

# 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	徒步旅行探索活動																																																										
承辦單位	學務處大學儲備軍官團 教育中心	活動時間	113.12.22	活動地點	高雄-台南																																																						
		支出金額	配合款：																																																								
			補助款：38,043																																																								
參加對象與人數	校內學生：__30__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__2__人） 校外人士：__2__人 總計人數：__34__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>06:00~06:10</td> <td>報到</td> <td>許成澤、余士杰</td> <td>高雄火車站大廳</td> <td></td> </tr> <tr> <td>2</td> <td>06:10~06:30</td> <td>活動安全說明</td> <td>李肇鳴、利政平</td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>3</td> <td>06:30~07:00</td> <td>止血繃帶使用</td> <td>李肇鳴、利政平</td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>4</td> <td>09:00~13:00</td> <td>徒步旅行團隊訓練(分二組實施)</td> <td>李肇鳴、利政平</td> <td>高雄-漂底山公園(彌陀)</td> <td></td> </tr> <tr> <td>5</td> <td>13:00~13:45</td> <td>中午休息(反思活動)(分二組實施)</td> <td>許成澤、李肇鳴</td> <td>湖內里福德祠</td> <td></td> </tr> <tr> <td>6</td> <td>13:45~16:50</td> <td>徒步旅行團隊訓練(分二組實施)</td> <td>李肇鳴、利政平</td> <td>奇美博物館</td> <td></td> </tr> <tr> <td>7</td> <td>16:50~17:10</td> <td>挑戰與抗壓-反思回饋(分二組實施)</td> <td>李肇鳴、利政平</td> <td>奇美博物館</td> <td></td> </tr> <tr> <td>8</td> <td>17:10~</td> <td>回程賦歸</td> <td>許成澤、李肇鳴</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	06:00~06:10	報到	許成澤、余士杰	高雄火車站大廳		2	06:10~06:30	活動安全說明	李肇鳴、利政平			3	06:30~07:00	止血繃帶使用	李肇鳴、利政平			4	09:00~13:00	徒步旅行團隊訓練(分二組實施)	李肇鳴、利政平	高雄-漂底山公園(彌陀)		5	13:00~13:45	中午休息(反思活動)(分二組實施)	許成澤、李肇鳴	湖內里福德祠		6	13:45~16:50	徒步旅行團隊訓練(分二組實施)	李肇鳴、利政平	奇美博物館		7	16:50~17:10	挑戰與抗壓-反思回饋(分二組實施)	李肇鳴、利政平	奇美博物館		8	17:10~	回程賦歸	許成澤、李肇鳴		
序次	時間	內容	主持人(主講人)	地點	備註																																																						
1	06:00~06:10	報到	許成澤、余士杰	高雄火車站大廳																																																							
2	06:10~06:30	活動安全說明	李肇鳴、利政平																																																								
3	06:30~07:00	止血繃帶使用	李肇鳴、利政平																																																								
4	09:00~13:00	徒步旅行團隊訓練(分二組實施)	李肇鳴、利政平	高雄-漂底山公園(彌陀)																																																							
5	13:00~13:45	中午休息(反思活動)(分二組實施)	許成澤、李肇鳴	湖內里福德祠																																																							
6	13:45~16:50	徒步旅行團隊訓練(分二組實施)	李肇鳴、利政平	奇美博物館																																																							
7	16:50~17:10	挑戰與抗壓-反思回饋(分二組實施)	李肇鳴、利政平	奇美博物館																																																							
8	17:10~	回程賦歸	許成澤、李肇鳴																																																								
辦理方式	以徒步健行由高雄世運站出發-台南火車站體能訓練活動為軸心，期間規劃止血繃帶包紮運用課程與小組(分成二組實施)團隊合作課程，以期在徒步旅行過程中瞭解隊員相互關係與如何協助隊員解決困難。																																																										
講師簡介	姓名	許成澤(第一組)、李肇鳴(第二組)		現職	校安人員、探索教育教練																																																						
	重要經歷	軍事特色探索教育規畫 皮革工藝講師 關山工商主任教官																																																									
	進行內容簡述	一、徒步健行安全說明 二、止血繃帶包紮運用課程																																																									

