

佐證類資料提供（活動）

指標編號	活動名稱	內容	110 學年度 服務人次	111 學年度 服務人次	具體成效
3.3.5	諮商晤談服務	安排專兼任諮商心理師、兼任精神科醫師諮商輔導值班，提供更即時、適切的心理協助，滿足校內輔導需求。 服務時間：週一至週五 08：00-21：00；寒暑假開放時間另依學校公告。	3,556	3,399	110 與 111 學年度的介入性輔導均超過 3,000 人次，來談議題主要聚焦在自我探索與自我成長、生涯規劃與探索與情緒困擾，由專業心理團隊提供學生諮商或諮詢服務。

佐證類資料提供（活動）

指標編號	活動名稱	內容	110 學年度 日期/服務班級	111 學年度 日期/服務班級	具體成效
3.3.5	系心理師與您有約	提供「主講班級座談」申請及「參與系上會議或活動」	共計 17 場次： 1. 110.09.28/老福系系務會議 2. 110.09.29/健管系系務會議 3. 110.09.30/生科系、動保系系務會議 4. 110.10.13/食科系系務會議 5. 110.10.13/幼保系系務會議 6. 110.10.13/智科系系務會議 7. 110.10.17/醫工系系務會議	共計 19 場次： 1. 111.09.27/美髮系班級座談 2. 111.09.29/幼保系系務會議 3. 111.9.29/餐旅系系務會議 4. 111.10.06/健管系系務會議 5. 111.10.18 物治系系務會議 6. 111.11.02/進修四技護一甲班級座談	系心理師參與各系系務會議提供老師即時詢問輔導策略的機會，也增進系心理師與系上的合作默契。直接帶領班級輔導讓學生有機會接觸到系心理師，減少對諮商

		<p>8. 110.10.25/多遊系班級座談</p> <p>9. 110.11.04/護理系(科)系務會議</p> <p>10.110.12.09 二技護理系班級座談</p> <p>11.110.12.22/四技護理系班級座談</p> <p>12.111.03.07/幼保系系務會議</p> <p>13.111.03.23/營養系系務會議</p> <p>14.111.04.21/餐旅系實習返校座談</p> <p>15.111.05.10/四技護理系宣導</p> <p>16.111.05.19/食科系系務會議</p> <p>17.111.07.01/物治系實習前座談</p>	<p>7. 111.11.03/護理系(科)系務會議</p> <p>8. 111.11.08/老福系系務會議</p> <p>9. 111.12.07/四技護理班級座談</p> <p>10.111.12.26/四技護理班級座談</p> <p>11.112.3.09/幼保系系務會議</p> <p>12.112.03.16/健管系系務會議</p> <p>13.112.03.17/美髮系系務會議</p> <p>14.112.03.27/老福系班級座談</p> <p>15.112.03.28/老福系班級座談</p> <p>16.112.03.29/老福系班級座談</p> <p>17.112.04.20/餐旅系實習生座談</p> <p>18.112.06.20/老福系班級座談</p> <p>19.112.07.03/物治系實習生座談</p>	<p>輔導的污名，增加學生遇到困擾時願意接受諮商輔導介入的可能性。</p>
--	--	---	---	---------------------------------------

佐證類資料提供(活動)

指標編號	活動名稱	活動內容	110 學年度 參與人數	111 學年度 參與人數	具體成效(100 字內)	活動照片
3.3.5	日間部新生定向班級輔導活動	實施心理測驗及生活適應調查表，並說明測驗結果。宣導重要心理衛生議題及概念。諮商輔導中心服務內容及資源。	1973		整體滿意度達 98.9%。學生表示對於新的環境覺得很新鮮，也期待能好好適應、讓大學生活能很精彩充實。	
3.3.5	研究生定向班級輔導活動	實施心理測驗及生活適應調查表，並說明測驗結果。宣導重要心理衛生議題及概念。諮商輔導中心服務內容及資源。	22		整體滿意度達 100%。學生反應透過活動可以更瞭解自己的身心狀況，並能學到如何找到對的抒解窗口與方式而受益良多。	
3.3.5	班級團體輔導活動-生命主題(聊進你的心坎裡)	由諮輔中心邀請專業講師，藉由講授搭配體驗式活動、影片媒材、測驗、分組討論及經驗分享等方式進行。	37		本次活動整體滿意度達 95%。學生反應對人際關係、交友及關係中自己樣態的主題很感興趣。	

指標編號	活動名稱	活動內容	110 學年度 參與人數	111 學年度 參與人數	具體成效(100 字內)	活動照片
3.3.5	班級團體輔導活動-生命主題(人際行為量表施測暨解測)	由諮輔中心請講師帶領進行班級測驗及解測。	80		本次活動整體滿意度達92.3%。學生測驗結果真實反應自己的交友狀態，可以更了解自己。	
3.3.5	班級團體輔導活動-生命主題(原民生-創造好關係)	講師透過各種競賽活動讓學生分組對抗，從中感受與體驗可以如何互相合作、協助來產生良好關係。	24		本次活動整體滿意度達100%。學生反應體驗了很多默契活動，可以增加對隊友的關係與信任，相當有趣。	
3.3.5	班級團體輔導活動-生涯主題(職場軟實力)	由諮輔中心邀請專業講師，藉由生涯卡帶領與引導生涯價值讓學生能夠實際探索自我生涯方向。	36		本次活動整體滿意度達91%。學生反應透過牌卡可以更具體感受自己的生涯狀態及選擇，更知道職場需要哪些能力。	

指標編號	活動名稱	活動內容	110 學年度 參與人數	111 學年度 參與人數	具體成效(100 字內)	活動照片
3.3.5	守護生命-自殺防治守門人培訓	透過講師詳細闡述自殺防治守門人的概念，示範如何以生活化用語實際在人際互動中運用。	46		自殺防治守門人培訓講座以講座方式進行，講師介紹校園常見心理疾患、自殺防治觀念，以及如何協助有自傷意念學生進行實務說明。學員表示講師教學活潑、貼切的師生互動經驗實例分享，讓人獲益良多。整體滿意度 96.8%。	
3.3.5	一同去趕集一日產地小旅行	參與農夫假日市集，了解有機友善農業與生態環境的關係，接著前進農場，親近大自然，學習採收自己要吃的食材，並學習製作果醬，從土地到餐桌，體驗手做樂趣，最後進行農家實際經驗分享。	35		本活動與三小市集合作，透過帶領學生至雲林三小市集、土庫農場參與一系列活動讓學生親近大自然、認識友善環境。學生於回饋時表示對活動安排的讚美、對主題的認識以及對帶隊人員及諮輔中心的感謝。整體滿意度達 91.6%。	

