

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商室									
經費支出	<input checked="" type="checkbox"/> 學輔專帳										學輔專帳										配合款：21,458元						
	<input type="checkbox"/> 其他來源：										支出金額										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	資料管系	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	參加人數 總計 64 人次			
教師																								合計	合計	合計	
職員工																				女1		1	1	本校教職員工女1人	校內		
學生(非弱勢)	女2	女1		女1				男1	男1			女1										2	5	7	本校學生	男2人 女6人	
弱勢學生																									男2人 女5人		
幹部																											
校外學生																									校外	校外	
校外人士(含社區居民)																									男0人 女0人	男0人 女0人	
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	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。						
檢討與建議	5. 本活動增進學生的自我接納，有100%學生表示非常同意。						
	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