活動日期：112年11月03日(五) 14:00-17:00

✅活動地點：教學大樓五樓T501教室(進德校區)

✅活動講題：正念減壓在大學生之運用

✅活動講師：石世明臨床心理師

✅目的：正念訓練幫助提升恢復力

✅活動內容：透過正念的幫助，師長和學生可以將注意力集中在當下，並且學會如何控制自己的情緒，以達到減壓的效果。

✅活動參與人數：共55人(包含社群教師4人、非社群師長48人、社群助理3人)

✅與會師長包含：李靜芳主任、楊菁主任、洪宏老師、江宜臻助理、陳奕樺助理、戴育琪助理、學生48人。

✅滿意度調查(五分量表)：5分

✅活動成果與回饋：

在生活步調漸快的時代，我們常常會被壓力綁架，陷入焦慮漩渦中，在講座中，透過講師的帶領，使我們理解何謂正念，學習了心的運作特性。正念是刻意地將注意力放在當下，當我們用慣性對壓力做反應，沒有發現被情緒綁架時，可透過正念訓練提升專注力和抽離能力，讓注意力不被自動導航拉走而是回到身體當下。

本次講座透過實際的正念練習，協助我們開始引導意念回歸己身，達到減壓的狀態，進而保持開放、接納、涵容的態度，去察覺當下，促成內在與外在的和諧。