

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	生命守門員—自殺防治																											
承辦單位	共同教育中心 博雅教育組							活動時間	110/5/13				活動地點	F303														
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：4209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)					45																			男	女	小計	
	幹部																											
	教師																											
	職員工																											
	社區居民																											
	弱勢學生																											
	合計																									學生	男 20 人 女 25 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	演講1小時與活動帶領1小時																											
辦理方式	講座																											
講師簡介	姓名	林培雄												現職	減法心理工作室 主持人													
	重要經歷	減法心理工作室 主持人																										

	進行內容簡述	講師透過詢問同學幸福感指數進而帶入尋找幸福的關鍵在於自己的心態，自信與正向思考更是其中核心的價值。接著由活動體驗帶領同學體會相信自己與正向思考的方法。
活動感言	講師深入淺出由幸福感指數引導學生思考生命的過程大家都在追求幸福，卻忽略追求幸福的關鍵在於自己的心態，不是外在的金錢也不是身處高位。一個人若缺乏自信，往往不相信自己能將事情做好，也不相信自己會成功，自然就不會全力以赴，而容易導致自我預言實現的失敗。	
具體成果	一、質化成果 1. 學生能切入自我心理的狀態，達成協助學生深化對珍惜生命的正確觀念 2. 增強學生自我照顧的能力，達到增進心理健康的效果。 二、量化成果 1. 滿意度4.5	
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】 1. 問卷調查滿意度4.5 2. 同學反應活動設計有趣印象深刻讓他們更懂得培養自信與正向思考	
檢討與建議	1. 可多舉辦類似活動	
活動照片／至少6張	 講師演講	 活動實驗



同學聽講



活動情形



活動實驗



活動情形