輔英科技大學學輔活動成果報告表

活動名稱	愛情生存指南(二)面對感情創傷的自救方法	管制表編號		整體滿意度	4.43
承辦單位	諮商輔導中心	活動時間	107.10.17	活動地點	D210教室
經費支出	□學輔專帳 ■其他來源：107年自殺防治守門人培訓計畫	支出金額	配合款：0元 補助款：3,261元		

參加對象人數	護理系所	護理科	健管系	助產系	高長系	醫技系所	醫技科	物治系	保營系所	健美系	牙助學程	環工系所	職安系	化材系	生技系所	資科管系	休憩系	幼保系	應外系	應外科	行政單位	校外人士	共同教育中心	參加人數 合計__159__人 報到率 100 % 男	女	小計
學生(非弱勢)	29女2男	66女10男			4男		20女	5女10男		3女										4女5男				32	127	159
幹部																										
教師															1男											
職員工																										
社區居民																										
弱勢學生																										
合計	29女2男	66女10男			4男		20女	5女10男		3女					1男					4女5男				學生	男 31 人 女 127人	
																								教職員工	男__1_人 女____人	
																								校內總計	男 32 人 女 127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	5		

活動目標	根據衛生福利部105年最新統計，感情因素與憂鬱並列青少年自殺前三大死因，可知良好的情感教育與性別平等教育不僅能促進青少年的親密關係健康發展，更可能預防青少年自殺行為的發生。本活動邀請知名講師並辦理宣導講座，透過生動演說增進學生面對感情或人際挫折的心理調適能力，學習如何避免創傷及自我照顧，以健康方式走過感情創傷與失落歷程，進而減少憾事發生。
活動內容	本場次為愛情生存指南系列講座第二場，在上午10點至12點舉行。講師透過演講方式講解感情創傷的辨識與自我照顧秘訣，引用愛情類型心理測驗協助學生理解衝突關係，進而覺察不同愛情類型的心理需求。講師以深入淺出的親切風格探討如何避免感情傷害與學習自我照顧的重要性，並觀察身邊周遭他人的心理狀態，協助有需要的人避免憾事。講座促進學生自我覺察以及面對創傷的恢復能力，進而使學生能自我照顧、珍愛生命。

講座簡介				
	姓　　名	陳家維	現　　職	諮商心理師 To Love 愛抵達工作室專職心理師
	重要經歷	1. To Love 愛抵達工作室專職諮商心理師。 2. 「女人迷」、ETtoday 網路平台專欄作家 3. 愛情主題講師暨網路戀愛達人，個人著作《一開口撩人又聊心：被異性喜歡，被同性肯定，不冷場、不辭窮、不尷尬、不被句點的人際互動課》(如何，2018) 4. EFT（情緒取向伴侶/家族治療）國際認證課程三階段完整訓練。		
	講座內容簡述	● 如何辨識危險情人？ ● 親密關係暴力類型 ● 如何判斷危險情人？ ● 為什麼會離不開傷害自己的人？ ● 扭曲的愧疚感 ● 走出被傷害的循環		

	● 照顧自己與身邊的人：自殺守門人概念與應用
活動感言	學生反應良好，對講座的反應為：「戀愛的很棒」、「很棒，謝謝」，同時期待可以更多開設感情與人際相關課程，如：「感情！」「愛情維持的方法」、「有關愛情的方面」、「人際溝通、衝突根源與化解」。
具體成果	1. 量化成果：本次活動共159人參與，活動滿意度為4.43(總分為5分)。 2. 質性成果：本次活動參與學生反應良好，積極聆聽並填寫愛情類型心理測驗。講師以多年輔導經驗與心理測驗交互呼應，讓參與同學更了解感情創傷帶來的心理風險與自殺防治的重要性，同時對於自殺風險的辨識與預防有更清楚了解。學生於講座中主動提問，並於會後留下來諮詢講師如何面對關係衝突與創傷痛苦，顯現確實能帶給學生幫助。
檢討與建議	1. 本次活動以情感創傷與自我療癒議題為主軸，以心理測驗引起學生共鳴，進而促使學生正視情感創傷的影響力。講師引導學生辨識在情感創傷中扭曲的愧疚感與風險，鼓勵學生接納自我並脫離惡性循環，珍愛自己的生命。活動內容幫助學生增強面對創傷的療癒能力，並建立學生對自殺防治、珍愛生命的重視。 2. 本次活動為雙方單位首次合作辦理，結合雙方單位特色擴大辦理講座，學生反應也相當良好，後續建議可有更多合作機會。 3. 本次為跨單位合作講座，在忙於辦理各項業務時不易即時同步更新資訊，故建議未來在辦理活動期間應更積極加強雙方聯繫頻率，使活動資訊能即時一致更新。
滿意度調查	參與同學對各項內容之滿意度調查如下：

性別	1.本次講座表達生動活潑	2.我了解本次研習之目的	3.我了解自殺防治的重要性及自殺防治守門人的概念	4.我懂得辨認自殺高風險的指標及徵兆	5.我能對自殺高危險群做適當回應，並懂得尋求適當資源協助或做轉介	6.研習課程之後，我知道如何發揮自殺防治守門人的功能	7.若舉辦類似的活動，我願意再參加	8.本次活動的方式感到滿意	9.我願意推薦本活動給身邊的朋友
男(32)	4.60	4.60	4.50	4.50	4.50	4.70	4.50	4.80	4.60
女(127)	4.49	4.53	4.34	4.33	4.30	4.25	4.25	4.39	4.36
總計(159)	4.50	4.53	4.36	4.34	4.32	4.30	4.28	4.43	4.39

活動照片／至少4張

【講座探討感情創傷與自殺風險】

【學生用心填寫心理測驗】

	 【匿名問答時間有許多學生熱烈投書】	 【學生會後排隊諮詢感情創傷議題】