

附件二 107學年度第二學期「生命教育與關懷」推廣計畫 活動成果表

活動時間	108年04月24日 14:50 ~ 15:50		
舉辦學校	樹德家商	活動地點	第一會議室
演講主題	生命教育講座	演講題目	情緒管理與壓力調適
演講教授	趙永祥 教授	參加人數	教師：1人
			學生：129人
活動內容 與執行方式	<ol style="list-style-type: none"> 1. 活動內容：情緒與壓力的覺察、壓力調適策略、時間管理原則。 2. 執行方式：採分組、互動式講演，重點部分會邀請學生填寫在講義上。 		
活動成果 (約400字)	<p>學生回饋最大的收穫：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 必要勝過需要跟想要。 2. 情緒上來時先深呼吸、撫平情緒，冷靜下來，不要衝動，勇敢面對問題比逃避更有效。 3. 適度的壓力是必要的，但過大的壓力身心會崩潰，過低會昏沉懈怠。 4. 把壓力視為一種動力，了解它接受它，享受它所帶來的張力。 5. 如何解決壓力，問題是在於你對事件的看法，而非事件本身。 6. 能力好不一定會成功，但情緒管理不好的人一定不會成功。 7. 先做對的事，再把事情做對。該拒絕時要勇敢拒絕。 		
活動照片(提供8~10張，加簡單活動說明，並請附上照片原始檔案)			
			
※教授說明對壓力的迷思		※同學聚精會神的聆聽	



※教授說明壓力管理的策略



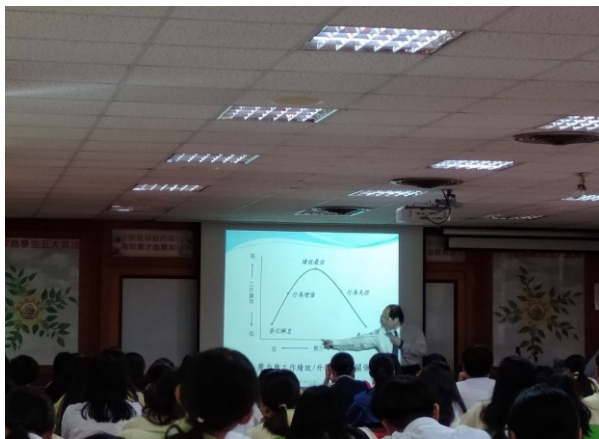
※教授說明成功的法則



※輔導組長頒發感謝狀



※同學課後回饋與合影



※教授說明：壓力並非不好，適度壓力有助於人的成長與進步



※教授講解認真且讓同學有講義可做筆記