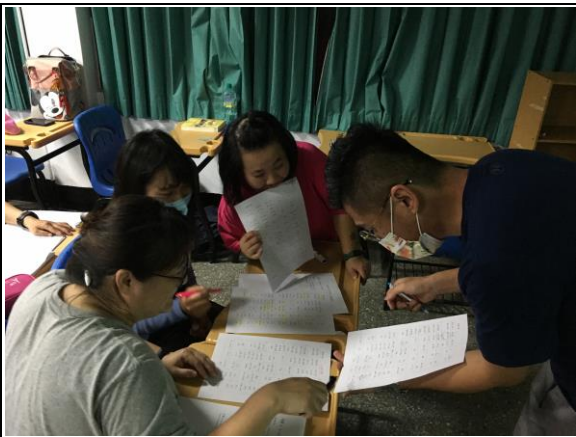


輔英科技大學辦理校園心理健康促進計畫

「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(正念與紓壓)																											
承辦單位	共同教育中心 博雅教育組							活動時間	110.03.31(三) 20:10-22:00				活動地點	B-207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_43_人			
	學生(非弱勢)	15		1		5			7	4								8	1						10	31	41	
	幹部																											
	教師																				1	1		1	1	2		
	職員工																											
	社區居民																											
	弱勢學生																											
	合計	15		1		5			7	4								8	1			1	1		學生	男_10_人 女_31_人		
時間配當表	活動日期/時間		活動地點		主題																	活動講者						
	110.03.31(三) 20:10-21:00		B207		健康心理學 -壓力與健康(情緒覺察與因應)																	錢靜怡心理師						
	110.03.31(三) 20:05-22:00		B207		健康心理學 -壓力與健康(正念與紓壓)																	錢靜怡心理師						
辦理方式	介紹壓力與心理健康，並強調以正向心理的觀點來看健康維護、壓力面對，以增加生活適應的能力，提升生活品質。透過講述、討論及小組實際練習進行(正念、牌卡等)了解壓力對心理健康之正負向影響，如何與壓力共處及減壓，以期促進概念深化。																											
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、以情緒卡進行個人情緒覺察及因應。 二、小組分享與討論情緒經驗與體驗。 三、正念核心概念與練習。 四、正念芳療呼吸法練習、葡萄乾咀嚼體驗與覺察經驗分享。 五、回饋與學習單。
活動感言		一、提醒自己任何情緒都是從自己開始。回想之前不好的情緒現在該如何更好的處理與釋懷。 二、深呼吸時讓人最放鬆。 三、增加自身的行動力。 四、以前容易生氣不聽人說話，現在雖然亦會生氣但可平靜傾聽。 五、會在生活中有更多之運用，時時提醒自己專注現在。 六、更專注更冷靜。
具體成果		一、質化成果 1. 深化學生對壓力之認識，且能了解正念與壓力之關聯，進而自我覺察情緒、壓力狀態，評估自我與環境之關聯，並學習正念放鬆與壓力共處及減壓方式。 二、量化成果 1. 透過本次校外專家學者進行正念、芳療、牌卡等不同技巧之內容講述、討論及分組交流體驗，學習與壓力共處及建立自殺防治之概念，點名有41位同學出席，而學習單只有39人繳交。 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分左右，參與後之了解程度大約為4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4.03分，對自我有正面幫助之滿意度大約4.23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】 綜觀本次課程之學習單與滿意度調查，分析如下： 一、學生能了解正念的概念、在體驗活動中學習到專注能力，透過活動參與學生能有行動力幫助自己。 二、學生不僅了解正念之概念還能有所體會正念與生活實務之結合。 三、活動中大多數同學能感到紓壓、放鬆、平靜、專注，幫助自己理解情緒、梳理情緒。 四、同學回饋經過課程中之體驗學習，體認活在當下之重要。 五、透過講師授課、體驗活動參與及小組討論，可看出學生於活動參與前後對正念與紓壓活動精神之了解程度有明顯之提升。
檢討與建議		一、大部分出席之同學皆能參與活動，樂於分享，並將自己的體驗覺察說明、闡述。唯少部分坐後面同學滑手機經老師勸導仍不積極參與，這部分在未來課程設計上將朝讓學生能融入課程活動中。 二、進修部同學部分因工作無法到課，因此出席率無法全到。將透過同學及群組鼓勵同學出席參與。
活動照片／至少6張	 【講師 課程講述】	
	 【講師 課程講述】	



【分組討論分享情緒體驗覺察-學習單】



【分組討論分享情緒體驗覺察-牌卡】



【講師運用牌卡引導分組討論情緒覺察】



【講師運用牌卡引導分組討論情緒覺察】



【體驗分享-葡萄乾咀嚼】



【體驗分享-葡萄乾咀嚼】



【講師與同學互動-引導同學體驗分享】



【體驗分享-正念芳療紓壓】