

國立聯合大學教育部高等教育深耕計畫

活動成果集錦

日期：110 年 04 月 17 日

填表人：朱庭芳

執行單位	學務處生涯發展與諮商輔導中心					
活動名稱	情緒主控-焦慮工作坊					
所對應之量化指標名稱	學習輔導講座、工作坊及小團體					
主講／演出	謝馥如 諮商心理師					
活動時間	自 110 04 17 18 00 起 至 110 年 04 月 17 日 21 時 00 分 止					
活動地點	二坪山校區產研創新暨推廣大樓七樓情境教室					
參與人數	教師： 1 人、學生： 19 人、行政人員： _____人、校外： ____人					
活動聯絡人	黃韻寧		分機	2828		
活動目的	● 不忽視或否認情緒，而是學習如何有技巧地詮釋情緒 ● 找到善待自己情緒的方式，有效意識到個人的情緒現況 ● 了解如何分析、解構迎面襲來的恐慌，以及影響情緒的原因 ● 找到自身情緒的來源，以及平復和穩定的方法 ● 學習使用不同種類的悲觀主義來改善情緒 ● 了解表面壞的情緒意象中，含有未被滿足的內在需求					
活動內容	透過討論及演練，辨識出原發、次級、工具和不適切等不同的情緒類別，或是羞愧感、或是罪惡感等等，思考這些情緒在關係中的意義，以及助人工作者可以如何有效地回應。					

活動特色文稿

協助學生覺察與了解什麼是焦慮？焦慮帶來的身心影響是什麼？如何排解焦慮？

讓學生透過述說與活動練習，覺察自己的壓力根源與壓力情境是什麼，使學生在活動中能有機會了解接觸不同的情緒、述說、分享，透過團體找到普同感。

辨識自己焦慮的身心反應、因應行為模式，提供學生如何與焦慮共處的觀念、釋放情緒壓力的方法與技巧。

活動照片



圖 1 學生利用情緒字眼卡了解情緒與分享相關情緒事件



圖 3 學生進行活動小組討論與分享

圖 2 透過演劇的方式表達焦慮反應、情境壓力，讓參與學生能辨識情緒與覺察



圖 4 讓學生了解何謂焦慮、提供與焦慮共處或紓解釋放壓力的方式

國立聯合大學教育部高等教育深耕計畫

活動成果集錦

日期：110 年 09 月 29 日

填表人：朱庭芳

執行單位	學務處生涯發展與諮商輔導中心						
活動名稱	OUT！關係吸血鬼『情緒勒索』與情緒界線 線上講座						
所對應之量化指標名稱	學習輔導講座、工作坊及小團體						
主講/演出	吳鈺勛 諮商心理師						
活動時間	自	110	09	29	13	00	起
	至	110	年	09	月	29	日
					17	時	00
						分	止
活動地點	Microsoft Teams 線上講座						
參與人數	教師： <u>1</u> 人、學生： <u>73</u> 人、行政人員： <u> </u> 人、校外： <u> </u> 人						
活動聯絡人	黃韻寧		分	機	2828		
活動目的	不幫忙就是你的錯？付出真心依然被情緒勒索？你需要的是學會「劃清界線」擺脫關係吸血鬼的糾纏。						
活動內容	在生活中我們或多或少都曾出現這樣的行為，我們會不自覺地要求身邊的人，來滿足自己的需要，或者很習慣的對別人伸出援手，達成別人的期待，但究竟為什麼我們在關係中會出現這樣的互動方式呢？						
活動特色文稿							

因應疫情，該講座使用 Microsoft Teams 的方式播放。期望學生即使不在學校也能夠觀看到課程。該課程讓學生了解什麼是情緒勒索？如何敏銳的覺察自己是否正在被情緒勒索或是正在勒索別人，如何設立界線、拒絕。並了解這些情緒勒索的行為模式是從何而來，該如何面對處理與改變。

