

高雄醫學大學 107-1 學生心理健康活動
成果報告

申請單位	心理及諮商輔導組	填表人	張凱鈞		
活動主題	鯨魚為什麼擱淺？談大腦保養與情緒調節的重要性				
參加對象	本校學生	參與人數	117 人	滿意度	92%
活動成果					
<p>▶ 活動宗旨： 情緒是我們對日常周遭的感覺反應，影響了行為、人際、與生活；情緒調節良好讓我們可以有更好的適應，不過有些人會因為情緒而失控，甚至讓自己陷入更大困境，像是生病的鯨魚會擱淺一般。情緒調節的運作基礎與大腦有重大關聯；要擁有良好的情緒調節能力，就需要有好的大腦條件。歡迎一起來了解如何從保養大腦到培養情緒調節。</p> <p>▶ 活動時間： 107 年 11 月 20 日(星期二) 12：00～14：00</p> <p>▶ 活動地點： 國研大樓 IR401 教室</p> <p>▶ 講員簡介： 黃冠堂臨床心理師</p>					
附件	附件一：活動照片				

附件一：活動照片

活動照片



活 動 照 片



活 動 照 片



活 動 照 片



活 動 照 片