

輔英科技大學學輔活動成果報告表

活動名稱	教師心靈充電站-「正念生活，健康之路」										管制表編號	222.02										整體滿意度	4.47			
承辦單位	學務處諮商輔導中心					活動時間					108/5/24(五) 1300-1700					活動地點					J401-1					
經費支出	☒ 學輔專帳										支出金額	配合款：										補助款：2,227				
	☐ 其他來源：																									
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 <u>28</u> 人		
																							男	女	小計	
學生(非弱勢)																										
幹部																										
教師	女5	女2				男1		女2	男1	女1				男1	男1		男1		女1				5	13		
職員工																				男3	女7		3	7		
社區居民																										
弱勢學生																										
合計																						學生	男 <u> </u> 人 女 <u> </u> 人			
																						教職員工	男 <u>8</u> 人 女 <u>20</u> 人			
																						校內總計	男 <u>8</u> 人 女 <u>20</u> 人			
																						校外總計	男 <u> </u> 人 女 <u> </u> 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】		4										6														
活動目標	增進全校教師及有興趣之學輔人員對學生輔導議題之瞭解，強化心理輔導知能，以提升校內關懷氣氛營造。																									
活動內容	本研習邀請輔導專業人士擔任講師，引導教師瞭解正念與實際體驗，使教師從減壓舒活中釋放潛能，並學得方法培育學生的專注力和情緒穩定力。本場次購置相關材料俾利與會人員進行活動，此外亦透過展示研習主題相關之輔導專業書籍，以拓展與會教師對研習主題相關資源的瞭解。																									
講座簡介	姓 名	郭芳黎老師										現 職	台灣正念工坊 正念合格教師													
	重要經歷	臺大醫院護理師、護理長 中華民國脊椎保健協會理事 台灣正念發展協會合格正念引導師 台灣正念工坊正念合格教師 加州健康研究院正念中心正念導師 印度喜瑪拉雅瑜珈靜心傳承 師資訓練																								

	講座內容簡述	1. 正念簡介 2. 從正念談內在智慧與外在智慧的啟動與開發 3. 從正念談運動與飲食 4. 從正念談慈愛與自我關懷					
活動感言	1. 「平靜的心，把握當下」 2. 「平靜；放鬆；休息；活在當下」 3. 「感謝感恩」 4. 「時間排4小時太長，老師都缺時間」 5. 「時間太長，應算兩場次研習」						
具體成果	1. 質化成果 與會教師在講師的講解與引導下，認識正念的基本觀念，在講座中實際練習，開拓個人的感知覺受，習得因應壓力的生活哲學與自我關照之道，並相互討論與回饋。另有關於部份教師反應研習時間過長之問題，因學習正念需要透過實際練習以促進體會，為考量課程內容之完整性，四小時之安排有其必要性，未來將在宣傳簡章中加強說明。 2. 量化成果 參與人數共計28人，整體滿意度為4.47（滿分5分）。						
檢討與建議	本研習增進與會教師之心理輔導專業知能，提升個人身心平衡與自我關懷，有助於達成學生事務與輔導工作項目2-2-2之工作目標。						
滿意度調查	題號	題目	非常同意	同意	沒意見	不同意	非常不同意
	1	本次活動宣傳效果良好	63%	37%	-	-	-
	2	本次活動時間安排恰當	50%	20%	20%	10%	-
	3	本次活動地點安排恰當	73%	27%	-	-	-
	4	本次活動的內容設計良好	70%	30%	-	-	-
	5	本次講師講課整體表現良好	60%	20%	20%	-	-
	6	本次活動我有實質的獲益	60%	20%	20%	-	-
	7	若舉辦類似的活動，我願意再參加	60%	20%	20%	-	-
	8	整體而言，我對本次活動感到滿意	60%	20%	20%	-	-
活動照片／至少4張							
	【活動暖身，與會人員交流】			【展示正念相關書籍】			



【練習正念瑜珈，放鬆抒壓】



【體驗正念飲食，拓展感官覺受】