

輔英科技大學學輔活動成果報告表

| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|-------------------------|---|--|-----|-----|-------|------|------|----------|-----------|-----|------|-------|------|---------|------|-----|------|-------|------|------|------|------|------|--------|-----------------|----|----|
| 活動名稱 | | 生命教育講座 | | | | | | | | | | 管制表編號 | | 224.12 | | | | 整體滿意度 | 4.33 | | | | | | | | |
| 承辦單位 | | 醫學與健康學院 | | | | | 活動時間 | | 104年4月22日 | | | 活動地點 | | C1002-1 | | | | | | | | | | | | | |
| 經費支出 | | <input type="checkbox"/> 學輔專帳 | | | | | | | | | | 支出金額 | | 配合款： | | | | | | | | | | | | | |
| | | <input type="checkbox"/> 其他來源： | | | | | | | | | | | | 補助款： | | | | | | | | | | | | | |
| 參加對象人數 | 護理系所 | 護理科 | 健管系 | 助產系 | 老長照學程 | 醫技系所 | 醫技科 | 物治系 | 保營系所 | 健美系 | 環工系所 | 職安系 | 化材系 | 生技系所 | 資管系 | 休憩系 | 幼保系 | 應外系 | 應外科 | 資科學程 | 文教學程 | 行政單位 | 校外人士 | 共同教育中心 | 參加人數 合計_42_人 | | |
| | 男 | 女 | 小計 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 學生 | | | | | | | | | | 42 | | | | | | | | | | | | | | | 2 | 40 | 42 |
| 幹部 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 教師 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 職員工 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 社區居民 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 合計 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 學生 | 男_2_人 | 女_40_人 | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 教職員工 | 男_人 | 女_人 | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 校內總計 | 男_人 | 女_人 | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 校外總計 | 男_人 | 女_人 | | |
| 基本素養 | | 專業實務 | | | 溝通表達 | | | 終身學習 | | | 關懷服務 | | 理性思辨 | | 健康促進 | | 公民參與 | | 美的賞析 | | | | | | | | |
| 配分 【至多填寫3項 滿分10分】 | | 3 | | | 3 | | | | | | 4 | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 活動內容 | 講者以影片(如何定義自己)與講演的方式進行本活動 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 講座簡介 | 姓名 | 張美紅 | | | | | 現職 | ACC關懷基金會 | | 主任 | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | 重要經歷 | 張老師長期致力於推動與關懷生命教育，正職是於高雄長期認養教育非洲孤苦無依的孤兒ACC關懷基金會主任外，也每週到台南培德監獄為受刑人講演生命教育長達10年。近年常受邀大東南亞及大陸許多地區講演生命課題。 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | 講座內容簡述 | 大綱：最需要認識的人(你最想認識誰?) 一、 每個人都有想認識的人，誰是我們這一生最需要認識的人? 二、 為什麼要認識自己?如何認識自己? 三、 人的結構 四、 身心的運作 五、 心的工具 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 活動感言 | <p>人在情境中生活入境成迷，在境中尋找一個存在感，卻如何也改變不了自我不存在的事實，因此內在始終懷抱著不安全感，希冀一個依靠、一個依託來證實自我是存在的。活在當下的意思是，在每個當下，有意識的經驗、接受，不存在過去經驗的投射和想像分別</p> <p>我們都有要面對的自我，在生活中修行是絕對的必然，但需要更多的努力和覺察用功，安逸的日子容易長養放逸和傲慢；困難的日子容易長養瞋恨和分別，每一步路，都需要正念和觀照的智慧，不論在哪裡、是何身份都是！我們常常聽到許多人說：我的性格如何？我本來就是這樣？我這個人就是這樣？我的脾氣如何？我的經驗告訴我.....而且理所當然的覺得這事不能改變的"我"這個堅固又龐大的無明，在肉體死後，會召感一個與"我"的內容相對應的肉體，再次出現，我們稱作業報身，再次出生，經驗"我"的內容所創造出的情境，共振與"我"的頻率相同的人事物，來經驗"我"的存在。</p> | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