活動照片

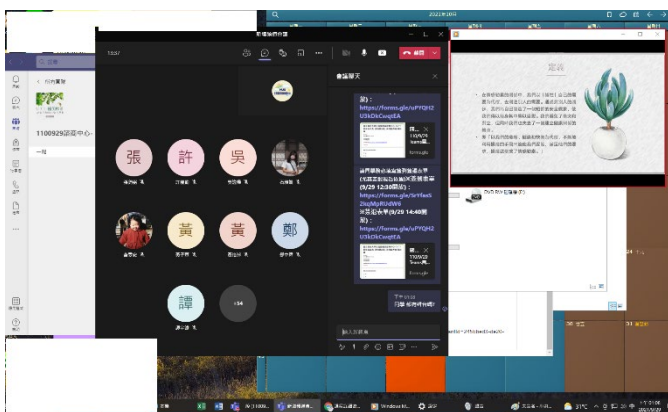


圖 1 確認學生登入後聲音畫面正常，講師介紹情緒勒索的定義

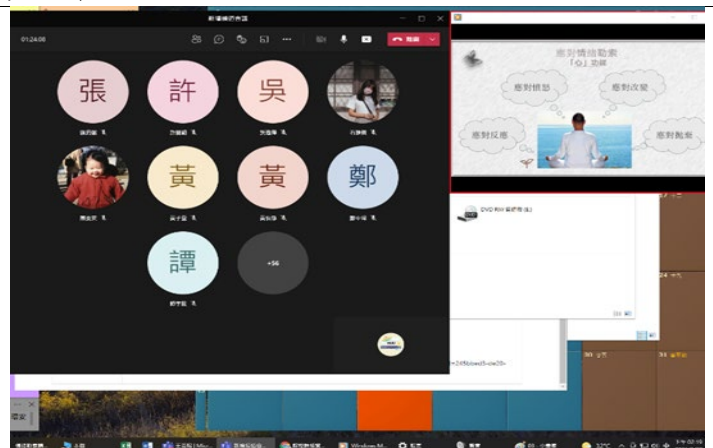


圖 2 應對情緒勒索應該抱有的態度與自我的覺察，了解情緒勒索是如何而來

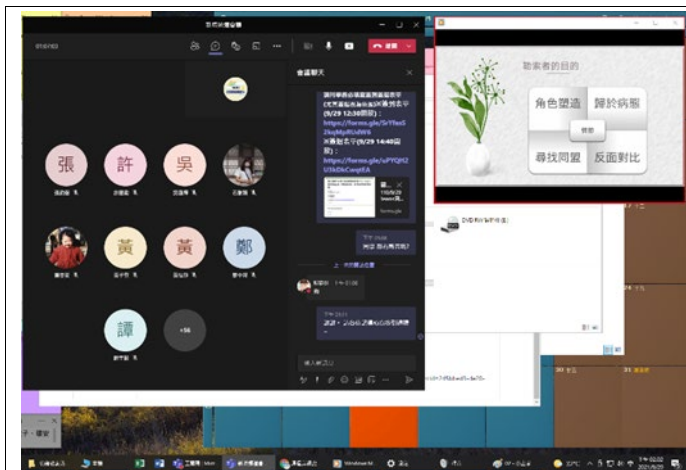


圖 3 講解情緒勒索者利用的手段與目的，協助學生如何辨識

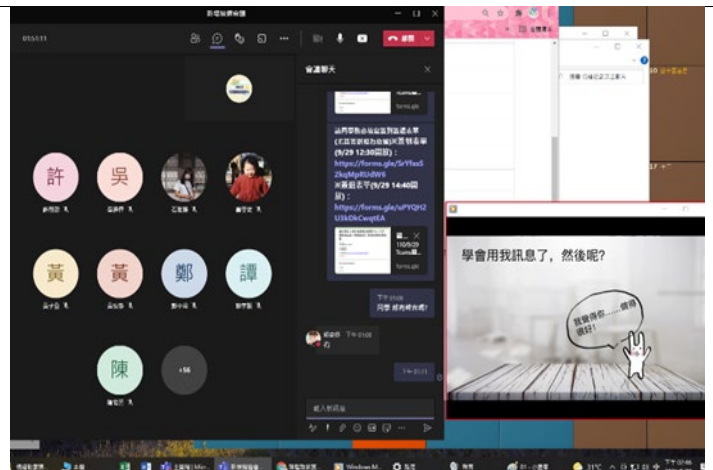


圖 4 教導如何運用『我訊息』來表達自己的訴求或是情感，學會較為健康的溝通模式取代情緒勒索。

國立聯合大學教育部高等教育深耕計畫

活動成果集錦

日期：110 年 10 月 5 日

填表人：朱庭芳

執行單位	學務處生涯發展與諮商輔導中心						
活動名稱	『人我界線』培養自在互惠人際關係 線上講座						
所對應之量化指標名稱	學習輔導講座、工作坊及小團體						
主講/演出	唐佳琳 諮商心理師						
活動時間	自	110	10	5	18	00	起
	至	110	年	10	月	5	日
					20	時	00
						分	止
活動地點	Microsoft Teams 線上講座						
參與人數	教師：_1_人、學生：73 人、行政人員：__人、校外：__人						
活動聯絡人	黃韻寧			分機	2828		
活動目的	讓同學透過『人我界線』培養自在互惠人際關係這門課程更加了解自己。						
活動內容	讓同學了解與自己最親近、最在意的人，中間的「人我界線」便要越清楚，這並不是自私的行為，而是要讓彼此都更自在。						

活動特色文稿

了解自己的心理界線、物理界線，區分自己與他人感受，培養安全感、自在尊重的人際互動。從人我間的關係性、肢體語言等來探索自己的社交習慣與界線，並且了解這些所代表的意義與影響。讓參與的學生更清楚的釐清自己與他人的界線在哪，並且學會較彈性健康的界線與關係處理。

