



生活心理學講座成果表

【有情人伴同行 - 談情緒問題】

主講：郭文正助理教授(本校生命教育學程教師)

時間：108/12/11 14:00~17:00

地點：GC102

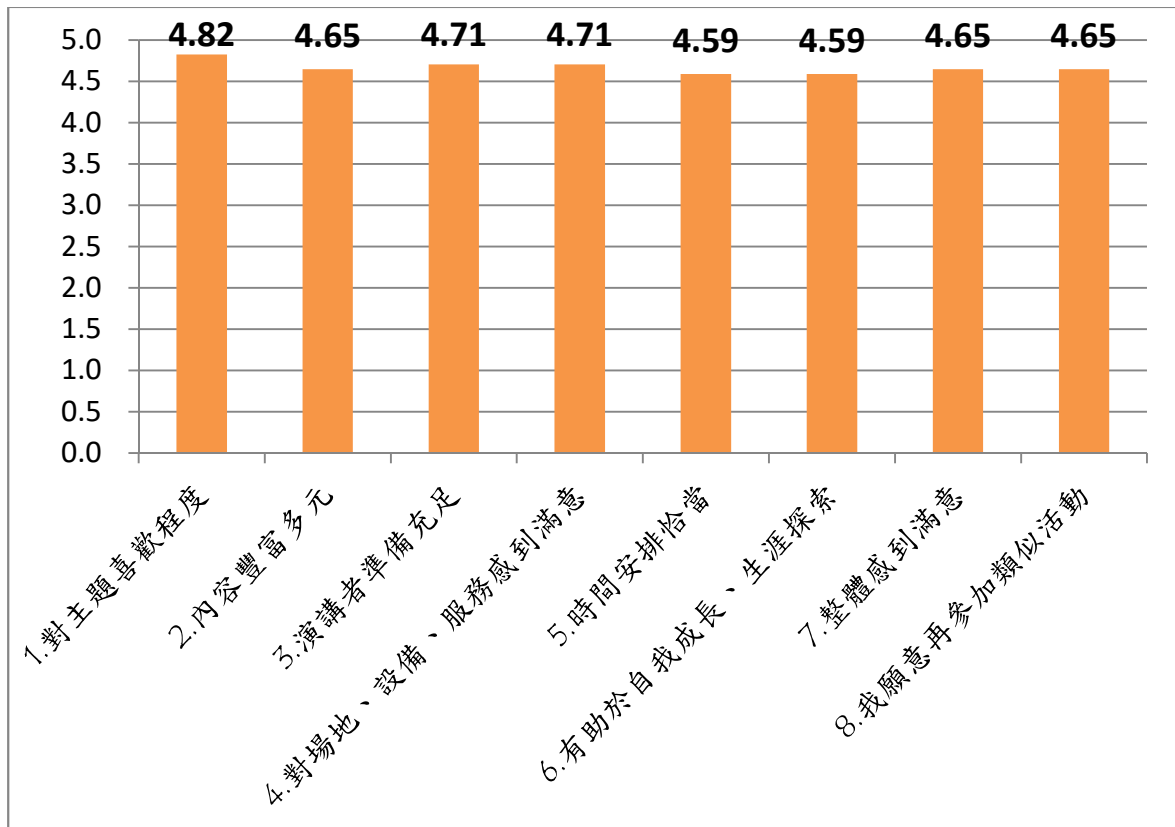
成果：共計 18 人參與，回饋表統計如下：

〈活動量化回饋〉

A.結果：回饋表回收 17 份，統計結果以「對主題喜歡程度」為最高分(4.82)，

其他各題項皆在 4 分以上高分，滿意度直條統計如下圖。

B.檢討：將依學生需求，持續辦理多樣主題講座。



〈活動質性回饋〉

A.最有收穫的是：

- 1.了解真正的陪伴要有智慧，才是慈悲。
- 2.認識、辨識憂鬱焦慮，理解後試著陪伴或等待。
- 3.穩定自己的情緒，有界線好好相處。



4. 培養正向的認知與生命態度，學習好好欣賞陪伴。
5. 面對家人的情緒，陪伴是一種選擇，而不是責任。
6. 情緒問題在於「行為」。
7. 了解、理解陪伴的方法。
8. 陪伴者的陪伴是可進可退。
9. 對情緒問題能幫助的時間點較能判斷。
10. 正向認知生命。
11. 認識憂鬱症、焦慮症，如何陪伴、如何去演說連結(人與人之間聯繫)。
12. 了解情緒問題。

B. 希望未來增加舉辦的演講活動類型(或主題)、時間：

1. 星期三下午。
2. 同時間同場合。
3. 人際溝通、如何處理情緒、佛教與心理學結合運用、說話的藝術。心理學的教材。認識心緒論文如何寫。禪修、修行的主題。臨終關懷。
4. 不要和其他講座有時間衝突。

C. 其它建議事項：

1. 和學校其他活動時間相衝，能參加者出席受影響，很可惜。
2. good.
3. 建議在學生宿舍分配人員上(寢室)，若知其一方是有情緒(憂鬱、躁鬱...)等問題，學校應安排有專業方面或有相關知識的學生或同學一起陪伴、當室友，以防患未然；而不是安排完全不知情或狀況外或尚無能力處理此方面情緒的同學，硬住在一起，讓兩人一起掉入地獄!!不只影響課業，更影響身心各方面成長，造成兩者兩人都呈現負面的力量，不快樂。未渡人渡己，就先被渡走了!!感恩!!(合十)
4. 感恩聖嚴師父及有心人，給我們(學校)這麼多、豐盛、優質的硬、軟體設備和師資...等資源!!感恩!!珍惜!!

〈活動照片〉

