

# 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	心理健康講座/活出正向的自我				
承辦單位	共同教育中心 博雅教育組	活動時間	113.10.15 15:05-17:00	活動地點	B302教室
		支出金額	配合款：0元 補助款：4,208元		
參加對象與人數	校外人員：共 <u>0</u> 人（男 <u>0</u> 人、女 <u>0</u> 人） 校內教職員工：共 <u>0</u> 人（男 <u>0</u> 人、女 <u>0</u> 人） 校內學生：共 <u>54</u> 人（男 <u>12</u> 人、女 <u>42</u> 人） 總計人數：共 <u>54</u> 人				
時間配當表	15:05~15:10介紹講師 15:10~15:30和學生討論焦慮及情緒 15:30~16:00介紹正向情緒及呼吸法練習 16:00~16:30人格特質分組及小組任務 16:30~16:45小組報告 16:45~17:00講師講評及問卷填寫				
辦理方式	專題講座、分組任務、分組報告				
講師簡介	姓名	駱怡如	現職	忠義國小教務主任 台南大學兼任助理教授	
	重要經歷	忠義國小輔導主任 台南大學兼任助理教授			
	進行內容簡述	講座內容包括請大家說出目前焦慮，當人們認為是挑戰時會成長茁壯，認為是威脅時會枯萎凋謝，再介紹情緒的運作，情緒大約90-12秒即會消逝，所以我們要三思而後行，才不會被情緒控制。也介紹幾種呼吸法，可以有效舒緩情緒，也告訴學生如何轉念讓負面情緒轉正面。接著提到人格特質的教學，讓學生分組到不同動物的人格特質組別，寫出可能的想法和行為模式，也請各組上台發表如何接納自己。			
活動感言	學生的感言，人都有焦慮，常常覺得別人都比我強，感覺自己無時無刻都在焦慮，今天知道焦慮可能是阻力，也可能是助力，看當事人如何看待這件事情。 也有學生認為這是一堂很實用的課程，可以了解自己的人格特質，和別人可能的想法。 我們的生活中有很多不完美，我們天生也有很多不完美，但今天有學到要穩定自己，接納自己，慈悲自己，為自己負責改變，造就更好的人生，謝謝這堂課的老師。				
具體成果	一、質化成果 1. 在外聘專家學者之講座與活動體驗引導下，幫助學生提升自我概念、潛能發揮並提高人際互動及情緒管理的能力。 2. 提升修課學生正向心理特質及自我復原的能力，促進心理健康。 二、量化成果 1. 參與學生共54人，占總修課人數80%。				

	<p>2. 學生整體滿意度達85%，在演講內容及演講者上普遍獲得認同。</p> <p>3. 91%學生認為參與講座後有正面幫助，且知能學習提升35%。</p>
回饋調查分析	<p>【請自行依活動性質設計內容與格式，請<u>簡要填寫</u>，予以綜合意見討論】</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>了解自己的焦慮，了解自己的正向和負向情緒。</li> <li>應該遠離自己的舒適圈，增加能力面對未來的人生。</li> <li>人格特質都有不完美之處，我們要接納自己。</li> <li>人生不一定要衝得很快，重要的是要走的遠且方向正確。</li> </ol>
檢討與建議	本次講座主題是情緒，也是本課程的主題之一，往後若可以和自己的進度有所搭配效果應可以更好
活動照片 / 至少 6 張	 <p>【老師請同學將自己的焦慮上傳】</p>
	 <p>老師向學生介紹焦慮</p>
	 <p>老師請同學上台發表</p>
	 <p>學生分組實作</p>
	 <p>各組認真完成</p>
	 <p>各組上台報告</p>