

輔英科技大學諮商輔導中心舒壓元氣列車成果報告表

活動名稱		舒壓元氣列車										管制表 編號		整體 滿意度		本活動不需 滿意度												
承辦單位		學務處諮商輔導中心			活動時間		105年6月8日			活動地點		諮商輔導中心團體諮商室																
經費支出		<input type="checkbox"/> 學輔專帳 <input type="checkbox"/> 其他來源										支出金額		無														
參加對象人數	護理學院	護理科	健管系	助產系	老長照學程	醫健學院	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	人管學院	行政單位	校外人士	共同教育中心	參加人數 合計 48 人			
	男	女	小計																									
學生		48																							3	45	48	
教師																												
職員工																												
其他																												
合計	48																								學生	男 3 人	女 45 人	
																									教職 員工	男 0 人	女 0 人	
																									校內 總計	男 3 人	女 45 人	
																									校外 總計	男 0 人	女 0 人	
活動內容	<p>本活動以班級為單位預約報名，提供班級同學體驗諮商輔導中心各式舒壓設備。6月8日活動因報名班級的參與人數較多，而將一班分作兩梯次進行活動。</p> <p>活動包含體驗肩頸按摩器、舒壓拳擊不倒翁、GSR 膚電回饋儀以及 HRV 心率回饋儀，並於學生使用舒壓設備時引導覺察當下緊張狀態，介紹並練習放鬆方式。</p>																											
講座簡介	姓名	林正寰										現職	輔英科技大學諮商心理師															
	重要學經歷	台北市立大學藝術治療碩士學位學程 畢業																										
活動感言	透過活動了解校內諮商輔導中心的資源設備，也學習如何幫助自己放鬆。																											
具體成果	<p>1. 學生透過活動熟悉諮商輔導中心相關可運用之資源。</p> <p>2. 參與人數：</p> <p>3. 心情快樂率：</p>																											
檢討與建議	單一場次人數過多將壓縮個別同學體驗時間，建議若報名班級的參與人數較多時，可再與其協調多分成不同梯次分別進行，確保活動品質。																											

活動照片 / 至少4張



學生進行分組



體驗舒壓拳擊不倒翁設備



學生體驗生理回饋設備



學生填寫心情溫度計量表