

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	「聊療心~找幸福」來趟識心適心饗宴之旅										
承辦單位	學務處課外活動指導組、學生自治會	活動時間	113年2月23日-2月24日	活動地點	高雄、屏東地區						
		支出金額	配合款：0元								
			補助款：147,764元								
參加對象與人數	校內學生：___36___人 校內教職員工：___4___人（包含導師___人；專業輔導人員___人；其他教職員___4___人） 校外人士：___0___人 總計人數：___40___人										
時間配當表	第 一 天	天數	活動時間	活動/課程名稱	帶領人	參與對象	預定參加人次	活動概述			
			07:50-08:00	集合報到		全校教職員工、學生	40				
			08:00-10:00	專車前往墾丁-屏鵝公路							
			10:00-10:15	暖身、裝備整理、單車試騎	林文德 老師						
			10:15-12:00	南洋風海天景線(車城-後壁湖)車城福安宮→福安龜山大橋→白沙灣→後壁湖	林文德 老師			自行車 22.5km			
			12:00-13:30	美味午餐							
			13:30-15:30	南洋風海天景線(後壁湖-墾丁)後壁湖→墾丁國家公園→鵝鑾鼻燈塔→墾丁飯店	吳婉瑄老師			自行車 20.5km			
			15:30-16:30	墾丁活動中心間式建築導覽							
			16:30-18:00	Check in							
			18:00-19:00	美味晚餐							
			19:00-21:00	團康晚會	張簡文瑞 老師 吳婉瑄 老師						
			21:00-	自由聯誼							
		天數	活動時間	活動/課程名稱	帶領人			參與對象	預定參加人次	活動概述	
		第 二 天		06:30-07:00	美好的一天				全校教職員工、學生	40	
				07:00-08:30	早餐時間						
				08:30-09:00	整裝再出發/暖身/熱身			林文德 老師			
				09:00-12:00	南洋風海天景線(墾丁-恆春)墾丁飯店→鵝鑾鼻公園→恆春			張簡文瑞 老師			自行車 32.2km
				12:00-12:30	收操、裝備整理、單車歸還			林文德 老師			
				12:30-14:00	美味午餐						
			14:00-15:00	恆春古城人文生態介紹							
			15:00-17:00	返回學校							
			17:00	平安賦歸							

