

# 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 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 checked="" 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    | 專業輔導人員增能培訓—輔導人員人身安全防護研習  |   |                               |                     |           |
| 承辦單位    | 學務處諮商輔導中心  | 活動時間  | 113.08.27 (二)<br>9:30-15:00   | 活動地點                | J401-1交誼廳 |
|         |  | 支出金額  | 配合款：                          |                     |           |
|         |  |   | 補助款：12261元                    |                     |           |
| 參加對象與人數 | 校內學生：_____人；校內教職員工：___12___人；講師與助教：___2___人<br>總計人數：___14___人  |   |                               |                     |           |
| 時間配當表   | 時間   | 內容  | 主持人                           | 地點                  |           |
|         | 9:30-11:00   | 危機辨認與安全習慣   | 楊冠科學武道總館<br>周易石教練             | J401-1交誼廳           |           |
|         | 11:00-11:10  | 中場休息  |                               |                     |           |
|         | 11:10-12:00  | 要害保護與脫離   | 楊冠科學武道總館<br>周易石教練             | J401-1交誼廳           |           |
|         | 12:00-13:10  | 午休時間  |                               |                     |           |
|         | 13:10-14:00  | 控制掙脫與防護   | 楊冠科學武道總館<br>周易石教練             | J401-1交誼廳<br>諮商輔導中心 |           |
|         | 14:00-14:10  | 中場休息  |                               |                     |           |
|         | 14:10-15:00  | 回饋與分享   | 楊冠科學武道總館<br>周易石教練<br>諮商輔導中心同仁 | J401-1交誼廳<br>諮商輔導中心 |           |
| 辦理方式    | 邀請周易石教練（科學武術專業教練）透過基本觀念的建立，以科學的角度解釋危機情境，同時搭配現場動作示範、分組演練以及情境模擬等方式，指導專業輔導人員安全防護之技巧，此外，也結合教練室內設計之專長，共同討論辦公室的空間設置（桌上勿擺放辦公用品、緊急鈴的位置、座位的調整），以達到預防勝於治療的觀念。  |   |                               |                     |           |
| 講師簡介    | 姓名   | 周易石   | 現職                            | 楊冠科學武道總館 教練         |           |
|         | 重要經歷   | 楊冠科學武道總館 教練<br>iLife 體重管理聯盟 教練<br>逸石室內設計 室內設計師  |                               |                     |           |
|         | 進行內容簡述   | 1. 危機辨識與應對：專業輔導人員需要提升在諮商室內辨識和處理危機的能力，包括如何在危機發生後進行身心調適，有助於在面對挑戰時保持穩定，提高應變能力。<br>2. 情境模擬與安全保護：大專校院的輔導人員需要學習如何處理學生情緒失控等安全風險情境。透過模擬演練和應對策略，輔導人員可以更有效地保障自身和學生的安全，並提高面對突發情況的應對能力。<br>3. 檢核辦公環境的配置與設計，從預防勝於治療的角度出發，協助專業輔導人員調整空間配置。 |                               |                     |           |

|               |  |       |       |  |     |       |
|---------------|--|-------|-------|--|-----|-------|
| 活動感言          | 1. 課程內容難度不會很高，有先解釋一些科學上的論點，學到一些基本概念。<br>2. 對於空間的建議很有用，收穫很多。<br>3. 感覺可以安排成帶狀課程，不要一整天上，拆成每週兩小時感覺有可能會讓大家更熟練，另外，防身是人人皆有的需求，可開放給有興趣的學務同仁一同參與！   |       |       |  |     |       |
| 具體成果          | 一、質化成果<br>1. 課程是很實用且不會艱澀難懂，有學理的知識介紹，讓大家先具備基本概念，更好理解後續課程。<br>2. 跟教練實務的演練很實用，不僅僅是可以用在工作場域中，日常生活中也能運用一些防身的技巧。<br>二、量化成果<br>1. 本活動達14人次參與。<br>2. 83.3%的參與者非常同意參與完本活動後，更了解自我保護的技巧。<br>3. 100%的參與者同意參與完本活動後，學習到觀察情境與危機辨認的技巧。 |       |       |  |     |       |
| 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】   |       |       |  |     |       |
|               |  | 非常同意  | 同意    | 普通   | 不同意 | 非常不同意 |
|               | 本次活動時間安排恰當   | 66.7% | 33.3% | 0%   | 0%  | 0%    |
|               | 本次活動地點安排恰當   | 50%   | 33.3% | 16.7%  | 0%  | 0%    |
|               | 本次活動的內容設計感到滿意  | 66.7% | 33.3% | 0%   | 0%  | 0%    |
|               | 本次講師講課整體表現良好   | 83.3% | 16.7% | 0%   | 0%  | 0%    |
|               | 參與完本活動後，我學習到觀察情境與危機辨認的技巧   | 83.3% | 16.7% | 0%   | 0%  | 0%    |
|               | 透過本活動，我更了解自我保護的技巧  | 83.3% | 16.7% | 0%   | 0%  | 0%    |
|               | 整體而言，我對本活動感到滿意   | 66.7% | 33.3% | 0%   | 0%  | 0%    |
|               | 成員回饋良好，對於能透過本活動學習學理和實務的自我防護知能，有豐厚收穫。   |       |       |  |     |       |
| 檢討與建議         | 建議可拆成常態課程，如每周兩小時，連續四周，能夠更熟悉技巧上的運用。<br>若有多餘名額，在不影響專業輔導人員的權益下，可開放少量名額給學務同仁參與。  |       |       |  |     |       |
| 活動照片 / 至少 6 張 |   |       |       |  |     |       |
|               | 【楊瀚焜主任致贈感謝狀給周易石教練】   |       |       | 【教練進行基本安全概念說明】   |     |       |



【危機辨認示範演練】



【危機辨認示範演練與安全習慣培養】



【控制掙脫技巧示範】



【室內環境安全設備說明】