

輔英科技大學辦理112年度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	<input type="checkbox"/> 開設相關議題通識教育 <input type="checkbox"/> 辦理學生心理健康議題活動 <input checked="" type="checkbox"/> 辦理大專校院自殺防治守門人培訓 <input type="checkbox"/> 提升相關人員專業知能 <input type="checkbox"/> 補助專業人員(校外精神科醫師駐校服務)鐘點費																													
活動名稱	「讓愛無所不在；如何與壓力談和解」																													
承辦單位	學務處生輔組	活動時間	112年11月15日 (星期三)	活動地點	鵬圖人文大樓 B401 視聽教室																									
		支出金額	配合款：																											
			補助款：32,924																											
參加對象與人數	校內學生：___71___人 ； 校內教職員工：___9___人 總計人數：___80___人																													
時間配當表	<table border="1"> <thead> <tr> <th>時間</th> <th>內容</th> <th>主持人(主講人)</th> <th>地點</th> <th>備註</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>15:00~16:00</td> <td>活動場地布置</td> <td>承辦人、幹部群負責</td> <td>B401視聽教室</td> <td></td> </tr> <tr> <td>16:00~16:30</td> <td>報到</td> <td>承辦人、幹部群負責</td> <td>B401視聽教室</td> <td></td> </tr> <tr> <td>16:30~18:30</td> <td>講座：「讓愛無所不在；如何與壓力談和解」</td> <td>講師李宛玲</td> <td>B401視聽教室</td> <td></td> </tr> <tr> <td>18:30~19:00</td> <td>交流分享 Q&A 時間</td> <td>生輔組長</td> <td>B401視聽教室</td> <td></td> </tr> </tbody> </table>					時間	內容	主持人(主講人)	地點	備註	15:00~16:00	活動場地布置	承辦人、幹部群負責	B401視聽教室		16:00~16:30	報到	承辦人、幹部群負責	B401視聽教室		16:30~18:30	講座：「讓愛無所不在；如何與壓力談和解」	講師李宛玲	B401視聽教室		18:30~19:00	交流分享 Q&A 時間	生輔組長	B401視聽教室	
時間	內容	主持人(主講人)	地點	備註																										
15:00~16:00	活動場地布置	承辦人、幹部群負責	B401視聽教室																											
16:00~16:30	報到	承辦人、幹部群負責	B401視聽教室																											
16:30~18:30	講座：「讓愛無所不在；如何與壓力談和解」	講師李宛玲	B401視聽教室																											
18:30~19:00	交流分享 Q&A 時間	生輔組長	B401視聽教室																											
辦理方式	講座課程以 ppt 方式講授，並搭配播放各種時事影片講解，吸引同學注意及共鳴，並以 Q&A 有獎徵答方式鼓勵同學投入各項憂鬱、壓力及自殺議題的探討與認識，最後以幸福補手為主題，提供各種排解壓力及防範自殺方式並搭配自我探索實作方式，藉此活潑生動及寓教於樂方式，以提升學生學習興趣。																													
講師簡介	姓 名	李宛玲	現職	高雄市衛生局社區心衛中心督導																										
	重要經歷	國立屏東科技大學-社會工作系 高雄市衛生局社區心衛中心 關懷訪視員督導 社區關懷訪視員																												
	進行內容簡述	1. 啟發同學認識自我及如何面對壓力，並從許多名人自殺案中，探討人為什麼要自殺？並用 Q&A 方式和同學互動，釐清及認識自殺的迷思。 2. 提供同學各種防範自殺的方式：看(Looking)、聽(Listening)、轉(Learning)、牽(Loving)、走(Living)，以上4種方法再搭配各項自我測驗實作，引起共鳴及反思。 3. 教導同學每週實施「心情溫度」檢測，簡易的五個問題幫助自己找出下一步，也分享給親愛的家人、朋友，認識自己，也愛護他人，從關心開始。																												

