

## 輔英科技大學 學生輔導工作活動成果報告表

|                 |   |  |     |      |     |      |      |      |           |      |      |          |  |                   |                     |      |     |       |     |        |      |      |      |                 |           |      |
|-----------------|---|--|-----|------|-----|------|------|------|-----------|------|------|----------|--|-------------------|---------------------|------|-----|-------|-----|--------|------|------|------|-----------------|-----------|------|
| 活動名稱            |   | 心理健康促進講座-健康網路使用不失控-聰明上網拒絕沉迷  |     |      |     |      |      |      |           |      |      | 管制表編號    |  | 223.05            |                     |      |     | 整體滿意度 |     | 4.7    |      |      |      |                 |           |      |
| 承辦單位            |   | 學務處諮商輔導中心  |     |      |     |      | 活動時間 |      | 111/11/30 |      |      |          | 活動地點   |                   | 淑蓮護理大樓 D110B 第一講堂 B |      |     |       |     |        |      |      |      |                 |           |      |
| 經費支出            |   | <input checked="" type="checkbox"/> 學輔專帳<br><input type="checkbox"/> 其他來源：   |     |      |     |      |      |      |           |      |      | 學輔專帳支出金額 |  | 配合款：<br>補助款：4,084 |                     |      |     |       |     |        |      |      |      |                 |           |      |
|                 |   |  |     |      |     |      |      |      |           |      |      |          |  |                   |                     |      |     |       |     |        |      |      |      |                 |           |      |
| 參加對象人數          | 護理系所  | 護理科  | 健管系 | 助產系  | 高長系 | 醫技系所 | 醫技科  | 物治系  | 保營系所      | 健美系  | 環工系所 | 職安系      | 化材系  | 生技系所              | 資料管系                | 休憩系  | 幼保系 | 應外系   | 應外科 | 其他學術單位 | 行政單位 | 男性小計 | 女性小計 | 參加人數<br>總計 74 人 |           |      |
| 教師              |   |  |     |      |     |      |      |      |           |      |      |          |  | 2                 |                     |      |     |       |     |        |      | 2    |      | 2               | 本校教職員工 15 | 73   |
| 職員工             |   |  |     |      |     |      |      |      |           |      |      |          |  |                   |                     |      |     |       |     | 13     | 2    | 11   | 13   | 本校學生 58         |           |      |
| 學生(非弱勢)         | 21  | 11   | 2   | 4    |     |      |      | 8    | 2         | 6    |      |          | 1  |                   | 1                   | 2    |     |       |     |        |      | 20   | 38   | 58              | 58        |      |
| 弱勢學生            |   |  |     |      |     |      |      |      |           |      |      |          |  |                   |                     |      |     |       |     |        |      |      |      |                 |           |      |
| 幹部              |   |  |     |      |     |      |      |      |           |      |      |          |  |                   |                     |      |     |       |     |        |      |      |      |                 |           |      |
| 校外學生            |   |  |     |      |     |      |      |      |           |      |      |          |  |                   |                     |      |     |       |     |        |      |      |      |                 | 校外 1      | 校外 1 |
| 校外人士(含社區居民)     |   |  |     |      |     |      |      |      |           |      |      |          |  |                   |                     |      |     |       |     |        |      | 1    | 1    | 1               |           |      |
| 基本素養與核心能力       |   | 職能實務   |     | 溝通服務 |     | 多元融合 |      | 美感賞析 |           | 倫理思辨 |      | 關愛熱忱     |  | 文明視野              |                     | 人文品味 |     |       |     |        |      |      |      |                 |           |      |
| 配分【至多填寫3項滿分10分】 |   |  |     | 5    |     |      |      |      |           |      |      | 5        |  |                   |                     |      |     |       |     |        |      |      |      |                 |           |      |
| 活動目標            | 在疫情之下，人際溝通方式從面對面轉為以網路為主，造成長時間遠離人群。當疫情趨緩、必須重返社交生活時，許多人對接觸人群或是團體壓力感到恐慌或焦慮。本次講座將討論網路 I 世代的特性，希望網路世代的學生能平衡網路與現實生活、減少心理健康危機，進而提升自我覺察與控制能力。 |  |     |      |     |      |      |      |           |      |      |          |  |                   |                     |      |     |       |     |        |      |      |      |                 |           |      |
| 活動內容            | 邀請黃碧枝諮商心理師擔任講師，透過講師講解與互動，使學生更了解適當的網路使用及迷戀網路可能影響的身心健康問題。探討的議題包括如何適當表達與紓展情緒的方式、正確運用數位資訊、養成健康上網好習慣，以及提升心理健康與生活品質。                        |  |     |      |     |      |      |      |           |      |      |          |  |                   |                     |      |     |       |     |        |      |      |      |                 |           |      |
| 講座簡介            | 姓名  | 黃碧枝  |     |      |     |      |      |      |           |      |      | 現職       | 樹德科技大學生涯發展與諮商中心兼任心理師<br>法務部矯正署高雄戒治所外聘教師<br>高雄市社區婦女大學社區巡迴講師<br>高雄市中學駐校心理師 |                   |                     |      |     |       |     |        |      |      |      |                 |           |      |
|                 | 重要經歷  | 法務部矯正署高雄戒治所外部視察小組委員<br>財團法人張老師基金義務督導<br>高雄張老師中心義務張老師值班督導<br>屏東縣政府枋寮社福中心外聘社工督導<br>輔英科技大學諮商輔導中心兼任心理師<br>義守大學護理系進修部兼任講師 |     |      |     |      |      |      |           |      |      |          |  |                   |                     |      |     |       |     |        |      |      |      |                 |           |      |

