

**高雄醫學大學 108-1 學生心理健康活動
成果報告**

申請單位	學生心理輔導中心			填表人	張凱鈞
活動主題	當讓大腦面對挑戰：慢性壓力與大腦保養				
參加對象	本校學生	參與人數	155 人	滿意度	92.2%
活動成果 ▶ 活動宗旨： 在資訊爆炸與全球化的現代社會，你我都可能不知不覺身陷多重與慢性的壓力環境。神經科學的新近資料已說明，長期處在慢性壓力環境中，對主宰身心狀態的大腦有其影響，並可從大腦面對壓力的運作機制來思考如何調適壓力。歡迎有興趣的同學們一起來了解如何運用神經科學因應慢性壓力。 ▶ 活動時間： 108 年 11 月 20 日(星期三) 12：00～14：00 ▶ 活動地點： 綜合實驗大樓 103 教室 ▶ 講員簡介： 黃冠堂臨床心理師					
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