

輔英科技大學學輔活動成果報告表

| | | | | | | | | | | | | | |
|--------|---|------|-------|-----|-----|----------------------|-------------|-----|-----|-----|-----|-----|----|
| 活動名稱 | 進修部「情緒管理」講座 | | | | | 活動時間 | 101年10月24日 | | | | | | |
| 承辦單位 | 教務處進修教學組 | | | | | 活動地點 | C101 講堂 | | | | | | |
| 經費支出 | <input checked="" type="checkbox"/> 學輔專帳 活動編號：22609 | | | | | 支出金額 | 補助款：4,400 元 | | | | | | |
| | <input type="checkbox"/> 其他來源： | | | | | | 配合款：0 元 | | | | | | |
| 參加對象人數 | 進修部 | | | | | | | | | 日間部 | | | 合計 |
| | 二技 | | | | | 四技 | | | | 二技 | 四技 | 五專 | |
| | 護理系 | 健管學程 | 老長照學程 | 物治系 | 職安系 | 環工系 | 資管系 | 休憩系 | 幼保系 | 醫技系 | 職安系 | 醫技科 | |
| 教師 | | | | | | | | | | | | | 0 |
| 學生 | 38 | 3 | 12 | 11 | 7 | 4 | 7 | 2 | 4 | 1 | 2 | 3 | 94 |
| 幹部 | | | | | | | | | | | | | 0 |
| 合計 | 38 | 3 | 12 | 11 | 7 | 4 | 7 | 2 | 4 | 1 | 2 | 3 | 94 |
| 活動內容 | <p>進修教學組於101年10月24日(星期三)辦理進修部「情緒管理」講座，邀請高雄張老師中心暨2011高雄市飛雁創業協會理事長黃珮琳老師主講「情緒管理」相關課題，活動一開始由教務處吳坤良秘書引言介紹主講人，講者透過90分鐘精采的演說，讓進修部學生了解覺察自己的情緒，如何利用各種方式管理自己的情緒，以及調適壓力的技巧。</p> | | | | | | | | | | | | |
| 講座簡介 | 姓名：黃珮琳 | | | | | 現職：2011 高雄市飛雁創業協會理事長 | | | | | | | |
| | 學歷： 中華醫事專科學校 | | | | | | | | | | | | |
| | 佳麗寶化妝品公司外聘講師、景發鋁業有限公司外聘講師、太平洋百貨公司外聘講師、高吉貿易股份有限公司外聘講師、高雄市青年創業協會高階講師、寶發生活世界外聘講師、三商美邦人壽外聘講師、南山人壽保險公司外聘講師、安泰人壽保險公司外聘講師、保誠人壽保險公司外聘講師、福爾摩莎財產規劃顧問公司外聘講師、高雄地檢署”光的課程”外聘講師、和信兩性成長協會外聘講師 | | | | | | | | | | | | |
| 活動感言 | 其他： | | | | | | | | | | | | |
| | <p>進修部學生白天大多數都有工作，晚上還要到學校來進修，甚至，有些同學已婚，所以除了工作上、課業上之外，還會有來自家庭的壓力，講師一開始就說明，事有對錯，情緒沒有對錯，學習接受一個有情緒的人，再來學習如何管理情緒。</p> <p>講師也利用很多例子，讓同學時時留意自己的情緒，以及如何釋放負面情緒，在課程最後，老師讓聽講的同學練習冥想法的紓壓方式，本次的講座讓聽講的同學們獲益良多，活動圓滿結束，相信這次的演講內容能夠讓同學了解情緒，以及管理情緒、釋放壓力的技巧。</p> | | | | | | | | | | | | |

透過講師活潑生動的演講，讓同學了解情緒、壓力的來源，講者利用各種例子，更容易讓同學們了解情緒管理有那些方法與技巧，使進修部學生在處理情緒、壓力及時更有技巧，人際關係能夠更圓融，讓聽講的學生受益良多。

本次講座共發出 94 份空白問卷，回收之問卷共計 72 份，回收率為 76.60%，問卷調查結果統計如下：

| 選項 | 調查內 | 具體明確可實現 | 尚明確可期 | 有些模糊難實現 | 其他 | | |
|----|-----------------------------|--------------|--------------|--------------|------------|------------|------------|
| 1 | 您認為舉辦本次講座之目標 | 54 75.00% | 16 22.22% | 2 2.78% | 0 0.00% | | |
| 選項 | 調查內容 | 非常滿意 | 滿意 | 尚可 | 不滿意 | 非常不滿意 | 其他 |
| 2 | 您對本次講座之主題安排(主題：情緒管理) | 34 47.22% | 33 45.84% | 5 6.94% | 0 0.00% | 0 0.00% | 0 0.00% |
| 3 | 您對本次講座之時段安排(時段：星期三 10-11 節) | 22 30.56% | 36 50.00% | 14 19.44% | 0 0.0% | 0 0.00% | 0 0.00% |
| 4 | 您對本次講座之流程安排 | 23 31.94% | 36 50.00% | 12 16.67% | 1 1.39% | 0 0.00% | 0 0.00% |
| 5 | 此次講座，您覺得演講者講授的內容有系統、充實且啟發性 | 35 48.60% | 31 43.06% | 4 5.56% | 2 2.78% | 0 0.00% | 0 0.00% |
| 6 | 透過專家講座，能夠提升您對情緒管理的能力 | 27 37.50% | 34 47.22% | 9 12.50% | 2 2.78% | 0 0.00% | 0 0.00% |
| 7 | 透過專家講座，能夠提升您的人際管理 | 24 33.33% | 33 45.83% | 12 16.67% | 3 4.17% | 0 0.00% | 0 0.00% |
| 8 | 您個人對於本次講座的吸收狀況 | 28 38.89% | 34 47.22% | 8 11.11% | 2 2.78% | 0 0.00% | 0 0.00% |
| 9 | 整體而言，您對於本次講座之滿意度為 | 29 40.28% | 38 52.78% | 3 4.16% | 2 2.78% | 0 0.00% | 0 0.00% |

具體成果

開放式問卷：

只要講重點就好。(1 人)

講解非常生動。(1 人)

希望下次能多舉辦此類講座。(1 人)

心理舒暢(1 人)。

時間似乎不夠，稍感進行緊湊。(1 人)

情緒紓壓課程很有助益。(1 人)

檢討建議

【請就本活動是否達到預期學輔成效簡述之】

本次講座讓學生學習到如何管理情緒、紓解壓力，以及如何利用說、寫、動... 等方式釋放負面情緒，有同學希望下次能夠多舉辦此類講座，已達到本次講座活動的目的。

另外，因本次活動時間延後開始，以致於影響活動結束的時間，讓同學們感到課程內容與時間的安排上稍嫌緊湊，建議下次，可於會前與講師先溝通確切的講演時間，以利講師在演講時的時間掌控。

活動照片集錦 -1



簽到



簽到及領取手冊

活動照片集錦 -2



引言-吳秘書介紹講者



講師透過實例讓同學了解壓力的來源

活動照片集錦 -3



講師用活動的方式，讓同學練習釋放壓力的方法



講師帶領同學練習「冥想」來釋放壓力