

## 林上能 談壓力調適

學校要聞

【記者劉江淡水校園報導】11月12日下午兩點十分，人資處在驚聲國際廳舉辦職能培訓課程，邀請台灣阿德勒心理學會副理事長林上能，以「壓力與藝術療癒」為主題進行分享，近60名教職員一起探索自我的生活興趣，氣氛熱烈。

林上能首先以自身經歷為例，告訴大家「情緒帶著我們做出各種各樣的事情」，想要更好地工作與生活，就必須找到「我們與情緒的距離」。接著他利用10分鐘的時間帶領大家沉澱放鬆，透過深呼吸提醒大家忙碌之時別忘記善待身體；他還帶領大家拿起手中的筆隨意塗鴉，藉此放空冥想。

隨後，林上能將現場人員按照三到五人分成一組，要求大家在卡牌中找到自己平常最喜歡做的事並說明理由。根據這些理由的類型，每個人都可以對應到包括研究型、內省型、創作型等12個生活興趣類型。林上能說明：「生活興趣其實就是我們的生命風格，它們就像導航系統，決定人生目標和方向；情緒則是燃料，提供前進的動力。」他希望大家能夠藉由生命風格和情緒找到工作、友誼以及愛三者之間的平衡，充分享受生活。

運管系行政助理陳玉婷表示：「透過這堂課，我更清楚地認識自己，也能更好地理解自己的情緒，進而調整生活和工作方式。」

2019/11/17



人資處舉辦「職能培訓課程」，台灣阿德勒心理學會副理事長林上能（站立左一）教導同仁使用「生活興趣探索卡」。

（攝影／劉芷君）