

輔英科技大學學輔活動成果報告表

活動名稱		108-1輔導人員強化輔導教育知能與技巧研習																									
承辦單位		學務處諮商輔導中心			活動時間			108/11/15 13:00-16:00			活動地點			諮商輔導中心-團體諮商室													
經費支出		108年度教育部補助大專校院招收及輔導身心障礙學生工作計畫經費第二期「會報經費」						支出金額			配合款：300元 補助款：10,000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	資料管系	休憩系	幼產系	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 11 人			
	男	女	小計																								
學生(非弱勢)																								2	9	11	
幹部																									0	0	0
教師																						1女			0	1	1
職員工																					2男 8女				2	8	10
社區居民																									0	0	0
弱勢學生																									0	0	0
合計																						學生	男 0 人	女 0 人			
																						教職員工	男 2 人	女 8 人			
																						校內總計	男 2 人	女 8 人			
																						校外總計	男 0 人	女 1 人			
																						合計	男 2 人	女 9 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】		5						3									2										
活動目標	一、提昇助人者自我覺察及自我照顧能力，增進身心整合與平衡。 二、充學習團體動力及紓壓技巧，運用於個案及團體活動中。																										
活動內容	時間		內容																								
	13:00-14:00		情緒與壓力管理																								
	14:00-15:00		學習情緒放鬆與自我照顧技巧(一)																								
	15:00-16:00		學習情緒放鬆與自我照顧技巧(二)																								
講座簡介	姓名	錢靜怡						現職	國立成功大學 心理師																		
	重要經歷	諮商心理師執照、美國催眠治療學會(NGH)認可催眠治療師、美國 NAHA 芳療師執照																									
	講座內容簡述	【含講題及主要綱要】 透過心理學結合芳香療法之方式，學習情緒放鬆與自我照顧技巧，從自我充權的過程中重新認識壓力，檢視自我壓力反應，學習紓壓及情緒調節等自我照顧方法。																									

<p>活動感言</p>	<p>一、透過心理學結合芳香療法之方式，學習情緒放鬆與自我照顧技巧，從自我充權的過程中重新認識壓力，了解自我壓力反應。</p> <p>二、藉由手作課程調製屬於自己的精油配方，過程中讓輔導人員學習情緒紓壓及自我照顧之方法。</p> <p>三、交流分享與經驗回饋。</p>	
<p>具體成果</p>	<p>透過此次輔導人員強化輔導教育知能與技巧研習，讓輔導人員了解自我的壓力外，也學習學習情緒放鬆與自我照顧技巧，亦將學習到的相關技巧運用在輔導工作上。本次活動參與成員共11人。</p>	
<p>檢討與建議</p>	<p>輔導人員對於本次活動的內容安排感到很滿意，也從活動中獲得到紓壓、自我照顧的技巧，建議未來可以持續辦理相關活動。</p>	
<p>活動照片 / 至少4張</p>	 <p>【講師說明課程內容】</p>	 <p>【講師帶領大家自我了解壓力來源】</p>
	 <p>【講師帶領大家調製屬於自己的精油】</p>	 <p>【大家很認真地調製自己的精油】</p>



【講師藉由芳療方式教導如何自我照顧】



【講師藉由芳療方式教導如何自我照顧】