

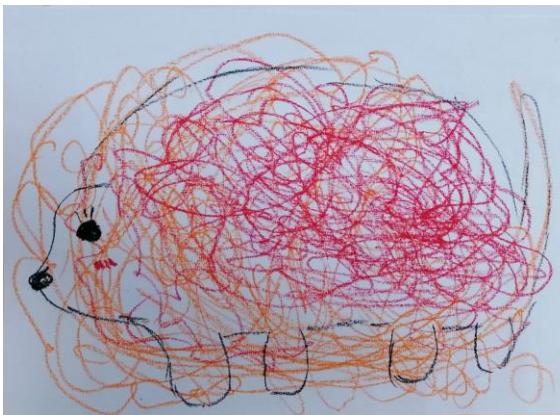
輔英科技大學辦理112年度校園心理健康促進計畫

「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	Ha! 來個情緒 SPA 吧				
承辦單位	共同教育中心 博雅教育組	活動時間	112.11.13(一) 13:00-14:50	活動地點	B110教室
		支出金額	配合款：0元 補助款：4147元		
參加對象與人數	校外人員：共 2 人 (男 0 人、女 2 人) 校內教職員工：共 1 人 (男 0 人、女 1 人) 校內學生：共 50 人 (男 11 人、女 39 人) 總計人數：共 53 人				
時間配當表	13:00-13:05預備，簡介講師 13:05-13:10短片欣賞 認識藝術治療 13:10-13:30體驗一：官兵捉強盜 13:30-13:50體驗二：情緒塗鴉1-四段音樂感受塗鴉 13:50-14:00休息 14:00-14:20體驗三：情緒塗鴉2-心情低落感受塗鴉 14:20-14:40體驗四：情緒塗鴉3-我受夠了…可以嗎? 14:40-14:50結論與回饋，完成學習單與滿意度問卷				
辦理方式	邀請校外心理專家學者，謝時心理師具備藝術治療的專業能力，她透過具創造、想像以及自我表達的表達性藝術治療，在活動中導引出學生潛在壓抑與忽略的情緒和經驗，更瞭解如何達到自我瞭解、調和情緒、之相關知能與技巧，促進自我轉變與成長。				
講師簡介	姓名	謝時	現職	諮商心理師與諮商專業督導	
	重要經歷	高師大復健諮商與諮商心理研究所博士			
	進行內容 簡述	講師透過影片簡介藝術治療的原則與方式，說明藝術治療如何引導情緒的抒發，整體活動是透過繪畫活動，讓學生透過藝術創造、想像以及自我表達的表達性藝術治療，在活動中導引出學生抒發潛在壓抑與忽略的情緒和經驗，幫助學生在分享的過程中更瞭解如何達到自我瞭解、調和情緒，與相關知能與技巧，促進學生追求自我轉變與成長。			
活動感言	同學反應如下： 用繪畫去詮釋自己內心的感受。 老師很棒！ 謝謝講師給我們帶來不同以往的體驗~ 感覺很輕鬆，很空白 今天真的心情不是很好 但因為這堂課有抒發到 又學到一種新的不同的抒發方式 很特別的課程 謝謝各位老師，感謝你們帶給我們正能量！ 畫圖了解自己很有趣 講師的互動遊戲讓人印象深刻，很舒服自在很喜歡 沒有任何拘束的繪畫很輕鬆，也不用擔心畫的好不好會影響成績				

	<p>平時很少會用蠟筆畫畫，用蠟筆真的好像回到童年，老師邊講解，可以讓你更了解內心的想法 非常開心 也感到放鬆</p> <p>我覺得依照自己內心的想法隨便抽一隻畫出來那部分很酷 可以靜下心來想起放在心裡的那些事 原來看似很亂的創作可以啟發出更多的內心世界</p> <p>讓我做的情緒發洩，以及繪畫得快樂</p> <p>很喜歡老師上課的方式 超讚的</p>																							
	<p>具體成果</p> <p>一、質化成果</p> <ol style="list-style-type: none"> 大部分同學都表示課程活動很棒，很有趣，喜歡老師上課的方式 課程有達到情緒放鬆和紓壓的效果 幫助同學靜下心來，更加認識自己，學習到以藝術來抒發表達自己的情緒。 <p>二、量化成果</p> <p>如下圖所呈現：</p>																							
	<p>問卷結果分布</p> <table border="1"> <thead> <tr> <th>評分範圍</th> <th>人數</th> <th>百分比</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>4~5分</td> <td>44</td> <td>94%</td> </tr> <tr> <td>3~4分</td> <td>3</td> <td>6%</td> </tr> <tr> <td>2~3分</td> <td>0</td> <td>0%</td> </tr> <tr> <td>1~2分</td> <td>0</td> <td>0%</td> </tr> </tbody> </table> <p>評分量表各題的平均分數</p> <table border="1"> <thead> <tr> <th>評分題目</th> <th>平均分</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>在今天的活動中，我感覺開心、輕鬆、...</td> <td>4.6</td> </tr> <tr> <td>在今天的活動中，對我壓力抒解有啟發...</td> <td>4.6</td> </tr> <tr> <td>我喜歡老師們的帶領方式</td> <td>4.6</td> </tr> </tbody> </table>	評分範圍	人數	百分比	4~5分	44	94%	3~4分	3	6%	2~3分	0	0%	1~2分	0	0%	評分題目	平均分	在今天的活動中，我感覺開心、輕鬆、...	4.6	在今天的活動中，對我壓力抒解有啟發...	4.6	我喜歡老師們的帶領方式	4.6
評分範圍	人數	百分比																						
4~5分	44	94%																						
3~4分	3	6%																						
2~3分	0	0%																						
1~2分	0	0%																						
評分題目	平均分																							
在今天的活動中，我感覺開心、輕鬆、...	4.6																							
在今天的活動中，對我壓力抒解有啟發...	4.6																							
我喜歡老師們的帶領方式	4.6																							
	<p>回饋調查分析</p> <p>【請自行依活動性質設計內容與格式，請<u>簡要填寫</u>，予以綜合意見討論】</p> <ol style="list-style-type: none"> 學生學到如何透過輕鬆的繪畫方式來了解自己的情緒。 學生在活動過程中透過講師的引導自然地探索自己的內心世界，也知道如何理解自己的想法，並與他人交流。 學生學習認識放下過去，重新認識自己的內心。 學生透過塗鴉發現自己的潛意識。 學生對於未來有較樂觀的期待。 <p>檢討與建議</p> <ol style="list-style-type: none"> 任課教師事先鼓勵學生做好準備，當天學生的參與度非常好，讓講師印象深刻，非常讚許本課程同學們的投入與禮貌。 任課老師事先請同學在上課之前，先將座椅按照小組排列完成，節省講師等待上課的時間，讓講師有更充裕的時間可以進行活動。 因為使用原上課教室，學生共分成八組，在各組之間走動較不易，建議下次活動，學校能提供更適合進行活動的場地。 																							
<p>活動照片 / 至少 6 張</p>																								

【學生創作:將心情變化畫成一幅畫】



【學生創作:情緒糾結變成一隻刺蝟】

【學生創作:聽音樂進行藝術創作】



【學生玩官兵捉強盜後陪伴與共同創作】



【學生發揮創意將情緒變成一份禮物】



【學生創作:將心情整理成一艘載走煩惱的船】