活動照片

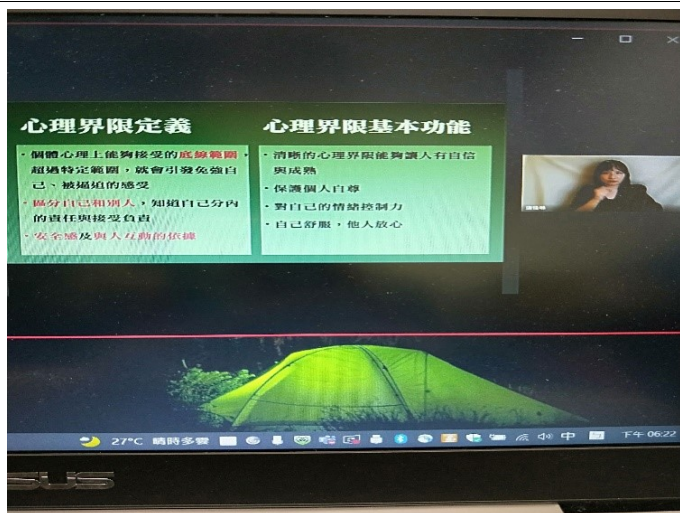


圖 1 講解心理界線與物理界線的基本定義與功能

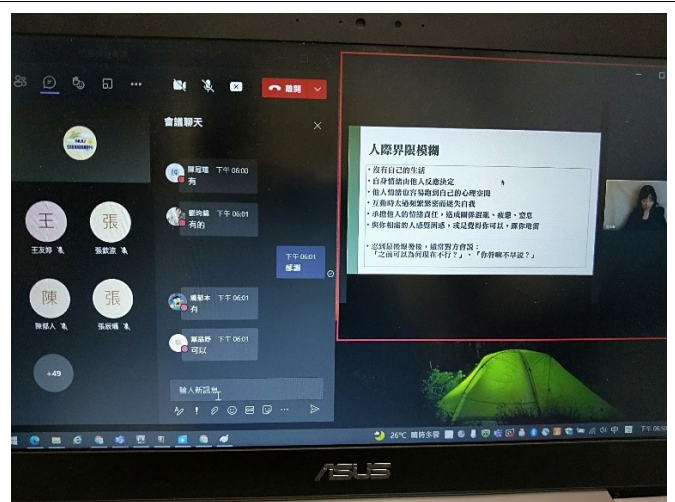


圖 2 人際界線模糊者的概念與反應

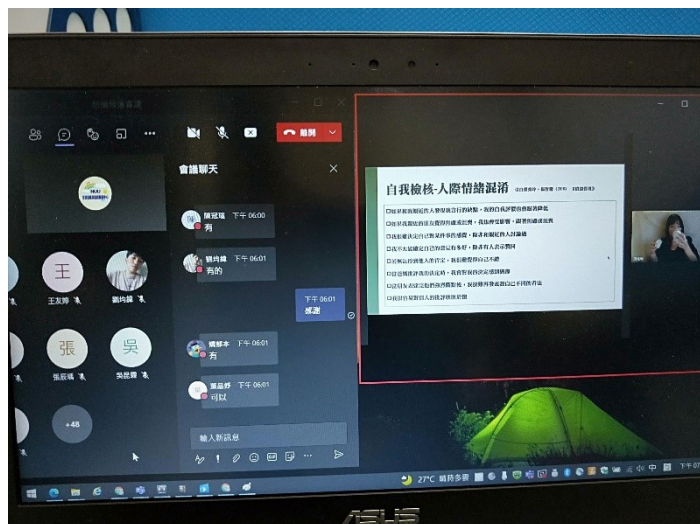


圖 3 讓學生探索自己在關係、人際界線的習慣



圖 4 學習更健康彈性的人際界線，既不僵化也不模糊

國立聯合大學教育部高等教育深耕計畫

活動成果集錦

日期：110 年 10 月 6 日

填表人：朱庭芳

執行單位	學務處生涯發展與諮商輔導中心									
活動名稱	展現你的個人特質！『個人經營與形象管理』線上講座									
所對應之量化指標名稱	學習輔導講座、工作坊及小團體									
主講／演出	范書培 諮商心理師									
活動時間	自	110	10	06	13	00	起			
	至	110	年	10	月	06	日	15	時	00 分 止
活動地點	Microsoft Teams 線上講座									
參與人數	教師：_1_人、學生：_79_人、行政人員：__人、校外：__人									
活動聯絡人	黃韻寧			分機		2828				
活動目的	透過展現你的個人特質！『個人經營與形象管理』這門課程，讓同學們能夠更加了解自我經營及形象管理。									
活動內容	幫助你在正確的場合、呈現正確的形象；讓你的氣質與形象能在第一眼就被別人看見，同時也透過衣著形象與說話舉止，表現出自己最美好的一面。									
活動特色文稿										

從讓學生能夠找到了解自我的探索方法到如何好好表達自己，藉由觀察分析熟悉的品牌、人物、角色個人特質，從而運用經營在經營自己的身上。協助學生了解自己具備什麼樣的興趣、特質、能力，在經營自己的形象時能夠更個人真實化。運用簡單的活動測驗來讓學生了解自己想成為什麼樣的人、給人什麼印象，學習如何經營自己的形象與管理方式並提升到能夠做出有意義價值的產出。