指標編號	活動名稱	活動內容	110 學年度 參與人數	111 學年度 參與人數	具體成效(100 字內)	活動照片
3.3.5	可不可以你也剛好 follow 我	心靈桃花源空間之運用、網路人際相關電影欣賞與討論、諮輔中心臉書與 ig 提供資訊。	819		系列活動有「心電影」賞析活動、「心資訊」互動外牆暨人際溝通姿態測驗、「心體驗」線上牌卡解測活動，幫助學生學習人際相處之道，並就網路人際關係進行反思，增進虛擬與現實人際關係的連結。整體滿意度 98.7%。	
3.3.5	時間魔法師	藍文彬心理師透過了解時間管理的意義、方法、了解拖延的心理機制，再回到自身的狀況，協助參與的學生打造自己的時間規劃方式，找到自己時間管理困難的核心議題。	14		整體活動滿意度 100%。講師透過活動加入學習單以及技巧的練習，讓成員學習時間管理技巧，加強學習效果，增進讀書效能，作為生涯規劃的利器。	
3.3.5	網路性暴力-復仇式色情的預防及因應	透過講述了解當前新興之復仇式色情的議題概況、法令與可用資源，及校園處理建議。	93		講師講述當前新興之復仇式色情的議題概況，包含網路性暴力的呈現方式、近年來的相關統計數據，講師分享過去處理網路性暴力時，其處理的細節及技巧為何，讓教師對	

指標編號	活動名稱	活動內容	110 學年度 參與人數	111 學年度 參與人數	具體成效(100 字內)	活動照片
					於此議題有概括性的理解，活動整體滿意度為100%。	
3.3.5	相愛為何相殺?教師如何理解學生失序行為及情緒調節策略	透過 EFT 理論來看學生的心理狀態，以及讓教師學習輔導學生時，如何調節被激化的情緒。	72		講師從人的情緒、依附及大腦發展，了解人的情緒發展及失控的原因，讓學員對於目校內常見學生情緒失控所引發之各樣失序行為有更多的理解，並學習如何與情緒相處，在危機發生前採取適當因應措施，活動整體滿意度為100%。	
3.3.5	告別母胎單身的戀愛對話-愛情工作坊	透過活動及情緒取向對話練習，擴大同學對於親密關係的理解，並透過分享與討論，加深個人對於親密關係各種狀態有更深入的探討。	8		透過講師帶領的活動、牌卡分享討論，讓參與者從戀愛前的心理預備、戀愛觀、練習開啟一段關係的關係，有更多的討論及練習，讓學生對於自己的情感現況有更多的覺察，活動整體滿意度為100%。	

指標編號	活動名稱	活動內容	110 學年度 參與人數	111 學年度 參與人數	具體成效(100 字內)	活動照片
3.3.5	玩轉遇見性- 用桌遊體驗 談性說愛工 作坊	透過塞可斯桌遊引導，擴大同學對於親密關係的理解，並透過分享與討論，加深個人對於親密關係各種狀態有更深入的探討。	6		本次活動邀請江欣怡心理師前來帶領假日工作坊，透過賽可斯桌遊及活動的引導，讓成員對於性及性相關知識有更多的認知，以及如何在性行為前，清楚理解自己當前的狀態，避免性平事件的發生，活動整體滿意度為100%。	
3.3.5	「小物述我情」~扭蛋情緒探索工作坊	講師帶領成員認識沙遊治療，藉由於沙盤上自由的設計、擺放，探索意識或無意識的情緒、身體感受。自在的表達，探尋自我的內在在世界。	17		活動整體滿意度100%。成員回饋很喜歡以沙遊來創造一個內心世界，真的非常有趣，能夠抒發情緒，也更認識沙遊治療。	
3.3.5	打開心窗-- 情緒探索與 調適工作坊	活動以五個不同單元設計，透過具象的色彩與物件，協助成員認識、覺察與接納情緒，探索成員的情緒經驗及與外在情境的關聯性，並建立健康適當的	7		活動整體滿意度為100%。成員回饋能以色彩、具體方式表達情緒，很有幫助，對情緒處理及調適有進一步的認識，及知道如何運用。	

指標編號	活動名稱	活動內容	110 學年度 參與人數	111 學年度 參與人數	具體成效(100 字內)	活動照片
		抒壓方式。				
3.3.5	「煉金術的旅程－看見受苦的意義」藝術治療敘事團體	講師以藝術創作為媒介，協助成員自我探索與自我認識，提供情緒表達與支持的空間，協助成員從藝術創作行動與分享中，發現生命的意義藍圖。	12		活動整體滿意度 100%。成員回饋透過藝術創作能增進自我了解及表達內在情緒。	
3.3.5	人際關係成長週間團體～人際關係桌迷藏	講師以桌遊方式讓成員能夠在遊戲當中，實際感受人際互動，藉由與成員之間的相處，能夠對人際互動有更進一步的探索，並對人際經驗進行討論。	20		活動整體滿意度 100%。成員回饋能探討情緒，可以了解自己，聽見他人不同的想法。	
3.3.5	教師輔導知能研習－「由格林童話《睡美人》談疫情中心靈世界的沉睡與甦醒」	講師分享榮格取向對人們內在心靈世界樣貌的概念，講述《睡美人》的故事及當中的象徵意義，讓參與者進行作畫，進而帶領參與者思考在疫情生活中，有什麼新的事物、新能力產生，或可以跨越的部	64		活動整體滿意度 100%。成員回饋以心理學解讀睡美人，有趣又兼具深度，創作也讓人放鬆、平靜。	

