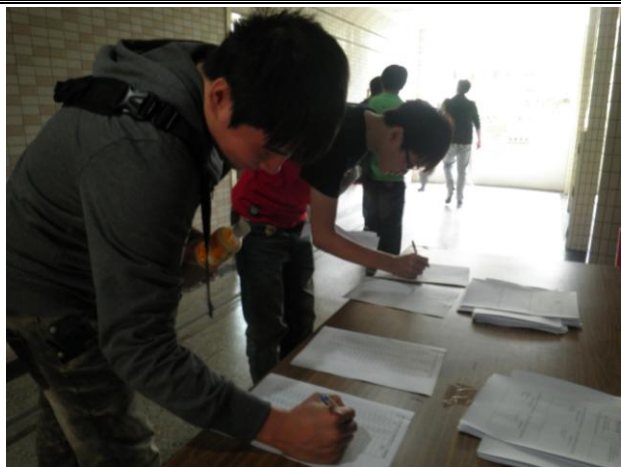


輔英科技大學學輔活動成果報告表

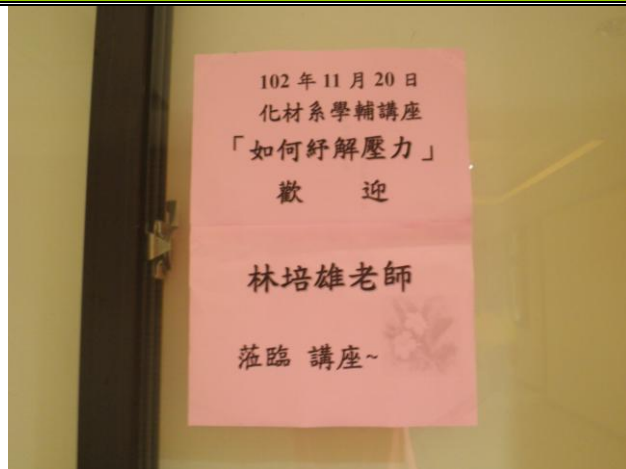
活動名稱		如何紓解壓力講座										活動時間		102. 11. 20 下午 13：00~15：00														
承辦單位		環生學院化材系										活動地點		B201														
經費支出		☒ 學輔專帳 活動編號：22609 ☐ 其他來源：										支出金額		補助款：3,360														
														配合款：														
參加對象人數	護理學院	護理系	護理科	健管學程	助產系	老長照學程	醫健學院	醫技系	醫技科	物治系	保營系	健美學程	環生學院	環工系	職安系	化材系	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	文教事業	師資培育中心	校外人士	合計
教師																1												
學生																57												
幹部																												
合計																58												
活動內容	邀請專業人士跟同學談論壓力如何造成, 該如何找出最適合自己的紓壓方式。																											
講座簡介	姓名：林培雄														現職：文藻外語學院生涯諮商師、調色盤生涯經營工作坊坊主													
	學歷：高雄醫學院心理學系																											
	經歷：大仁科大學生輔導中心－諮商輔導老師、救國團直屬高雄諮商輔導中心－專任「張老師」																											
	其他：高雄地方法院非行青少年輔導員																											
活動感言	講者以活潑生動方式，由淺入深，舉例說明如何面對壓力，學會壓力管理，將壓力洩掉，提升自己正向能量。 「能面對自己是勇者，能超越自己是智者，趁年輕打造自己的延展度。」																											
具體成果	透過專題演講，讓同學學習面對壓力前的準備，不要用舊的管理技巧處理新的人事物，面對它、接受它、處理它、放下它，進而找出壓力調適管道及情緒紓解方式，提升心理的健康。																											
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，達到預期成效，希望下次有機會再邀請講者座談。																											

活動照片集錦

活動花絮



活動說明：102.11.20 日化材系舉辦「如何紓解壓力講座」簽到情況。



活動說明：102.11.20 日化材系舉辦「如何紓解壓力講座」活動海報。



活動說明：102.11.20 日化材系舉辦「如何紓解壓力講座」活動現場。



活動說明：102.11.20 日化材系舉辦「如何紓解壓力講座」林培雄 講者演講情況。



活動說明：102.11.20 日化材系舉辦「如何紓解壓力講座」林培雄 講者演講情況。



活動說明：102.11.20 日化材系舉辦「如何紓解壓力講座」講者與聽者互動。