

## 111 學年下學期「幸福學-正向心理學觀點」第一次作業

### 壹、生科系核心能力宣導

- 一、倫理關懷：培育責任倫理與生命關懷之情操。
- 二、生活經營：培育健康生活經營之能力。
- 三、專業服務：1、培育家庭教育、兒童保育與高齡生活規劃之能力。  
2、培育休閒活動設計、領隊導遊服務與遊程規劃和執行之能力。

### 貳、作業題目

- 一、請分別介紹東方與你自己的幸福觀與幸福感主張。(25%)
- 二、在影響幸福感的因素中，請從你的個人處境出發，分別介紹經過研究後發現較無關與有關的因素。(25%)
- 三、請說明 Fredrickson(2001)所提出的正向情緒擴展與建構理論，以及正向情緒的功能，並介紹你自己或親友的一個正向情緒擴展建立的例子。(25%)
- 四、在生活品質療法、幸福療法、與希望療法這三種正向心理實務的應用模式中，請介紹你最信服的一種，並舉例如何運用在你自己或親友身上。(25%)