

輔英科技大學 學生輔導工作活動成果報告表

活動名稱	情緒與壓力調適團體-讓心放個假										管制表 編號	223.09					整體 滿意度	5								
承辦單位	學務處諮商輔導中心					活動時間					113年5月7日-5月28日，17:30-19:30，每週二，共進行四次。		活動地點	行政大樓三樓諮商輔導中心團體諮商室												
經費支出	☒ 學輔專帳： ☐ 其他來源：										學輔專帳 支出金額	配合款： 補助款：16,338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	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 36人		
																								合計	合計	合計
教師																									本校教職員工 4	校內 32
職員工																				4		4	4		本校教職員工 4	校內 32
學生 (非弱勢)	9				4		3					8			4							4	24	28	本校學生 28	校內 32
弱勢學生																									本校學生 28	校內 32
幹部																									本校學生 28	校內 32
校外學生																									校外 4	校外 4
校外人士 (含社區居民)																				4		4	4		校外 4	校外 4
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】				7		3																				
活動目標	以情緒與壓力調適為主題，透過外聘講座帶領團體成員互動討論，達至2-2-3，推動心理健康三級預防工作。																									
活動內容	一、以團體方式進行，依據三級輔導架構進行介入性輔導輔導團體，探討情緒與壓力調適為主題，主要先邀請受諮商輔導中心輔導之學生參加，若尚有名額將開放全校學生報名參與，諮商心理師帶領團體成員討論，共進行四次，每次兩小時。 二、透過外聘心理師帶領團體成員互動討論，探索自身壓力的成因，透過自身狀態的覺察與調適，調節自我情緒壓力，達維護心理健康之目標，營造友善校園環境。																									
講座簡介	姓 名	邱思華										現 職	S&H 表達性治療中心 臨床心理師													
	重要經歷	- 國立成功大學心理健康與諮商輔導組專任心理師 - 台南市政府衛生局心理諮商駐點心理師 - 衛生福利部台南醫院精神科心理技術員 - 國立成功大學附設醫院精神科/復健科實習臨床心理師																								
	講座內容簡述	日期	次數		單元名稱																					
		5/7	一		舒壓薰衣草香包 part01																					
		5/14	二		舒壓薰衣草香包 part02																					
		5/21	三		曼陀羅沙繪靜心																					
5/28	四		與自己為伴~舒心牌卡製作																							

活動感言	1. 學到了如何讓自己的心情放個假，希望以後還可以參加這種團體。 2. 我缺乏別人的肯定和跟我說「試試看」，參加團體後我遇到問題會學著對自己說試試看，即使遇到不會的事也不像以前一樣說我不會，我會說我「試試看」，謝謝老師的肯定讓我比較有信心。 3. 希望常常有這種活動，時間可以長一點。 4. 參加這次的活動有很多不同的體驗，很棒。 5. 可以挑戰自我，也認識更多人。						
具體成效	一、質性成效 透過心理師的帶領引導成員覺察接納自己的情緒狀況，搭配靜心活動包含縫製薰衣草香包、曼陀羅沙繪及製作舒心牌卡，成員經由嗅覺、觸覺與實際操作，讓成員專注於當下引導成員有不同的五感體驗，與自己同在，同時藉由製作自己的舒心牌卡，延伸團體效益，讓參與成員回歸日常生活中亦可給予自己情緒支持及撫慰。 二、量性成效 本次共計8人參與本活動，其中7位為受諮商輔導中心輔導之學生，共計36人次參與，根據問卷中活動滿意度項目結果，100%的參與者非常同意參加團體後，更能覺察自己情緒狀態、接受自己的狀態以及學習到情緒壓力調適方式，整體而言參與學生對於本活動的整體滿意度達5分。						
檢討與建議	本活動辦理時間為原定18：00-20：00進行，因考量參與學生交通問題，故提早於17：30-19：30進行。下次辦理時將納入考量，設定符合住宿生及通勤學生的活動時間。						
滿意度調查	題號	題 目	非常同意	同意	普通	不同意	非常不同意
	1	我對於活動的環境感到滿意	100%	0%	0%	0%	0%
	2	我對於活動的時間感到滿意	100%	0%	0%	0%	0%
	3	我更能覺察自己的情緒狀況	100%	0%	0%	0%	0%
	4	我能接受自己有各種不同情緒狀態	100%	0%	0%	0%	0%
	5	我學到如何調適自己的情緒壓力	100%	0%	0%	0%	0%
	6	我在這個團體中感到安全與自在	100%	0%	0%	0%	0%
活動照片 / 至少 6 張							
	【楊瀚焜主任致詞】			【邱思華心理師引導成員覺察自己的狀態】			
							
	【心理師帶領團體進行靜心活動】			【心理師帶領團體進行靜心活動】			



【心理師帶領團體進行靜心活動】



【心理師帶領團體進行靜心活動】