

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0人(男0人、女0人) 校內教職員工：共0人(男0人、女0人) 校內學生：共54人(男12人、女42人) 總計人數：共54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辯正向.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,看當事人如何去看這件事情. 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，請簡要填寫，予以綜合意見討論】</p> <p>1. 了解自己的焦慮，了解自己的正向和負向情緒。</p> <p>2. 應該遠離自己的舒適圈，增加能力面對未來的人生。</p> <p>3. 人格特質都有不完美之處，我們要接納自己。</p> <p>4. 人生不一定要衝得很快，重要的是要走的遠且方向正確。</p>
檢討與建議	<p>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</p>
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>