	三、分組徒步健行 四、反思活動與團隊互助訓練 五、耐力極限挑戰(抗壓訓練) 六、全程反思回饋																																										
活動感言	<p>【可蒐集參與者對於本次課程、活動的回饋及想法】</p> <p>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。</p> <p>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。</p> <p>三、徒步健行沿途旅行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。</p> <p>四、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。</p> <p>五、從來不知道自己可以徒步超過30公里，活動很累，體能負擔超過負荷，幸好有夥伴的協助和激勵，很開心參與此次活動。</p> <p>六、完成此次的徒步健行，讓人體會向前走是態度，走不完是能力，未來面對挫折也希望能秉持這樣的精神，不預設立場的去克服挫折。</p>																																										
具體成果	<p>【質性及量化成果內容可呼應計畫書的預期成效】</p> <p>一、質性成果</p> <p>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。</p> <p>2. 長距離徒步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。</p> <p>3. 活動中團隊隊員的互動與激勵，能增強隊員彼此人際關係，並強化心理健康與強度，增加抗壓性。</p> <p>4. 小組成員對賦予任務討論與溝通，有助於決策執行。</p> <p>二、量化成果【量化請統計人數並以成果型成效呈現】</p> <p>1. 本次參加活動人數，教職員工計34人。</p> <p>2. 90%的學生肯定學習止血帶包紮運用課程的價值。</p> <p>3. 95%的學生同意課程幫助自己認識自己的身體。</p> <p>4. 97%的同學肯定此次活動後能更輕鬆面對挑戰及壓力。</p>																																										
回饋調查分析	<p>【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】</p> <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>71%</td><td>24%</td><td>5</td><td>0</td><td>0</td></tr><tr><td>二、您對本次止血繃帶包紮運用課程內容安排的滿意度</td><td>83%</td><td>17%</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>85%</td><td>15%</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>85%</td><td>15%</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>80%</td><td>20%</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>86%</td><td>14%</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	71%	24%	5	0	0	二、您對本次止血繃帶包紮運用課程內容安排的滿意度	83%	17%	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	85%	15%	0	0	0	四、您對於本次活動能提昇自我抗壓力的滿意度	85%	15%	0	0	0	五、您對本次活動全程活動人員的服務品質滿意度	80%	20%	0	0	0	六、您對於本次健促活動整體的滿意度	86%	14%	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	71%	24%	5	0	0																																						
二、您對本次止血繃帶包紮運用課程內容安排的滿意度	83%	17%	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	85%	15%	0	0	0																																						
四、您對於本次活動能提昇自我抗壓力的滿意度	85%	15%	0	0	0																																						
五、您對本次活動全程活動人員的服務品質滿意度	80%	20%	0	0	0																																						
六、您對於本次健促活動整體的滿意度	86%	14%	0	0	0																																						
檢討與建議	<p>【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】</p> <p>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。</p> <p>2. 學生對於徒步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。</p> <p>3. 小組成員須一定時間才能熱絡，建議可於活動前實施破冰遊戲，建立團隊情誼。</p>																																										



活動照片 / 至少 6 張



出發前賦予各小組長任務



抵達高雄火車站，全體合影



出發前止血繃帶包紮運用講解



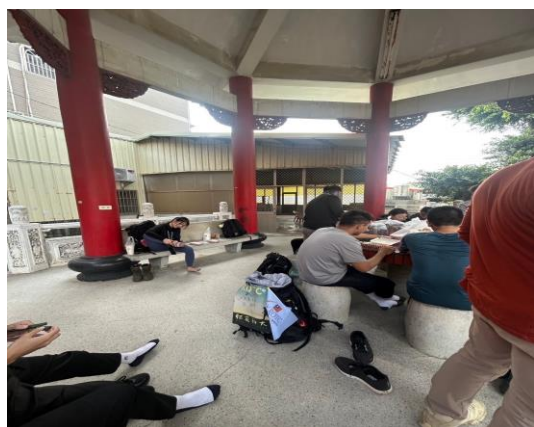
高雄國家體育場出發



活動團隊於梓官藍晒圖(7.9KM)休息點合照



活動團隊於潔底山公園(11.8KM)休息點合照



活動團隊於湖內福德祠(25.9KM)休息點用餐



抵達台南奇美博物館(33.3KM)合照



學生家長到現場向同學鼓勵



活動總路程紀念