指標編號	活動名稱	活動內容	110 學年度 參與人數	111 學年度 參與人數	具體成效(100 字內)	活動照片
		份。				
3.3.5	「弘觀自在」 正念自在主題輔導週闖關活動	設計「五感好食光—運用視覺、嗅覺、味覺、觸覺，猜出食物」、「七彩正能量—有趣壓力檢測與正念抒壓小密笈」、「改變卡、漣漪卡看見自己正向力」等關卡，讓參與者學習提升專注力、情緒覺察力及調適力。	180		整體滿意度達 99%。學生紛紛表示這次體驗，好玩又有意義。透過正念自在闖關體驗活動增加學生對正念之認識，並練習專注投入及抒壓知能。	
3.3.5	「弘觀自在」 正念自在主題輔導週影賞-阿拉丁	觀影後講師引導同學分享精采片段，並看見影片所傳遞的正向心理元素。	72		整體滿意度達 97%。透過電影欣賞，讓學生能帶入電影主角的視角，再藉由講師的引導幫助學生反思自我，建立正向生活目標。	

指標編號	活動名稱	活動內容	110 學年度 參與人數	111 學年度 參與人數	具體成效(100 字內)	活動照片
3.3.5	「弘觀自在」 正念自在主題輔導週-人際關係與正向心理探索 體驗正念工作坊	辦理「人際加減乘除、加油迷宮、希望塔、黑勢力、情緒紅綠燈」等體驗活動。	29		整體滿意度達 100%。藉由參與體驗活動，讓參與者學習人際互動與團隊合作的正向經驗與知能，更進一步能瞭解自我情緒。	
3.3.5	同儕關係與 正向心理派對	辦理人際促進活動包括「五指畫、名字疊疊樂、拍氣球、勇闖地雷區、接水管、cover me、正向大盤點」。	38		整體滿意度為 100%。在參與分組合作過程中，各小隊透過彼此認識、腦力激盪、溝通分工、共識形成的過程，學到「信任合作、問題解決、看見夥伴需要、輪流領導、優點轟炸」等人際促進的友誼與技巧。	
3.3.5	同儕關係與 正向心理派對	以桌遊活動為設計主軸，包括「籤籤入扣、跳跳猴、閃靈快手德國心臟病、ugly、搖滾節奏、杯子疊疊樂、渴望卡、大家來辦桌、小農巴菲諾、卡米諾」。	37		活動整體滿意度 100%。透過桌遊活動，學生們跟新朋友們在歡笑中抒壓、學習新事物、交心分享，並欣賞到彼此展現的「專注力、觀察力、策略力、表達力」。	

指標編號	活動名稱	活動內容	110 學年度 參與人數	111 學年度 參與人數	具體成效(100 字內)	活動照片
3.3.5	110.1 學期轉復學生團體座談會	講師分享人際互動的技巧，並施測簡式健康量表，協助學生檢視自我情緒狀態，並加強自殺防治守門人的概念，提供相關資源連結，讓學生有更多的了解和求助方法。	40		整體活動滿意度 100%。講師透過團體活動，使轉復學生學習時間規劃與人際技巧，增進學習效能，使轉學生能及早適應新校園生活，以及穩定復學生在校就學。	
3.3.5	“礙”關懷——教師輔導知能研習-用生命影響生命的歷程~認識自閉症	講師向弘光教師分享自己的生命故事，讓教師們對自閉症有所認識並增進其知能。	79		活動整體滿意度 87.8%，與會者回饋對自閉症有所了解，願意再去涉獵相關知能，並期許有機會希望能再度邀請講師至弘光演講。	
3.3.5	心中有愛，校園無礙-身心障礙體驗活動	邀請7家校內外單位協助辦理身障體驗活動，各單位皆設計與協會服務對象有關的體驗活動，讓全校師生可以對身障者有更多了解。	257		活動整體滿意度 100%。藉由活動的辦理讓學生可以更了解不同的障礙類別，參與活動的學生反映希望可以多辦理類似的闖關活動，有趣生動好玩，也能更了解資源教室的一切。	

指標編號	活動名稱	活動內容	110 學年度 參與人數	111 學年度 參與人數	具體成效(100 字內)	活動照片
3.3.5	弘育美心-夢想家,小老闆的天空	透過不同專業的師資課程介紹行銷、包裝及銷售平台,並實際讓學生進行網頁架設操作、產品製作、文創市集之銷售體驗鼓勵學生多元學習。	212		活動整體滿意度達100%。學生回饋透過參與課程及市集擺攤,了解了手工皂製成和如何讓商品在蝦皮、臉書上架、相關市集找尋、攤位特色等,有這樣的經驗未來要去市集擺攤也有一點基礎也較知道如何與客人互動。	
3.3.5	有愛無礙-啟動心志力	透過實際參與食物銀行物資發放、救援知能訓練及救援器材維護,提升學生自我認同、團隊合作精神,且能更加認識社區提供弱勢居民的社會關懷服務項目。	29		活動整體滿意度達100%。學生回饋透過救難知能訓練後覺得每個人都需學些救難基礎,這樣才能在意外發生時自救或救人,將風險降至最低;到社區食物銀行發放物資,不僅能幫助有困難的人,還能讓自己學會珍惜食物不要浪費。	

指標編號	活動名稱	活動內容	110 學年度 參與人數	111 學年度 參與人數	具體成效(100 字內)	活動照片
3.3.5	班級團體輔導活動-性別主題(愛情大觀園、愛的進化論)	講師藉由講解愛情三元論、依附關係讓學生得以理解自己在情感中的樣態，並學習如何向對方溝通，形成良好的關係。	70		本次活動整體滿意度達100%。學生反映能討論與另一伴相似或相異的價值觀很實用有趣，希望未來有機會可以有更多情感教育的講座或工作坊可以參與。	
3.3.5	班級團體輔導活動-生涯主題(職場軟實力)	講師藉由媒體媒材引介，導入職場潛規則及注意細節，讓學生得以檢視或預防職場上易遭遇的情形及如何自保。	26		本次活動整體滿意度達98%。學生反映與自身情形相符，更可以理解職場模式，有些反映可以當作未來的提醒，獲益良多。	
3.3.5	班級團體輔導活動-生命主題(人際行為量表施測暨解測)	由諮輔中心請講師帶領進行班級測驗及解測。	72		本次活動整體滿意度達98%。學生反映可以更了解自己的關係型態及與人互動模式。	

