

輔英科技大學學輔活動成果報告表

活動名稱		紓壓元氣列車										管制表 編號												整體 滿意度			
承辦單位		學務處諮商輔導中心					活動時間		106.11.03					活動地點		團諮室											
經費支出		☐ 學輔專帳：無										支出金額		配合款：0 元													
		☐ 其他來源：無												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	輔導股長	校外人士	共同教育中心	參加人數 合計_6_人		
	學生		6																						男	女	小計
	幹部																										
	教師																										
	職員工																										
	社區居民																										
合計		6																						學生	男_0_人 女_6_人		
																							教職員工	男_人 女_人			
																							校內總計	男_0_人 女_6_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	本活動透過邀請同班同學報名參加來進行紓壓體驗活動，相關流程如下：																										
	時段		內容										帶領人		活動地點												
	15:00-15:05		團體形成，進行場面構成，向成員說明活動流程。										高宛琳		團諮室												
	15:05-15:45		邀請同學體驗按摩椅紓壓筋骨、透過生理回饋儀練習腹式呼吸學習放鬆，以及透過創意捏黏土的過程，將內在壓抑的負向情緒透過手掌揉捏釋放出來，紓解壓力。																								
15:45-15:50		總結今日體驗紓壓活動，團體大合照。																									
講座簡介	姓名	高宛琳										現職	諮商輔導中心諮商心理師														
	學歷	國立暨南國立大學輔導與諮商研究所																									
活動感言	1. 希望之後還有機會能報名參加																										

具體成果	透過生理回饋儀的體驗，來幫助成員覺察自己的情緒起伏，並進行紓壓體驗活動，來釋放成員們身上的身心壓力，以維持心理上的健康。
檢討與建議	
滿意度調查	無
活動照片／至少4張	
	