

青銀共榮系列演講 邀請大家往正向人生邁進

學校要聞

【潘劭愷淡水校園報導】「生命的繁盛，建立於健康的身心，就像武功的修練，奠基於招式與心法的兼顧。」通核中心副教授徐佐銘透過這段話來說明，健康除了透過適當的運動，還要擁有正向快樂的情緒，不可偏廢。體育事務處與通核中心將自11月8日起，在商管大樓B115教室舉辦青銀共榮系列演講，以「正向心理學與道家養生」為主題，安排4場演講活動，希望能為淡水與三芝地區的銀髮族及本校教職員工生提供正向心理及養生方式，協助大家邁向精神健康。

正向心理學為21世紀心理學的新興領域，標舉正面促進心理健康的旗幟，以別於傳統檢驗與治療負面的心理疾病。2002年，被譽為「正向心理學之父」的Martin E. Seligman出版《Authentic Happiness》一書，奠定了正向心理學的理論基礎與研究方向，企圖為人們的快樂與幸福，提供一條世俗的與跨領域的道路。徐佐銘說明，本校USR Hub計畫「創造淡水與三芝高齡社會的連結」，希望讓淡水與三芝地區的銀髮族，透過與淡江教職員生的共學，共同追求快樂與幸福。

本次系列演講，11月8日12時到14時，由通核中心講師胡延薇說明「幸福感：從大腦、情緒與認知探索」；11月11日12時到14時，由通核中心副教授徐佐銘主分享「快樂的時間軸：過去、現在與未來的快樂」；11月25日12時到14時，邀請中研院史語所博士後研究學者劉韋廷帶領大家「認識道家養生文化」；11月26日12時到14時，則由通核中心副教授宋鴻燕帶領大家「品味正向人生」，場場精彩，不要錯過，速速前往報名系統，往幸福、快樂、養生的正向人生邁進。（網址：<http://enroll.tku.edu.tw>）