指標編號	活動名稱	活動內容	110 學年度 參與人數	111 學年度 參與人數	具體成效(100 字內)	活動照片
3.3.5	纏繞藝想世界－金屬線編織工坊	講師以生命樹概念帶領學生冥想，並以金屬線編織成專屬自己的生命樹，讓學生在製作過程中感受自己的意義與價值。	11		本次活動整體滿意度達100%。學生反應活動要很有耐心才能堅持下去做細工，很累但能完成作品很有成就感。	
3.3.5	歡樂時光·雷射槍賽益智對決	由教練解說裝配、雷射槍使用方式，接著實際體驗個人激戰、團體對抗及炸彈客等三種玩法，激發學生反應能力，促進學生團隊合作精神，並凝聚同儕情誼。	15		本次活動整體滿意度達100%。學生反映團體賽中大家互相協助分工，是非常棒的體驗，可以運動增加多巴胺，有助減少憂鬱。	
3.3.5	牌排心 我的內在情感表達練習	採一對一服務，先帶領參與者靜心，接著說明來談困擾，進行排卡抽取後，透過參與者自由聯想，連結表面問題與內在深層的感受，帶領者將之轉化回饋給參	30		整體活動滿意度100%。講師透過心靈牌卡媒材，引導學生探索問題背後的內心感受，幫助學生自我覺察，進而達到自我悅納，增進學生心理健康，學生參與活動認為對自我有更多認識。	

指標編號	活動名稱	活動內容	110 學年度參與人數	111 學年度參與人數	具體成效(100 字內)	活動照片
		與者，陪伴參與者做自我接納的練習。				
3.3.5	#一百種表達愛的方法	心靈桃花源空間之運用、提供傳情卡片及巧克力、牌卡體驗。	268		整體活動滿意度 100%。透過心靈桃花源空間之運用，藉由「心資訊」互動外牆、「心互動」巧克力傳情、「心體驗」牌卡解測活動宣導與體驗，增進學生對生活中情感的探索與反思。	
3.3.5	110.2 學期轉復學生團體座談會	講師分享人際互動的技巧，並施測簡式健康量表，協助學生檢視自我情緒狀態，並加強自殺防治守門人的概念，提供相關資源連結，讓學生有更多的了解和求助方法。	29		整體活動滿意度 100%。講師透過團體活動，使轉復學生學習時間規劃與人際技巧，增進學習效能，使轉學生能及早適應新校園生活，以及穩定復學生在校就學。	

指標編號	活動名稱	活動內容	110 學年度 參與人數	111 學年度 參與人數	具體成效(100 字內)	活動照片
3.3.5	老師我遇到性騷擾了!教師於性平事件的輔導角色定位與轉介流程	透過實際案例討論，教師於教學現場知曉學生遇到性平事件後，輔導的重點、界限為何，以及後續轉介流程如何進行，讓教師對於性平事件處理樣貌有概略性的理解。	130		與會者藉由講師解析校內人員若遇學生告知遇到性平事件時可採取的輔導策略，以及在通報過程中常見的兩難如何解決，在面對校園性平事件時可以更有參考依據。活動整體滿意度為 100%。	
3.3.5	動手玩手工皂-從喇皂到擺攤、開店之創業經歷分享	學習手工皂製法及了解創業之細節，讓參與者對於此行業有更具體的想像，促進弱勢學生培養第二專長的動機及經驗。	15		透過專業講師的指導，體驗從”基礎原料、調製基礎油、皂化到成品手工皂”的歷程，並藉由講師分享創業經歷、工作室及攤位經營的歷程、如何營銷，以及目前業界的現況，活動整體滿意度為 100%。	
3.3.5	影響性愛的多元要素與手作保險套工作坊	透過活動讓學生了解保險套之製程、影響性愛的多元要素，學習如何安全有效挑選、使用保險套，知曉性愛相關	9		講師透過活動引導，協助參與者探索自己對於性的態度、如何做好預備。下午從保險套的製程開始，體驗手工製作保險套，並學習安全性行為相	

指標編號	活動名稱	活動內容	110 學年度 參與人數	111 學年度 參與人數	具體成效(100 字內)	活動照片
		學理專業知識。			關知識。活動整體滿意度為 100%。	
3.3.5	心靈療癒-頌鉢與療癒樂器一日工作坊	透過活動讓教職員工生認識頌鉢及療癒樂器之類型及使用方式，學習不同的身心靈療法。	23		講師透過活動引導，協助參與者了解各式療癒樂器操作方式、樂器合奏，並透過銅鑼浴讓參與者身心放鬆，最後介紹頌鉢，並教授頌鉢治療模式，讓參與者有透過活動學習自療與治療他人的方式。活動整體滿意度為 95%。	
3.3.5	情感探索週間團體～戀愛這回事	透過週間團體活動的引導，協助成員整理自己的情感經驗，促進自我覺察，並梳理親密關係中的失落感受，協助成員為親密關係找到新的可能性。	24		透過團體體驗活動與情感議題的討論與分享，協助成員探索自身的情感關係樣貌，引導成員從關係中認識自己、理解對方，進而將團體所學應用至關係的互動與改善。團體共計 5 場次，總計 24 人次參加，活動整體滿意度 100%。	

指標編號	活動名稱	活動內容	110 學年度 參與人數	111 學年度 參與人數	具體成效(100 字內)	活動照片
3.3.5	「隨生，活樂」生命意義探索工作坊	透過不同的探索活動使成員對於生命意義與價值有初步了解。	7		活動整體滿意度 100%。藉由體驗活動協助成員找到生命意義。成員間的交流與分享，亦可促使大家對生命有更多元的看法。	
3.3.5	「我會披星戴月的想你」-價值觀探索團體	講師帶領成員使用輕黏土捏出對愛情的想像和理解，並藉由討論愛情關係議題來澄清自我的價值觀。	13		整體活動滿意度 100%。成員回饋透過活動找出愛情對於自己真正的意義，反思自己對愛情的想法，更加了解自己的價值觀，並且了解到每個人對愛情有不同的看法。	
3.3.5	「『直視生命中的陰影』-情緒與壓力調適工作坊」	講師藉由各式體驗活動、藝術媒材創作，協助成員了解自身。藉由陰影概念來認識各種情緒，並在接納自身情緒的過程，覺察情緒，練習表達及調適，並學習放鬆抒壓的方式。	13		整體活動滿意度 100%。成員回饋透過活動認識自身的情緒，找到適當的處理方式，學會表達自己的想法，調適壓力，找到和自己和解的方式。	

