

2018.06.14 健康服務站講座成果

- ◆健康服務站名稱：大倉久和飯店馬偕健康服務站
- ◆時間：下午 14:30-16:00
- ◆對象：飯店員工
- ◆主題：壓力調適與因應
- ◆講師：馬偕醫院協談中心 高慧軒實習心理師
- ◆參加人數：19 人
- ◆滿意度成果分析：(有效問卷 17 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 | 52.9% | 41.2% | 5.9% | 0.0% | 0.0% |
| 場地安排 | 52.9% | 41.2% | 5.9% | 0.0% | 0.0% |
| 表達方式 | 52.9% | 47.1% | 0.0% | 0.0% | 0.0% |
| 課程內容 | 47.1% | 52.9% | 0.0% | 0.0% | 0.0% |
| 服務態度 | 58.8% | 41.2% | 0.0% | 0.0% | 0.0% |
| 總體滿意度 | 52.9% | 44.7% | 2.4% | 0.0% | 0.0% |

◆活動相片：



壓力是職場員工普遍會面臨的問題，壓力的產生往往來自於對事件的情緒反應，壓力會影響到個人生理、心理及社會三個層面，生理層面壓力會使人血壓升高、心跳加速，心理層面會使人產生焦慮、緊張及壓抑的感覺，社會層面會帶來人際溝通問題。

應如何檢視自己的壓力來源呢？透過壓力量表及 HRV 情緒檢測儀可以簡單測出壓力的指數及評估壓力的來源。課程中講師指導各位當壓力來臨時該如何讓自己紓壓的方式，藉由注意力轉移、調節呼吸、正向思考方式，調整思維模式讓自己從情緒的壓力中釋放，漸漸找到適合自己的紓壓方式，相信都能與壓力和平共存。