

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	健康心理學-壓力與健康(自殺防治)																															
承辦單位	共同教育中心 博雅教育組							活動時間				110.11.05(五) 18:30-20:10				活動地點				B-109教室												
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：4380.5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 <u>34</u> 人							
	男	女	小計																													
	學生(非弱勢)								3	1	1		24				1	2									28	4	32			
	幹部																															
	教師																				2						1	1	2			
	職員工																															
	社區居民																															
	弱勢學生																															
合計																									學生	男_28人 女_4人	教職員工	男_1人 女_1人	校內總計	男_29人 女_4人	校外總計	男_1人 女_1人
時間配當表	活動日期/時間		活動地點		主題																	活動講者										
	110.11.05(五) 18:30-19:20		B109		健康心理學 -壓力與健康(心理與精神疾病)																	錢靜怡心理師										
	110.11.05(五) 19:20-20:10		B109		健康心理學 -壓力與健康(自殺防治與資源運用)																	錢靜怡心理師										
辦理方式	以正向心理的觀點來看健康維護、壓力面對，並從心理與精神疾病探討與自殺的關聯性。此外藉由探索生命中重要的價值與事件勾勒出未來理想的生活樣貌，課程中以桌遊、牌卡、表達性藝術、實務影片，透過講述、討論及小組實際練習進行，以增加生活適應的能力與提升心理韌性，並以相關系統資源連結與自殺防治守門人機制，讓同學深化概念，增進因應能力與心理免疫力。																															
講師簡介	姓名	錢靜怡													現職	國立成功大學心理健康與諮商輔組諮商心理師、台南市政府衛生局駐點特約心理師																
	重要經歷	高雄市政府衛生局社區心理衛生中心專任心輔員 成功大學醫學院附設醫院人體組織銀行委員會委員 輔英科技大學兼任講師																														

	進行內容簡述	一、講師課程講授，從心理與精神疾病探討與自殺的關聯性，並藉由臨床案例與實務影片理解自殺企圖者之心路歷程並強調以正向心理的觀點來看健康維護、壓力面對。 二、以生命價值卡、紅花卡探索生命中重要的價值與事件勾勒出未來理想的生活樣貌。 三、小組分享與討論周遭親友自殺或精神疾病之陪伴與協助經驗。 四、自殺防治相關資源連結與自殺防治守門人機制介紹與練習，促進同學深化概念，增進因應能力與心理免疫力。 五、回饋與學習單。
活動感言		一、人生並不是十全十美，但也沒有絕人之路，不要放棄任何機會。 二、天助自助者，自己要努力幫助自己，但真的無法克服時，也要求助別人。 三、可以參加心理層面的成長活動來吸收更多正向能量。 四、在生活中，無論是自己、周遭的親人、朋友、同學，不要忽視任何可能的徵兆，才能挽救一個人。 五、一問、二應、三轉介，相信大家都可以成為守門人。
具體成果		一、質化成果 1. 促進學生對心理健康之認識，進而自我覺察自身狀況，運用資源關懷周遭的人及陪伴他人。 2. 學習對心理健康之認識與了解，並能尋找資源協助他人或自己度過心理困境。 3. 深化學生了解心理疾病與自殺之關聯，以期能早期辨識並運用相關醫療、社福資源，除了自助還能助人。 二、量化成果 1. 透過本次校外專家學者進行心理健康、自殺防治、牌卡、桌遊、實務影片及相關社會支持資源等之了解與認識，學習做一個自殺守門人。 2. 依據滿意度調查問卷顯示(1至5分)，在認識這一部分，活動參與前對活動精神之了解程度大約在2.41分左右，參與後之了解程度大約為4.11分。 3. 依據滿意度調查問卷顯示(1至5分)，在感覺這一部分，對活動內容滿意度4.3分，對自我有正面幫助之滿意度大約4.3分。
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】 本次課程之學習單與滿意度調查，分析如下： 一、出席同學多數能了解心理健康與自殺的關聯、且能理解心理免疫力能幫助自己克服困境。 二、當周遭親人朋友同學有人情緒低落或憂鬱時多去關心對方。 三、有同學於分享時有感而發提及遭遇生命中困境時貴人相助之難忘經驗，藉此呼籲同學要關心周遭親友。 四、能認識一問、二應、三轉介的技巧運用及資源轉介的重要。 五、透過講師授課、體驗活動參與及小組討論，學生於活動參與前後對自殺防治活動精神之了解程度有明顯之提升。
檢討與建議		一、雖上次已透過同學及群組邀請同學出席參與課程，有一些同學因工作還是無法到課，未來仍是要鼓勵請同學出席課程。 二、有部分同學出席但未見繳交學習單，這部分未來上課擬以學習單點名避免再次發生。 三、透過體驗覺察的課程設計對同學而言是貼近且容易認識與了解內容，全程參與同學有完整深入之體驗成長，然遲到陸續來上課的同學較無法完全參與。

活動照片 / 至少 6 張



【講師 課程講述】



【講師 課程講述】



【分組討論分享體驗覺察-牌卡】



【分組討論分享體驗覺察-牌卡】



【講師運用牌卡引導分組討論】



【講師運用表達性藝術引導分組討論】



【體驗分享-個人生命困境克服】



【體驗分享-個人生命困境克服】