指標編號	活動名稱	活動內容	110 學年度 參與人數	111 學年度 參與人數	具體成效(100 字內)	活動照片
3.3.5	「沿圖而行」 -從藝術創作到情緒覺察的療癒旅程	講師介紹情緒的本質、情緒覺察的難題、心靈與圖像的關聯、象徵療癒性，以及如何將藝術創作運用在校園心理衛生工作上，並帶領參與者運用輕黏土進行藝術創作體驗。	40		活動滿意度 100%，參與教師回饋能了解學生情緒來源及可能難題，學習到利用情境引導學生表述心情，瞭解如何陪伴學生並協助學生抒壓，受益良多。	
3.3.5	「生命守護」 -自殺防治守門人實務知能暨演練研習	講師帶領學務處同仁破除自殺迷思、認識自殺的危險與保護因子以及高關懷學生的狀態與警訊，學習守門人一問二應三轉介概念，學習做自殺風險評估及與自殺風險者溝通，以及認識危機個案之系統合作。	18		活動滿意度 100%，參與者回饋能破除自殺議題迷思，更了解如何應對自殺危機事件。	

指標編號	活動名稱	活動內容	110 學年度 參與人數	111 學年度 參與人數	具體成效(100 字內)	活動照片
3.3.5	2022 異同為愛向前走性別與愛情主題輔導週:異同為愛向前走趣味闖關	辦理兩天闖關活動，透過不同關卡了解認識多元性別，以及探索自我的愛情觀。	174		整體滿意度達 100%。參與學生透過闖關活動可以更了解性別，學習尊重差異，以及探索自我的愛情價值觀，協助順利經營親密關係。	
3.3.5	2022 異同為愛向前走性別與愛情主題輔導週:電影欣賞-裝扮遊戲	透過「裝扮遊戲」影賞協助觀影者認識此議題，在由講師引導思考。	69		整體滿意度達 100%。參與學生透過影片及問答，可以更了解多元性別，減少刻板印象帶來的傷害，更進一步認同自我。	
3.3.5	2022 在愛中成長主題輔導週:電影欣賞-今天決定我愛你	由講師帶領「今天決定我愛你」影賞，引導學生思考電影中的感情處理方式。	91		「整體滿意度」達 95%，協助學生透過電影中感情互動的討論思考，實踐在自我生活中。	

指標編號	活動名稱	活動內容	110 學年度 參與人數	111 學年度 參與人數	具體成效(100 字內)	活動照片
3.3.5	認識多元性別與愛情座談--同志婚姻知多少	講師從同志成婚的推動講到性別平權，以及生活上性別友善的案例。	62		整體滿意度達 95%。參與學生們藉由講師的介紹與分享，更能理解同志婚姻法案的意義，以及了解目前國內同志現狀，讓理解破除刻板迷思，增加性別平權意識。	
3.3.5	諮輔志工同儕關係與正向心理派對活動	活動設計許多桌遊關卡，協助參與者可以增加人際互動經驗。	40		「整體滿意度」達 100%。參與學生在活動中學習到如何引導團隊往更好的方向前進，共同合作討論，學習溝通與聆聽的技巧。	
3.3.5	諮輔志工同儕關係與正向心理派對活動	設計定向越野活動，結合小隊合作與人際突破為主題，增進人際互動機會。	30		「整體滿意度」達 100%。參與學生可以藉由活動學習如何與陌生人互動並完成任務，在團隊合作的過程中凝聚彼此的向心力，激發正向人際互動經驗。	

指標編號	活動名稱	活動內容	110 學年度 參與人數	111 學年度 參與人數	具體成效(100 字內)	活動照片
3.3.5	"礙"關懷-教師輔導知能研習-擁抱生命的不完美，認識罕病-肌肉萎縮症	由講師向弘光教師分享肌肉萎縮症的成因與特質。	106		活動整體滿意度 100%。講師本身即為肌肉萎縮症者，現身說法更增進大專教師對罕病的了解。	
3.3.5	日間部新生定向班級輔導活動	實施心理測驗及生活適應調查表，並說明測驗結果。宣導重要心理衛生議題及概念。諮商輔導中心服務內容及資源。		1779	整體滿意度達 98.4%。學生反映可以了解到自己整個面向的狀況，對於狀況較差的部分可以運用講師介紹的資源改進。	
3.3.5	進修部定向班級輔導活動	實施心理測驗及生活適應調查表，並說明測驗結果。宣導重要心理衛生議題及概念。諮商輔導中心服務內容及資源。		89	整體滿意度達 97.8%。學生們透過活動可以更了解自己身心狀況、壓力與情緒的關係及認識諮輔資源。	

指標編號	活動名稱	活動內容	110 學年度 參與人數	111 學年度 參與人數	具體成效(100 字內)	活動照片
3.3.5	班級團體輔導活動-生命主題(創造好關係)	講師透過牌卡帶領學生感受在關係中需留意雙方的感受與訊息，讓學生可以建立良好的互動模式。		45	本次活動整體滿意度達93%。學生反映抽取牌卡活動很刺激有趣，可以更認識同學。	
3.3.5	班級團體輔導活動-性別主題(戀愛大觀園)	講師透過愛情卡帶領學生觀察檢視自己在情感關係中的價值觀及需求。		28	本次活動整體滿意度達95%。學生表示愛情卡可以協助具體了解自己與伴侶的需求，可因此促進關係與理解。	
3.3.5	撥開迷霧：淺談多元性別的社會處境與複雜性創傷	透由講座分享，讓教職員對於多元性別及其成長過程較常遇見的創傷型態，有更深入的理解。		81	透由講座分享，讓教職員對於多元性別及其成長過程較常遇見的創傷型態，有更深入的理解，整體活動滿意度為92.6%。	

