

輔英科技大學 學生輔導工作活動成果報告表

活動名稱	心理健康促進月開幕式暨紓壓體驗活動										管制表編號	223.01				整體滿意度	4.8										
承辦單位	學務處諮商輔導中心					活動時間	112.05.12				活動地點	B棟中庭															
經費支出	<input checked="" type="checkbox"/> 學輔專帳										學輔專帳 支出金額	配合款：															
	<input type="checkbox"/> 其他來源：											補助款：6042															
參加對象人數	護理系	護理科	健管系	助產系	高長系	醫技系	醫技科	物治系	保營系	健美系	環工系	職安系	化材系	生技系	資科管系	休憩系	幼保系	應外系	應外科	其他學術單位	行政單位	生理男性小計	生理女性小計	參加人數 總計 92 人			
																						合計	合計	合計			
教師	1							1													1	1	2	本校職員工 13	校內 90		
職員工																					11	5	6	11			
學生 (非弱勢)	26	22	4	2	2	6		6	2				2	2	1		2				5	72	77	本校學生 77			
弱勢學生																											
幹部																											
校外學生																											
校外人士 (含社區居民)																				2	1	1	2	校外 2	校外 2		
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			2			4		
活動目標	心理健康促進月開幕式暨情緒健檢活動，透過情緒健檢闖關活動暨心世界頒獎典禮、表演活動及講師短講與演唱等方式，宣導情緒自我照顧相關議題，本次心理健康促進活動主題為-在繁忙的學校生活中，課業、社團、人際、打工把我們的行程塞得滿滿的，有時壓力會讓我們喘不過氣，心情變得緊繃敏感與脆弱。這時自我照顧能讓我們的情緒與壓力得到紓解，並重新獲得能量。透過本次活動讓學生們有機會抒發自己的情緒與想法，探索情緒抒發方式，並為彼此加油打氣，也勇敢地表達對對方的感謝，就如同母親節時，我們能夠去感受照顧者對我們的幫忙，以及對照顧者的感謝。																										
活動內容 (具體辦理事項)	<ol style="list-style-type: none"> 開幕式邀請長官致詞，表達對心理健康的關注，並頒發心世界徵文攝影比賽獎項得主。 進行紓壓體驗擺攤活動，擺攤活動內容為生理回饋儀體驗、手作鹽巴星砂瓶體驗、心靈籤詩、音樂紓壓體驗等關卡，關卡體驗完成後，即可兌換康乃馨，鼓勵同學向照顧者表達愛與感謝。其中，音樂紓壓體驗邀請到蔡杰穎心理師，透過牌卡及吉他自彈自唱，使學生覺察自身壓力，彼此交流。 活動程序： 																										
	序次	時間		內容								主持人(主講人)				地點											
	1	12:00~12:10		報到								諮商輔導中心同仁				B棟中庭											
	2	12:10~14:00		開幕式								奇魔誌表演娛樂															
	3	12:10~14:00		擺攤體驗活動								蔡杰穎心理師															

講座簡介	姓名	蔡杰穎	現職	高雄市立明華國中 專任輔導老師			
	重要經歷	蔡杰穎身兼專輔老師、諮商心理師，更是核可之街頭藝人。曾受邀至大專院校、社區、企業等單位演講/演出，「用語言治療創傷，用歌聲溫暖心房」。					
	講座內容簡述	本活動邀請到同時具有諮商輔導及音樂專長的蔡杰穎心理師，為我們帶領擺攤體驗活動。杰穎心理師設計了活潑有趣的音樂牌卡，邀請同學分享一件最近的煩惱壓力，抽取牌卡後，牌卡上將有正向打氣的文字，以及一首歌曲。杰穎老師會立刻吉他自彈自唱該首歌曲的一小段落，致贈給同學，作為鼓勵。過程中甚至有同學主動與杰穎老師合唱，場面可愛動人。					
活動感言	活動辦的很好，闖關遊戲也很好玩，特別是鹽沙瓶超級漂亮 好玩 還不錯 嘘獎勵很豐富 挺好的我覺得 很棒 謝謝~~ Thanks 不錯 可以辦在有冷氣、更少環境因素干擾的地方						
具體成效	一、質性成效 1. 透過各種攤位之體驗，將健康促進理念宣導至個人生活中，使學生能覺察自己的壓力反應，了解自我照顧的重要性，同時也能關心他人，進而促進身心健康。 二、量性成效 1. 本活動共計92人參與，整體滿意度達4.8分。						
檢討與建議	1. 活動時間安排於中午，許多同學剛下課，致使開幕式開始時間有所延遲。未來可考慮預留5-10分鐘之緩衝。 2. 13點後因課堂已開始，音樂牌卡體驗的音量受限，未來在活動內容設計上可再斟酌，避免聽覺性質之活動。						
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		74.4%	12.8%	10.3%	2.6%	0%
	2. 本次活動時間安排恰當		74.4%	15.4%	5.1%	2.6%	2.6%
	3. 本次活動地點安排恰當		79.5%	5.1%	10.3%	2.6%	2.6%
	4. 本次活動內容設計良好		76.9%	10.3%	10.3%	2.6%	0%
	5. 本次講師講課整體表現良好		84.6%	7.7%	7.7%	0%	0%
	6. 本次活動我有實質的獲益		84.6%	7.7%	7.7%	0%	0%
7. 整體而言，我對本次活動感到滿意		84.6%	7.7%	7.7%	0%	0%	0%

活動照片 / 至少 6 張



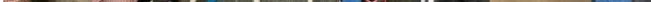
【副學務長致詞】



【頒發心世界徵文攝影比賽獎項】



【同學與蔡杰穎心理師一同歌唱】



【排隊體驗生理回饋儀】



【體驗手作星砂瓶】



【闔關結束，排隊領取康乃馨】