



## 高雄長庚員工關懷講座紀實

◎高雄長庚社服課社工師 陳曉芹

「講師演講方式很特別，活潑生動！」聆聽完 98 年 12 月 15 日舉辦的員工關懷講座後，參與者在意見調查表中寫下這一句回饋，不僅是對參加本次演講的滿意，也間接地鼓舞籌備講座的社服單位，因為能夠實際符合同仁需求同時增進員工成長學習，提升員工在自我、家庭及工作各方面健康正向思維與技巧是辦理員工關懷講座最大的目的與期盼！

當天邀請講師為知名演說家-吳娟瑜女士，主講「活出輕鬆自在-談情緒管理妙方」。演講一開始，吳老師以舞蹈跳躍進場，隨後帶領大家肢體擺動，為講座帶來熱鬧的氣氛，接連的風趣談吐也讓參與者哄堂大笑，但在輕鬆的演講下也融入專業卻不嚴肅的理論觀點鼓勵大家探索自我情緒覺察。她說：感受自己的情緒，表達自己情緒的需求，從認知到有所行動，個人才會有所成長。老師舉自己為例-以往和先生口角時，大多自己委屈忍受，但情緒覺察反應會和先生溝通「你這樣說讓我很不高興，你可以換另一種表達方式嗎？」清楚表達自己的情緒同時告訴對方你希望對方如何做，好想法要有好行動才会有好結果。

現場有很多員工最近情緒困擾來自

於子女教養問題，參與者上台分享時大家都心有戚戚焉的感受，吳老師也透過角色扮演來讓大家更加了解情緒問題「受負面情緒思考」癥結，治標的方法我們可以經由改變個人行為模式（如：看喜愛的電影、運動…）來調整情緒狀態，但治本因素從自我情緒、反應、標準、價值觀是環環相扣的，而價值觀又從原生家庭養成，需由自我成長背景深入探討。老師強調每個人都可以調整成「C 型人生」觀點，也就是讓自己多元的、彈性的、成長的在健康、親情、工作、財富、成長、休閒、社會服務方面規劃全方位發展，因為我們都應當過幸福快樂的日子，所以要如是選擇生活！



▲參與者上台與講師互動進行角色扮演