指標編號	活動名稱	活動內容	110 學年度參與人數	111 學年度參與人數	具體成效(100 字內)	活動照片
3.3.5	戀愛中重要的那些小事	透過講座介紹目前大學生情感樣貌與其情緒發展之關聯。		137	講師在演講中讓學生對於戀愛前、中、後的樣貌有更進一步的討論及思考，整體活動滿意度為 93.2%。	
3.3.5	愛的多重宇宙－情愛探索工作坊	講師透過活動、牌卡分享討論，讓參與者從戀愛前的心理預備、戀愛觀、練習開啟一段關係的關係。		10	從活動中帶領成員分享自身理想的愛情圖像，以及現實生活中會經歷的挑戰。了解自己對於關係的期待與落差後，反思自己在關係中的樣態，做出調整與溝通，使成員在情感關係中更舒服自在，活動整體滿意度 100%。	
3.3.5	111.1 學期轉復學生團體座談會	講師分享人際互動的技巧，並施測簡式健康量表，協助學生檢視自我情緒狀態，並加強自殺防治守門人的概念，提供相關資源連結，讓學生有更多的了解和		51	整體活動滿意度 100%。講師透過團體活動，使轉復學生學習時間規劃與人際技巧，增進學習效能，使轉學生能及早適應新校園生活，以及穩定復學生在校就學。	

指標編號	活動名稱	活動內容	110 學年度 參與人數	111 學年度 參與人數	具體成效(100 字內)	活動照片
		求助方法。				
3.3.5	「啟航人生· 心之方向」生 涯工作坊	講師藉由多種藝術媒 材協助學生認識彼此， 進行自我探索，了解每 個人的生涯決定可能 由自己的生命史、家庭 關係、親密關係等影 響。		7	整體活動滿意度 100%。講 師透過透過藝術治療媒 材以及討論與分享，協助 學生瞭解自身的能力與 性格，釐清生涯價值觀與 信念，藉此覺察自身嚮往 的生涯方向與藍圖。	
3.3.5	生死體驗工 作坊	本次工作坊帶領學生 至仁德醫專體驗死亡 的過程，講師透過參觀 該校生命關懷科的教 室了解當前台灣喪禮 的流程及殯葬業的服 務，並在講師的催化 下，帶領學生以直接的 體驗性活動，模擬死亡 之深刻體驗，正視人生 的死亡與失落，強化面 對創痛的挫折復原力。		15	整體活動滿意度 100%。講 師透過活動的引導，並實 際體驗死亡的流程，協助 學生更能夠省思自身生 命的意義，以及覺察自 己有那些未完成的事項。	

指標編號	活動名稱	活動內容	110 學年度 參與人數	111 學年度 參與人數	具體成效(100 字內)	活動照片
3.3.5	童年逆境與我們的關係－教師輔導知能研習	講師介紹早期創傷經驗對身心的影響，講解「創傷知情」概念，協助導師以不同角度理解學生狀況、行為，進而有效協助、輔導學生。		106	活動滿意度 100%，參與者表示從講座中了解童年創傷的影響，及如何應用於輔導學生，受益良多。	
3.3.5	「消失的時間」－時間管理團體	講師以遊戲方式了解時間的重要性、時間管理的策略，再結合自身狀況，協助參與的學生找尋自己的目標，打造自己的時間規劃方式。		12	活動滿意度 100%，參與者回饋透過活動能正視時間的重要性，知道如何作時間分配，很有收穫。	
3.3.5	找尋自己的花路－花藝手作工作坊	講師述說自身生涯轉換及創立花藝工作室的歷程、經營策略，並帶領同學手作乾燥花束體驗，拓展學生生涯發展藍圖。		15	活動滿意度 100%，參與者回饋認識花藝工作、擺放技巧及如何包裝花束，對創作花束的過程印象深刻也覺得很棒。	

指標編號	活動名稱	活動內容	110 學年度 參與人數	111 學年度 參與人數	具體成效(100 字內)	活動照片
3.3.5	「自殺防治守門人—校園自我傷害事件實務演練」	本次活動以模擬情境演練的方式，與生住組、軍訓室、衛保組、課指組、諮輔中心同仁進行自我傷害危機處理機制的操作，並討論、修正處遇流程，強化系統合作功能。		30	活動滿意度 100%，參與者回饋從實務演練過程中更熟悉危機處理機制的運作，有助於增進系統合作。	
3.3.5	愛麗絲的白日夢冒險-解夢心理學工作坊	講師介紹常見的夢境隱喻、意象，並透過解夢卡帶領同學連結夢境與自身經驗，增進自我了解與情緒、壓力抒發。		12	活動滿意度 100%，參與者回饋解夢很有趣，紀錄跟解讀夢境可以觀照內心、更理解自己，抒解壓力，也因此更知道如何幫助自己。	
3.3.5	成為他人生命的光—自殺守門人培訓工作坊	講師以桌遊方式理解自殺防治、精神疾病等議題，也從互動活動中學習情緒調適與陪伴、溝通技巧，增進學生的自殺守門人知能		7	活動滿意度 100%，參與者回饋桌遊好玩又令人印象深刻，也學到去體會他人的內心、換位思考。	

指標編號	活動名稱	活動內容	110 學年度參與人數	111 學年度參與人數	具體成效(100 字內)	活動照片
3.3.5	心靈整理術-情緒與壓力調適團體	連續 6 周團體，講師以不同主題的活動，帶領同學探索自己的壓力來源、情緒反應，透過互相交流互動，增進情緒調適策略，提升壓力因應能力。		21	活動滿意度 100%，學生回饋透過一系列的活動探索更了解自己，知道調適情緒的重要，而且能跟其他人認識、交流，獲益良多。	
3.3.5	弘觀自在正念自在主題輔導週-趣味闖關	兩天闖關活動，設計三個關卡，藉由關卡增加學生對正念之認識，並練習專注投入及抒壓知能。		192	整體滿意度達 100%參與學生們透過不同的關卡可以體驗打開感官的重要性，以及學習專注力，增加挫折忍受力。	
3.3.5	弘觀自在題輔導週-花生醬獵鷹的願望	透過觀影後師生間互動，引導學生關注自己所思所感，成為「自我肯定、自助助人及具備適當正能量知能的人」。		78	整體滿意度達 97%。參與學生們藉由影片反思，學習正向看待生命中的不完美，學習從挫折中成長。	

