

# 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	里龍山登山步道團隊訓練暨野外探索活動																																																										
承辦單位	大學儲備軍官團教育中心	活動時間	113.3.27	活動地點	里龍山登山步道																																																						
		支出金額	配合款：																																																								
			補助款：62,249																																																								
參加對象與人數	校內學生：__34__人 校內教職員工：__2__人（包含導師__人；專業輔導人員__人；其他教職員工__2__人） 校外人士：__4__人 總計人數：__40__人																																																										
時間配當表	<table border="1"> <thead> <tr> <th>序次</th> <th>時間</th> <th>內容</th> <th>主持人(主講人)</th> <th>地點</th> <th>備註</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>1</td> <td>07:00~07:10</td> <td>報到</td> <td>許成澤、孫足承</td> <td>本校</td> <td></td> </tr> <tr> <td>2</td> <td>07:20~08:40</td> <td>活動安全說明</td> <td>陳見安、孟憲德</td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>3</td> <td>08:40~09:00</td> <td>登山健行簡介</td> <td>陳見安、孟憲德</td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>4</td> <td>09:00~12:00</td> <td>里龍山登山步道團隊訓練(分二組實施)</td> <td>陳見安、孟憲德</td> <td>里龍山登山步道</td> <td></td> </tr> <tr> <td>5</td> <td>12:00~12:30</td> <td>中午休息(反思活動)(分二組實施)</td> <td>陳見安、孟憲德</td> <td>里龍山</td> <td></td> </tr> <tr> <td>6</td> <td>12:30~15:30</td> <td>里龍山登山步道團隊訓練(分二組實施)</td> <td>陳見安、孟憲德</td> <td>里龍山登山步道</td> <td></td> </tr> <tr> <td>7</td> <td>15:30~16:30</td> <td>挑戰與抗壓-反思回饋(分二組實施)</td> <td>陳見安、孟憲德</td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>8</td> <td>16:30~</td> <td>回程賦歸</td> <td>許成澤、孫足承</td> <td></td> <td></td> </tr> </tbody> </table>					序次	時間	內容	主持人(主講人)	地點	備註	1	07:00~07:10	報到	許成澤、孫足承	本校		2	07:20~08:40	活動安全說明	陳見安、孟憲德			3	08:40~09:00	登山健行簡介	陳見安、孟憲德			4	09:00~12:00	里龍山登山步道團隊訓練(分二組實施)	陳見安、孟憲德	里龍山登山步道		5	12:00~12:30	中午休息(反思活動)(分二組實施)	陳見安、孟憲德	里龍山		6	12:30~15:30	里龍山登山步道團隊訓練(分二組實施)	陳見安、孟憲德	里龍山登山步道		7	15:30~16:30	挑戰與抗壓-反思回饋(分二組實施)	陳見安、孟憲德			8	16:30~	回程賦歸	許成澤、孫足承		
序次	時間	內容	主持人(主講人)	地點	備註																																																						
1	07:00~07:10	報到	許成澤、孫足承	本校																																																							
2	07:20~08:40	活動安全說明	陳見安、孟憲德																																																								
3	08:40~09:00	登山健行簡介	陳見安、孟憲德																																																								
4	09:00~12:00	里龍山登山步道團隊訓練(分二組實施)	陳見安、孟憲德	里龍山登山步道																																																							
5	12:00~12:30	中午休息(反思活動)(分二組實施)	陳見安、孟憲德	里龍山																																																							
6	12:30~15:30	里龍山登山步道團隊訓練(分二組實施)	陳見安、孟憲德	里龍山登山步道																																																							
7	15:30~16:30	挑戰與抗壓-反思回饋(分二組實施)	陳見安、孟憲德																																																								
8	16:30~	回程賦歸	許成澤、孫足承																																																								
辦理方式	以攀爬小百岳健康體能訓練活動為軸心，期間規劃小組(分成二組實施)團隊合作課程，以期在登山過程中瞭解隊相互關係與如何協助隊員解決困難																																																										
講師簡介	姓名	陳見安(第一組)、孟憲德(第二組)		現職	校安人員、探索教育教練																																																						
	重要經歷	高雄市政府教育局軍訓督導 高雄市探索教育學校教練 柴山國家公園巡守員																																																									
	進行內容簡述	一、登山健行安全說明 二、登山前準備及熱身																																																									

