

# 輔英科技大學辦理113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<br><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    | 情緒管理於人際關係經營的重要性  |   |                             |             |        |
| 承辦單位    | 共同教育中心<br>博雅教育組  | 活動時間  | 113.11.20(三)<br>08:25~10:15 | 活動地點        | G202教室 |
|         |  | 支出金額  | 配合款：0元                      |             |        |
|         |  |   | 補助款：4208元                   |             |        |
| 參加對象與人數 | 校外人員：共0人(男0人、女0人)<br>校內教職員工：共0人(男0人、女0人)<br>校內學生：共30人(男10人、女20人)<br>總計人數：共30人  |   |                             |             |        |
| 時間配當表   | 1. 前十分鐘進行活動說明及目標。課程內容說明。(10分)<br>2. 透過講師演講，讓學生體驗情緒管理與人際關係的關聯。(25分)<br>3. 活動帶領探索鼓勵學生突破自我限制建立自信、學習建構屬於自有的情緒管理技巧。(50分)<br>4. 上課後請學生，完成滿意度調查表及學習單填寫。(15分)  |   |                             |             |        |
| 辦理方式    | 1. 上課前一周，預告上課主題以情緒管理與人際關係培養為主，關注與自身幸福感受的培養，進行暖身及提升學習動機。<br>2. 和上課講師進行討論規劃，針對學生先前背景了解學生學習經驗及學習的個別差異性，規劃合適的課程內容。<br>3. 透過講師分享自我生命歷程和增進心理自信的努力過程，讓學生瞭解情緒管理的重要，可讓生命韌性盡情發揮成為更有意義和價值，不自我限制發展，找到生命中的各種機會，點燃生命火花躍出生命幽谷。<br>4. 透過講師活動設計引導，拉近學生彼此間的距離。教學過程強調活動帶領，避免增加學生上課時的沉悶壓力，目標在於育教於樂，活動帶領也讓同學具有紓解日常生活壓力的效果。<br>5. 透過帶領學生實際參與活動，鼓勵增進同學人際互動技巧與體會與人互動產生的人際連結與幸福感。 |   |                             |             |        |
| 講師簡介    | 姓名   | 林培雄   | 現職                          | 減法心理工作室 主持人 |        |
|         | 重要經歷   | 減法心理工作室 主持人   |                             |             |        |
|         | 進行內容簡述   | 講師透過詢問同學幸福感指數進而帶入尋找幸福的關鍵在於自己的心態，自信與正向思考更是其中核心的價值。接著由活動體驗帶領同學體會相信自己與正向思考的方法。 |                             |             |        |
| 活動感言    | 講師深入淺出由幸福感指數引導學生思考生命的過程大家都在追求幸福，卻忽略追求幸福的關鍵在於自己的心態，不是外在的金錢也不是身處高位。一個人若缺乏自信，往往不相信自己能將事情做好，也不相信自己會成功，自然就不會全力以赴，而容易導致自我預言實現的失敗。  |   |                             |             |        |
| 具體成果    | 一、質化成果<br>1. 學生能切入自我心理的狀態，達成協助學生深化情緒管理的認知與對珍惜生命的正確觀念<br>2. 增強學生情緒管理自我照顧的能力，達到增進心理健康的效果。<br>二、量化成果<br>1. 滿意度4.5<br>2. 78%學生認為參與講座後有正面幫助，且知能學習提升23%。   |   |                             |             |        |
| 回饋      | 【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】<br>1. 問卷調查滿意度4.5  |   |                             |             |        |

|                               |   |  |
|-------------------------------|---|--|
| 調查<br>分析<br>檢討<br>與<br>建議     | 2. 同學反應活動設計有趣印象深刻讓他們更懂得培養自信與正向思考  |  |
| 活動<br>照片<br>/<br>至少<br>6<br>張 |  <p>講師演講</p>   |  <p>活動情形</p>   |
|                               |  <p>活動情形</p>  |  <p>活動帶領</p>  |
|                               |  <p>活動情形</p> |  <p>學生聽講</p> |