活動照片

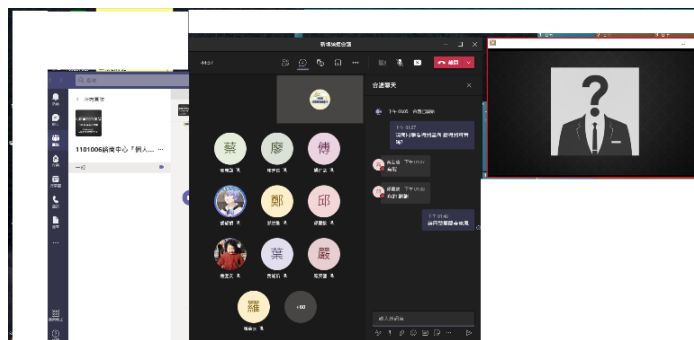


圖 1 讓學生了解個人經營與形象的管理之間的關聯和與自己的關係是什麼

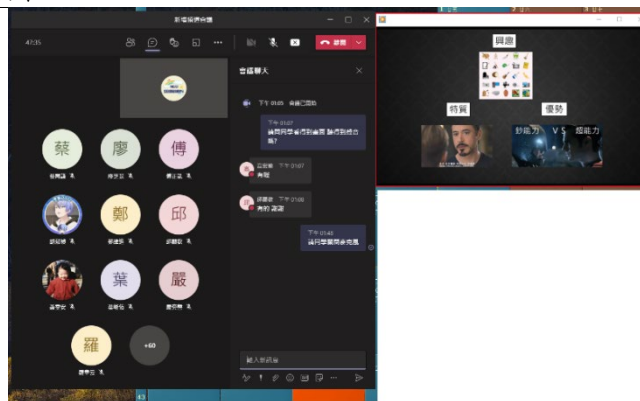


圖 2 讓學生了解自己的興趣、特質、優勢是什麼

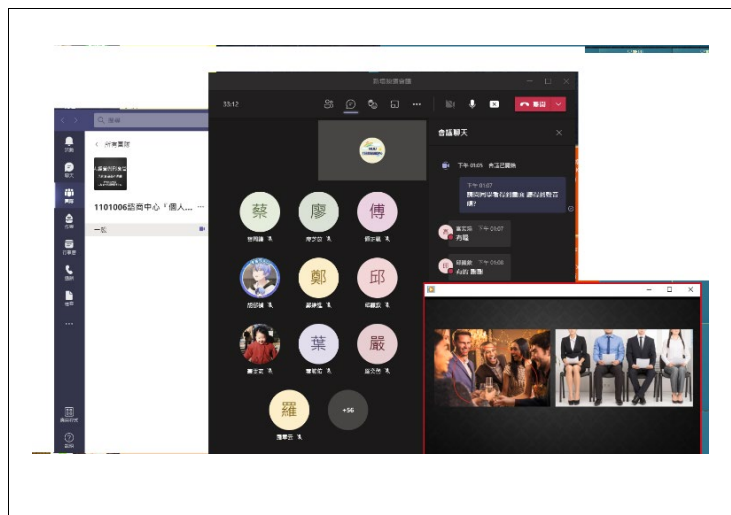


圖 3 讓學生思考自己的外在形象與內在特質是否平衡一致

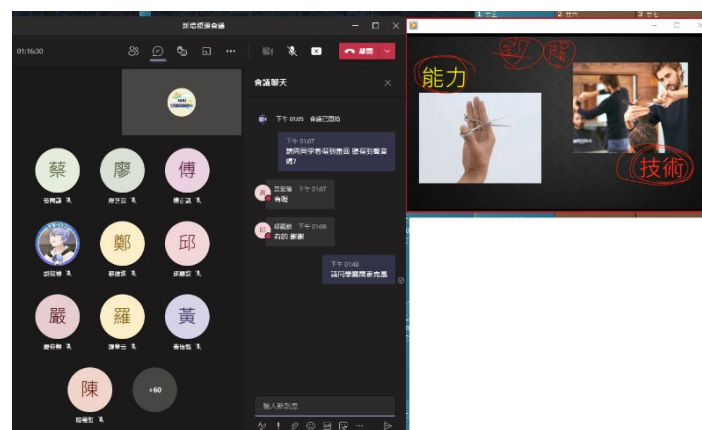


圖 4 讓學生了解從自己的喜好做出有價值性的連結與創造性的產出

國立聯合大學教育部高等教育深耕計畫

活動成果集錦

日期：110 年 10 月 13 日

填表人：朱庭芳

執 行 單 位	學務處生涯發展與諮商輔導中心						
活 動 名 稱	自我心靈圖像-『牌卡自我探索』工作坊						
所對應之量化 指標名稱	學習輔導講座、工作坊及小團體						
主 講 / 演 出	唐佳琳 諮商心理師						
活 動 時 間	自	110	10	13	18	00	起
	至	110	年	10	月	13	日
					21	時	00 分
							止
活 動 地 點	二坪山校區產研創新暨推廣大樓七樓情境教室						
參 與 人 數	教師： <u>1</u> 人、學生： <u>6</u> 人、行政人員： <u> </u> 人、校外： <u> </u> 人						
活 動 聯 絡 人	黃韻寧			分	機	2828	
活 動 目 的	透過牌卡的新奇、神秘及啟發性，引起不同年齡層用以探索自我的興趣。						
活 動 內 容	透過牌卡的圖像，喚起內在最真實的情緒感受，或讓直覺引導出回憶畫面、生命事件。						
活動特色文稿							

