

輔英科技大學學輔活動成果報告表

活動名稱		「99 學年度第 2 學期諮商輔導成長團體」										活動時間		100/3/22~100/5/31 每週二晚上 6:00~8:00														
承辦單位		學務處諮商輔導中心										活動地點		諮商輔導中心團體諮商室														
經費支出		<input checked="" type="checkbox"/> 學輔專帳 活動編號：22401										支出金額		補助款：800 元														
		<input type="checkbox"/> 其他來源：												配合款：6760 元														
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	健管系	幼保系	應外系	應外科	資務處同仁	學務處同仁	合計
教師																												
學生			33								26																	59
幹部																												
合計			33								26																	59
活動內容	第一次團體 主題:相見歡																											
	第二次團體 主題:了解自己目前有哪些壓力源及其強度, 成員們相互分享自己的抒壓方式																											
	第三次團體 主題:學習訂定時間規畫表																											
	第四次團體 主題:覺察身體對壓力的感受, 以及漸進式放鬆練習																											
	第五次團體 主題:不同排行序可能面臨的壓力, 以及調整呼吸節奏法之練習																											
	第六次團體 主題:了解在壓力下以及沒有壓力時, 自己的行動、思考、感受及生理反應																											
	第七次團體 主題:駁斥非理性信念																											
	第八次團體 主題:回顧前幾次團體、分享與慶祝																											
講師簡介	姓名：朱秀姬														現職： 輔英科技大學 共同教育中心講師													
	學歷：美國北德州立大學社會研究所碩士																											
	姓名：黃上芸														現職： 輔英科技大學 實習諮商師													
	學歷：臺北市立教育大學 教育學系 心理輔導組 畢業 國立高雄師範大學 輔導與諮商研究所 碩士三年級																											
活動感言	<ol style="list-style-type: none"> 1. 更加知道放鬆的方法、懂得安排時間。 2. 每一次的團體有助心情放鬆、抒解, 並遺忘不愉快的事。 3. 我覺得時間管理這堂課, 讓我可以好好規劃自己的時間, 且發現自己其實有很多時間可以利用, 之前都沒發覺到。 4. 參加團體真的很輕鬆。 5. 讓我了解如何放鬆自己, 也讓我交到朋友。 																											

具體成果	<p>本團體活動讓學生可以更清楚地了解自己目前的壓力源有哪些，同時帶領成員覺察壓力對身體的影響為何，並經由成員們相互分享自己抒解壓力之方式，讓其他成員同時可學習到不同之抒壓方式；在駁斥非理性信念活動中，讓成員了解在生活中的「應該、必須、一定」信念亦是造成壓力因素之一，在覺察自己的非理性信念後，並嘗試加以鬆動與軟化，另外，成員於活動中可以學習到如何有效地規劃時間並加以運用，避免因時間管理不佳，而讓很多事情擠在一起而變成另一種壓力，最後，在漸進式放鬆訓練、調節呼吸節奏法…等活動中，讓學生知道處於壓力下，自己可以藉由團體活動中所學的方式來讓自己放鬆。</p>
檢討建議	<p>【請就本活動是否達到預期學輔成效簡述之】 此次活動辦理獲得學生很大迴響，建議後續持續辦理。</p>

活動照片集錦

(至少四張，加文字說明)



在第一次團體中，成員相互訪問。



成員們相互分享自己目前所擁有的壓力源。



成員們撰寫自己目前的抒壓方式。



成員們認真的做時間計畫表。



成員分享在壓力下，身體對壓力的感受。



成員們大合照。