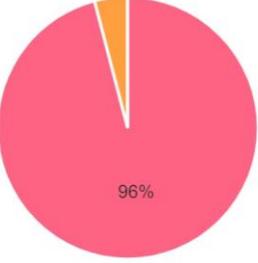


輔英科技大學辦理112年度校園心理健康促進計畫

「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	Ya！喜悅我的心活泉				
承辦單位	共同教育中心 博雅教育組	活動時間	112.11.13(一) 15:00-16:50	活動地點	B110教室
		支出金額	配合款：0元 補助款：4146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 49 人（男 6 人、女 43 人） 總計人數：共 52 人				
時間配當表	15:00-15:05預備，簡介講師 15:05-15:10短片欣賞 認識藝術治療 15:10-15:30體驗一：官兵捉強盜 15:30-15:50體驗二：情緒塗鴉1-四段音樂感受塗鴉 15:50-16:00休息 16:00-16:20體驗三：情緒塗鴉2-心情低落感受塗鴉 16:20-16:40體驗四：情緒塗鴉3-我受夠了…可以嗎? 16:40-16:50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	學生反應如下： 我很喜歡這種課程活動 謝謝老師帶來的新體驗 很滿意 很放鬆 很快樂 助於情緒舒壓，讓我知道原來發洩情緒是可以利用畫畫釋放的 超讚的，很久沒有這樣舒壓了！覺得放鬆了許多！ 找到了不同的舒壓發洩的方式 接觸到平常很少參與的畫畫 從中也感覺到畫畫可以治癒身心抒發壓力還有更了解自己 喜歡發現自己的創意設計 一開始那個小偷遊戲還聽不太懂在講什麼，可能我理解不太好 老師講話有點不清楚 同學太吵				

	<p>我覺得今天讓我發現其實我不是一個開朗的人，畫出來的東西是負面的 覺得很紓壓，這次的活動透過與人互動、聆聽音樂、思考情緒，讓人有許多方面的領悟 因為有老師很仔細的介紹與講解，讓我們在實際操作的時候能全神貫注的在繪畫中。 非問卷的調查以繪畫的形式更能看出内心真實的自己 心靈自我安慰 感受繪畫的魔力 從中得到快樂 在這堂課程我學到有時候一個人默默在心裡難以啟齒的話，藉由繪畫抒發出來 很謝謝老師讓我們有這次機會能夠透過不一樣的方式紓解壓力，講師的描述也都很清楚，對我們 也很親切，讓我在畫畫的途中發現了自己內在的壓力，因為太過於在意別人的眼光，導致很長委 屈自己迎合別人，但是在愛別人之前要先學會愛自己，所以現在想要先學會看清自己的內心，試 著與自己溝通，發現自己的需要，謝謝能有這次的機會，非常感謝！ 喜歡這種上課模式，也發現原來有不用「說」就能抒發情緒的方式，謝謝講師！ 一直都還蠻喜歡畫畫的，所以很開心有這樣的機會可以隨心所欲的繪畫，沒有壓力的畫畫，甚至 是能夠釋放壓力的畫畫、撕紙、剪紙，很有趣的兩節課活動，謝謝老師們！ 這次的課程確實有紓解到這陣子的壓力 我已經很久沒有用到色筆畫畫 雖然我想的事情是讓我生 氣的 但顏色畫出來卻是藍綠色 有點憂傷的感覺 仔細想了一下確實好像是憂傷 也去認真的去 面對這件事情 感謝老師</p>										
具體成果	<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 style="text-align: center;">Ya！喜悅我的心活泉</p> <div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="width: 45%;"> <p>問卷結果分布</p>  <table border="1"> <tr> <td>4~5分: 47人 (96%)</td> <td>3~4分: 2人 (4%)</td> </tr> <tr> <td>2~3分: 0人 (0%)</td> <td>1~2分: 0人 (0%)</td> </tr> </table> </div> <div style="width: 45%;"> <p>評分量表各題的平均分數</p> <table border="1"> <tr> <td>在今天的活動中，我感覺開心、輕鬆、...</td> <td>4.8</td> </tr> <tr> <td>在今天的活動中，對我壓力紓解有啟發...</td> <td>4.7</td> </tr> <tr> <td>我喜歡老師們的帶領方式</td> <td>4.7</td> </tr> </table> </div> </div>	4~5分: 47人 (96%)	3~4分: 2人 (4%)	2~3分: 0人 (0%)	1~2分: 0人 (0%)	在今天的活動中，我感覺開心、輕鬆、...	4.8	在今天的活動中，對我壓力紓解有啟發...	4.7	我喜歡老師們的帶領方式	4.7
4~5分: 47人 (96%)	3~4分: 2人 (4%)										
2~3分: 0人 (0%)	1~2分: 0人 (0%)										
在今天的活動中，我感覺開心、輕鬆、...	4.8										
在今天的活動中，對我壓力紓解有啟發...	4.7										
我喜歡老師們的帶領方式	4.7										
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"> 學生學到如何透過輕鬆塗鴉的方式來了解和抒發自己的情緒。 學生發現原來透過藝術，能夠調整心境。 學生從塗鴉過程中覺察自己對於未來的事情感到憂愁、焦慮與糾結，也期待自己能夠獲得解決問題的能力。 學生透過藝術治療增強自己的自信，發現自己的創作非常獨特，相信自己在未來能夠有進步，也能像畫一樣的自由。 										
檢討與建議	<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。 										

活動照片
/ 至少
6 張



【講師展示同學的創作-同學分享想法】



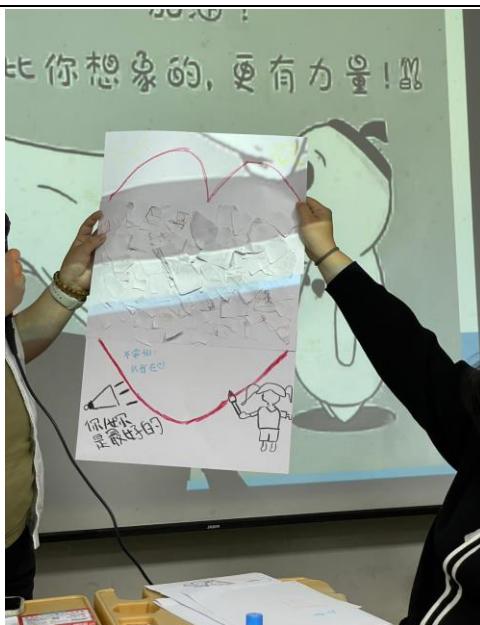
【情緒體驗2一四段音樂感受塗鴉】



【情緒體驗1-官兵捉強盜的禮物】



【情緒體驗4-我受夠了可以嗎?】



【展示同學的創作-官兵捉強盜的友誼禮物】



【展示同學的創作-將憤怒的心情做成一個袋子】