透過多樣的圖像牌卡與媒材協助同學了解不同面向的自我，並經由講師帶領從認知、情緒、身體知覺的感受做聯想與統整。透過團體動力的經營讓學生能在團體中找到普同感與適度的宣洩，探索內在更深層的自我與整合。

活動照片



圖 1 講師利用三到五種的牌卡讓學生探索上有多樣性的選擇

圖 2 講師透過讓學生靜心、冥想，從身體感受情緒對自己的影響



圖 3 搭配媒材等讓學生進行整理與圖像的表達



圖 4 讓學生透過敘述的事件、感受到的情緒與詮釋意義進行整合與團體分享

國立聯合大學教育部高等教育深耕計畫

活動成果集錦

日期：110 年 10 月 20 日

填表人：朱庭芳

執行單位	學務處生涯發展與諮商輔導中心		
活動名稱	打開『家』鎖-家庭關係探索 工作坊		
所對應之量化指標名稱	學習輔導講座、工作坊及小團體		
主講/演出	范書培 諮商心理師		
活動時間	自 110 年 10 月 20 日 18 時 00 分 起 至 110 年 10 月 20 日 21 時 00 分 止		
活動地點	二坪山校區產研創新暨推廣大樓七樓情境教室		
參與人數	教師：__人、學生：__10__人、行政人員：__1__人、校外：__人		
活動聯絡人	黃韻寧	分機	2828
活動目的	本次活動主要以帶領同學探索家庭關係。		
活動內容	以牌卡為媒材進行此活動，讓學生們感受與看見家庭的支持。		
活動特色文稿			
透過小活動、牌卡、媒材、繪圖投射分析等方式，協助學生了解自己的家庭權力結構及其規範，了解自己的家庭有什麼規範或如何受到家庭的影響。透過團體的形式能讓學生有機會相互訴說分享，找到普同感或看見自己家庭與他人家庭間的差異，並有機會能藉由團體的形式訴說自己對家庭的感受與看見家庭的支持性與形態。			
活動照片			



圖 1 讓同學透過牌卡的圖案聯想投射，找尋自己對家庭的感覺與期待

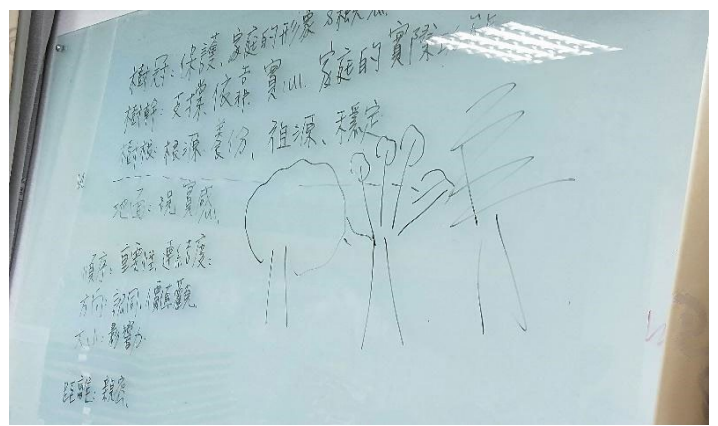


圖 2 帶領者協助同學分析繪圖投射的內容所代表的自我與家庭的意義



圖 3 透過繪圖樹木的投射來表示自己與家庭間的連結與樣態



圖 4 透過小組與團體的分享讓同學能有適度的宣洩並整合

國立聯合大學教育部高等教育深耕計畫

活動成果集錦

日期：110 年 10 月 27 日

填表人：朱庭芳

執行單位	學務處生涯發展與諮商輔導中心											
活動名稱	『愛情價值 O.S』愛情卡體驗工作坊											
所對應之量化指標名稱	學習輔導講座、工作坊及小團體											
主講/演出	陳憶雯諮商心理師											
活動時間	自	110		10		27		18		00		起
	至	110	年	10	月	27	日	21	時	00	分	止
活動地點	二坪山校區產研創新暨推廣大樓七樓情境教室											
參與人數	教師：_1_人、學生：_15_人、行政人員：_1_人、校外：__人											
活動聯絡人	黃韻寧				分機		2828					
活動目的	使同學學習了解愛情關係裡最重視的需求是什麼											
活動內容	以愛情卡為課程媒材帶領同學讓同學們更加了解愛情的價值觀											
活動特色文稿												

