

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	如何聽懂你我的心				
承辦單位	共同教育中心 博雅教育組	活動時間	112年5月22日 下午3~5點	活動地點	B207
		支出金額	配合款：0元		
			補助款：4372元		
參加對象與人數	校外人員：共 <u>1</u> 人 (男 <u> </u> 人、女 <u>1</u> 人) 校內教職員工：共 <u>1</u> 人 (男 <u> </u> 人、女 <u> </u> 人) 校內學生：共 <u>15</u> 人 (男 <u>4</u> 人、女 <u>11</u> 人) 總計人數：共 <u>17</u> 人				
時間配當表	暖身和介紹10分鐘 自我接納、自我覺察的自我創作15分鐘 二人一組實現願望25分鐘 二人小組輪流分享”實現願望”的感想 20分鐘 小組共同完成”求助者與施助者”感想海報 20分鐘 分享與回饋 10分鐘				
辦理方式	以故事和藝術治療的方式，引導學生學習”健康的溝通方式”。教師帶領情緒表達練習，讓小組在團隊合作下實際練習表達感受和感恩。				
講師簡介	姓 名	劉依玫	現職	中正大學輔導中心專任輔導老師	
	重要經歷	1.96年參加「社會工作管理學會」辦理「優點復元處遇博碩士論文及實務工作報告徵文」，獲當年「唯一入選」論文。 http://socialwork2009.nccu.edu.tw/crsp/d/research.html 2.97年，辦理「教育部獎勵推動生命教育與自我傷害三級預防績優學校實施計畫」，使中正獲評為績優學校，嘉獎一次。 3.99年教育部友善校園獎-優秀輔導人員 3.100年，因獲教育部評選為99年度友善校園獎-大專校院優秀輔導人員，嘉獎二次。 4.101年，辦理「100學年大專校院學生衛生訪視」圓滿順利，並獲評最優一等，嘉獎一次。 5.104年，推動中正大學「個人資料管理制度驗證計畫」，嘉獎一次。			
	進行內容簡述	暖身活動:講師介紹活動，以故事引導學生10分鐘 1.自我畫圓圈:幫助學生自我接納、自我覺察15分鐘 2.愛情最美的部分:二人一組共同創作25分鐘 3.當愛消失時:二人分開、重新自我創造30分鐘 4.分享與回饋 20分鐘			

