

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	覺察內在的心靈花園																												
承辦單位	共同教育中心 博雅教育組							活動時間				110/11/02 10:10-12:10				活動地點				B403									
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：4,178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_____人				
	學生(非弱勢)	19		3		4		2	5	5	3			1	1		2									男	女	小計	
	幹部																												
	教師																												
	職員工																												
	社區居民																												
	弱勢學生																												
	合計																									學生	男_13_人 女_32_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	10:10~10:20 講師簡介 10:20~10:30 開場：日常的一天 10:30~10:40 畫下今日的心情 10:40~10:55 冥想時間 10:55~11:00 中場休息 11:00~11:20 畫下心中的花園 11:20~11:40 練習自由書寫 11:40~11:50 同學分享畫作 11:50~12:10 學習單填寫、問卷回饋																												
辦理方式	透過冥想靜心、繪畫、自由書寫等活動帶領學生進行自我探索																												
講師簡介	姓名	李栢悅													現職	安康心理諮商所 諮商心理師／藝術治療師、罕見疾病基金會 特約心理師													
	重要經歷	兒童福利聯盟、家扶基金會、勵馨基金會 外聘心理師、高雄、屏東社會局及社福機構合作心理師																											

	進行內容簡述	1. 初步了解藝術治療是什麼。 2. 藉由暖身活動辨識當下情緒。 3. 透過冥想靜心，回到內在狀態，留一點時間，與自己內在的花園/植物園再靠近一點。 4. 心靈花園/植物園創作：覺察近日自己的狀態。沒有好壞對錯、應該與不應該，只是如實地看見就好。 5. 觀察及與花園/植物園的對話：利用說寫的技巧，將頭腦的觀察落實在文字中，增加覺察或起身調整自己狀況的經驗。
活動感言		1. 在壓力大時可嘗試冥想放鬆心情 2. 思考了自己抒發情緒的方式應該做改變，從前的我不知道有什麼管道可以發洩我的情緒，但經過這次課程，透過1分鐘速寫甚至是冥想，我讓我在過程中有得到舒緩，我覺得速寫不僅可以在寫完後查看自己生氣的情緒還可以從中學習到怎麼改善。 3. 經由這次活動，使我回想到了過去所做的種種選擇以及反思需要再改進的部分。而我決定要對於自己生活中的不自制開始做改變，從簡單的放學後運動開始改善作息。 4. 我想我應該要有更好的行動力來完成事情 5. 想像自己在植物園裡，冥想看到了什麼。未來打算當一個幫助別人恢復健康的物理治療師，成為有用的人。 6. 更想了解自己，也從中獲得要更愛自己。
具體成果		一、質化成果 1. 帶領學生創作自己今日的一天與心靈花園，完成作品兩幅。 2. 學生填寫活動學習單，反思自己對自己的了解，以及對自己建立自信。 二、量化成果 1. 共57.1%的同學對活動感到非常滿意，34.1%的同學感到滿意。 2. 共42.9%的同學對活動精神感到了了解，40%有點了解。
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】 大多數同學雖然都是第一次體驗冥想和創作、自由書寫等活動，但在過程中大家從排斥到接受自己、跟隨著指導語靜下心來，嘗試走進自己的內心，傾聽內心聲音。 整體而言，完全投入冥想的同學，對內在的覺察力比較高，潛能也因此容易被開發，也願意靜下心來，而無法投入的同學，對於接受新事物的好奇心較低，也沒有領悟出哪些事情，對於外界較容易停留在物質的吸引層次。在課堂分享時，同學提及回想到過去的親友、過世的寵物等，甚至是已經分手的前任男女朋友，這些經驗都讓學生可以嘗試慢慢放下。
檢討與建議		在課堂上的空間，因為彼此都是不同科系的同學，對於冥想的方式和體驗不太容易放鬆與投入，加上當天隔壁教室在裝潢有很大的聲響，因此有少數同學提到不知道為何而畫，冥想的指導語也需要再多一點氛圍，才能讓他們投入其中。 未來類似活動可嘗試申請分組教室辦理，讓同學較能以團體互動的模式進行分享，也能去除壓抑的內心，較能進入放鬆模式。
活動照片／至少6張	 帶領學生進行冥想體驗	 畫下今日的心情



