

# 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 checked="" 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 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	人際界限與心理健康的關連				
承辦單位	共同教育中心 博雅教育組	活動時間	112.03.29(三) 20:10-21:45	活動地點	B111
		支出金額	配合款：0元 補助款：4208元		
參加對象與人數	校外人員：共_____人(男_____人、女_____人) 校內教職員工：共_____人(男_____人、女_____人) 校內學生：共 31 人(男 10 人、女 21 人) 總計人數：共 31 人				
時間配當表	112.03.29(三) 20:10-21:45 講題：人際界限與心理健康的關連				
辦理方式	演講				
講師簡介	姓名	蔡榮順	現職	育英醫護管理專科學校老人健康服務事業管理科副教授	
	重要經歷	育英醫護管理專科學校校長/老人健康服務事業管理科副教授			
活動感言	進行內容簡述	1. 說明人際界線的概念及重要性。 2. 影片示例及討論：職場性騷擾。 3. 校園及職場霸凌現象，以及對心理的影響 4. 自我保護的做法			
	講師帶領同學認識人際界限相關的議題，從影片及實際案例分享中，大大提升同學對人際界限的敏感度，同時也學習維護個人的人際界線的觀念，避免受到霸凌，以照顧身體和心理的健康。				

具體成果	<p><b>一、質化成果</b> 在外聘專家學者之講座與活動體驗引導下，幫助學生認識人際界限相關議題，從實例體認人際界限與心理健康狀態的關連和具體的做法。</p> <p><b>二、量化成果</b> 完成外聘講座一場，受益師生共31人。</p>
回饋調查分析	<p>題目：對活動的內容感到滿意—勾選非常同意的占50%，勾選同意的占20%，勾選沒意見的占30%。</p> <p>參與後對我有正面幫助—勾選非常同意的占60%，勾選同意的占20%，勾選沒意見的占20%。</p> <p>參與此活動後增長的能力—依序為思辨力、良好態度、行動力、自信心</p>
檢討與建議	<p>學生反應在職場上常因權力的不平等，而無法堅持人際界限，拒絕別人。 這種職場上的人際兩難問題，值得再深入探討。</p>
活動照片 / 至少6張	<div style="display: flex; justify-content: space-around;"> <div style="text-align: center;">  <p>講師自我介紹</p> </div> <div style="text-align: center;">  <p>覺察人際界限的存在</p> </div> </div> <div style="display: flex; justify-content: space-around;"> <div style="text-align: center;">  <p>職場性騷擾的應對</p> </div> <div style="text-align: center;">  <p>影片案例</p> </div> </div>
	<div style="display: flex; justify-content: space-around;"> <div style="text-align: center;">  <p>案例討論</p> </div> <div style="text-align: center;">  <p>討論霸凌及自我保護的做法</p> </div> </div>