



德明科大舉辦「發現幸福」測驗活動



左圖：講師說明如何運用感官覺察生活中無所不在的小確幸來增加自己的幸福感受



右圖：講師與參加測驗活動同學之合照

根據諮商心理師公會全聯會 112 年大專學生壓力調查結果發現大學生當前生活壓力事件前三名，依序是「同一時段中要完成很多事時間不夠用」、「課業壓力重」、「擔心畢業後找不到工作」，並顯示出大學生心理健康狀態，處於中幸福、中憂鬱的「大眾型」心理健康狀態的學生佔多數，對比疫情前大學生的幸福感明顯下降，因此德明財經科技大學學生輔導中心本學期特別規劃「發現幸福」測驗活動，以陸洛教授所編製之「中國人幸福感量表」完整版，讓學生能透過測驗來瞭解自己的幸福感樣態及來源，並邀請戴筱涵諮商心理師蒞校演講，講解「中國人幸福感量表」測驗各項目之意涵及學習由生活中提升幸福感的方法。

心理師詳細解說「中國人幸福感量表」包含樂觀、社會承諾、正向情感等 13 個計分項目所代表之意義，協助同學透過檢視個人的分數來了解自己的幸福感來源，再透過影片及國外的研究，說明長時間使用社群媒體對個體情緒及身心的影響，心理師並分享自己生活中為其帶來幸福感的方式，如和朋友一起旅行、聚會、聽演唱會等，說明如何運用感官覺察與感恩由生活中獲取或增加自己的幸福感，幫助同學檢視個人的支持資源。同學在回饋問卷中表示本次活動的收穫是「更加認識及了解自己的感受」、「重新認識自己」、「發現自己的幸福」、「更了解自己快樂的來源，對自己的幫助」、「用心感受當下，可體察生活的美，提升幸福感」、「了解如何在生活中找到幸福」等。

聯絡人：學務處學生輔導中心黃振芳主任，聯絡電話：(02) 2658-5801 轉 2230