同學能夠積極上台與大家分享自己的畫作



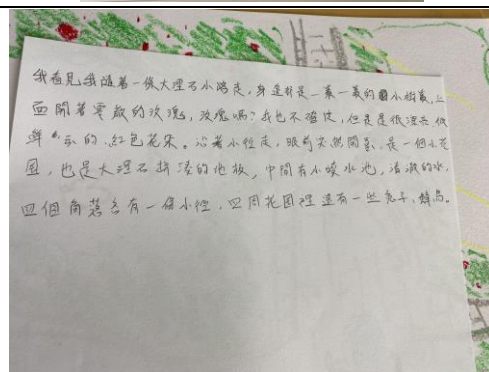
該名學生原本在課堂非常安靜，
經過這堂課有重大的轉變

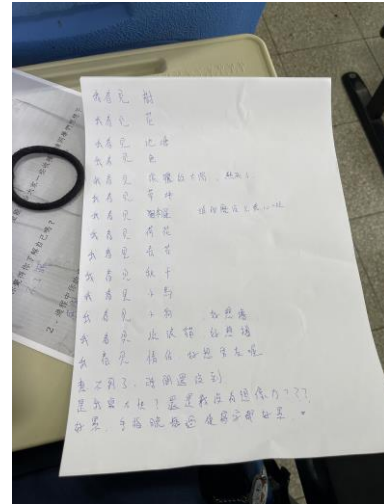
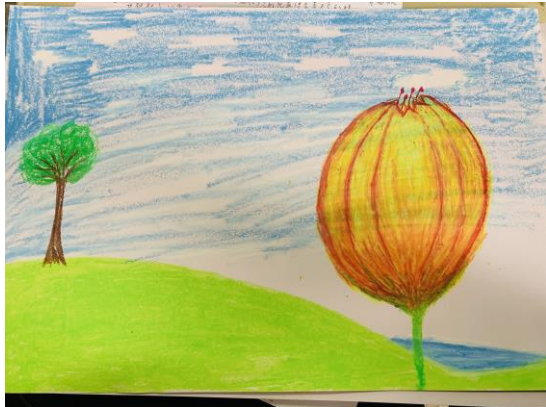
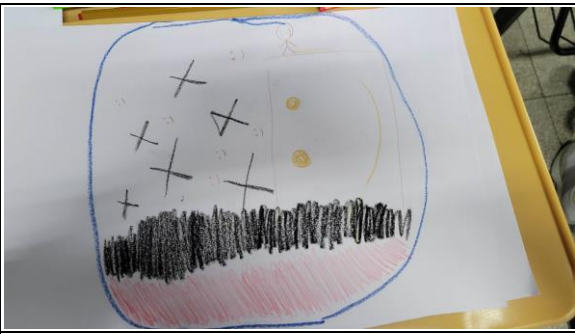


這名同學畫的是一個很大的佛壇，自己則是
非常渺小的在下方虔誠地跪拜

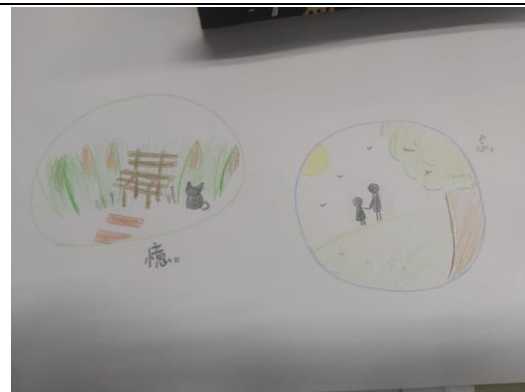


同學在上課時能藉由活動展現自信心，而且也覺得自己
畫得很好，產生對前途積極面對的想法





自由聯想



學生想到過世的寵物，課後另外找老師處理了內心的情緒