



明道大學 學生事務與輔導工作 活動成果 相片黏貼表 photo pasted table

活動名稱：調整人生的呼吸－
談愛自己&壓力管理

編號：(17-1)108-2 明道大學學校
學生事務與輔導工作計畫

活動日期：109年03月25日(三)

活動地點：承正 301

主辦單位：諮商輔導中心

參加對象：全校學生



相片及內容說明：今天請孫中肯心理師來跟同學談愛自己&壓力管理，講師帶來「爽卡」與同學進行暖身活動，並進而從中闡明如何愛自己&壓力管理。



相片及內容說明：講師請大家想想自己最近的壓力源，並將之具體的寫下來，並各自選取一張「爽卡」的建議。同學們選了自己的卡片後，兩兩一組找人討論自己的卡片。



明道大學 學生事務與輔導工作 活動成果 相片黏貼表 photo pasted table

活動名稱：調整人生的呼吸－
談愛自己&壓力管理

編號：(17-1)108-2 明道大學學校
學生事務與輔導工作計畫

活動日期：109年03月25日(三)

活動地點：承正 301

主辦單位：諮商輔導中心

參加對象：全校學生



相片及內容說明：講師進一步將同學的卡片分類，讓抽到同一類的同學一組，討論同一組的卡片有何相似之處並將之歸納出來。



相片及內容說明：講師將愛自己&壓力管理的方式分為自我照顧減壓、因應策略解決問題、順應臣服接受結果等幾類，加以闡述內容，鼓勵同學發展多樣照顧自己&壓力管理的方法。