

醫療機電所師生心連繫活動花絮

本所於 2014 年 12 月 02 日（星期二）上午 10 點 10 分至 12 點在醫電所所務區舉行 103 學年度師生心連繫，師生心連繫由所學會主辦，邀請到了明志科技大學諮商心理師朱漢璇老師來到我們所上演講，朱老師專長：兩性關係、人際關係、生涯輔導，今天為大家演講題目為「解開身體壓力密碼-認識生理回饋儀」，當天碩一以及碩二生全數人員參與，以及所上老師參與活動。

活動開始首先由朱老師為大家介紹壓力的成因與解決方法，一開始投影片先說明負面情緒對身心的影響提到發現惡性腫瘤患者與健康者之間情緒的不同，前者日常生活易發怒，緊張與焦慮帶來的壓力，也間接影響人的免疫系統其中提到現代人生活壓力的來源有忙碌、競爭、追求成長、社會變遷，人必須不斷學習成長，否則會被淘汰，管理壓力和情緒分成兩個途徑（一）消除不當的情緒負載—紓解情緒（二）增強承受壓力的能力提高自我功能。投影片最後勉勵大家適度的壓力可以幫助大家成長，做研究之餘也不忘放鬆紓解壓力，活動接下來介紹”生理回饋儀”給大家使用量測大家的壓力指數，並舉辦小小的趣味比賽讓全體師生透過生理回饋儀比賽誰最快放鬆紓壓以及持續最久，其中也透過心靈音樂的聆聽來幫助同學達到身心完全放鬆的狀態，最後主持人拿出眾多圖片卡分別代表著不同的心境希望同學從眾多圖片卡中挑選一張代表自己人生接下來的一段時間狀態的圖片並向大家分享，活動在大家歡樂的分享中畫上句點。接著，由李明義所長頒發感謝狀來感謝朱漢璇講師為我們帶來精彩且豐富的舒壓演講。



朱漢璇講師演講



李明義所長致贈醫電所錦旗