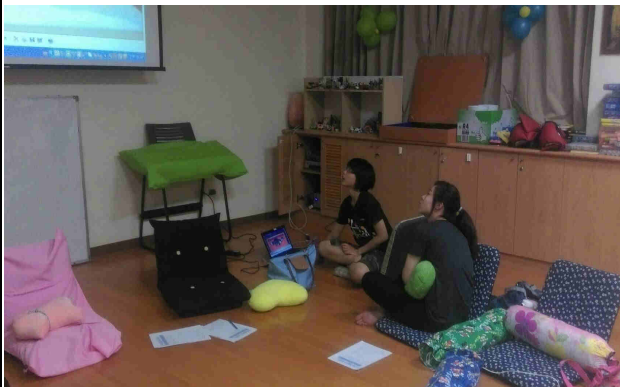


輔英科技大學學輔活動成果報告表

活動名稱		自助與助人-助人生命關懷系列活動 ——諮商輔導成長團體										管制表 編號		223.04					整體 滿意度		4.67						
承辦單位		學務處諮商輔導中心					活動時間					106年3/23、3/30、4/6、4/13，每週四18:00至20:00，共進行四次。					活動地點		諮商輔導中心 團體諮商室								
經費支出		☒ 學輔專帳 ☐ 其他來源：										支出金額		配合款：6,522元 補助款：0元													
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_20_人次		
																								男	女	小計	
學生		13女						4男						1女		2女									4	16	20
幹部																											
教師																											
職員工																											
社區居民																											
合計																								學生	男_4_人 女_16_人		
																							教職員工	男_0_人 女_0_人			
																							校內總計	男_4_人 女_16_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						7																	
活動內容	本團體於106年3/23、3/30、4/6、4/13每週四18:00至20:00進行，由諮商中心兼任輔導老師楊麗燕擔任團體帶領者。團體主題為情緒議題，帶領者透過引導學生互動、分享與討論，以及適當的心理衛教，而使參與團體的學生能從中習得情緒管理知能，增加對自我情緒的認識，活動最後結合御守傳情表達對自我期許或對他人的關懷，達到落實輔導三級預防工作以維護學生心理健康之目的。																										
講座簡介	姓 名	楊麗燕					現 職	輔英科技大學護理系科助理教授及諮商輔導中心兼任輔導老師																			
	重要經歷	高雄師範大學成人教育研究所 博士																									
	講座內容 簡 述	次數	日期		活動主題																						
		1	3/23		瞭解自己情緒及表達方式																						
		2	3/30		如何提升情緒的挫折力及容忍力																						
3		4/6		情緒效應的力量大及其實務分享																							
	4	4/13		如何運用情緒管理有效處理生涯中的負向情緒																							
活動感言	摘錄學生回饋： (1)我覺得忍辱很重要，而且不生氣也很重要。 (2)這次的活動課程，讓我學到了很多讓自己充滿正向力量的方法，雖然還有要學習的地方，但有了方向就能一步一步地向前進。謝謝所有安排這次活動的老師！ (3)很開心可以藉由這個活動認識新朋友，也因為這個活動讓我的思緒可以轉彎，不再像之前一樣打結。 (4)了解到情緒控制與管理的重要性，並學習如何與人友善的溝通，也要學習常懷著感恩的心。 (5)我覺得可以更知道消解脾氣的方法與多了改變自己的方式。 (6)放寬心包容他人，從成員身上學到聽別人說想說的話。																										

