

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 type="checkbox"/> 開設相關議題通識教育 <input checked="" type="checkbox"/> 辦理強化校園心理健康知能活動 <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"/> 補助精神科醫師鐘點費				
活動名稱	心旅程 愛之聲 認宿你真好				
承辦單位	生活輔導組五宿	活動時間	2024/4/24	活動地點	五宿
		支出金額	配合款： 補助款：20000元		
參加對象與人數	校內學生：200人				
	校內教職員工：0人（包含導師0人；專業輔導人員0人；其他教職員0人）				
	校外人士：0人				
	總計人數：200人				
時間配當表	活動時間	活動/課程名稱	主講人或帶領人	參與對象	預定參加人次
	112年4月24日	心旅程-愛之聲-認宿你真好	伍素慧	有+9	180
辦理方式	1. 活動日前可先報名領感謝卡及餐點卷、感謝卡可寫一切想感謝的人，對象可以是學長、學姊、老師、同學、宿舍室友，寫上想對某個人說的話跟送信地址，放進感恩箱中，之後會有活動負責人把感恩信送至對方手中。 2. 活動當天，主辦單位提供餐點，參加同學須自備餐具，攜帶餐點卷領用餐點一份，希望透過這次的活動，培養正直的品德，感謝一切想感謝的人，感謝有你。				
	姓名		伍素慧	現職	輔英科技大學生活輔導組第五宿
講師簡介	重要經歷	A+1精品百貨採購部			
	進行內容簡述	用感謝卡表達心中感謝的話，由小天使送至感謝的人手			
活動感言	同學在領感謝卡時，開心的表示感謝卡很可愛，寫上感謝話語放進感謝箱上，收到感謝卡的同學也滿心喜悅的小確幸，快樂常來自於很小的事，來自珍惜、來自感謝、感謝的力量超出你我的想像，感謝需要練習、單單藉由感謝而變得更快樂、更幸福、更健康、是件非常美好的事。				
	一、質性成效 1. 情感表達和情緒管理：在青少年成長過程中常感到壓力和困擾，預期透過本次活動，參與住宿生將學習更有效地表達他們的情感，藉此機會學習與人相處、溝通，適度表達正能量情感的技巧，進一步學會辨識情緒、處理壓力，更好地了解自己的心理健康需求，建立友善良好的人際關係。 2. 情感解壓和減輕孤獨感：這個活動可以幫助住宿生釋放情感，減輕壓力，並減少孤獨感，參與				

住宿生能找到釋放情感的方法並會感到更加的輕鬆。

3. 創意表達和自我表達：此活動透過手寫感恩卡，參與住宿生能找到一個自我表達的出口，這有助於情感的釋放和自我探索。
 4. 情感共鳴和理解：參與住宿生者能學會更好地理解他人的情感，並展現情感共鳴，這有助於建立更深入的人際關係和同理心。

量性成效(包括滿意度調查、參與組別與人數)

1.112-2學期執行1場次共200位學生受益。

2. 100%學生同意，透過感恩小卡活動讓同學更能體會人與人之間的互動，相互關心的溫暖，學校宿舍生活也有溫暖家庭的感覺。

參加對象人數																參加人數		合計						
	護理系所	護理科	健管系	助產系	高長系	醫技系所	醫技科	物治系	保營系所	健美系	職安系	環工系所	化材系	生技系所	資科管系	休憩系	幼保系	應外系	應外科	其他學術單位	行政單位	生理男性小計	生理女性小計	
教師																								本校職員 0人
職員工																								
學生 (非弱勢)		157				19												5					181	本校學生 200人
弱勢學生																								
幹部		18				1																	19	校外
校外學生																								

二、滿意度調查結果

問題	很滿意	滿意	普通	不滿意	非常不滿意	總數
您對本次活動主題的安排滿意程度	147	51	2	0	0	200
您對本次活動內容的滿意程度	146	50	4	0	0	200
您對本次活動能提昇群體互動效能(活動最大目的)，您感到…	150	50	0	0	0	200
您對本次活動服務的品質滿意程度	151	48	1	0	0	200
對本次活動的整體滿意程度	149	50	1	0	0	200

三、

檢討與建議	<p>對別人表達感謝是再簡單不過的，不僅會讓別人開心，也能讓自己的心情變好！感謝另一個人花了時間為你或為他人付出。宿舍辦此活動藉此希望對所有曾經幫助過你的人都說聲『謝謝』，並要誠心誠意地去說。以感謝為生活態度的出發點，減少紛爭，促進祥和。</p> <p>宿舍活動結束檢討同學意見增加經驗值，以利調整更好的方案，讓同學參加活動中的過程進行得很順利且成功。</p>

活動照片 / 至少6張	 <p>【感謝卡片&感謝箱】</p> <p>【感謝卡片】</p>
	 <p>【住宿生填寫感謝卡】</p>
	 <p>【住宿生傳給感謝卡片】</p>
	 <p>【幹部集合活動開始】</p> <p>【參加同學領餐中】</p>