辦理方式	透過單車活動讓同學們走出戶外強化體魄，並藉由活動體驗團體生活與人際關係互動，以提升學生們的心理健康、人際互動等知能。																																																																																
活動感言	【可蒐集參與者對於本次課程、活動的回饋及想法】 這次騎單車之旅是一個很不一樣的體驗，平常都在家不會特別想去外面，但因為這次活動，讓我認識很多新朋友，雖然太陽很大回來還發現曬傷了，但也覺得騎車看邊風景、吹風、揮灑汗水很舒服，讓原本憂鬱的心也瞬間明亮起來，很感謝學校辦理此活動，以後還有類似活動我還會想參加！																																																																																
具體成果	【質性及量化成果內容可呼應計畫書的預期成效】 一、質性成果 1. 本次健康促進活動，本校教職員生共40位一同參與。 2. 活動設計以深入恆春地區、墾丁地區以單車探索、刺激、體能、探索體驗之活動為主，可增進學員對戶外活動之喜愛度，並強健體魄，並在活動中融入品格教育元素，注重生活禮儀教育、團體生活規範，讓同學培養良好生活習慣與心理健康、人際互動。 二、量化成果【量化請統計人數並以成果型成效呈現】 1. 本次活動共計本校教職員生共40人次。 2. 本次活動後有79%的學生有提升戶外運動的意願。 3. 本次活動後有82%的學生願意利用課餘時間多參與課外活動。 4. 本次活動後有88%的學生有提升在團體活動中的人際溝通與合作能力，更勇於發揮個人所長。																																																																																
回饋調查分析	【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】 <div><div><p>參加本次活動後，有提升您對於恆春半島文化的認識</p><table><tr><th>非常滿意</th><th>滿意</th><th>普通</th><th>不滿意</th><th>非常不滿意</th></tr><tr><td>88%</td><td>9%</td><td>3%</td><td>0%</td><td>0%</td></tr></table></div><div><p>參加本次活動後，有提升您運動的習慣</p><table><tr><th>非常滿意</th><th>滿意</th><th>普通</th><th>不滿意</th><th>非常不滿意</th></tr><tr><td>79%</td><td>12%</td><td>9%</td><td>0%</td><td>0%</td></tr></table></div><div><p>參加本次活動後，有對永續發展目標(SDGS)更了解</p><table><tr><th>非常滿意</th><th>滿意</th><th>普通</th><th>不滿意</th><th>非常不滿意</th></tr><tr><td>82%</td><td>9%</td><td>9%</td><td>0%</td><td>0%</td></tr></table></div><div><p>參加本次活動，活動中大家的相處，讓您對性別平等意識有所提升</p><table><tr><th>非常滿意</th><th>滿意</th><th>普通</th><th>不滿意</th><th>非常不滿意</th></tr><tr><td>88%</td><td>6%</td><td>6%</td><td>0%</td><td>0%</td></tr></table></div><div><p>參加本次活動後，有增加您在團體活動(團體共識)時，更勇於發揮個人所長</p><table><tr><th>非常滿意</th><th>滿意</th><th>普通</th><th>不滿意</th><th>非常不滿意</th></tr><tr><td>88%</td><td>6%</td><td>6%</td><td>0%</td><td>0%</td></tr></table></div><div><p>參加本次活動後，有增加自我察覺能力(清楚知道或感受到自己現在的想法、情緒、行為，以及所處的環境)</p><table><tr><th>非常滿意</th><th>滿意</th><th>普通</th><th>不滿意</th><th>非常不滿意</th></tr><tr><td>85%</td><td>28%</td><td>4%</td><td>12%</td><td>30%</td></tr></table></div><div><p>參加本次活動後，有增加您利用課餘時間參與課外活動的意願</p><table><tr><th>非常滿意</th><th>滿意</th><th>普通</th><th>不滿意</th><th>非常不滿意</th></tr><tr><td>82%</td><td>12%</td><td>6%</td><td>0%</td><td>0%</td></tr></table></div><div><p>參加本次活動後，有讓您經歷到不同的體驗</p><table><tr><th>非常滿意</th><th>滿意</th><th>普通</th><th>不滿意</th><th>非常不滿意</th></tr><tr><td>82%</td><td>12%</td><td>6%</td><td>0%</td><td>0%</td></tr></table></div></div>	非常滿意	滿意	普通	不滿意	非常不滿意	88%	9%	3%	0%	0%	非常滿意	滿意	普通	不滿意	非常不滿意	79%	12%	9%	0%	0%	非常滿意	滿意	普通	不滿意	非常不滿意	82%	9%	9%	0%	0%	非常滿意	滿意	普通	不滿意	非常不滿意	88%	6%	6%	0%	0%	非常滿意	滿意	普通	不滿意	非常不滿意	88%	6%	6%	0%	0%	非常滿意	滿意	普通	不滿意	非常不滿意	85%	28%	4%	12%	30%	非常滿意	滿意	普通	不滿意	非常不滿意	82%	12%	6%	0%	0%	非常滿意	滿意	普通	不滿意	非常不滿意	82%	12%	6%	0%	0%
非常滿意	滿意	普通	不滿意	非常不滿意																																																																													
88%	9%	3%	0%	0%																																																																													
非常滿意	滿意	普通	不滿意	非常不滿意																																																																													
79%	12%	9%	0%	0%																																																																													
非常滿意	滿意	普通	不滿意	非常不滿意																																																																													
82%	9%	9%	0%	0%																																																																													
非常滿意	滿意	普通	不滿意	非常不滿意																																																																													
88%	6%	6%	0%	0%																																																																													
非常滿意	滿意	普通	不滿意	非常不滿意																																																																													
88%	6%	6%	0%	0%																																																																													
非常滿意	滿意	普通	不滿意	非常不滿意																																																																													
85%	28%	4%	12%	30%																																																																													
非常滿意	滿意	普通	不滿意	非常不滿意																																																																													
82%	12%	6%	0%	0%																																																																													
非常滿意	滿意	普通	不滿意	非常不滿意																																																																													
82%	12%	6%	0%	0%																																																																													
檢討與建議	【可填寫本次課程、活動的執行優點及未來可精進的調整建議】 1. 本次活動性質為戶外活動，對於平常較沒在運動的學生體能是一大考驗，爾後有類似相關活動，須提醒同學活動前要先對練身體。 2. 本次活動學生組成較多元，導致體能上較不平均，為顧及整體行程的推進，只能請學生搭車跟上隊伍。 3. 本次活動學生整體反應都很滿意，表示之後還有類似活動還要再參加。																																																																																



【出發前大合照】



【完成社頂公園騎乘合照】



【騎乘結束收操】



【享用美味餐點】



【大合照】



【早晨升旗】