

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。				
講師簡介	姓名	伍素慧		現職	輔英科技大學生活輔導組第五宿
	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。				
具體成果	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	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	環工系所	職安系	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	參加人數 總計 200 人		
																								合計	合計	合計
教師																									本校教職員工	校內
職員工																									0人	200人
學生(非弱勢)		157					19												5					181	本校學生	200人
弱勢學生																										
幹部		18					1																	19		
校外學生																									校外	校外

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、

回饋調查分析	問題	很滿意	滿意	普通	不滿意	非常不滿意	平均分數
	您對本次活動主題的安排滿意程度	74%	26%	1%	0%	0%	4.7
	您對本次活動內容的滿意程度	73%	25%	2%	0%	0%	4.7
	您對本次活動能提昇人際互動關係(活動最大目的)，您感到…	75%	25%	0%	0%	0%	4.8
	您對本次活動服務的品質滿意程度	76%	24%	1%	0%	0%	4.8
	對本次活動的場地安排滿意程度	75%	25%	1%	0%	0%	4.7
						總平均	4.7

檢討與建議

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來說聲『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。
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。

活動照片／至少6張



【感謝卡片&感謝箱】



【感謝卡片】



【住宿生填寫感謝卡】



【住宿生傳給感謝卡片】



【幹部集合活動開始】



【參加同學領餐中】