

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 | 113年情感教育月系列活動：情感教練陪你聊出人際力，建立好關係講座 | | | | |
| 承辦單位 | 學務處諮商輔導中心 | 活動時間 | 113.10.30 | 活動地點 | 鵬圖人文大樓 B301 人文藝術教室 |
| | | 支出金額 | 配合款：0 | | |
| | | | 補助款：4,084 | | |
| 參加對象與人數 | 校內學生：__47__人 ； 校內教職員工：__2__人；校外人員：__1__人 總計人數：__50__人 | | | | |
| 時間配當表 | 時間 | 內容 | 主持人/主講人 | 地點 | |
| | 12:50-13:05 | 簽到 | 諮商輔導中心 | 鵬圖人文大樓 B301 人文藝術教室 | |
| | 13:05-13:10 | 活動開場/頒發感謝狀 | 楊瀚焜主任 | | |
| | 13:10-14:55 | 情感教練陪你：聊出人際力，建立好關係 | 溫島心理治療所 游于涵 臨床心理師 | | |
| 辦理方式 | 1.由學務處諮商輔導中心楊瀚焜主任致詞，揭示講座主題，並頒發感謝狀給游于涵臨床心理師。 2.透過外聘講師，讓學生認識溝通包含的面向(如：言語交流、非語言訊號、自我表達與深度傾聽等。)，掌握如何選擇適合的溝通方式，以達成良好的互動效果，。 | | | | |
| 講師簡介 | 姓名 | 游于涵 | 現職 | 溫島心理治療所 所長 | |
| | 重要經歷 | 溫島心理治療所 所長 高雄長庚醫院兒童心智科 臨床心理師 長庚大學行為科學研究所 碩士 | | | |
| | 進行內容簡述 | 游于涵臨床心理師擔任本次講座的主講人，深入探討了溝通的多元面向，強調言語交流與非語言訊號之間的相輔相成，闡述了有效溝通對於人際互動的重要性。並提供實用的情緒管理技巧，幫助與會人員在日常生活中更好地調節情緒、處理衝突，進而促進更健康的人際關係。 | | | |
| 活動感言 | 1. 「多一點這樣的演講」 2. 「非常棒可以再辦一次」 3. 「我覺得很好」 4. 「學習到很多情緒管理的小方法，還有與人溝通的方式」 5. 「可以多個 Q&A」 6. 「很棒」 | | | | |

| | | | | | | | |
|---|--|--------|------------|--|------------|------------|-----------------|
| 具體成果 | 一、質化成果 1. 透過專家學者講解，使活動參與者學習多元的溝通方式與技巧，從而提升其在人際互動中的理解與表達能力，促進了更良好的溝通效果。 2. 學習調節情緒的技巧，能夠在壓力或衝突情境中更冷靜、理性地應對，從而增強了情緒管理能力，進一步促進了健康的人際關係發展。 二、量化成果 1. 本活動共有50人參加，整體滿意度達4.89。 2. 參與完活動以後，有100%的活動參與者認為此次活動對於未來關係營造有幫助。 | | | | | | |
| | 回饋調查分析 | | 本次活動宣傳效果良好 | 本次活動時間安排恰當 | 本次活動地點安排恰當 | 本次活動內容設計良好 | 若舉辦類似的活動，我願意再參加 |
| 檢討與建議 | 非常同意 | 86.67% | 84.44% | 93.33% | 88.89% | 88.89% | 91.11% |
| | 同意 | 11.11% | 13.33% | 6.67% | 11.11% | 8.89% | 8.89% |
| | 沒意見 | 2.22% | 2.22% | 0% | 0% | 2.22% | 0% |
| | 不同意 | 0% | 0% | 0% | 0% | 0% | 0% |
| | 非常不同意 | 0% | 0% | 0% | 0% | 0% | 0% |
| 本次活動因時間限制未能安排問答環節，部分活動參與者表示希望能有問答時間。未來辦理類似活動時，建議可考量預留問答時間，讓參與者有機會深入交流，進一步提升活動的互動性和學習效果。 | | | | | | | |
| 活動照片／至少6張 |  | | |  | | | |
| | 活動參與者簽到情形 | | | 學務處諮商輔導中心楊瀚焜主任開場致詞 | | | |
| |  | | |  | | | |
| | 學務處諮商輔導中心楊瀚焜主任致詞頒發感謝狀給游于涵臨床心理師 | | | 游于涵臨床心理師分享溝通要點 | | | |



游于涵臨床心理師與活動參與者交流人際情境狀況的因應技巧



與會人員大合照

