

112年1月1日起適用

輔英科技大學 學生輔導工作活動成果報告表

活動名稱	現在「正」好休息一下——認識正念與生活的紓壓										管制表編號	223.04										整體滿意度	4.6				
承辦單位	學務處諮商輔導中心					活動時間					113年5月22日 13:00~15:00					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元											
	☐ 其他來源：										支出金額					補助款：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	資科管系	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 36 人			
教師																									合計	合計	合計
職員工																				男4 女5	4	5	9		本校教職員工 男4人 女5人	校內 男11人	
學生(非弱勢)	男1	男1	女3	女1	男1 女3	女1	男4 女2		女8		女1										7	19	26		本校學生	女24人	
弱勢學生																									男7人 女19人		
幹部																											
校外學生																									校外	校外	
校外人士(含社區居民)																		女1							男0人 女1人	男0人 女1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】												4		3		3											
活動目標	透過校外講師演說與帶領正念活動，協助學生認識正念的意涵，體驗正念的紓壓效果，增進自我照顧的能力，促進及維護心理健康。																										
活動內容(具體辦理事項)	本活動邀請學務處諮商輔導中心楊瀚焜主任開場，為學生們介紹本次講題、講師並頒發講師感謝狀。接下來的活動由華人正念減壓中心何素珍諮商心理師為學生們演說「認識正念與生活的紓壓」，何心理師首先介紹正念的正確意涵，打破大眾對於正念的常見迷思，解說正念的意義、正念對壓力調適的重要性及有效性，並以腦神經科學研究成果作為佐證。何心理師在講座中安排了三段不同的正念練習活動，讓學生實際操作與體驗正念，活動包含：身體掃描、立式伸展，以及靜坐（呼吸覺察）。並透過活動學習單，協助學生自我覺察生活中造成不開心的主要原因，以及自己常有的情緒和情緒對身體的影響。																										
講座簡介	姓 名	何素珍 諮商心理師										現 職	華人正念減壓中心 正念老師 綠野仙蹤心理諮商所 諮商心理師														
	重要經歷	1. 輔英科技大學幼兒保育系講師 2. 高中與高職的主任與輔導老師																									
	講座內容簡述	講師為學生們演說正念的概念，以及正念減壓的相關研究與理論。講座中亦結合正念練習活動、自我情緒覺察學習單，讓學生們實際體驗正念帶來的紓壓效果，並增進對自我的覺察與認識。																									

ok

活動感言	節錄學生回饋： 1. 對放鬆很有幫助 2. 很棒的體驗 3. 最近剛好面臨國考，呼吸法正好可以讓我放鬆、專注。 4. 老師可以多開此類研習，暑期時段開也不錯。 5. 雖然時間很短，但是有幫助自己平常的活在當下的練習。 6. 正念，有助於放鬆自己，回歸到自己身上，很感謝諮商輔導中心舉辦的活動。 7. 上課完才知道正念的正確解讀，謝謝老師也在課堂上讓我們練習，而不是一昧的教導理論，我覺得很棒。					
具體成效	一、質化成果 1. 透過校外講師演說，使學生認識正念的正確意義與理論背景。 2. 透過校外講師帶領正念活動，使學生練習專注與放鬆，體驗正念對壓力調適的效果。 二、量化成果 1. 本活動教職員工生(含校外講師)合計共36人參加。 2. 整體滿意度達4.6分（滿分5分）。 3. 「透過本活動，更了解正念的意涵」，有76.92%學生表示非常同意，有15.38%學生表示同意，合計92.3%。 4. 「透過本活動，更了解正念對壓力調適的幫助」，有69.23%學生表示非常同意，有23.08%學生表示同意，合計92.3%。					
檢討與建議	1. 本次活動時間恰逢應屆畢業生的期末考週，未來辦理活動應留意與避免。 2. 本次活動參加人數未如預期，未來可採取更多方式宣傳活動與增加參與率，包含電話聯繫班級導師邀請班級集體參與、請課指組協助接洽學生會轉發活動訊息。					
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. 本次活動主題安排恰當	73.08%	15.38%	7.69%	0%	3.85%	
2. 本次活動內容規劃恰當	73.08%	15.38%	11.54%	0%	0%	
3. 本次活動講師表現良好	76.92%	11.54%	11.54%	0%	0%	
4. 透過本活動，更了解正念的意涵	76.92%	15.38%	7.69%	0%	0%	
5. 透過本活動，更了解正念對壓力調適的幫助	69.23%	23.08%	7.69%	0%	0%	

活動照片	 【學務處諮商輔導中心楊瀚焜主任致詞】	 【頒發感謝狀給何素珍諮商心理師】
------	---	--



【何心理師為學生講解正念的意涵】



【何心理師帶領學生正念練習】



【學生進行自我覺察的書寫活動】



【何心理師與學生互動討論】