|                       |  |  |       |      |      |       |
|-----------------------|--|--|-------|------|------|-------|
|                       | 講座內容簡述   | 前半場講師介紹網路時代的學生特性包含憂鬱增多、自殘增加、更加包容、對付父母反抗較少，不愛冒險等，建議 I 世代可嘗試行動333:放下手機3分鐘、面對面聊天3分鐘、走讀思考3分鐘，前半場讓學生及老師放下手機練習傳球活動，並請參與者分享傳球過程中遭遇的困難及感謝夥伴一起完成任務；後半場教導學生手機成癮指標、聊天練習及傾聽技巧並建立手機使用習慣小改變以提升自我覺察的能力。 |       |      |      |       |
| 活動感言                  | 1. 內容生動活潑有趣，覺得很棒<br>2. 希望之後可以多多舉辦此類型的活動<br>3. 參加講座還有禮物，禮物很棒  |  |       |      |      |       |
| 具體成效                  | 一、質化成果<br>學生對於講師分享網路世代手機使用方式很有同感，過程中也願意放下手機，學習面對面的互動方式，由原本的緊張害羞不敢參與活動，在講座結束後表示意願與同學練習溝通技巧。<br>二、量化成果(包括滿意度調查)<br>1. 本次活動共計74人(含師生)參加，滿意度達4.7分。 |  |       |      |      |       |
| 檢討與建議                 | 部分同學希望主辦單位能提早準備參加證明，當天即發給學生，因考量報名人員是否全程出席，故一律採取完成簽到退後，一周後給予參加證明。   |  |       |      |      |       |
| 滿意度調查                 |  | 非常同意   | 同意    | 無意見  | 不同意  | 非常不同意 |
|                       |  | 5  | 4     | 3    | 2    | 1     |
|                       | 1. 本次活動宣傳效果良好  | 71.9%  | 15.6% | 9.4% | 3.1% | 0%    |
|                       | 2. 本次活動時間安排恰當  | 75%  | 18.8% | 6.2% | 0%   | 0%    |
|                       | 3. 本次活動地點安排恰當  | 75%  | 18.8% | 6.2% | 0%   | 0%    |
|                       | 4. 本次活動內容設計良好  | 75%  | 18.8% | 6.2% | 0%   | 0%    |
|                       | 5. 本次講師講課整體表現良好  | 78.1%  | 15.6% | 6.3% | 0%   | 0%    |
|                       | 6. 若舉辦類似的活動，我願意再參加   | 68.8%  | 28.1% | 3.1% | 0%   | 0%    |
| 7. 整體而言，我對本次活動感到滿意    | 81.3%  | 15.6%  | 3.1%  | 0%   | 0%   |       |
| 活動照片 / 至少6張           |   |  |       |      |      |       |
|                       |    |  |       |      |      |       |
| 【諮商輔導中心楊瀚焜主任為活動致詞】    |  |  |       |      |      |       |
| 【諮商輔導中心楊瀚焜主任頒發感謝狀給講師】 |  |  |       |      |      |       |



【老師組參與傳球活動】



【學生組參與傳球活動】



【講師教導聊天練習】



【學生練習傾聽技巧】



【學生挑選禮物送給同學表達感謝】



【學生參與抑制力練習】