具體成果	一、質化成果 1. 根據學生於活動結束後所填寫之心得回饋，顯示學生於團體中透過帶領者指導以及成員經驗分享討論，學習到情緒管理與紓解的方法。 二、量化成果 1. 根據問卷中整體活動滿意度項目結果，顯示參與學生對於本活動的整體滿意度達 4.67 分。																																																																												
檢討與建議	一、本活動之核定工作項目 2-2-2，其目標為促進與維護健康。本活動「諮商輔導成長團體」屬「心理與問題行為之三級預防」中初級預防之範疇，透過團體進行促進參與學生之情緒管理與自我覺察能力，提升其心理健康。 二、本次活動學生參與人數較少，建議日後可以利用多方管道多加宣傳，並避開連假前後，以增加學生參加意願。																																																																												
滿意度調查	<table><tr><th></th><th>題目</th><th>非常同意 5 分</th><th>同意 4 分</th><th>沒意見 3 分</th><th>不同意 2 分</th><th>非常不同意 1 分</th></tr><tr><td>1</td><td>我對於活動的環境感到滿意</td><td>66%</td><td>17%</td><td>17%</td><td>0.00%</td><td>0.00%</td></tr><tr><td>2</td><td>我對於活動的時間感到滿意</td><td>50%</td><td>33%</td><td>17%</td><td>0.00%</td><td>0.00%</td></tr><tr><td>3</td><td>我對自己的情緒與其表達方式有更多的覺察</td><td>83%</td><td>0%</td><td>17%</td><td>0.00%</td><td>0.00%</td></tr><tr><td>4</td><td>我認識到如何提升自己情緒的容忍力</td><td>66%</td><td>17%</td><td>17%</td><td>0.00%</td><td>0.00%</td></tr><tr><td>5</td><td>我能了解情緒對我們生活的影響</td><td>83%</td><td>0%</td><td>17%</td><td>0.00%</td><td>0.00%</td></tr><tr><td>6</td><td>我學到如何調適自己的負面情緒</td><td>83%</td><td>0%</td><td>17%</td><td>0.00%</td><td>0.00%</td></tr><tr><td>7</td><td>我在團體通常都能投入其中</td><td>66%</td><td>17%</td><td>17%</td><td>0.00%</td><td>0.00%</td></tr><tr><td>8</td><td>我在這個團體中感到安全與自在</td><td>66%</td><td>17%</td><td>17%</td><td>0.00%</td><td>0.00%</td></tr><tr><td>9</td><td>整體而言，我對本次團體感到滿意</td><td>83%</td><td>0%</td><td>17%</td><td>0.00%</td><td>0.00%</td></tr></table> 從填答結果來看，參與學生對於活動各項正面描述問題多半回答「非常同意」與「同意」，其中第九項對本團體的整體滿意度，其平均分數達 4.67 分。								題目	非常同意 5 分	同意 4 分	沒意見 3 分	不同意 2 分	非常不同意 1 分	1	我對於活動的環境感到滿意	66%	17%	17%	0.00%	0.00%	2	我對於活動的時間感到滿意	50%	33%	17%	0.00%	0.00%	3	我對自己的情緒與其表達方式有更多的覺察	83%	0%	17%	0.00%	0.00%	4	我認識到如何提升自己情緒的容忍力	66%	17%	17%	0.00%	0.00%	5	我能了解情緒對我們生活的影響	83%	0%	17%	0.00%	0.00%	6	我學到如何調適自己的負面情緒	83%	0%	17%	0.00%	0.00%	7	我在團體通常都能投入其中	66%	17%	17%	0.00%	0.00%	8	我在這個團體中感到安全與自在	66%	17%	17%	0.00%	0.00%	9	整體而言，我對本次團體感到滿意	83%	0%	17%	0.00%	0.00%
	題目	非常同意 5 分	同意 4 分	沒意見 3 分	不同意 2 分	非常不同意 1 分																																																																							
1	我對於活動的環境感到滿意	66%	17%	17%	0.00%	0.00%																																																																							
2	我對於活動的時間感到滿意	50%	33%	17%	0.00%	0.00%																																																																							
3	我對自己的情緒與其表達方式有更多的覺察	83%	0%	17%	0.00%	0.00%																																																																							
4	我認識到如何提升自己情緒的容忍力	66%	17%	17%	0.00%	0.00%																																																																							
5	我能了解情緒對我們生活的影響	83%	0%	17%	0.00%	0.00%																																																																							
6	我學到如何調適自己的負面情緒	83%	0%	17%	0.00%	0.00%																																																																							
7	我在團體通常都能投入其中	66%	17%	17%	0.00%	0.00%																																																																							
8	我在這個團體中感到安全與自在	66%	17%	17%	0.00%	0.00%																																																																							
9	整體而言，我對本次團體感到滿意	83%	0%	17%	0.00%	0.00%																																																																							
活動照片 / 至少 4 張	【帶領者楊麗燕老師講解團體主題】																																																																												
	【成員分享紓解情緒之方法】																																																																												
	【成員寫下心中話語藉由御守傳遞關懷祝福之意】																																																																												
	【帶領者楊麗燕老師引導成員互動討論】																																																																												