

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 8:00~10:15				活動地點	F602														
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 50 人			
	學生(非弱勢)		2																		48					5	45	50
	幹部																											
	教師																											
	職員工																											
	社區居民																											
	弱勢學生																											
	合計		2																		48					學生	男 5 人 女 45 人	
時間配當表	8:00~8:20	講座/講者簡介、自我介紹、相見歡																										
	8:20~9:10	簡報：我的夢想追尋之旅																										
	9:10~9:30	生命夢想拼圖帶領與創作																										
	9:30~10:10	捕夢網體驗：團體合作的重要																										
10:10~10:15	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人一組合作完成將乒乓球放在10人拉緊的繩索上，運送乒乓球到終點，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. 努力把英文讀好，去紐西蘭旅行! 2. 相信自己能做到，就可以做到!勇敢去做! 3. 更有自信去挑戰事物 4. 思考夢想的可能性，接下來要有毅力 5. I want to be richer in the future. 6. 希望以後做任何事心中都要有辦得到的想法 7. 找到動力去完成，相信自己 8. 思考到該開始行動賺錢了吧!改變就付諸行動 9. 努力完成自己的夢想 10. 多賺點錢完成夢想
具體成果		一、質化成果 1. 當天參與的同學完成每個人一張生命夢想拼貼圖，在過程中由於看到不同風格的雜誌，同學間彼此興奮地互相討論、分享自己找到的元素，也可以從中看見學生的特質，有些同學非常擅長抽象式的拼貼風格，有些同學喜歡讓找到的元素都有合理的原因組成一幅圖畫。 2. 同學透過講座重新思考吸引力法則的奧秘，同學曾有聽過吸引力法則的原理但從不相信，透過活動後，可以理解正向思考的作用，未來學習不再悲觀、抱怨的態度看待自己討厭的事情。 二、量化成果 1. 當天共有50位同學參加，有80%以上的同學對活動感到滿意，並且希望未來能多舉辦體驗式的活動。 2. 90%以上的同學認為活動有正面幫助。
回饋調查分析		在進行講座之前，有些同學對於吸引力法則抱持懷疑的態度，認為不可能，也不認為自己值得，如果沒有經過努力，一切還是空談，這些想法都是非常實際的，但多數同學欠缺勇氣和執行力，也許曾經想過，卻又退縮。在講師的帶領下，同學們得以了解自己的局限，因此在學習單上寫著：「每天都會發生一點小幸運，雖然不是百年難得一見的運氣，但是當努力達到一定程度時，就要自然抓住一些機會」；「生活中不是靠著冥想就可以得到想要的東西，而是不要懷疑自己，堅持理想、這樣才能實現理想！」同學在平時上課看似百無聊賴，沒有值得專注的事情，然而他們的內心卻非常需要成年人的肯定與耐心等待，而非急於否定。透過團體探索的活動，讓平時很分散的同學，也有彼此凝聚的機會，雖然不是每個同學都有時間參與，但可以從中看出班上各種次團體的氣氛，有助於教師進行後續的課程進度。
檢討與建議		本次活動因為有兩個項目，因此時間稍嫌不足，同學們在製作生命夢想圖的過程很興奮，一直覺得時間不夠用；最後的探索活動也因為時間的因素，濃縮到由兩組同學上台體驗，其他同學做為觀看者能透過客觀角度看待團體間的任務分配與完成。未來建議能將活動移到戶外空間舉行，較能帶領同學走出教室，有更深刻的體會。 有部分同學提到希望學校能舉辦增加自信心的講座，或是美妝相關的題材，由於目前的青少年受到媒體與流行文化的影響，化妝與打扮經常成為世代衝突的原因，未來可以嘗試舉辦，提高學生的參與意願。

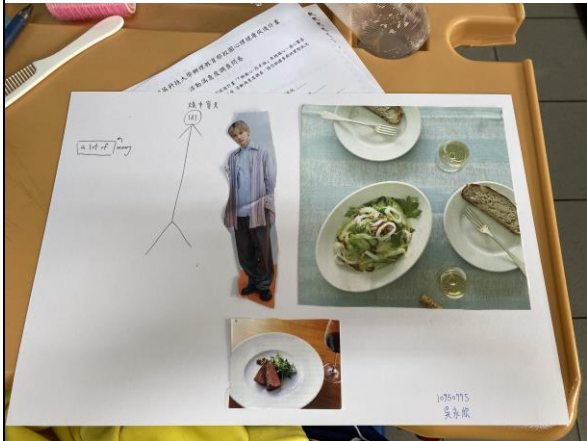
活動
照片
／
至少
6
張



講師分享自己勇於築夢至國外打工的經驗



開場的機智問答邀請同學猜猜看英文字如何組成中文字，提醒大家不要被自己的想法所局限了！



班上同學對於時尚、美食有各自的品味和想法。在這個活動創作中，同學們都花了許多時間挑選，活動進行中的氣氛很熱絡。



班上有特別陰柔氣質的男同學，自述過去曾遭遇過歧視的眼光，在生命夢想圖當中大膽的貼上口紅和一位抽象打扮的女性。他希望未來的社會可以包容各種不同特質的人們。



每個人完成自己的生命夢想板，因為分配到的雜誌不同風格，在挑選時格外花時間



領導者下達指令要把繩子拉直，只能拉住繩子末端，同學們一開始小聰明紛紛把繩子捲到最短，想要用最省力的方式進行



兩邊各自進行



在教室有限的空間內更能製造狹路相逢的感覺
增加刺激感



兩邊組員交會時非常緊張，同學們自己都捏把冷汗，擔心不能把球平安送回到目的地



最後終於完成時大家都驚呼太驚訝了！
也了解到團隊合作的默契