

輔英科技大學學輔活動成果報告表

活動名稱		99-2 學生心理健康講座—淺談憂鬱、夢與身心放鬆												活動時間		100.05.23													
承辦單位		學務處諮商輔導中心												活動地點		藝術教室 D210													
經費支出		<input checked="" type="checkbox"/> 學輔專帳 活動編號：22302												支出金額		補助款：5,460 元													
		<input type="checkbox"/> 其他來源：														配合款：													
參加對象人數	護理學院	護理系	護理科	護管系	助產系	老照學程	長照學程	醫健學院	醫技系	醫技科	物治系	保營系	健美學程	環生學院	環工系	職安系	化材系	生技系	環院學士班	人管學院	資管系	休憩系	幼保系	應外系	應外科	資科學程	校外人士	學務處同仁	合計
教師																												5	5
學生	89																												89
幹部																													
合計																													94
活動內容	<p>透過具有豐富實務經驗之講師講解生命教育議題之意涵，並以活潑、生活化的方式(例如：以卡通影片(海賊王)帶入生命教育課題；以真實案例講解生命的重要；以靜坐放鬆的練習，讓師生瞭解如何紓解壓力並從放鬆的練習為自己負面情緒找一個出口。</p>																												
講座簡介	姓名：吳泰龍												現職：私立台南仁愛之家附設精神療養院臨床心理師																
	<p>學歷：1. 高雄醫學院心理學系學士 2. 中正大學心理學系碩士</p>																												
	<p>經歷：1. 衛生署旗山醫院精神科 臨床心理師 2. 台南地方法院家事調解委員 3. 台南市臨床心理師公會監事</p>																												
	<p>其他(專長)：心理諮商與治療、團體心理諮商與治療、心理衡鑑、夢的解析、夢工作團體、睡眠管理、壓力管理、情緒管理、深層身心放鬆訓練、青少年輔導、親子關係、睡眠管理等。</p>																												
活動感言	<p>藉由講師生動活潑的實例解說與短片欣賞，師生們瞭解到人活著在乎的是那「一口氣」。人生雖常有不如意之事，但透過身心放鬆的活動進行，亦深刻體會活在當下的意義並於活動過程中學會如何調解自身壓力、傾聽身體與內心的需求。</p>																												
具體成果	<ol style="list-style-type: none"> 1. 師生能夠瞭解生命價值與可貴並學習如何轉念以珍惜生命。 2. 初淺瞭解夢的本質、意義與夢中的情緒、壓力，並將夢的意義落實在生活中。 3. 透過實際的靜坐放鬆練習協助學生紓解壓力。 																												
檢討建議	【請就本活動是否達到預期學輔成效簡述之】																												
	<ol style="list-style-type: none"> 1. 學生建議能夠舉辦關於心理方面的相關講座，讓自己能更瞭解自己。 2. 時間不適合，因為是午休後的第一節課，很想睡覺；氣氛不佳，影響他人學習與聽講。建議時間改在早上 3. 講師演講風格十分有趣、活潑與生動；舒壓的活動讓人印象深刻，能夠感覺身體真正放鬆。 4. 可否針對夢的解析再開一場心理講座。 																												

活動照片集錦

(至少四張，加文字說明)



活動海報



學生陸續到場



諮商輔導中心楊主任致詞



吳泰龍臨床心理師以活潑、生動的演講方式，讓師生瞭解生命的價值與意義



吳泰龍臨床心理師帶領靜坐放鬆練習



放鬆練習後，學生踴躍發表感想