

輔英科技大學學輔活動成果報告表

活動名稱	心靈充電站—陪你「疫」起好好照顧自己!										管制表編號	222.02-2					整體滿意度	4.62分								
承辦單位	學務處諮商輔導中心					活動時間	110.7.7					活動地點	線上研習(google meet)													
經費支出	☒ 學輔專帳 ☐ 其他來源										支出金額	配合款：無														
												補助款：6535元														
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 171 人 (場次一:91人 場次二:80人)		
學生(非弱勢)	2女	1女	2男 5女			1女	2女	6男 17女										2女		2女				8	32	40
幹部																										
教師	27女	1男 6女	6男	2女	2男 3女	3女		1男 6女	4男 7女	2女		2男 1女	4男 1女		6男	2男 2女	1男	2男 3女	7女					31	70	101
職員工																				8男 20女		2女	8	22	30	
社區居民																										
弱勢學生																										
合計	29女	1男 7女	8男 5女	2女	2男 3女	4女	2女	7男 23女	4男 7女	2女		2男 1女	4男 1女		6男	2男 2女	1男	2男 5女	7女	2女	8男 20女	2女	學生	男 8 人 女 32 人	教職員工	男 31 人 女 70 人
																						校內總計	男 8 人 女 22 人	校外總計	男 人 女 人	
基本素養	專業實務		溝通表達		終身學習		關懷服務		理性思辨		健康促進		公民參與		美的賞析											
配分 【至多填寫3項 滿分10分】	4		3				3																			
活動目標	增進全校教職員生對疫情期間之情緒減壓及身心照護能力，強化全教教職員生心理健康。																									
活動內容	本研習邀請中臺科技大學諮商輔導中心蘇真以諮商心理師帶領大家在疫情期間學習身心靈的自我照顧方式，增進情緒保健知能，促進全校教職員生進行防疫減壓，陪伴您共同練習~好好照顧自己，把自己愛回來!使與會教職員生得以將研習所學應用於自身及學生輔導工作當中，增進身心健康。																									
講座簡介	姓 名	蘇真以										現 職	諮商心理師													
	重要經歷	中臺科技大學諮商輔導中心代理主任/兼任講師 台中市諮商師公會第二屆、第三屆理事																								
	講座內容簡述	【含講題及主要綱要】 場次一:情緒紓壓與保健 場次二:身心照護之旅																								
活動感言	透過講師分享疫情期間如何增進自我情緒保健知能及防疫情緒減壓的理論基礎及體驗活動，有助增進與會教職員生對於情緒照顧的基本觀念更加了解，並使教師得以將研習所學應用於學生輔導工作當中，增進與會教師實務輔導技能。與會教職員生回饋如下:「認真用心對待自己的身體」、「身心照顧，每天給自己幾分鐘!」、「學到許多身心靈放鬆的技巧」、「這場研習讓我學到如何調整自己的情緒，和如何跟自己的病症做朋友。」、「老師所介紹的放鬆方法，很實																									

	用」、「謝謝講師這幾個小時，用心的帶著我們放鬆心情，一起面對，對抗疫情」、「很喜歡這樣的學習方式。感謝!」、「這場研習讓我學到了很多關於調整情緒的方式，也反思到了一些關於自己壓力的問題。」、「活動辦得很好，老師提供許多身心放鬆技巧。」、「非常好，幫助我與同學輔導時，更能有效的幫助同學解決問題!」等。						
具體成果	一、質化成果 與會教職員生在講師的精要且實務的講解中，認識防疫期間情緒減壓及身心照護的方法。演講過程中，與會教職員生專注學習及熱烈參與，幫助教職員生增進防疫期間之情緒保健能力，並有助教師未來運用於學生輔導工作中。線上研習現場互動熱絡，與會教職員生教師對於演講內容展現高度興趣，並認真投入、熱情參與。 二、量化成果(包括滿意度調查) 1. 參與人數共計171人。 2. 整體滿意度為4.62分(滿分5分)。						
檢討與建議	1. 因本次線上研習報名踴躍，然因 google meet 每場次參與人數上限為100人，故有少數學生無法參與。 2. 本次將研習場次分為兩場，每場為各90分鐘，中間無休息時間，有與會者表示「若演講期間可以有一些休息時間會更好，想上廁所可是離席又覺得很可惜，辛苦講師以及輔導中心了!」。未來可考慮縮短上課時間，讓大家可以有充分休息。 3. 本次為線上研習課程，然有少數教職員工生對於 google meet 操作登入等方式不熟悉或不曾使用，以致須研習期間工作人員較為分身乏術，因需協助簽到及於研習前持續接聽許多軟體操作或登入電話。建議未來可於研習錄取行前通知信件中，加入軟體下載及登入步驟教學，協助與會者能更清楚使用。 除上述檢討與建議外，整體而言，本次活動滿意度極高，與會教職員相當滿意本次研習主題及內容。						
滿意度調查	參與教職員生對各項內容之滿意度調查如下:						
	場次一:情緒紓壓與保健，整體滿意度為4.63分(滿分5分)						
	題號	題目	非常同意	同意	沒意見	不同意	非常不同意
	1	本次活動宣傳效果良好	76%	21%	2%	0%	2%
	2	本次活動時間安排恰當	74%	21%	3%	0%	2%
	3	本次線上研習活動方式安排恰當	79%	18%	0%	2%	2%
	4	本次活動的內容設計良好	76%	18%	3%	2%	2%
	5	本次講師講課整體表現良好	84%	11%	2%	2%	2%
	6	本次活動我有實質的獲益	77%	16%	5%	0%	2%
	7	若舉辦類似的活動，我願意再參加	76%	16%	3%	0%	5%
8	整體而言，我對本次活動感到滿意	76%	16%	5%	2%	2%	
場次二:身心照護之旅，整體滿意度為4.61分(滿分5分)							
題號	題目	非常同意	同意	沒意見	不同意	非常不同意	
1	本次活動宣傳效果良好	71%	21%	6%	0%	2%	
2	本次活動時間安排恰當	74%	18%	6%	0%	2%	
3	本次線上研習活動方式安排恰當	82%	13%	2%	2%	2%	
4	本次活動的內容設計良好	74%	16%	5%	2%	3%	
5	本次講師講課整體表現良好	79%	11%	5%	2%	3%	

6	本次活動我有實質的獲益	71%	18%	6%	2%	3%
7	若舉辦類似的活動，我願意再參加	79%	15%	2%	0%	5%
8	整體而言，我對本次活動感到滿意	77%	15%	3%	2%	3%

活動照片／至少6張



【始業式—學務長致詞】



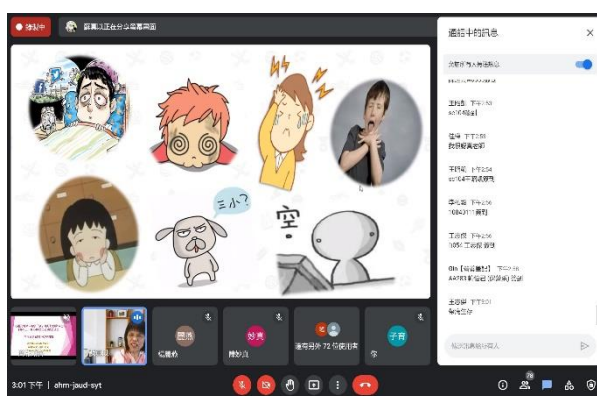
【講師蘇真以心理師授課(1)】



【講師蘇真以心理師授課(2)】



【講師蘇真以心理師授課(3)】



【講師蘇真以心理師授課(4)】



【講師蘇真以心理師授課(5)】