

輔英科技大學 學生輔導工作活動成果報告表

| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|--|--|--------------------------|--------------------------|-------------|-------------|--------------|---------------------------------|--|----|--|---|-------------|--|------|--|--------------------|------|------------------|--|
| 活動名稱 | 發現不一樣的自己— 自我肯定成長團體 | | | | | | | | | | 管制表 編號 | 223.08 | | | | 整體 滿意度 | 4.95 | | |
| 承辦單位 | 學務處諮商輔導中心 | | | | | 活動時間 | | | | | 112/10/12、10/19、 10/26、11/02、11/09、 11/23、11/30、12/07 | | | 活動地點 | | 學務處諮商輔導中心 團體諮詢室 | | | |
| 經費支出 | <input checked="" type="checkbox"/> 學輔專帳 | | | | | | | | | | 學輔專帳 支出金額 | 配合款：21,458元 | | | | | | | |
| | <input type="checkbox"/> 其他來源： | | | | | | | | | | | 補助款：0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 其他學術單位 行政單位 男性小計 女性小計 總計 <u>64</u> 人次 | 合計 | 合計 | 合計 | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | 教師 | | | | | | | | | | | | | | | | | 本校教職員工女1人 | 校內 男2人 女6人 本校學生 男2人 女5人 |
| | 職員工 | | | | | | | | | | | | | | | | | 1 | |
| | 學生 (非弱勢) | 女2 | 女1 | 女1 | | 男1 | 男1 | | 女1 | | | | | | | | | 2 5 7 | |
| | 弱勢學生 | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | 幹部 | | | | | | | | | | | | | | | | | 校外 男0人 女0人 | |
| | 校外學生 | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | 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】 | | 3 | 3 | | | 4 | | | | | | | | | | | | | |
| 活動目標 | 以自我肯定為主題，透過校內講師帶領團體活動與分享討論，協助團體成員進行自我探索，增進自我認識與接納。 | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 活動內容 | 以團體方式進行，自我肯定為主題，帶領團體成員互動討論。團體共進行八次，每次兩小時。透過協助團體成員自我探索，進而自我認識與接納。 | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 講座簡介 講座內容 簡述 | 姓名 | 林晏如 | | | | 現職 | 輔英科技大學 學務處 諮商輔導中心 諮商實習心理師 | | | | | | | | | | | | |
| | 重要經歷 | 1. 屏東縣立鶴聲國民中學兼職實習心理師 | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | 講座內容 簡述 | 週次 | 時間 | | | 單元名稱 | | 單元目標 | | | | | | | | | | | |
| | | 1 | 10月12日(四) 18:00~20:00 | | | 初見美好的你 | | 1-1介紹團體帶領者、性質、目標及進行方式 1-2協助團體成員互相認識 1-3訂定團體規範 1-4協助成員初探自我肯定程度 | | | | | | | | | | | |
| | | 2 | 10月19日(四) 18:00~20:00 | | | 我的價值， 我定義 | | 2-1協助成員覺察自我尊重感 2-2練習發覺生活中的有價值之事以提升生活 滿意度 | | | | | | | | | | | |
| 3 | | 10月26日(四) 18:00~20:00 | | | 接納所有的 自我 | | 3-1協助成員覺察自我接納感 3-2看見並接納自身的特質 | | | | | | | | | | | | |

| | | | | | |
|--|---|--------------------------|--------------|-------------------------------------|--|
| | | | | 3-3練習以不同角度看待事情 | |
| | 4 | 11月02日(四) 18:00~20:00 | 原來我， 做得到 | 4-1協助成員覺察自我效能感 4-2協助成員覺察自身的能力 | |
| | 5 | 11月16日(四) 18:00~20:00 | 打造自我 信賴感 | 5-1協助成員覺察自我信賴感 5-2練習將負向想法改寫成正向想法 | |
| | 6 | 11月23日(四) 18:00~20:00 | 我的人生， 我決定 | 6-1協助成員覺察自我決定感 6-2練習釐清未來願景與設定目標 | |
| | 7 | 11月30日(四) 18:00~20:00 | 天生我材 必有用 | 7-1協助成員覺察自我有用感 7-2練習欣賞他人並表達感謝 | |
| | 8 | 12月07日(四) 18:00~20:00 | 邁向未來的 自己 | 8-1回顧團體歷程 8-2結束團體並互相祝福 | |

| | |
|------|--|
| 活動感言 | 節錄學生回饋 |
| | 1. 我覺得活動能夠讓我們有所成長，希望可以有更多人像我一樣有所收穫，但宣傳效果好像只有在班群看到，希望有更多人能夠學會愛自己，因此希望宣傳效果能更好。 |
| | 2. 謝謝老師，感覺重拾自信。 |
| | 3. 謝謝老師讓我能有機會參與團體，使我不只是能夠更了解自己，還能結交一群新朋友。 |
| | 4. 感謝老師提供這樣的機會給我們，過程很放鬆，希望時間可以多一些，因為真的不夠 XD |
| | 5. 時間可以改成兩個半小時，這樣感覺比較不會趕時間，彼此交流的時間也可以加長。 |
| | 6. 學校辦這類的活動可以再多一點。 |
| | 7. 感覺6-8個人團體很適合，不會太多或太少。 |
| | 8. 很喜歡交流小卡，很窩心。 |
| | 9. 餐盒好讚，很喜歡。 |

| | |
|------|---|
| 具體成效 | 一、質化成果 |
| | 1. 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，更加認識自我，學會愛自己和增加自信。 |
| | 二、量化成果 |
| | 1. 本活動教職員工生合計共64人次參加。 |
| | 2. 整體滿意度達4.95分（滿分5分）。 |
| | 3. 本活動增進學生對自我肯定的了解，有100%學生表示非常同意。 |
| | 4. 本活動增進學生的自我認識，有100%學生表示非常同意。 |
| | 5. 本活動增進學生的自我接納，有100%學生表示非常同意。 |

| | |
|---|-----------------------------------|
| 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. 本次活動宣傳方式為張貼網站公告、輔導股長群組發文、印製海報放置班櫃，建議未來提前及以多元方式進行招募，提升招募人數。 | |

| 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. 本活動宣傳效果良好 | | 85.71% | 0% | 14.29% | 0% | 0% |
| | 2. 本活動時間安排恰當 | | 85.71% | 14.29% | 0% | 0% | 0% |
| | 3. 本活動地點安排恰當 | | 85.71% | 14.29% | 0% | 0% | 0% |
| | 4. 本活動內容設計良好 | | 100% | 0% | 0% | 0% | 0% |
| | 5. 本活動講師表現良好 | | 100% | 0% | 0% | 0% | 0% |
| | 6. 本活動讓我對「自我肯定」有更多了解 | | 100% | 0% | 0% | 0% | 0% |
| | 7. 參加本活動後，我有更加認識自我 | | 100% | 0% | 0% | 0% | 0% |
| | 8. 參加本活動後，我有更加接納自我 | | 100% | 0% | 0% | 0% | 0% |

| | | | | | | |
|--|---------------------|------|----|----|----|----|
| | 9. 若舉辦類似的活動，我願意再參加 | 100% | 0% | 0% | 0% | 0% |
| | 10. 整體而言，我對本次活動感到滿意 | 100% | 0% | 0% | 0% | 0% |



【團體成員簽到】



【團體成員挑選牌卡】



【團體成員書寫活動單】



【實習心理師帶領活動進行】



【團體成員書寫感謝卡片】



【團體成員簽領參與證明】

活動照片