

輔英科技大學辦理校園心理健康促進計畫

「聊療心~找幸福」來趟識心、適心饗宴之旅活動成果報告表

執行面向	☒ 開設相關議題通識教育 ☐ 辦理學生心理健康議題活動 ☐ 辦理大專校院自殺防治守門人培訓 ☐ 提升相關人員專業知能 ☐ 補助專業人員(校外精神科醫師駐校服務)鐘點費																													
活動名稱	共融：我與我們的生命夢想																													
承辦單位	共同教育中心 博雅教育組					活動時間					109/4/13 10:15~12:30					活動地點					F601									
計畫經費名稱	校園心理健康促進計畫					支出金額					配合款：0元 補助款：4562元																			
參加對象與人數	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 40 人					
	學生(非弱勢)		4																		36				4	36	40			
	幹部																													
	教師																													
	職員工																													
	社區居民																													
	弱勢學生																													
	合計		4																		36					學生 男 4 女 36 教職員工 男 人 女 人 校內總計 男 人 女 人 校外總計 男 人 女 人				
	時間配當表	10:15~10:35 講座/講者簡介、自我介紹、相見歡 10:35~11:25 簡報：我的夢想追尋之旅 11:25~11:45 生命夢想拼圖帶領與創作 11:45~12:25 捕夢網體驗：團體合作的重要 12:25~12:30 Q&A、回饋與反思、問卷與學習單填寫																												
	辦理方式	1. 簡報授課 2. 個人運用雜誌拼貼生命夢想圖 3. 團體探索活動：10人一組合作完成將兵乓球放在10人拉緊的繩索上，運送兵乓球到終點，在教室內的有限空間讓兩組團體進行互動思考如何跨越障礙、克服困難。																												
講師簡介	姓 名	周文婕												現職	中華世界華人性學家理事 生命探索團體帶領人															
	重要經歷	探索教育領導員暨協同領導 愛克曼兒童及青少年體驗學習協會專案企畫 監獄藥癮團體協同領導者 台灣性學會性教育師、台灣性學會性諮詢師 美國性學學院(ACS)執業性學家																												

