情緒與壓力管理 我的新好情緒 授課教師：彭易璟 老師

時間：2012/11/14 星期三

天氣：多雲晴朗

地點：S104

紀錄/攝影：課程TA 品設四甲＿陳威君

課程主題：我的家庭圖＆期中檢討

今天課程一開始，老師發下期中考的考卷和大家做檢討和問題討論，老師也從同學的考卷中，揀選了一些內容撰寫精彩、感人的文章向大家分享，讓其他同學們也能一同分享他人的人生經歷，從中修正發展出合適自己的相處模式。



因為，每人的筆下所寫下的文字內容，不僅是當下或是深層心情的轉換，都是從圖像、氛圍、相處、情緒等眾多的影響，透過每個人自我的內化，所演變出來的產物。透過每個人進一步的瞭解自己，會將這些資源聚集成為自己的個人資源，人們也會透過這些資源來向外人展示內化過後的自我。



接著，是問卷系統的回報模式，老師向大家解說問卷系統的回報方式，希望透過每個小組所施測的有效問卷，為大家帶來有效度的測量結果，並且請各組的小組員們，記得要將施測完畢的問卷資料輸入量表，以便教學助理匯整，屆時在邀請受測者事後登入系統觀看測驗結果。

  
 而後，老師也請了網站助理珏俐學長為我們進一步的解說網站的使用方式，例如帳號密碼的架構和使用方式等，希望同學都能清楚地瞭解使用的方式。



最後，老師向大家推薦下週六(11/24日)在Ｎ棟的日本文化教室，將舉行的家庭系統資源重塑工作坊，讓大家了解這是一個很好的資源，能更認識自己，使自己更多成長。本家庭重塑工作坊的做法是邀請自願分享的同學的家庭故事，再把個案對家中每個成員在個案心中的位置「雕塑」出來（由團體中其他成員），然後藉著一些對話，或者請個案去扮演某些角色，使個案更了解家中發生的事，並進一步提整內在資源，增加行動能量。工作坊多半不是只做自己的原生家庭，可能還會溯及父母那一代，讓參與的同學從其中更深地體會到家庭對個人的影響。

P.S老師再次提醒大家，請大家至情緒與壓力管理的班級網頁：<http://my.stut.edu.tw/board.php?courseID=15552&f=activity> 請大家多走走看看喔！上網留言討論，表現優秀老師會加分喔！