

龍華科技大學學務處諮商輔導暨職涯發展中心活動成果展示
週次:第十三週

2022/11/30 生命教育主題講座—從認識到處理情緒—和你的情緒當朋友 II

湯老師簡介此次講座的主題與介紹講師。

講師先帶領同學們做拉身操暖身。



講師從介紹情緒帶入到滿足感與需求層次。

講師開放 QA 時間與學生交流互動。



日期：2022/11/30 15:00-17:00

地點：U345 教室

主題：生命教育主題講座—從認識到處理情緒—和你的情緒當朋友 II

主席：蘇益賢 心理師

參與人員：本校學生

活動成果：此次主題講座參與人數為 43 人，講師先邀請同學們做伸展操，從關心身體的感受到關注情緒的變化，並請同學們進行簡式情緒量表，以了解自身目前的身心狀態，講師說明情緒的來源多半來自大腦，用圖像化的方式解釋大腦的運作模式，以及理解需求層次與滿足感的關聯性，同學們表示收穫良多。