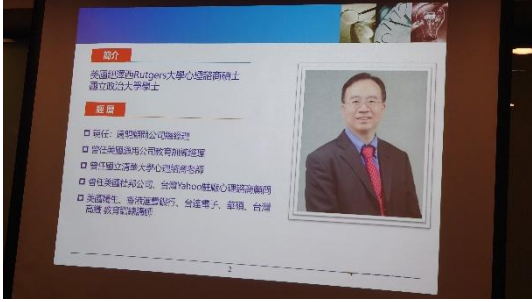


中國文化大學 114 年度【教師專業成長社群】活動紀錄表

填表日期：114 年 5 月 24 日

本年度本社群第 3 次活動

社群名稱	「熟齡健康與財務管理」教師共備社群		
召集人	王惠珠	系所／職稱	生活應用科學系/副教授
活動主題	高齡情緒健康講座		
活動日期	114 年 5 月 24 日	活動地點	大新館 309 室
活動時間	12 時 00 分至 13 時 00 分	與會人數	1. 社群出席成員： <u>2</u> 人 2. 非社群出席成員： (1) 本校教師 <u>1</u> 人 (2) 非本校教師 <u>0</u> 人 (3) 學 生 <u>13</u> 人 (4) 職 員 <u>0</u> 人
活動報導 (活動方式或 內容簡述)	本次活動由遠明顧問公司總經理，曾任清大與 Yahoo 心理諮商顧問的講師擔任主講，主題為「高齡者情緒與壓力管理」。 課程涵蓋五個單元，包括正念課程、情緒管理、壓力轉化、團隊溝通與高 EQ 互動。並介紹 PDP 行為類型，協助理解不同性格反應差異，提升溝通效能。 現場互動熱烈，學員透過模擬與對話練習學習團隊間如何以共感與正向語言應對壓力，亦與教師們討論高齡者常見的情緒特質與因應策略。 高齡者情緒健康補充資料-情緒健康促進策略建議 • 日常層面： 1. 建立規律生活作息：穩定睡眠、營養飲食、適量運動 2. 持續參與社交活動：如社區據點、宗教、志工、才藝班 3. 培養嗜好與興趣：園藝、音樂、書法等可帶來成就與療癒 • 心理層面： 1. 正念與情緒察覺練習：每日覺察自我感受，不壓抑也不批判 2. 表達與分享：透過書寫、對話、繪畫等方式釋放情緒		
執行成效	本次活動有效提升教師對高齡者心理健康議題的認知，強化其在課堂中融入正向溝通、情緒陪伴的教學能力。 講師具備豐富的心理實務背景，內容深入淺出、架構清晰，搭配 PDP 管理風格分析與高 EQ 溝通四步驟，讓參與者在理論與實務間獲得兼顧的學習。		

活動照片		
	講師介紹背景	講師午餐時間與學員互動交流
		
	持續進行主題分享與回饋討論	學員認真聆聽並參與提問
		
	講師解答	大合照
備註	1. 請於每次活動結束後一周內，將相關憑證及本表，併同文宣品、講義資料、簽到單、照片或影音檔等，送交本中心辦理經費核銷。 2. 並請將本電子檔 E-MAIL 至承辦人陳貞玲小姐 jenling@ulive.pccu.edu.tw 。 3. 本表如不敷使用，請自行以 A4 用紙依規格增列欄位，如有相關活動文宣亦請提供。	