



活動時間	108 年 12 月 2 日 8:10 ~ 10:00		
舉辦學校	高苑工商	活動地點	活動中心
演講教授	趙永祥	演講題目	情緒管理及壓力調適
參加教師 (請羅列)	職稱/姓名：輔導主任/陳靜芬 全校教師		
參加學生	■高一：540 人	■高二：488 人	■高三：499 人
活動成果 (400-500 字)	<p>一、講座主題:情緒管理及壓力調適</p> <p>二、辦理目的:藉由本次講題分享，讓師生可以了解到情緒控管及壓力調適的重要性，不要因為一時的不如意而做出令人惋惜的事，這個議題是大家應該正視的問題。</p> <p>三、活動進行:藉由投影片、影片讓講授者與師生互動</p> <p>四、講座 01 內容:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1.什麼是「壓力」</li> <li>2.什麼是「情緒」</li> <li>3.生活與壓力關係</li> <li>4.壓力與 EQ 管理對策</li> </ol> <p>四、師生回饋:</p> <p>「教師回饋」</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 情緒是極其私人的體驗，亦即每個人的情緒經驗不同，每個人的調適方式及能力也都不同，因此，情緒一旦發生困擾或起伏的狀況，除非是藉由專業輔導人員的協助，否則就是要自己設法學習自我控制與自我調適，此次學習如何情緒管理是非常重要的課題。</li> <li>2. 人不論在何時何地都會有不一樣的情緒產生。近年來有些許的人因為在情緒管理上發生了些許的問題，導致了難以避免的後果產生。例如：跳樓自殺、瓦斯自盡、燒炭自盡等事件。而現代社會中又充滿了壓力，適度的壓力雖能促進成長，提升成就表現，但嚴重的壓力會帶來危機感、挫折感、失落感，同時合併焦慮、憤怒或憂鬱的情形。尤其像常見的憂鬱症</li> </ol>		

	<p>狀有逐年一直持續攀升的象，這個現象也就代表了很多人在情緒管理的處理上還是有，似懂非懂，或是掌握不足的問題，唯有去正視問題及了解如何解決問題，才能減少遺憾的事情發生。</p> <p><b>「學生回饋」</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 雖然我們現在是學生身分還沒有面臨到工作壓力，但人際交往議題及學業或男女感情問題，也常對自己造成莫名的壓力，我們需要學習適度紓壓，讓不好的情緒找到出口。</li> <li>2. 其實當我們遇到壓力時，常常會去躲避或用時間拖延，我覺得這不是很好的方式，藉由老師的分享，讓我很勇敢去正視問題及面對問題。</li> <li>3. 當我情緒失控時，遭殃的常是我的家人及周遭的朋友，由老師的分享我學習到壓力管理及老師介紹的 80/20 法則。</li> </ol>
<p><b>其他意見或建議</b></p>	<p>感謝南華大學提供很棒的講師，並分享給大家很重要的議題。</p>
<p><b>活動照片：</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 請提供 8~10 張清楚照片</li> <li>2. 照片拍攝請納入布條/海報/跑馬燈、講師、互動環節，照片請加上簡單說明</li> <li>3. 請將照片原始檔一同 e-mail 至：<a href="mailto:meihua31201@nhu.edu.tw">meihua31201@nhu.edu.tw</a></li> </ol>	
	
<p>黃志華校長介紹趙永祥博士及引言</p>	<p>講座題目：「情緒管理及壓力調適」</p>



趙博士說明紓解壓力的對策



趙博士分享「80/20 管理概念」



趙教授與同學動情形



全校同學專心聆聽趙博士分享





趙博士分享傾聽與同理心的重要性



最後結語:情緒管理可以自我學習的重要概念



會後全校師生與趙永祥教授大合照



輔導室陳靜芬主任代表校頒發感謝狀