

輔英科技大學學輔活動成果報告表

活動名稱		「101 學年度第 1 學期諮商輔導成長團體」										活動時間		101/10/25~101/12/13 晚上 6:00~8:00，共 8 次團體課程														
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：22402										支出金額		補助款：12800 元														
		<input type="checkbox"/> 其他來源：												配合款：1470 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			40																				24				64	
幹部																												
合計			40																				24				64	
活動內容	<p>第一次團體 主題：如何辨識自己的情緒</p> <p>第二次團體 主題：找出自己或周圍人、事、物的快樂事件</p> <p>第三次團體 主題：情緒如何紓發</p> <p>第四次團體 主題：助人為樂、自得其樂、知足常樂</p> <p>第五次團體 主題：引導自己及他人的情緒紓發</p> <p>第六次團體 主題：如何作自己的貴人，有一條路在您身邊</p> <p>第七次團體 主題：您的幸福在那裡及三十個紓解壓力的方法</p> <p>第八次團體 主題：三十個紓解壓力的方法</p>																											
講師簡介	姓名：楊麗燕										現職：輔英科技大學護理系科助理教授及諮商輔導中心兼任輔導老師																	
	學歷：高雄師範大學成人教育研究所 博士																											
活動感言	很感謝學校讓我們有這各機會參加活動，從活動中讓我們知道自己的情绪以及如何紓發情緒，甚至學習做自己情緒的貴人，以將在活動中所學之技巧融入生活中，進而做自己情緒的主人，降低情緒受外界環境干擾。																											
具體成果	透過團體討論及成員的相互激盪，成員能學習對自我情緒覺察，分辨情緒，進而學習如何安撫情緒。																											
檢討建議	<p>【請就本活動是否達到預期學輔成效簡述之】</p> <p>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



團體成員等候團體的開始。



講師-楊麗燕老師說明如何辨識自己的情緒



團體成員仔細聆聽與分享情景



講師-楊麗燕老師
示範如何引導自己及他人的情緒紓發



成員自行示範及引導自己情緒紓發之動作。



成員自行示範及引導自己情緒紓發之動作。



成員彼此拿著造型圖卡討論，透過形狀重疊或分離想出不一樣的組合與造型。。



講師-楊麗燕老師
說明如何作自己的貴人，有一條路在您身邊



團體成員仔細聆聽與分享情景



講師-楊麗燕老師
講解您的幸福在那裡及三十個紓解壓力的方法



團體成員與講師合影與祝福



團體成員與講師合影與祝福