

輔英科技大學 學生輔導工作活動成果報告表

活動名稱		心理健康促進講座—By Way：願溫柔的我們陪自己找回日常擺位										管制表編號		223.04				整體滿意度		4.47						
承辦單位		學務處諮商輔導中心					活動時間		113.11.27				活動地點		B312視聽教室											
經費支出		☒ 學輔專帳										學輔專帳		配合款：4,084												
		☐ 其他來源：										支出金額		補助款：												
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 120 人		
																								合計	合計	合計
教師																									本校教職員工	校內119
職員工																				2	1	1	2	2		
學生(非弱勢)	14	49	11	5				31	3	3						1					15	102	117		本校學生117	
弱勢學生																										
幹部																										
校外學生																									校外1	校外1
校外人士(含社區居民)																		1			1	1				
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	透過講座，將心理健康促進理念融入學生個人生活中，使學生能提升自我覺察，了解自我照顧之重要性，進而促進身心健康。																									
活動內容(具體辦理事項)	舉辦心理健康促進講座，近來社群媒體及短音蓬勃發展，身為「社群原生世代」的學生們，可能比以往更介意他人眼光，甚至對於自己的身材、外貌等感到焦慮。透過講座，讓學生在與自己及與他者的關係中，都能更安在。																									
	序次	時間	內容										主持人(主講人)						地點							
	1	13:05~13:15	報到										諮商輔導中心同仁						B312教室							
	2	13:15~13:20	長官致詞										楊瀚焜諮商輔導中心主任													
	3	13:20~15:05	心理健康促進講座—By Way：願溫柔的我們陪自己找回日常擺位										馮莉婷心理師													
講座簡介	姓名	馮莉婷										現職	諮商心理師													
	重要經歷	國立交通大學教育研究所教育心理與諮商組碩士 財團法人張老師基金會台北分事務所兼任諮商心理師 新北市立忠孝國民中學專任輔導教師																								

dk

		法務部矯正署誠正中學兼任諮商心理師 國立交通大學諮商中心兼任諮商心理師					
	講座內容簡述	馮莉婷心理師透過講座，搭配短影片、線上即時互動平台、正念放鬆等活動，帶領學生反思，讓學生更能擁抱自我、接納自我的真實樣貌。					
活動感言	1. 很棒 2. 很好 3. 冷氣太冷了 4. 讚 5. 講得很好了 6. 覺得很棒！ 7. 影片可以找新的 今天放的影片有名 但都看過了 8. 很棒 9. 非常好，可以多多舉辦						
具體成效	一、質性成效 1. 透過心理健康促進講座，使學生關注各式心理健康議題，提升自我覺察能力，能夠自我照顧、適時求助。 二、量性成效 1. 本活動共計120人參與，有82.2%參與者同意「參與本活動，讓我更能擁抱自己」；有82.2%參與者同意「參與本活動，讓我更重視心理健康」。						
檢討與建議	1. 有同學反應冷氣太冷，未來在規劃活動場地時，可再斟酌。						
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	68.6%	12.7%	16.1%	1.7%	0.8%	
	2. 本次活動時間安排恰當	65.3%	14.4%	15.3%	4.2%	0.8%	
	3. 本次活動地點安排恰當	66.9%	12.7%	16.9%	2.5%	0.8%	
	4. 本次講師講課整體表現良好	72.9%	13.6%	10.2%	2.5%	0.8%	
	5. 參與本活動，讓我更能擁抱自己	66.1%	16.1%	13.6%	2.5%	1.7%	
	6. 參與本活動，讓我更重視心理健康	68.6%	13.6%	14.4%	1.7%	1.7%	
7. 整體而言，我對本活動感到滿意	70.3%	11%	15.3%	1.7%	1.7%		
活動照片 / 至少6張							
							
【參與同學簽到】		【楊瀚焜主任頒發感謝狀】					



【馮莉婷心理師與同學互動】



【馮莉婷心理師運用即時互動平台】



【馮莉婷心理師帶領正念放鬆】



【同學會後留下提問】