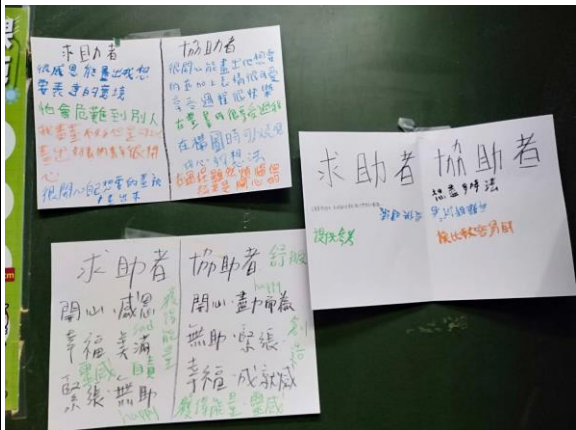
活動感言	<ol style="list-style-type: none"> 1. 非常的舒壓 2. 很开心有這種體驗，過程中與同學有所互動交流很开心 3. 我覺得可以回家買一盒蠟筆，跟我的姪女一起畫畫。 4. 努力一下外語考試 5. 很开心是用畫畫的方式可以發現自己的內心想法，也因為這個活動可以跟其他人有互動，未來也打算要用今天的方式去解壓 6. 在未來我會拿起畫筆畫出更多內心的小宇宙 7. 因為自己喜歡畫畫，我覺得無論自己開心或難過的時候都可以透過畫畫來表現自己抒發自己，今天畫畫的時候非常的快樂。 8. 畫圖的時候好像回到小時候，沒有任何煩惱，今天的課程很开心。 9. 我覺得在未來如果自己感到困惑的時候可以透過畫畫來讓自己放鬆 10. 改變自己對世界的期望 11. 可以在空閒時間跟自己或者是朋友靜下心來畫一畫圖，了解內心的世界在想什麼 12. 對方盡可能的畫出我想要的東西，就算再難也會試著去畫，覺得很感動， 13. 我要去學畫畫，因為我發現我在繞圓圈的時候我與自己對話都是很負面的心情，但是畫到後面慢慢的，心中會給自己一個面對問題的解決方法，然後最後重生，在畫圖的時候所有的煩惱都會畫在圖上，看著白紙上的圖越來越多，煩惱就被畫筆給帶走了，從來沒有人教我怎麼畫畫，但今天上課之後，真的喜歡上畫畫了 14. 在畫畫的過程中，用自己的方式來畫別人的要求，是滿有挑戰的，我雖然畫畫可能沒有很好，但我盡力，而得到美好的認可，我很開心 15. 未來希望家人都能在一起，不管多忙，偶爾都能找個時間出去旅行
具體成果	<p>一、質化成果</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 學生在活動過程中體會到愉悅的正向情緒、平靜和放鬆。 2. 學生能夠認識更多情緒，對別人的感受更有同理心。 3. 學生能夠練習從傾聽開始來幫助別人找到喜悅。 4. 學生在小組中練習表達能力。 <p>二、量化成果</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 100%很滿意活動內容，五點量表滿意度得分有5。 2. 100%覺得活動對他們有正面幫助，五點量表滿意度得分有5。
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> <ol style="list-style-type: none"> 1. 講師能營造愉快的學習情境，學生都很滿意。 2. 大部分學生覺得此次活動能讓他們學習心理成長，讓他們獲益良多。 3. 學生覺得此次活動有達到紓解压力的效果。 4. 學生透過此活動，更加自我了解和自我接納。 5. 學習喜歡透過活動來自我理解。
檢討與建議	<ol style="list-style-type: none"> 1. 期待能更多 2. 可能時間上不太充裕 3. 無建議，我覺得這樣的活動可以一直持續有，真的很有趣！ 4. 講師很好 5. 希望未來可以多多舉辦這類的活動，可以改變自己的想法跟了解自己在想什麼，順便可以解壓 6. 可以多多舉辦類似的活動，讓身心靈更健康更快樂 7. 如果多多辦類似這樣的課程，應該會對大學生的心理狀況有很好的幫助，讓我們在這個快步驟的社會喘息。 8. 我希望未來可以再參加這樣的活動 9. 老師很棒很會帶動氣氛 10. 在學期中可以多舉辦這些類型的講座，可以體驗到不同領域的專業 11. 希望可以多舉辦類似的活動 12. 希望老師可以再來講這個課，謝謝老師願意讓我們來上課 13. 老師講的非常好 14. 可以多點相關講座



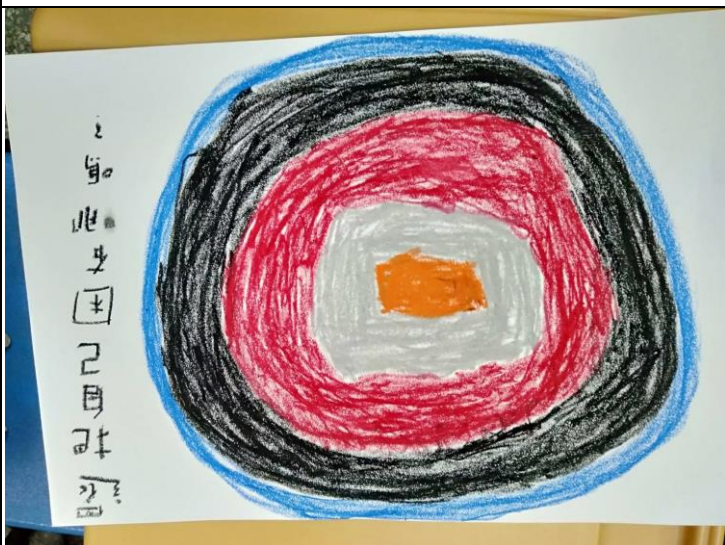
教師引導學生開始畫圖來認識自己



學生專注繪圖，練習自我接納



講師將小組的討論結果放在黑板上



同學分享自己的心靈創作



小組同學一起製作感想海報



同學展示自己的願望和彼此互動的感受

活動片 / 至少 6 張