

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	禪繞時間之河—自我與他人和諧共存的奧秘																												
承辦單位	共同教育中心 博雅教育組							活動時間	109.04.01 10:10~12:10				活動地點	A202															
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：4,024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_45_人				
	學生(非弱勢)	22		7			10										5	1								11	34		
	幹部																												
	教師																												
	職員工																												
	社區居民																												
	弱勢學生																												
	合計	22		7			10											5	1										
	學生																					男_34_人	女_11_人						
	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	110.04.01(四)10:10~12:10 10:10~10:30 相見歡與禪繞畫簡介 10:30~11:30 指導學生創作時間 11:30~11:50 禪繞畫分析時間 11:50~12:10 學生團體互動與提問																												
辦理方式	1. 講師授課 2. 學生繪畫體驗 3. 繪畫分析 4. 團體合作																												
講師簡介	姓 名	許毓芳												現職	高雄市性健康協會理事														
	重要經歷	1. 高雄師範大學塔羅研究社指導老師 2. 屏大塔羅研究社指導老師 3. 高雄張老師中心義務張老師 4. 高雄市光行者協會理事、光的課程講師 5. NLP 國際執行師 6. 探索教育講師 7. 企業團體帶領者																											

	進行內容簡述	靜心禪繞畫： 現代青少年資訊負荷量非常大，容易表現為躁動不安或缺乏耐心，課程將以個人體驗靜心冥想做為暖身，再進行禪繞畫的應用，講師透過作品分析個人的內在自我；並進一步分組將每個成員的作品組合拼貼在一起，形成一個獨特的作品，團體活動後分享個人參與團隊合作的過程感受。
活動感言		1. 作完畫之後更加了解自己的心境，知道自己想要甚麼、不想要甚麼。 2. 再次感受到人生的運行 3. 增加自信心，讓自己變得更好 4. 回想到過去學設計的時光 5. 練習畫星星，吸引正能量 6. 想到之前與室友間不愉快的事情，告知她並讓她了解我的底線 7. 希望能減少心情不好的時刻 8. 想要更了解自己，多去做這些活動讓自己放鬆，覺得很有趣 9. 讓我感覺到我的規律個性 10. 以後心情不好覺得躁鬱時，可以畫禪繞畫放鬆心情
具體成果		一、質化成果 1. 個別諮詢：學生個人創作一張禪繞繪畫作品，過程中凸顯出不同學生的特質，有些學生個性急躁，無法畫完，有的學生個性較為退縮，經過老師鼓勵之後堅持完成勇氣可佳。課程結束後有五至六位同學留下與老師交流，分享近幾周的生活狀況，其創作符號有接近星月的符號，顯現出有創作禪繞畫的天份，因此內心受到肯定。 2. 達成團體互動效果：學生進行6-8人一組，分組運用個人作品在團體內拼貼為一幅圖畫，過程中讓不同科系的學生有機會交談，許多內向害羞的同學雖然一開始不太敢跟其他人互動，但是在過程中經過老師鼓勵，終於願意勇敢踏出一步。 二、量化成果 1. 完成45人次的授課體驗活動。 2. 完成45張纏繞畫作品，提供學生留存未來自助練習。 3. 有90%的學生在參與後感到滿意。 4. 有85%的學生在參與後認為活動對其有正面幫助。
回饋調查分析		【請自行依活動性質設計內容與格式，請簡要填寫，予以綜合意見討論】 透過學生自行攜帶的黑色筆的分類，得以發現不同學生攜帶不同筆的個性，也讓學生自我覺察在生活當中是一個比較隨和、不在乎，或是一個比較謹慎、凡事考慮很多、自我意識高的個性。 在禪繞畫的拼貼過程中，一度讓各組同學產生爭辯，因為無法實際拼出一條河流，因此有些同學就放棄不願意繼續，有些同學仍著重在思考如何達成教師給予的任務，從學習單的回饋中，同學們得以自省在團體中扮演的角色，由於在通識課程大家彼此的熟悉度和信任度不高，但從課堂上的練習互動，可以讓學生培養信任他人，練習溝通互動的方式，並坦承地告知對方自己的界線，彼此尊重。避免負面的情緒發生，該方法適用於自我療癒，當學生發現自己心情不好或很躁動時，可以練習以規律、重複的線條讓自己冷靜下來。
檢討與建議		本次活動的時間在繪畫過程時間較長，因此延誤了後續團體互動的時間，進行分組時，即便前一周已經有過分組互動，同學們仍有跨越的障礙，因此建議未來在舉辦這類心理分析活動前，需再進行暖身的預備，以加速活動的流暢度。

