

## 蘭陽校園排球賽觀光系奪冠

學習新視界

【記者何家穎蘭陽校園報導】蘭陽校園於上週結合全住宿書院休閒樂活主題活動，舉辦菁英盃排球賽，7隊經過激烈交鋒後，最後由觀光系聯隊拿到第一名，第二名到第四名分別為資創系應資一、資創系應資二、語言一。蘭陽校園菁英排球賽可讓教職員與學生組隊參加，透過比賽切磋球技，師生享受情感交流。政經四林政緯表示：「大三出國沒有機會參與校內比賽，能在大學最後一年參與學校比賽感到榮幸，雖然沒能打贏學弟妹，但比賽不重輸贏，更重要的是在賽事過程中得到寶貴的經驗！」

### 戰勝壓力講座 助師生再現活力

蘭陽校園於6日晚上，邀請宜蘭縣政府心理衛生督導諮商心理師陳怡婷來校，為師生講演「戰勝壓力，重現活力」。她首先介紹飲食對生活的影響後，請參與者圍成大圓圈，讓大家分享自己的壓力，再以溝通引導方式帶領大家了解自我人格和心理狀態，並介紹生活壓力所產生的影響，帮助大家來學習調適情緒和解決壓力的方法，來增進心理健康，最後以有獎徵答方式讓與會者印象深刻。參與者之一的觀光二周藝璇表示：「因為是大二轉學生，面對新的校園生活和課業有些不適應和不熟悉，總覺得壓力很大，但聽完講座後更懂得如何釋放和調解壓力。」（文／何家穎）

2018/05/06



蘭陽校園於6日晚上，邀請宜蘭縣政府心理衛生督導諮商心理師陳怡婷來校，為師生講演「戰勝壓力，重現活力」。

（攝影／何家穎）