	進行內容簡述	1. 講師分享自己生命中因為某個壓力事件導致右眼暫時性的失明，直到某一天突然意外撞擊後恢復視力的過程，導引學生思考意外創傷與人生的哲學問題。其於30多歲到紐西蘭進行短期的打工留學，才喚起人生不同的視野。 2. 帶領同學拼貼製作自己的生命夢想藍圖 3. 藉由探索活動讓同學分組進行呵護夢想的體驗活動，參與的同學都給予正向的回饋，認為當參與在其中可以感受到完成一件任務是多麼不容易，進而在活動中了解自己擅長的特質，例如領導、配合、解決問題…等等。
活動感言		1. 更充實自己，去多嘗試各種事物 2. 覺得很棒，老師很有感染力！ 3. 想要多認真在課業上，不要再不自律了！ 4. 感覺自己太在意過去，聽完後對自己未來要做甚麼更明確 5. 覺得自己讀書的時候可以再認真一點，好好的控制時間 6. 回想到過去學跳舞的時候，更勤奮的練舞 7. 真的很想要賺大錢，想要存更多的錢 8. 回想到之前的不認真，變更加認真、有自信 9. 覺得能更對生命有信心以及努力的動力 10. 更勇敢的突破自己，做自己想做的事 11. 想到自己剛學音樂的時候，繼續熱愛音樂 12. 相信自己可以！
具體成果		一、質化成果 1. 40位同學完成了自己的生命夢想圖，並上傳於數位學習平台的作業區存檔，紙本由自己帶回家保存，未來可以隨時擴張自己的生命夢想板。 2. 透過團隊合作的任務，班上同學有20人參與，可見彼此的凝聚力從一開始的抗拒上台，認為完成任務是不可能的事情，直到過程中彼此鼓勵，團結合作聽從指揮同學的命令，一旁觀看的同學也認真為他們加油，整體而言發揮了自己的個性特質。 3. 活動結束後一位莊承穎同學自願分享他的感受，提到因為大多數的同學都不敢上台，他過去都是擔任上台發表的角色，在參與活動中可以體驗到一件事情的達成需要彼此互相幫助，堅持己見只會讓團隊默契不佳，應該要適時的彈性調整，他覺得最困難的部分是兩邊互相交會，但後來仍然克服了，覺得很不可思議！ 二、量化成果 本班有40位同學參與活動，約有80%以上對參與活動後有正面的幫助，70%的同學覺得對活動精神的認識有更進一步的了解。完成生命夢想圖上傳於數位學習平台。
回饋調查分析		本班學生的特直屬於較為被動，需要很多的支持與鼓勵，然而他們在回饋單上對於團隊合作完成任務有非常正面的回饋，例如：有夥伴的感覺真的很好、合作完成的事又有成就感；得到滿滿的正能量；團隊需要默契；一種不用全部都自己來的重責感，但有意見不合的缺點，完成任務時又有自己是團隊一份子的愉悅感。 對於個人完成的生命夢想板，因為突顯了每個學生著重點，班上女同學對化妝很感興趣，常在上課化妝，藉由本活動她們剪貼了不少時尚的元素，其中一位同學分享：「我貼的跟他人不同的大概就是文字比較多，一直以來我都在尋找自己的風格和行為，甚麼是時尚和美醜，能不能尋找成功我也不確定，但貼上了就慢慢尋找吧，總會找到一個屬於自己的想法和夢想吧！」「感謝家人不惜一切投資我！」，在這堂課談到許多家庭溝通的主題，學生們也曾分享和家人衝突的故事，在這堂課更加理解，一件事情的促成不是只有靠單方面一人的力量，也讓學生懂得感恩身邊的家人，雖然價值觀不見得一致，但在面對家庭教養的過程中，最重要的是願意溝通，只要雙方還願意講話、聽話，困難都可以迎刃而解。
檢討與建議		部分學生提及希望未來的講座或活動，可以舉辦類似對生活曾加更多樂趣與自信的主題，例如如何建立自信心、情感關係的主題，形式則是希望以團隊任務、遊戲探索、分享自身經驗的方式。 本班學生的自信心稍嫌不足，因此在動員分組時，邀請同學上台體驗，大家比較退縮，也不敢衝前鋒，在個性上看得出來需要較多時間鼓勵、等待他們準備好。分組的團體探索活動建議未來可以嘗試移至戶外，讓學生有較彈性的肢體伸展空間。該班學生普遍喜歡化妝，在課堂上也會彼此幫彼此化妝，對於「個人自信」的議題，學生呈現出胖瘦美醜會影響自己的信心，因此建議未來也將此主題納入培養自信能量的題材，在多媒體世代長大的孩子，很難不受到視覺的左右，個人外在表現與人際吸引力的主題能夠攫取年輕世代的眼光，遠比教師希望傳達給他們的內在課題重要，至少先能吸引他們投入關注，以期能讓學生的內外同步改變。

活動照片 / 至少 6 張



講師分享自己在國外冒險的經驗



分享自己對於吸引力法則的運用



同學在帶領者稍加提醒就能馬上猜出眾多英文字母其實事組合成一個「善」字



給答對的同學一個鼓勵



同學互相討論如何製作



本班的學生聽課雖然較安靜，但通常進行活動都會比較熱情



大家彼此分享過成玩得很嗨



這位同學走抽象式風格，很有自己想法



同學的拼貼作品



邀請兩組成員各自上台



開始前先討論一個同學發號施令



在講師的引導下大家一開始有點慌張



邀請成員時有些人猶豫很久不太敢冒險



經團體領導與協同者催化，終於找齊20位同學



最後一位男同學主動願意上台分享剛才的經歷過程



同學發表自己過去是從沒人願意上台，他自己就抓住機會，一拿到麥克風還會自我鼓勵一番