

國立空中大學嘉義學習指導中心

114 學年度暑期平時作業題目

專班：☐雲林公共行政管理專班

☒雲林生活科學系專班

作業次別：第二次作業題目

科目：壓力與生活

班別：5@63A1

面授教師：陳瑞琳

一、平時作業注意事項：

1. 作業題目查詢☐教務行政資訊系統☒數位學習平台
2. 作業書寫規定：☐需抄寫作業題目☐手寫 ☐電腦打 ☒均可
3. 作業繳交期限：第一、二次作業 114 年 8 月 15 日星期五截止
4. 繳交方式：☒數位學習平台作業繳交區
5. 同學與老師聯絡之方式：
☐數位學習平台課程討論區
☒e-mail：l220230006@yahoo.com.tw
☐電話：_____

* 作業請依規定寫作繳交，聯絡方式僅提供同學平時成績相關事項查詢。

* 作業繳交前請同學**務留副本**直至平時成績登錄確認無誤至學期結束止。

二、師長叮嚀：

申論題:共一題

(114 年 7 月 17 日修正第八章節)

- 一、生活中，每個人的壓力不同，承受與解決的途徑也會有所差異，**請閱讀課本第八章節，分析自己採取哪些策略去克服壓力？**你自己的哪些策略方法，是和課本所提相符？