

輔英科技大學諮商輔導中心活動成果報告表

活動名稱		體驗舒壓元氣列車														活動地點:行政大樓4樓諮商輔導中心團諮室									
承辦單位		諮商輔導中心				活動時間		105.6.8																	
經費支出		0														支出金額		0							
參加對象人數	護理系	護理科	健管系	助產系	醫健學院	醫技系	醫技科	物治系	保營系	環生學院	環工系	職安系	化材系	生技系	護理學院	休憩系	幼保系	應外系	文教學程	人管學院	共教中心	諮商中心	參加人數 合計 27 人		
																							男	女	小計
學生		26 女 1 男																					1	26	27
幹部																									
教師																									
職員工																									
合計		26 女 1 男																					學生	男 1 人 女 26 人	
																							教職員工	男 人 女 人	
																							總計	男 1 人 女 26 人	
活動內容	1. 活動議程 本次透過班級小組團體方式，引導學生親身體驗舒壓設施，學習覺察自我心理壓力並學習調適策略。																								
	時間		內容										主講人												
		12:10-13:15		體驗舒壓元氣列車										1. 紓壓說明 2. 分組體驗紓壓器材 3. 體驗生理回饋儀 4. 放鬆冥想 5. 心情溫度計施測					諮商輔導中心 吳少萍 諮商心理師						
帶領者者簡介	姓名	吳少萍				現職	輔英科技大學諮商輔導中心諮商心理師																		
	學歷	台中教育大學諮商輔導與應用心理學系碩士																							
活動感言	感謝所有新舊「心靈 SPA 導師」及工作同仁參與本次薪傳座談會，持續讓此關懷制度能深化與執行，此外禪利「心靈 SPA 導師」彼此傳承對學生輔導之相關經驗及提升彼此交流互動的機會。																								
具體成果	1. 參與同學能體驗紓壓器材進行紓壓，同時藉由生理回饋儀了解自我放鬆狀態並學習腹式呼吸，引導自我放鬆。 2. 回收問卷 27 份，分數 5 分以下有 19 位，心情快樂率 70.3%																								

檢討與建議

本辦理活動時間為中午時段，因下午 13:00 又有別班同學預約體驗，故較無法讓每一個體驗停留太久的時間，建議未來時段與時段的排定能有間隔

活動照片 / 至少四張



諮商輔導中心吳少萍諮商心理師
說明紓壓器材之使用



同學體驗拳擊不倒翁之情景



同學體驗按摩器之情景



同學體驗生理回饋儀之情景