

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： 補助款：6042																												
		<input type="checkbox"/> 其他來源：																																								
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	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	本校教職員工	90																
	職員工																				11	5	6	11	13																	
	學生(非弱勢)	26	22	4	2	2	6		6	2				2	2	1		2				5	72	77	本校學生																	
	弱勢學生																								77																	
	幹部																																									
	校外學生																									校外2																
校外人士(含社區居民)																		2			1	1	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		<p>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。</p>																																								
活動內容(具體辦理事項)		<p>1. 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。</p> <p>2. 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。</p> <p>3. 活動程序：</p> <table border="1"> <thead> <tr> <th>序次</th> <th>時間</th> <th>內容</th> <th>主持人(主講人)</th> <th>地點</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>1</td> <td>12:00~12:10</td> <td>報到</td> <td>諮商輔導中心同仁</td> <td rowspan="3">B棟中庭</td> </tr> <tr> <td>2</td> <td>12:10~14:00</td> <td>開幕式</td> <td>奇魔誌表演娛樂</td> </tr> <tr> <td>3</td> <td>12:10~14:00</td> <td>擺攤體驗活動</td> <td>蔡杰穎心理師</td> </tr> </tbody> </table>																							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
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 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%



【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】



【闖關結束，排隊領取康乃馨】

活動照片 / 至少 6 張