

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 | 雙贏的關係—關注人我心理健康的互動技巧 | | | | |
| 承辦單位 | 共同教育中心 博雅教育組 | 活動時間 | 112.05.17(三) 18:30-20:05 | 活動地點 | B111 |
| | | 支出金額 | 配合款：0元 補助款：4084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 1 人(男____人、女 1 人) 校內學生：共 22 人(男 11 人、女 11 人) 總計人數：共 23 人 | | | | |
| 時間配當表 | 112.05.17(三) 18:30-20:05 演講 | | | | |
| 辦理方式 | 演講 | | | | |
| 講師簡介 | 姓名 | 林岳澤 | 現職 | 高雄市私立博正居家長照機構主任暨負責人 | |
| | 重要經歷 | 高雄市博正長期照護發展協會理事3年11月(108.03~) | | | |
| | 進行內容 簡述 | 1. 實務工作中體會的重要溝通原則 2. 好的互動關係對心理健康的幫助所在 | | | |
| 活動感言 | 講師的態度真誠。 從講師分享的經驗，體會良好的溝通方式是要兼顧雙方的身心狀況。 不能自我中心，對彼此的心理健康有幫助的互動，才能提升關係的品質。 | | | | |
| 具體成果 | 一、質化成果 能夠體認利人利己的溝通互動概念和做法 二、量化成果 1. 學生參與後共約80% 表示對活動內容表示滿意及非常滿意 2. 學生參與後共約85% 表示對自己會有正面幫助 | | | | |
| 回饋調查分析 | 1. 此活動提升的能力主要為思辨力、良好態度、行動力、自信心。 2. 演講中提到的：人際互動的理念是重視需求、態度比技巧重要、掌握經營長期關係的原則、多練習以提升自信，學生認為有幫助 | | | | |
| 檢討與建議 | 1. 本活動協助學生建立正確的人我互惠觀念，配合實務經驗的心得討論，更有說服力。 2. 對落實校園及職場心理健康的具體做法，有學習效益。 | | | | |

活動照片
/ 至少 6 張



【了解對方的需求是溝通的第一步】



【溝通的概念架構】



【思考每人都想要的互動方式】



【把身心健康當做志業】



【舉例：主動關心個案的身心健康】



【用態度經營雙贏的關係】