

## 2015.09.21 健康服務站講座成果

- ◆健康服務站名稱：艋舺教會馬偕健康服務站
- ◆時間：上午 09:00-11:00
- ◆對象：社區民眾
- ◆主題：活躍老化~情緒壓力調適
- ◆講師：馬偕醫院 協談中心 呂奕熹心理師
- ◆參加人數：89 人
- ◆滿意度成果分析：(有效問卷 86 份)

| 分析項目  | 非常滿意% | 滿意%   | 普通%  | 不滿意% | 非常不滿意% |
|-------|-------|-------|------|------|--------|
| 時間安排  | 59.3% | 38.4% | 1.2% | 0.0% | 0.0%   |
| 場地安排  | 57.1% | 41.9% | 1.2% | 0.0% | 0.0%   |
| 講師表達  | 70.9% | 29.1% | 0.0% | 0.0% | 0.0%   |
| 課程內容  | 62.8% | 34.9% | 2.3% | 0.0% | 0.0%   |
| 服務態度  | 65.1% | 34.9% | 0.0% | 0.0% | 0.0%   |
| 總體滿意度 | 63.0% | 35.8% | 0.9% | 0.2% | 0.0%   |

- ◆回饋意見：非常謝謝！(1 位)、有關類似課程能多安排(5 位)、增加養生保健類主題。
- ◆活動相片：



人類普遍傾向，要在壓力下能存活，不過必須是所熟悉的壓力！學習自我覺察，當出現過高/過低生理壓力或過高/過低心理壓力時，透過有效的情緒調適(解決問題而不是製造問題)及釋放壓力的方法(心裡、行為、環境層面調整)，有助於我們有效控制情緒及解決問題，轉換思考模式~The Best or The Better?讓自我能有更正面的態度來處理生活中的壓力問題。