

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	阿卡貝拉也瘋狂—情緒紓壓與創意表達																											
承辦單位	共同教育中心 博雅教育組							活動時間	110/04/29 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：4,108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_44_人			
	學生(非弱勢)	15		4		4			4	4				1	2	4	3	1	2							12	32	44
	幹部																											
	教師																											
	職員工																											
	社區居民																											
	弱勢學生																											
	合計																									學生	男12_人 女32_人	
時間 配當表	10:10~10:30 情緒紓壓與歌唱的關聯：分組比賽 10:30~11:30 分組六部朗讀新詩夏夜 11:30~11:50 各組進行新詩重新創作與排練 11:50~12:10 學生分組表演與回饋																											
辦理 方式	1. 團體分組 2. 團體合作創作新詩 3. 團隊演出與計分 4. 團體回饋																											
講師 簡介	姓名	許毓芳												現職	繪心庭諮商心理診所諮詢師													
	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	1. 請同學分組競賽發表歌唱的各種好處，並帶領同學體驗以分組分部的方式進行新詩朗讀。 2. 各組進行腦力激盪，找出自己組員呈現的風格。 3. 各組上台演出，最後並由全班同學票選出表現最棒的一組頒獎。
活動感言		1. 在活動進行的時候，老師有說：要記住喔，不論好與壞，完成才是最重要的。希望還能有老師的課！ 2. 活動讓我思考到我現在的目的地，接下來的人生我想當一個好人。 3. 我本來就很喜歡唱歌，而且也很搞怪，很捉摸不定，我想我會保持下去！ 4. 以前沒有甚麼自信，但是藉由這堂課我們自由發揮找到失去的自信心。 5. 完成，才是最重要的！ 6. 從過去我都很被動，不過組員比我還被動，那我只能主動帶領組員！ 7. 生活上有壓力與抗拒，可以透過許多方式去解除，舒壓，迎接更好的明天。 8. 之前不會想一起合作，但完成件事情的感覺蠻不錯的。 9. 回想到之前看過的一部電影，讓自己更有自信，展現出自己的優點。 10. 讓我想到以前的輔導課，變成更自律的人。
具體成果		一、質化成果 1. 班上同學分成7組完成了新詩創作的表演，並分組競賽回答情緒紓壓的方法，各組表演錄影存檔。 2. 同學從尷尬、害羞、保守的互動，直到能夠在短時間內上台完成演出，短時間看出各組同學的特質與鼓勵發揮其優點。培養各組具有領導特質的同學帶領成員。 二、量化成果 1. 有80%以上的同學參與後同意活動對其有正面幫助。 2. 有85%以上的同學參與後了解本活動的精神。 3. 1位同學感到不滿意，不喜歡這類內容。
回饋調查分析		本活動在當天因為行程緊湊，同學輪番上台表演，回饋單在活動後的下一周發放填寫，發現同學對活動的記憶猶新，本學習單設計的三個問題為了理解學生：1.目前的狀態、2.感謝的對象、3自我的肯定，因此由點播歌曲、如果我有一天得獎我要感謝誰、如果我有一天我是超級巨星我會如何描述我自己等三個面向讓學生回答，學生的回饋可以反映出多數學生對自己是沒有自信的，因此傾向苗述「其實我沒有自信」、「我是個害羞的人」、「謙虛」、「我想我很幸運」、「擁有奇詭思維的外星人」，也有同學描述「我超屌」；「沒有不優秀的人、只有不努力的自己」，少數對自己的未來很有想法的同學會由文字與喜歡聽的歌曲呈現自己的獨特性。其次是對於感恩的對象，多數同學可以從這堂課堂中學學習家庭之間的系統與支持情感，因此在本學習單呈現了「感謝爸媽把我生下來、養育我」、「我最愛我的家人」、「感謝我的男朋友」等話語，以及感謝自己的努力，「有勇氣堅持自己的夢想」。在本活動有不少同學提到帶領老師的提醒，「記住，不管做得如何，完成是最重要的！」，同學們能在這堂課學習與他人互動、合作，並在短時間內呈現上台演出，是非常難能可貴的經驗，在這之中他們也回想起過去在國、高中課堂上或其他時間合作的經驗，反思自己很不團結的態度，雖然有少數的同學無法覺察到課堂的精神，老師也在課程結束後的次周分享，這堂課為了讓同學提早體驗出社會工作後必須完成領導者「交付」的任務，從同學中的上台表演，可以看出不同個性的應對方式，有同學不做則已，一做就是要完美呈現，有些同學是順勢、不出錯地完成最低標準(朗讀)，有些同學則能做到創意表達，融入自己的表現風格，在這堂課讓課程教師能掌握每個學生的特質，並在下半學期鼓勵同學分組進行期末展演。
檢討與建議		本次活動分組讓同學一開始不太習慣，由於每周同學們的出席狀況不太一定，未來可再多在課堂內進行分組活動提升同學之間的互動與默契。 部分學生建議未來能舉辦家庭、兩性、增加自心心的主題講座，希望以更多元的方式了解這些主題，並且不同於上課的風格，更能吸引學生參與。



老師請同學分組競賽回答歌唱的功能有哪些



同學創意答案傾巢而出，包括求偶、交配、導尿（護理科同學的回答）、抗衰老、減肥…等等，引起班上討論熱烈



班上最年長的一位同學已出社會擔任照服員的工作，很能帶動氣氛，這組也創意結合大悲咒和自創歌曲套用在新詩，獲得滿堂彩



大多數的同學雖然很緊張，卻仍合作完成標準的朗讀



有同學雖然朗讀的一直笑場
但也有堅持打節拍的同學非常盡責任的做好自己本分的事



同學們播放背景心靈音樂，讓全班陶醉在和諧的氣氛中結束最後一組的表演