

輔英科技大學學輔活動成果報告表

活動名稱		102 年度學輔活動-「壓力與情緒管理」										活動時間		102 年 12 月 4 日									
承辦單位		資訊科技學位學程										活動地點		B301(視聽教室)									
經費支出		☒ 學輔專帳 活動編號：第 22610 號 ☐ 其他來源：										支出金額		補助款：\$3,200									
														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																											3	
學生																											45	
幹部																											0	
合計																											48	

活動內容

壓力的組成：

1. 由壓力因子 (Stressor)和壓力反應 (Stress Reactivity)組成
2. 壓力症狀嚴重度，不是壓力來源或強度，視當事人對壓力事件 (壓力因子)的看法，「決定壓力對你的傷害程度」

情緒的功能：

1. 別人可以更了解你
2. 你可以更了解別人
3. 情緒得到舒解可以變得更為真誠
4. 讓彼此的關係更牢固

感覺像是一扇窗：

思想產生感覺，吸引更多美好的事情，你的世界改變更美好！

如何管理自己的情緒：

1. 體察自己的情緒
2. 適當表達自己的情緒
3. 以合宜的方式紓解情緒

講座簡	姓名：蘇俊賢	現職：慈惠醫院臨床心理師
	學歷：高雄師範大學輔導研究所碩士	

介	經歷：慈惠醫院臨床心理科主任 慈惠醫院心床心理科督導 高市三民高中駐校心理師 高市勵馨基金會顧問 高雄張老師中心專任張老師
活動感言	日常生活壓力源是現代人主要壓力來源之一，容易帶給人們負面情緒，一旦情緒管理不當，負性症狀便接腫而至。當感到不快樂時，許多內外資源都是可以善加運用，諸如改變想法、尋求他人協助、採取行動等都是簡而易行且能有效改善憂鬱不快樂的具體方法，這讓我在面對壓力情境時，更懂得採取正確適當的態度去面對並因應。
具體成果	透過講師之專業學、經歷，讓同學了解從人格的發展會影響一個人的情緒反應，以及與同學們分享紓解壓力與情緒管理的方法，例如調整生活作息、放鬆等，使學生在忙碌繁重的課業壓力下，能夠適時的紓解壓力與調整情緒，讓聽講的學生受益良多。
檢討建議	【請就本活動是否達到預期學輔成效簡述之】 本次學輔活動舉辦時間：102 年 12 月 4 日(星期三)13：00-14：50，地點：視廳教室(B301)，由資訊科技學位學程主辦，計有一場專題演講，就「壓力與情緒管理」領域熱烈聆聽，過程圓滿順利，達到輔導學生紓解情緒的目的在於給自己一個釐清想法的機會，讓自己好過一點，也讓自己更有能量去面對未來。如果紓解情緒的方式只是暫時逃避痛苦，爾後需承受更多的痛苦，這便不是一個合宜的方式。

活動照片集錦

(至少四張，加文字說明)

(圖一)專題演講



(圖二)專心聆聽



(圖三) 實際操作



(圖四) 實際操作成果