指標編號	活動名稱	活動內容	110 學年度 參與人數	111 學年度 參與人數	具體成效(100 字內)	活動照片
3.3.5	弘觀自在正念手作工作坊-心靈手繪禪繞畫體驗	辦理「禪繞畫、禪繞畫提袋DIY、和諧粉彩畫、和諧粉彩書籤」等心靈手繪的體驗活動。		34	整體滿意度達 100%。參與學生在活動中學到專注發揮創意，將想法化為行動，激發具體實現的潛力及正向心理的經驗等正念自在的知能經驗。	
3.3.5	同儕關係與正向心理派對	設計以桌遊活動為主的人際互動活動。		45	活動整體滿意度 100%。透過桌遊活動，學生們跟新朋友們在歡笑中抒壓、學習新事物、交心分享，並欣賞到彼此展現的正向力。	
3.3.5	同儕關係與正向心理派對	設計以人際促進活動為主的闖關活動。		35	活動整體滿意度 100%。在活動中協助參與者認識同儕夥伴，體驗人際互動的正向經驗，並感受到友誼促進的成就感。	

指標編號	活動名稱	活動內容	110 學年度 參與人數	111 學年度 參與人數	具體成效(100 字內)	活動照片
3.3.5	“礙”關懷-教師輔導知能-在迷宮中學習:學習障礙成因及特質介紹	講師向弘光教師分享學習障礙的成因與特質。		107	整體滿意度 100%。講師同時為學習障礙協會理事長，其多元案例分享更讓與會者理解學障者的樣貌。	
3.3.5	「心中有愛，校園無礙」身心障礙體驗活動	邀請6家校外單位協助辦理身障體驗活動，各單位皆設計與協會服務對象有關的體驗活動，讓全校師生可以對身障者有更多了解。		221	活動整體滿意度 100%。透過不同的關卡讓學生可以體驗到身心障礙者的諸多不便，更能理解並包容，以及珍惜現有的當下。	
3.3.5	心靈桃花源互動區系列活動「人生整理師」	心靈桃花源空間之運用、擺攤活動、媒材諮詢、趣味小測驗。		1465	活動整體滿意度達 100%。透過系列活動傳達生命有限但我們擁有當下，讓學生以開放的眼光面對死亡，學習把握與珍惜現在的時分，進而發揮生命的價值。	

指標編號	活動名稱	活動內容	110 學年度 參與人數	111 學年度 參與人數	具體成效(100 字內)	活動照片
3.3.5	伸身心-身心 舒緩練習	修復瑜珈練習，搭配舒壓精油，藉由五感的刺激重啟身體與心理的連結，幫助學生學習自我照顧。		18	整體滿意度達 94.5%。藉由瑜珈體驗提供學生不同的舒壓管道，增加學生學習正確排解壓力方式的機會，並可於日常中自行操作。	
3.3.5	與壓力好好 相處-正念內 觀減壓講座	正念內觀概念說明以及實務演練，增進與會者壓力管理之能力。		44	整體滿意度為 96%。宣導正念內觀減壓觀念與方法，強化教職員心理衛生知能，以降低教職員在協助處理學生複雜問題的過程中可能產生的焦慮反應，提供學生更適切的服务。	
3.3.5	圈圈甜甜-動 手做自己的 甜點	從”基礎原物料到成品”的製程，到講師分享創業經歷、工作室及攤位經營的歷程、如何營銷，以及目前業界的現況。		20	整體滿意度 94.8%。透過基礎烘焙甜點教學課程，讓學生有機會實際接觸有興趣的職業類別、培養第二專長，拓展生涯發展的可能性。	

指標編號	活動名稱	活動內容	110 學年度參與人數	111 學年度參與人數	具體成效(100 字內)	活動照片
3.3.5	心靈桃花源—「愛情·別鬧了」	心靈桃花源空間之運用、擺攤活動、桌遊體驗、牌卡體驗。		100	整體活動滿意度達94.1%。透過活動將愛情主題與電玩遊戲元素做結合，象徵愛情階段的層層關卡，讓學生了解愛情歷程中會有不同階段與挑戰將能夠如何因應與突破。	
3.3.5	111.2 學期轉復學生團體座談會	講師分享人際互動的技巧，並施測簡式健康量表，協助學生檢視自我情緒狀態，並加強自殺防治守門人的概念，提供相關資源連結，讓學生有更多的了解和求助方法。		34	整體活動滿意度100%。講師透過團體活動，使轉復學生學習時間規劃與人際技巧，增進學習效能，使轉學生能及早適應新校園生活，以及穩定復學生在校就學。	
3.3.5	班級團體輔導活動—人際經營方法與技巧	藉由講授搭配體驗式活動及經驗分享等方式進行。		39	整體活動滿意度達96.6%。藉由講授搭配體驗式活動及經驗分享等方式進行，協助學生了解人際互動的重要性，並學習如何正確溝通。	

指標編號	活動名稱	活動內容	110 學年度 參與人數	111 學年度 參與人數	具體成效(100 字內)	活動照片
3.3.5	班級團體輔導活動－人際行為量表施測	藉由講授搭配體驗式活動及經驗分享等方式進行。		133	整體活動滿意度達 88.2%。藉由講授搭配體驗式活動及經驗分享等方式進行，協助學生了解自己與人相處的特質。	
3.3.5	班級團體輔導活動－分手療傷與復原之路	藉由講授搭配體驗式活動及經驗分享等方式進行。		31	整體活動滿意度達 95.8%。藉由講授搭配體驗式活動及經驗分享等方式進行，協助學生對悲傷失落有更多了解，並學習到自我照顧的方式。	
3.3.5	班級團體輔導活動－情緒覺察與表達	藉由講授搭配體驗式活動及經驗分享等方式進行。		37	整體活動滿意度達 95.8%。藉由講授搭配體驗式活動及經驗分享等方式進行，協助學生對悲傷失落有更多了解，並學習到自我照顧的方式。	

