

輔英科技大學 學生輔導工作活動成果報告表

活動名稱	紓壓不輸壓-人際壓力管理團體										管制表 編號	223.14					整體 滿意度	4.88											
承辦單位	學務處諮詢輔導中心					活動時間					111.10.25、11.01、 11.22、11.29、 12.06、12.13			活動地點			學務處輔導諮詢中心 團體諮詢室												
經費支出	■學輔專帳										學輔專帳 支出金額	配合款：3,520元																	
	□其他來源：											補助款：8,169元																	
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	資科管系	休憩系	幼保系	應外系所	應外科	其他學術單位	行政單位	男性小計	女性小計	總計	66 人次	合計	合計	合計	
		教師																											
職員工																							女6	6	6	本校學生 男18人 次 女48人 次	校內	男人 18人 次 女人 48人 次	
學生 (非弱勢)	女6	女6	男6	女6		女6	男6	女12																18	42				60
弱勢學生																											男18人 次 女42人 次	校外	校外
幹部																													
校外學生																											男0人 次 女0人 次	校外	校外
校外人士 (含社區居民)																													
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】				4		3				3																			
活動目標	以人際壓力管理為主題，透過校內講師帶領團體成員互動討論，推動心理健康三級預防工作。																												
活動內容	以團體方式進行，人際壓力管理為主題，帶領團體成員互動討論，共進行六次，每次兩小時，以增進了解自我人際壓力來源及如何與人際壓力共存、排解，促進與維護心理健康之目標，營造友善校園環境。																												
講座简介	姓名		陳映蓉						現職		輔英科技大學 諮商實習心理師																		
	重要經歷		1. 新竹市東區竹蓮國民小學兼職實習心理師 2. 玄奘大學教學發展中心兼任行政助理 3. 吉尼士美語營隊帶領老師																										
	講座內容 簡述		週次	時間			單元名稱			單元目標																			
			1	10月25日(二) 18:00-20:00			歡喜來作伴			1. 讓成員認識彼此、團體與領導者。 2. 協助成員訂定共同遵守之規範。 3. 澄清團體的目標及進行的方式，協助團體成員說出對團體的期望。																			

		2	11月01日(二) 18：00-20：00	壓力面面觀	1. 初探了解人際壓力、清楚來源 2. 看見人際壓力下的狀態，情緒與人際壓力的對應，生理心理的變化。 3. 找出自己人際壓力的來源，觀察出自己人際壓力指數的起伏。
		3	11月22日(二) 18：00-20：00	察言觀色	1. 引導成員討論在人際關係中受歡迎的特質。 2. 協助成員察覺他人眼中的自我。 3. 藉由活動了解自己的人際風格類型及檢視在人際互動中的影響。
		4	11月29日(二) 18：00-20：00	情緒處方籤	1. 讓成員探索情緒與人際壓力的關係。 2. 學習如何對自己和其他成員說出正向語言或正向思考，並讓成員了解人際壓力並非都是劣質。
		5	12月06日(二) 18：00-20：00	壓力我不怕	1. 塑造心中人際壓力的模樣。 2. 將所有人際壓力進行釋放，重新整理自我狀態。 3. 讓成員穩定情緒、緩解焦慮，激發個人潛能及創造力。
		6	12月13日(二) 18：00-20：00	抗壓小達人	1. 讓成員分享自己主要紓解人際壓力的方法。 2. 讓成員藉由基本簡單方式來調整人際壓力。 3. 讓成員用正念的思考來體驗當下的感受。
活動感言	節錄學生回饋：				
	1. 活動的過程中很開心，了解到人際困擾如何處理。 2. 希望過程可以多一點的遊戲，增加一點互動。 3. 了解要如何在人際間表達出自己的情緒，說出自己的想法。 4. 透過牌卡看到自己的人際困擾，以及自己對於人際的期待。 5. 了解在情緒間的強弱度不同，而每個人所在人際間遇到的情緒也會有感受不同。 6. 對於自己的人際問題也學習到他人不同的經驗，願意去嘗試做出不一樣的轉變。 7. 做出的人際測驗很準確，覺得很好玩。				
具體成效	一、質化成果 根據學生於活動結束後所填寫之心得回饋，顯示學生於團體中透過帶領者引導及學生經驗分享討論，了解自我人際壓力來源及如何與人際壓力共存、處理，並找到適合自己的紓解人際壓力方式。				
	二、量化成果 根據卷中整體活動滿意度項目結果，顯示參與學生對於本活動的滿意度達4.88分。				
檢討與建議	1. 透過校內講師帶領團體成員互動討論，推動心理健康三級預防工作。 2. 透過問卷回饋，學生表示希望可以多辦理類似活動。 3. 經由每次的活動，體驗動靜態的活動，使成員不會感受到無趣，達成平衡，也從中觀察到成員們的反應，了解後續的規劃是否需要調整。				

滿意度調查		非常同意	同意	普通	不同意	非常不同意
		5	4	3	2	1
1. 本次活動宣傳效果良好	81.3%	18.7%	0%	0%	0%	0%
2. 本次活動時間安排恰當	90.9%	9.1%	0%	0%	0%	0%
3. 本次活動地點安排恰當	81.3%	18.7%	0%	0%	0%	0%
4. 本次活動內容設計良好	90.9%	9.1%	0%	0%	0%	0%
5. 本次講師講課整體表現良好	100%	0%	0%	0%	0%	0%
6. 本次活動我有實質的獲益	81.3%	18.7%	0%	0%	0%	0%
7. 若舉辦類似的活動，我願意再參加	81.3%	18.7%	0%	0%	0%	0%
8. 整體而言，我對本次活動感到滿意	90.9%	9.1%	0%	0%	0%	0%

從填答結果來看，參與學生對於活動各項正面描述問題多半回答「非常同意」與「同意」，期平均分數達4.88分。



【實習心理師帶領團體成員相互認識】



【團體成員挑選卡片】



【團體成員進行分享】



【團體成員互相交流】



【實習心理師帶領團體進行】



【學生簽到】

活動照片

