

青銀共榮系列演講 邀請大家邁向美好生活

學校要聞

【潘劭愷淡水校園報導】青銀共榮系列演講又來囉！繼前次主題「正向心理學與道家養生」後，本次特別安排「人際關係與情緒管理」以及「活化大腦的音樂體操」兩場演講，策劃人通識與核心課程中心副教授徐佐銘希望在注重身體健康的同時，也能兼顧心理健康與藝術涵養，朝更美好的生活邁進。5月10日中午12時將於B115教室，由通核中心講師胡延薇以「人際關係與情緒管理」為題，5月12日中午12時將於B115教室，由通核中心教授干詠穎以「活化大腦的音樂體操」進行分享，歡迎興趣的教職員生踴躍報名。（網址：<http://enroll.tku.edu.tw>）

「人為什麼會感到快樂、緊張、焦慮？這些情緒是怎麼發生的？」胡延薇從大腦對於情緒認知的判斷與評價出發，進一步談到如何促進人際溝通。許多都有對長輩們的想法或回應感到無奈或生氣，不知道該如何跟他們溝通的經驗，「或許應該先冷靜下來好好的想想，是不是情緒在作祟？」演講中也將會對這些常見的問題提出討論與解決方法，讓大家跟長輩的溝通能更有效率及效果。

「聽音樂可以活化大腦，因為我們可以在聆賞不同類型音樂時，透過左腦進行分析，右腦進行感受，同時訓練專注力，對於任何人都是非常很好的體驗，尤其對於大腦功能退化或受損，也有不錯的輔助治療效果。」干詠穎則提到欣賞音樂的種種好處，也預告將分享如何透過手機App進行數位音樂創作，讓學生與長者可以創作自己喜歡的音樂，同時也了解不同世代的音樂喜好，增進彼此認識。