

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

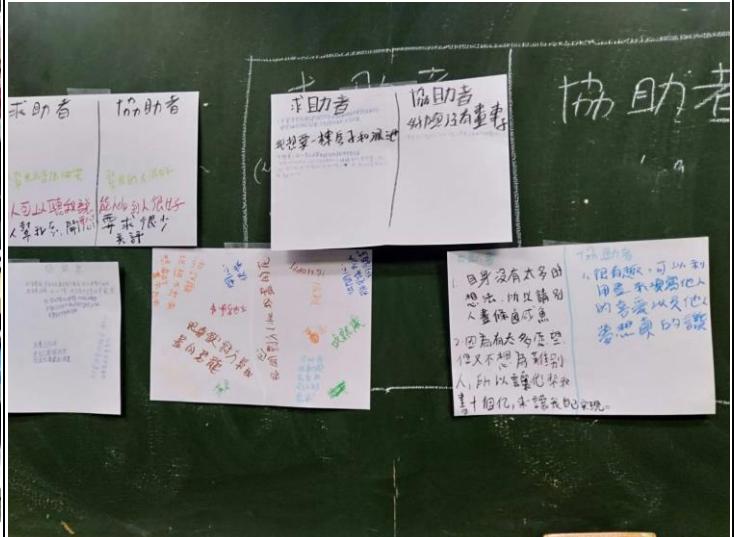
執行面向	<input checked="" type="checkbox"/> 開設相關議題通識教育 <input type="checkbox"/> 辦理學生心理健康議題活動 <input type="checkbox"/> 辦理大專校院自殺防治守門人培訓 <input type="checkbox"/> 提升相關人員專業知能 <input type="checkbox"/> 補助專業人員(校外精神科醫師駐校服務)鐘點費				
活動名稱	如何聽懂你我的心				
承辦單位	共同教育中心 博雅教育組	活動時間	112年5月22日 下午1~3點	活動地點	B207
		支出金額	配合款：0元 補助款：4373元		
	參加對象與人數	校外人員：共 1 人（男 人、女 1 人） 校內教職員工：共 1 人（男 人、女 人） 校內學生：共 21 人（男 10 人、女 11 人） 總計人數：共 23 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	劉依玲	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	<p>1. 覺得開心，但不會改變因為我沈浸於現狀。</p> <p>2. 讓我感受到對方願意畫下我的願望。</p> <p>3. 增加快樂</p> <p>4. 想法沒有太多改變</p> <p>5. 用心完成所有事情</p> <p>6. 未來希望賺大錢 這樣就不用為錢所苦</p> <p>7. 畫畫的時候感覺到內心的平靜，思維的活躍，在思考要怎麼畫出來，畫好看</p> <p>8. 心情不好的時候可以多畫畫</p> <p>9. 靜下心審視自己內心很舒服</p> <p>10. 在畫畫的當下很平和，在討論畫出來很開心</p> <p>11. 改變我的態度跟做人的禮貌</p> <p>12. 對於今天的活動真的頗有感觸，知道自己想要什麼，獲得什麼，追求什麼，可以給人的幫助以及自身的能力，是一個自我認識的課程</p> <p>13. 很開心，未來希望可以認真賺錢</p> <p>14. 有時候話說不明白但是換一種方式畫也是很不錯的</p> <p>15. 透過別的方式來知道自己的情緒</p> <p>16. 感覺可以用來幫助身邊有需要的同學，很適合拿來彼此談心的時候，需要但是卻又說不出口，就可以以這種方式幫忙</p> <p>17. 活動過程中非常歡樂有趣，感到非常滿足，別人把你想要的做出來的當下，你會非常感動</p> <p>18. 非常感謝身邊幫助我的人 未來努力學習喜歡的興趣</p> <p>19. 覺得畫圈圈的遊戲很棒，有把腦袋想得東西倒出來；然後請別人畫畫真的很好玩，當然也覺得不好意思麻煩別人</p> <p>20. 可以感受到自己的心情如何</p> <p>21. 感覺到了放鬆，感覺很愉悅</p>
具體成果	<p>一、質化成果</p> <ol style="list-style-type: none"> 學生在活動過程中體會到愉悅感恩等正向情緒和放鬆。 學生意能夠認識更多情緒，對別人的感受更有同理心。 學生意能夠練習從傾聽開始來幫助別人找到喜悅。 學生意在小組中練習表達能力。 <p>二、量化成果</p> <ol style="list-style-type: none"> 93%很滿意活動內容，五點量表滿意度得分有4.7。 93%覺得活動對他們有正面幫助，五點量表滿意度得分有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<u>簡要填寫</u>，予以綜合意見討論】</p> <ol style="list-style-type: none"> 講師能營造愉快的學習情境。 大部分學生覺得此次活動非常有趣，讓他們獲益良多。 學生覺得此次活動有達到紓解壓力的效果。 學生透過此活動，更加自我了解和自我接納。 學習喜歡透過活動跟不同系的同學練習透過溝通來表達需求和滿足需求的過程。
檢討與建議	<ol style="list-style-type: none"> 沒有，整體很有趣，跟同伴互動也很好，大家都開開心心的很好 可以讓人們放鬆且增加藝術感 很好的活動 覺得學校辦這種活動很好 我很喜歡 讓我們能多探討內心的聲音 可以多多舉辦 可以有更多的類似活動 希望下次還有類似活動很好玩 可以在拉長時間～ 以後可以多一點此類型的講座 超棒 100 分！！！ 希望大家可以幸福的生活，雖然有不如意的事情，但是不影響你過的幸福的生活 讓身邊最陌生的人 慢慢互相了解對方 覺得這種活動很棒，希望有更多，不僅很快樂，還能學到一些道理

15. 希望有機會可以在舉辦一次這堂課



教師引導學生開始畫圖來認識自己



講師將小組的討論結果放在黑板上

活動照片 / 至少 6 張



同學分享自己的被實驗的願望



同學分享自己在實現別人願望過程中的感想



同學分享彼此實現願望的感受



同學展示自己的願望和彼此互動的感受