請同學務必要做一個功課，就是每天給自己獨處、靜坐二十分鐘，在生活中保持傾聽自己話語的覺察，時刻觀照著自己，別讓心依舊無意識的跟著習氣起舞。這其實只是一個善巧方便，離真正的上路還有好長距離，所以，在心性不明時，不能一句生活即修行就以為是了。頭腦是很詭詐的，總是兩邊游離，抓取定義，好讓自我有安身之地。如果我們可以看出自我的伎倆，而仍能讓自性做主，那麼，才有鬆懈的餘地。想解脫、還是只是想讓如惡夢般的生活，變成美夢？也就是說：你是想醒過來？還是想繼續做夢，把惡夢變美夢？許多朋友都會回答我說：想解脫！但是真正碰到自我的時候，卻拼命維護當下的自我，解脫意味著自我的死亡，說想解脫的朋友，其實想的是：把惡夢變美夢，而不是從夢中醒過來。外在的世界紛紛擾擾，每天睜開眼睛，我們的六根就帶著心往外跑，一不留神就抓不回來了。遇到喜歡的感受就貪著、遇到不喜歡的就瞋恨、有一點成就感就長養自我。

具體成果

- 一、質化成果
 1. 了解自己，達到身心平衡，讓自己對於人生正向、積極面對。
 2. 身心自在，能脫離憂悲苦惱，簡單來說，即把心「念」專注集中在某個「處」所。為什麼要認識自己呢？為的就是要藉由「認識自我身心」，對於自己所有的行為與心念都正向。
- 二、量化成果

參與本演講聽眾滿意度達 86.7% 以上，現場活動氣氛互動熱絡，活動圓滿達成。

檢討與建議

1. 參與學生普遍覺得收穫很多，講者以淺顯易懂的方式引導學生認識自己與自己的心。
2. 因為排在星期三下午 1:00-2:50，學生精神比較不好，有些學生睡著了。
3. 許多學校已把生命相關課程列為必修，對於未來課程安排可以考慮。

滿意度達 86.7%

滿意度調查

| | | |
|--------------------|------------------|--|
| A. 研習內容規劃 | | 4.2+4.2+4.4+4.5+4.4+4.5+4.2 4.4+4.2=39/9=4.33 |
| 1. 本次活動宣傳效果良好 | 1 加總/人數=平均數(4.2) | 平均數 4.2 |
| 2. 本次活動時間安排恰當 | 2 加總/人數=平均數(4.2) | 4.2 |
| 3. 本次活動地點安排恰當 | 3 加總/人數=平均數(4.4) | 4.4 |
| 4. 本次活動的內容設計感到滿意 | 4 加總/人數=平均數(4.5) | 4.5 |
| 5. 本次講師講課整體表現良好 | 5 加總/人數=平均數(4.4) | 4.4 |
| 6. 本次活動有實質的獲益 | 6 加總/人數=平均數(4.5) | 4.5 |
| 7. 若舉辦類似的活動，我願意再參加 | 7 加總/人數=平均數(4.2) | 4.2 |
| 8. 本次活動的方式感到滿意 | 8 加總/人數=平均數(4.4) | 4.4 |
| 9. 我願意推薦本活動給身邊的朋友 | 9 加總/人數=平均數(4.2) | 4.2 |

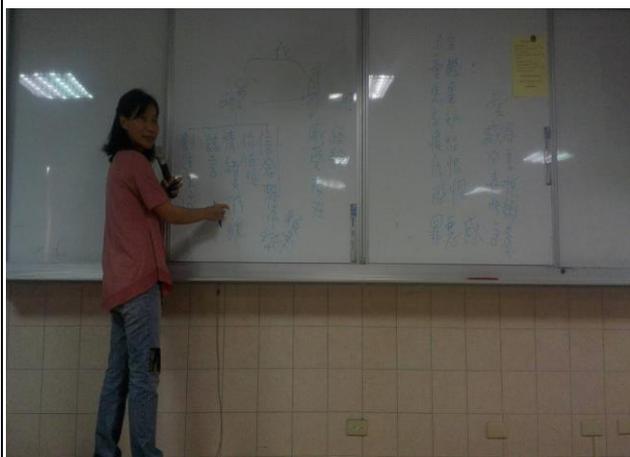
活動照片 / 至少4張



【主持人介紹張美紅主任】



【張美紅主任演講情況(一)】



【張美紅主任演講情況(二)】



【張美紅主任演講情況(三)】