淡江時報 第 425 期

**尋 找 壓 力 出 口為 EQ加 分**

**學生新聞**

【 記 者 陳 雅 韻 報 導 】 由 教 育 部 訓 育 委 員 會 主 辦 ， 學 生 輔 導 組 承 辦 的 「 平 心 靜 氣 ， 自 在 生 活 ﹏ 情 緒 管 理 與 壓 力 調 適 」 的 展 覽 ， 於 明 天 （ 二 十 九 日 ） 在 商 館 展 示 廳 開 始 展 出 ， 展 覽 日 期 至 星 期 五 （ 三 月 三 日 ） 下 午 六 時 ， 提 供 同 學 掌 控 自 我 EQ及 紓 解 壓 力 的 適 當 方 法 。

中 午 十 二 時 將 由 校 長 張 紘 炬 主 持 開 幕 剪 綵 ， 源 社 同 學 所 表 演 的 原 住 民 舞 蹈 為 展 覽 揭 開 序 幕 ， 這 項 名 為 「 祖 韻 舞 宴 」 的 表 演 ， 是 由 屏 東 原 住 民 文 化 園 區 的 老 師 所 編 製 ， 內 容 包 含 了 魯 凱 族 、 賽 夏 族 、 卑 南 族 、 排 灣 族 等 族 的 舞 曲 ， 希 望 能 傳 達 各 族 和 睦 ， 歡 樂 共 處 的 景 象 ， 開 幕 當 天 將 頒 發 「 情 緒 管 理 與 壓 力 調 適 」 徵 文 比 賽 得 獎 人 。

商 館 展 示 廳 此 次 展 覽 時 間 將 同 時 展 出 二 百 五 十 冊 「 優 質 生 活 提 款 機 」 書 展 及 壓 力 調 適 海 報 、 情 緒 管 理 海 報 各 二 十 五 幅 ， 原 住 民 次 文 化 情 緒 表 達 海 報 十 幅 ， 並 設 有 電 腦 多 媒 體 展 ， 展 出 「 平 心 靜 氣 ， 自 在 生 活 ﹏ 情 緒 管 理 與 壓 力 調 適 」 主 題 網 頁 ， 讓 參 觀 的 同 學 能 有 適 合 的 方 式 ， 來 學 習 如 何 讓 自 己 的 EQ更 高 分 。

配 合 這 次 的 展 覽 ， 學 生 輔 導 組 於 星 期 三 （ 三 月 一 日 ） 晚 上 七 時 至 九 時 ， 邀 請 到 加 拿 大 滑 鐵 盧 大 學 社 工 所 博 士 候 選 人 劉 珠 利 老 師 ， 於 化 館 中 正 紀 念 堂 主 講 「 有 壓 力 ， 更 有 勁 — — 談 壓 力 調 適 」 ， 星 期 四 晚 上 六 時 三 十 分 至 八 時 三 十 分 ， 在 商 館 展 示 廳 舉 辦 電 影 「 啞 巴 歌 手 」 賞 析 講 座 ， 邀 請 蘇 美 機 老 師 主 講 ， 一 起 探 討 一 個 從 不 開 口 說 話 ， 卻 用 歌 聲 征 服 一 切 的 女 孩 ， 找 到 自 己 聲 音 的 感 動 故 事 ， 歡 迎 全 校 師 生 來 參 與 ， 一 同 來 尋 找 壓 力 的 出 口 。