活動感言	<p>一、因應國內社會環境變遷，網路媒體資訊發達，同學面對厭世、感情因素以及在經濟、課業、人際壓力等而輕生的新聞容易取得，李督導以其專業知識指導宿舍幹部同學，在面對大環境、生活及學習上的之各種壓力及挑戰，如何更好地理解、處理和應對生活中的壓力，為自己的壓力尋找出口。</p> <p>二、另一方面，學生宿舍幹部在學生宿舍協助舍務員管理及服務宿舍同學，一方面須維持宿舍安寧及正常運作，另一方面也要處理及解決宿舍同學的各項問題，面對學生及學生家長時，常會在工作上面臨很多壓力，學習如何舒壓、轉念，才能應對各種壓力及挑戰，達到有效率及高品質的服務成效，營造幹部及住宿生之間和諧融洽的關係，也至關重要。</p> <p>二、此次聘請的講師，課程實施方式生動活潑，並藉由帶領各實作與同學互動啟發課程內容，同學反應熱烈，都表示受益匪淺，除降低服務過程中面臨之壓力外，亦能增加幹部與住宿生之人際關係和諧。</p>																																																								
具體成果	<p>一、質化成果 藉由此次講座活動，除讓宿舍幹部獲得相關知識外，更提供各項舒解壓力方法，除可排解自身在生活與學習上的壓力外，更可讓宿舍幹部在面臨服務住宿生時產生之壓力可以找到舒緩與出口，期可藉此提升關係和諧，促進宿舍環境更加融洽，以營造友善之健康宿舍。</p> <p>二、量化成果 本次參與活動人數為80人，整體滿意度達4.6。</p>																																																								
回饋調查分析	<p>【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】</p> <table><tr><th>問題</th><th>很滿意</th><th>滿意</th><th>普通</th><th>不滿意</th><th>非常不滿意</th><th>平均分數</th></tr><tr><td>請問您對於本活動「流程」的滿意程度</td><td>73%</td><td>20%</td><td>7%</td><td>0%</td><td>0%</td><td>4.7</td></tr><tr><td>請問您對於本活動「場地」的滿意程度</td><td>71%</td><td>22%</td><td>7%</td><td>0%</td><td>0%</td><td>4.6</td></tr><tr><td>請問您對於本活動「時間」安排的滿意程度</td><td>66%</td><td>17%</td><td>12%</td><td>5%</td><td>0%</td><td>4.4</td></tr><tr><td>請問您對於講師整體表現的滿意程度</td><td>80%</td><td>12%</td><td>7%</td><td>0%</td><td>0%</td><td>4.7</td></tr><tr><td>請問您活動後，對於如何壓力舒解有更進一步了解?</td><td>76%</td><td>17%</td><td>7%</td><td>0%</td><td>0%</td><td>4.7</td></tr><tr><td>對您而言，本活動「整體滿意度」</td><td>76%</td><td>17%</td><td>7%</td><td>0%</td><td>0%</td><td>4.7</td></tr><tr><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td>總平均</td><td>4.6</td></tr></table> <p>*本活動同學對於整體滿意度達4.6，給予極高評價，建議此系列活動可持續辦理，以利增加幹部為自己的壓力尋找出口的方法與能力，以良好的身心狀況生活與學習及服務住宿生，以營造良好之宿舍氛圍。</p>	問題	很滿意	滿意	普通	不滿意	非常不滿意	平均分數	請問您對於本活動「流程」的滿意程度	73%	20%	7%	0%	0%	4.7	請問您對於本活動「場地」的滿意程度	71%	22%	7%	0%	0%	4.6	請問您對於本活動「時間」安排的滿意程度	66%	17%	12%	5%	0%	4.4	請問您對於講師整體表現的滿意程度	80%	12%	7%	0%	0%	4.7	請問您活動後，對於如何壓力舒解有更進一步了解?	76%	17%	7%	0%	0%	4.7	對您而言，本活動「整體滿意度」	76%	17%	7%	0%	0%	4.7						總平均	4.6
問題	很滿意	滿意	普通	不滿意	非常不滿意	平均分數																																																			
請問您對於本活動「流程」的滿意程度	73%	20%	7%	0%	0%	4.7																																																			
請問您對於本活動「場地」的滿意程度	71%	22%	7%	0%	0%	4.6																																																			
請問您對於本活動「時間」安排的滿意程度	66%	17%	12%	5%	0%	4.4																																																			
請問您對於講師整體表現的滿意程度	80%	12%	7%	0%	0%	4.7																																																			
請問您活動後，對於如何壓力舒解有更進一步了解?	76%	17%	7%	0%	0%	4.7																																																			
對您而言，本活動「整體滿意度」	76%	17%	7%	0%	0%	4.7																																																			
					總平均	4.6																																																			
檢討與建議	<p>本活動2小時課程，反應非常熱烈，現場甚多同學表示意猶未盡，覺得時間有點不足，為本次講座不盡完善之處；擬於下次辦理此類活動時，可規畫更長的講座時間。</p>																																																								
活動照片 / 至少6張	<div><p>【講師授課-1】</p></div> <div><p>【講師授課-2】</p></div>																																																								



【有獎徵答】



【實作演練-1】



【實作演練-1】



【Q&A 交流時間】