

心理師林萃芬演講情緒管理

學校要聞

【記者蔡晉宇、蔡佳芸淡水校園報導】人力資源處於本學期舉辦「淡江大學行政人員職能培訓計畫」系列課程，首場於5日在驚聲國際廳展開。邀請聯合心理諮商所心理師林萃芬蒞校，以「職場EQ與SMART情緒壓力管理」為題，分享紓壓新知與健康資訊，並與臺北、蘭陽校園進行同步視訊，共計逾140位教職員參與。

林萃芬說明，壓力過大時會出現掉髮、肩頭痠痛、及內分泌失調等情況，並在現場為大家評量壓力指數及分析類型。她表示，每個人須找出壓力來源，運用適合的解壓方式，如延展性運動、腹式呼吸等漸進式放鬆，不僅能達成紓壓效果，對於改善躁鬱及憂鬱情緒也有良效。

職福組組員林素華說：「講座讓我獲益良多，且壓力評量幫助我找到最適合的紓壓是運動。」詳細課程資訊請洽人資處，校內分機2184。

2014/11/17