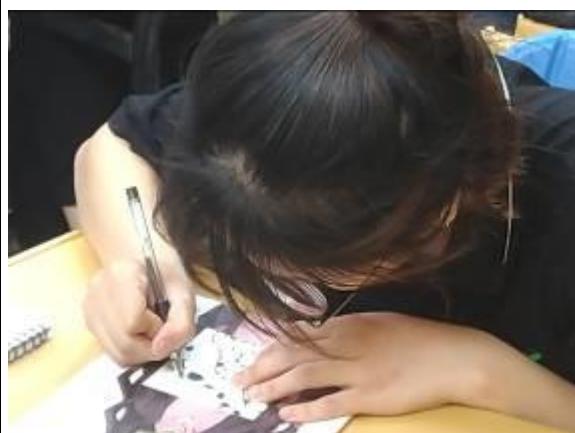
活動
照片 / 至少 6 張



課程開始前先進型禪繞畫說明



解說完畢請學生以不同的符號開始創作



在繪畫過程中可以看出不同學生的個性
有些很急躁，有些能夠靜心



該作品完成後將附在期末報告內呈現



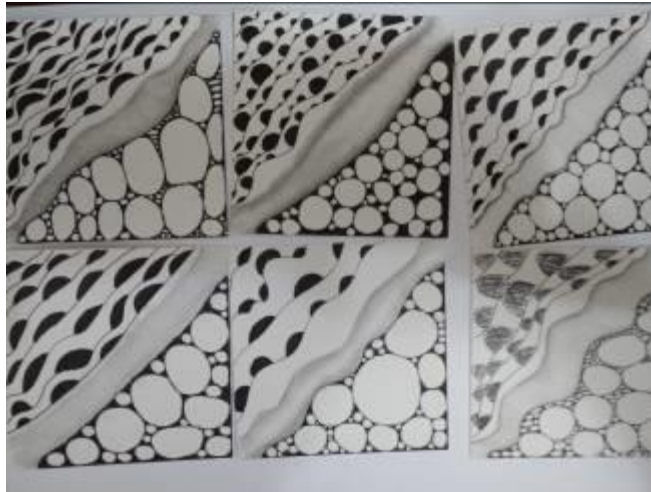
護理科的男同學非常認真



結束後邀請同學分享，該名學生很主動願意說明他創作的繪畫心得



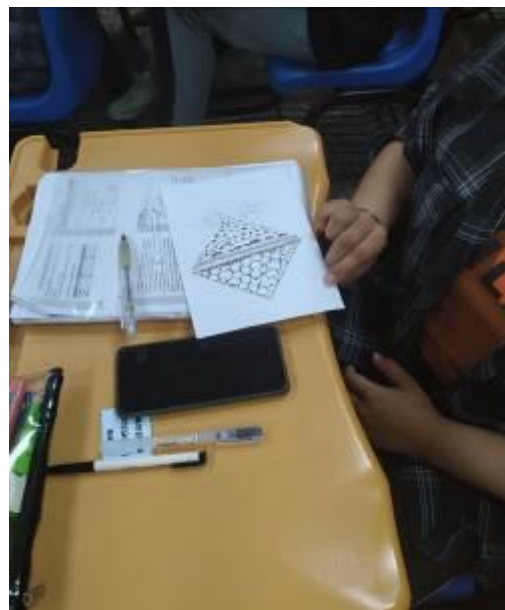
同學的禪繞畫作品(部分)



同學的禪繞畫作品(部分)



老師與同學現場問答



每個個人的作品完成後，進行團體分組的拼貼



繪畫完成後邀請學生分享，外籍生笑得很開心，表示在過程中很療癒，但沒有想很多就是專心畫



課程結束後，有不少同學留下來詢問畫中符號的意義，對於這堂課也非常滿意