	三、分組登山 四、反思活動與團隊互助訓練 五、登頂挑戰(抗壓訓練) 六、全程反思回饋																																										
活動感言	<b>【可蒐集參與者對於本次課程、活動的回饋及想法】</b> 一、本次活動有助於團隊的融合，透過活機體中彼此的互相激勵及互助，對於彼此間的關係能有進一步的結及改善。 二、使自己能瞭解自己的不足，並能發現團隊成員的友善，在活動中能提昇自己的自我認知與團隊認同。 三、登上山頂可以看見不同的風光，面對挑戰，自己應該會更有信心去完成。 四、活動很累，體能負擔起負荷，幸好有夥伴的協助和激勵，很開心參與此次活動。 五、透過登山活動知道自己的身體狀況，和自己面對壓力的程度。																																										
具體成果	<b>【質性及量化成果內容可呼應計畫書的預期成效】</b> 一、質性成果 1.透過此次活動，可提學生對自我健康的評估與身體狀態的了解與掌握，有助於學生在日常生活與訓練過程中，減少不必要的運動傷害。 2.長距離登山健行活動有助於學生提昇心肺功能及肌耐力，對於穩定身體核心運動亦有助益。 3.活動中團隊的互動與激勵，能強化學生的心理健康與強度，增加抗壓性。 二、量化成果 <b>【量化請統計人數並以成果型成效呈現】</b> 1.本次參加活動人數，教職員工計36人。 2.98%的學生同意課程幫助自己認識自己的身體。 3.98%的同學肯定此次活動後能更輕鬆面對挑戰及壓力。																																										
回饋調查分析	<b>【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】</b> <table><tr><td>題目</td><td>非常滿意</td><td>滿意</td><td>尚可</td><td>不滿意</td><td>非常不滿意</td></tr><tr><td>一、您對本次活動時間程序安排的滿意度</td><td>67%</td><td>33%</td><td>0</td><td>0</td><td>0</td></tr><tr><td>二、您對本次活動內容安排的滿意度</td><td>79%</td><td>21%</td><td>0</td><td>0</td><td>0</td></tr><tr><td>三、您對本次活動能提昇自我體能與運動習性的滿意度</td><td>82%</td><td>18%</td><td>0</td><td>0</td><td>0</td></tr><tr><td>四、您對於本次活動能提昇自我抗壓力的滿意度</td><td>82%</td><td>18%</td><td>0</td><td>0</td><td>0</td></tr><tr><td>五、您對本次活動全程活動人員的服務品質滿意度</td><td>82%</td><td>18%</td><td>0</td><td>0</td><td>0</td></tr><tr><td>六、您對於本次健促活動整體的滿意度</td><td>79%</td><td>21%</td><td>0</td><td>0</td><td>0</td></tr></table>	題目	非常滿意	滿意	尚可	不滿意	非常不滿意	一、您對本次活動時間程序安排的滿意度	67%	33%	0	0	0	二、您對本次活動內容安排的滿意度	79%	21%	0	0	0	三、您對本次活動能提昇自我體能與運動習性的滿意度	82%	18%	0	0	0	四、您對於本次活動能提昇自我抗壓力的滿意度	82%	18%	0	0	0	五、您對本次活動全程活動人員的服務品質滿意度	82%	18%	0	0	0	六、您對於本次健促活動整體的滿意度	79%	21%	0	0	0
題目	非常滿意	滿意	尚可	不滿意	非常不滿意																																						
一、您對本次活動時間程序安排的滿意度	67%	33%	0	0	0																																						
二、您對本次活動內容安排的滿意度	79%	21%	0	0	0																																						
三、您對本次活動能提昇自我體能與運動習性的滿意度	82%	18%	0	0	0																																						
四、您對於本次活動能提昇自我抗壓力的滿意度	82%	18%	0	0	0																																						
五、您對本次活動全程活動人員的服務品質滿意度	82%	18%	0	0	0																																						
六、您對於本次健促活動整體的滿意度	79%	21%	0	0	0																																						
檢討與建議	<b>【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】</b> 1. 考量學生體能狀況，未來的分組及路程規劃應可更類型化。 2. 學生對於登山活動的相關知識仍有不足，攜帶裝備及物資，不足以應付臨機狀況，建議於下次活動辦理前可再提前增加相關訓練課程。																																										
活動照片 / 至少6張	<div><p>出發前於鵬圖大樓前合照</p></div> <div><p>抵達里龍山，全體合影</p></div>																																										



登山前熱身



登山前安全說明及提示



登山途中於溪流週邊進行安全提示



帶隊教練進行反思引導活動



活動團隊於休息點合照



登頂合照