

空中大學台南學習指導中心暨附設台南教學輔導處

104(下)平時作業

第一次平時作業：由學系統一命題

第二次平時作業及補救教學二次考查題目如下：

健康管理

班別：6N7301、6F7301

面授教師：黃玉賢

作業注意事項：

書寫規定：手寫 電腦打 均可

繳交期限：第一次作業→第二次面授繳交 第三次面授繳交 第四次面授繳交

第二次作業→第三次面授繳交 第四次面授繳交

方式：面授日 e-mail 均可

與老師聯絡之方式：電話：_____

e-mail：_____ 其他：_____

僅提供本班同學如課業(含作業)有疑異時與老師聯繫用)

二次平時作業題目：

請分享個人的壓力處理經驗。

包括：

(一) 壓力事件與認知衝擊。

(二) 壓力造成的生理創傷及身心反應

(三) 如何轉化壓力為歷程

(四) 從中的體悟與收穫。