

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。