

## 112 下「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、家庭教育能幫助家庭的幸福，教育部家庭教育資源網(<https://familyedu.moe.gov.tw/>)於民國 111 年進行改版，裡面有針對家庭教育的重要資訊，分別有行政資源、專業人員認證專區、專業人員學習資源，以及社會大眾學習資源四項，請你前去該網站點閱，並從「專業人員學習資源」或「社會大

眾學習資源」之中，挑選一篇對你有幫助的懶人包、電子書、四格漫畫等學習資源，閱讀後，請列出文章標題，並寫下大約200字的讀後心得(25%)。