指標編號	活動名稱	活動內容	110 學年度 參與人數	111 學年度 參與人數	具體成效(100 字內)	活動照片
3.3.5	班級團體輔導活動－戀愛中重要的那些小事	透過講座介紹目前大學生情感樣貌與其情緒發展之關聯。		24	講師透過講座讓學生對於戀愛前、中、後的樣貌有更進一步的討論及思考，整體活動滿意度為86.7%。	
3.3.5	男人有話好好說-少年漫畫卡牌實務經驗分享	透過講座讓教職員工了解男性在性別教育之下，形塑出來的情感表達樣貌，以及了解漫畫卡牌如何運用在探索活動中，擴充參與者對於情緒的感受。		74	透過講座讓教職員工了解男性在性別教育之下，形塑出來的情感表達樣貌，以及了解漫畫卡牌如何運用在探索活動中，擴充參與者對於情緒的感受，整體活動滿意度94.7%。	
3.3.5	戀愛六連拍-愛情探索團體	透過團體活動引導與催化，讓成員對於自己的戀愛型態及溝通面向有更多理解，更明白自己對愛情的看法以及了解自己在愛		39	實習心理師帶領週間團體，透過團體活動引導與催化，讓成員對於自己的戀愛型態及溝通面向有更多理解，更明白自己對愛情的看法以及了解自己在愛情中的盲區！整	

指標編號	活動名稱	活動內容	110 學年度 參與人數	111 學年度 參與人數	具體成效(100 字內)	活動照片
		情中的盲區！			體活動滿意度 100%。	
3.3.5	“礙”關懷-教師輔導知能-情緒障礙生班級經營與教學策略	講師向弘光教師分享情緒障礙生的成因與特質以及輔導策略。		69	整體滿意度 100%。師長回饋:更理解 ADHD 的狀況 &調整學習方式的技巧。	
3.3.5	玩出溝通力—人際團體	本活動與原資中心合作，講師帶領多款桌遊及 DISC 測驗來感受人際互動經驗。		7	活動整體滿意度 100%，透過活動讓學生在遊戲中了解自己在與人相處時的風格特質，在活動過程中與他人討論、溝通，增強學生對於人際互動、溝通策略的理解。	
3.3.5	友誼小船不沉船—人際互動探索工作坊	講師以活潑有趣的體驗活動讓學生能學習傾聽與表達，並且認識自己在團體中的模樣，更了解自己在人際關係中運用的互動模式。		8	活動整體滿意度 87.5%，學生回饋能了解自己的溝通型態，知道自己在關係中的位置，表演活動很有趣。	

指標編號	活動名稱	活動內容	110 學年度 參與人數	111 學年度 參與人數	具體成效(100 字內)	活動照片
3.3.5	「以『艾』傳愛」園藝治療的力量－導師輔導知能研習	講師帶領教職員認識園藝治療的概念，講師介紹自然、植物蘊含的療癒力量，也透過感官來接觸、認識植物與其功效。活動體驗包含喝艾草茶，動手製作艾草平安香包和艾草驅蚊香。		50	活動整體滿意度 98%，參與者表示更能了解園藝治療、植物功效與知識，也在研習過程中體驗放鬆、紓壓。	
3.3.5	「暗夜微光」－自殺防治守門人知能研習	講師結合實務經驗講解危機程度評估、如何降低自殺風險。也講述自殺相關的迷思與自殺方式的風險和介入面向，讓同仁更增進面對自殺危機狀況之處遇知能。		12	活動整體滿意度 100%，參與者表示實務經驗的分享提升了對自殺危機的處遇知能。	

指標編號	活動名稱	活動內容	110 學年度 參與人數	111 學年度 參與人數	具體成效(100 字內)	活動照片
3.3.5	『愛的多元日常』-認識多元性別與愛情主題輔導週:電影欣賞-我的媽媽開 GAY BAR	講師帶領「我的媽媽開 gay bar」影賞，並透過映後討論引導學生「了解追求愛情過程有挫折與不確定」、「看見多元性別在情感的不同處境」。		73	活動整體滿意度 96%。參與學生藉由電影欣賞學習到伴侶之間的愛，學習包容、尊重、欣賞、喜悅、信任等，使自己變得更好、更自信。	
3.3.5	『愛的多元日常』-認識多元性別與愛情主題輔導週趣味闖關	設計兩天闖關活動，藉由不同的關卡學習多元性別知識。		226	活動整體滿意度 100%。透過關卡學生們體驗到被框架限制的感受與處境，瞭解因性別刻板框架對人造成的不友善對待，進而可以反思自身，減少因自我的刻板印象而對他人造成傷害。	
3.3.5	諮輔志工同儕關係與正向心理派對活動	設計人際促進活動，用以認識新朋友、溝通合作、發揮長處美德，體驗個人與人際互動的正向心理。		27	整體滿意度達 100%。參與學生在有趣的體驗中，學到了領導及專注聆聽與溝通、團隊合作、反應力及專注度，互相配合，達到目標。	

指標 編號	活動名稱	活動內容	110 學年度 參與人數	111 學年度 參與人數	具體成效(100 字內)	活動照片
3.3.5	諮輔志工同儕關係與正向心理派對活動	設計以定向越野活動促進認識新朋友、團隊溝通合作、發揮長處美德，促進個人與人際互動的正向心理。		20	整體滿意度達 100%。學生們在活動中可以腦力激盪，學習從不同的角度看世界，以及與陌生人互動，在團隊合作中學習人際互動的技巧。	

佐證類資料提供(網頁)

指標編號	佐證提供項目	網頁連結
範例 1.2.1	111 學年度新生手冊	https://shorturl.at/sxIM8
3.3.5	諮商晤談服務	https://sfch.hk.edu.tw/ 「服務項目-晤談服務」
3.3.5	系心理師與您有約	https://sfch.hk.edu.tw/ 「服務項目-系心理師與您有約」
3.3.5	弘光科技大學學生自我傷害三級預防工作計畫	https://sfch.hk.edu.tw/ 「自殺防治守門人專區」