愛情卡主要用來澄清個人在愛情關係裡，最重視的需求是什麼。愛情卡的內容由插畫分成五類，分別是：「個性特質」、「經營愛情時的「態度」、「現實條件」、「能力」與「性愛」。學生透過牌卡活動能夠更釐清自己對愛情的需求價值觀是哪些，和對自己能給予的又有哪些。也可藉由分享與活動的內容來思考調整自己愛人的能力。

活動照片



圖 1 講師透過投影片解釋學生所選的牌卡所代表的類型與需求意涵



圖 2 學生透過小組相互分享自己的價值觀與自己對愛情的理解



圖 3 學生搭配愛情卡以外的投射卡片相互連結
現在的關係狀況



圖 4 透過大團體分享總結活動的心得與感受

國立聯合大學教育部高等教育深耕計畫

活動成果集錦

日期：110 年 11 月 17 日

填表人：朱庭芳

執行單位	學務處生涯發展與諮商輔導中心		
活動名稱	『OH_緣來如此』自我覺察-OH 卡體驗工作坊		
所對應之量化 指標名稱	學習輔導講座、工作坊及小團體		
主講/演出	陳億雯 諮商心理師		
活動時間	自 110 年 11 月 17 日 18 時 00 分 起 至 110 年 11 月 17 日 21 時 00 分 止		
活動地點	二坪山校區產研創新暨推廣大樓七樓情境教室		
參與人數	教師：__人、學生：_16_人、行政人員：_1_人、校外：__人		
活動聯絡人	黃韻寧	分機	2828
活動目的	此活動主要讓學生自我探索傾聽內在的聲音。		
活動內容	用繪圖媒材的方式創造出屬於自己的 OH 卡。		
活動特色文稿			
OH 卡為一種潛意識投射牌卡，本工作坊利用此心靈圖卡搭配其繪畫媒材等方式協助學生釐清目前正在關心或是困擾的事件。同時運用團體中成員間的互動對話獲得團體的支持，提升正面能量，協助學生傾聽內在的聲音並統整與自我療癒。			
活動照片			



圖 1 介紹 OH 卡的基本概念與規則說明，請學生想著自己的問題或困擾後抽圖卡



圖 2 透過 OH 卡的字卡與渴望卡的問句進行小組的相互探問，讓學生有逆向思考與多元的角度



圖 3 小組討論自己抽到的圖卡與生活事件進行連結，探索潛意識訊息的關係



圖 4 利用繪圖媒材的方式創造出屬於自己的 OH 卡，突破問題框架與自我療癒

問卷結果

一、問卷調查結果分析

發放問卷份數： 有效問卷份數：

百分比	非常滿意	滿意	尚可	不滿意	非常不滿意
1. 您對本次研習的主題	73%	27%	0%	0%	0%
2. 您對本次研習的內容	80%	20%	0%	0%	0%
3. 您對本次研習講師的帶領	87%	13%	0%	0%	0%

4. 您對本次研習場地	67%	33%	0%	0%	0%
5. 您對本次的活動時間	60%	20%	20%	0%	0%
6. 您對自己在本次研習中的投入程度	73%	20%	7%	0%	0%
7. 本次活動對您的助益	73%	20%	7%	0%	0%
8. 整體而言，您對本活動的滿意程度	73%	27%	0%	0%	0%

二、日後中心舉辦類似活動時，您希望能有哪些主題？

1. 可以玩
2. 心理學
3. 多多有實體互動活動
4. 與本次相同
5. 更多手作
6. 家人相關
7. 友情
8. 家人或朋友
9. 都可以，只要有興趣的都會參加
10. 桌遊、邏輯遊戲、心理測驗
11. 關於職業生涯
12. 像今天的活動就很不錯，一些實作的課程能夠比較有參與感

三、請簡述分享您參加本次活動的心得或建議。

1. 感覺很有意義
2. 講師的教學很有趣
3. 可以跟大家多多交流，勇於嘗試發言
4. 第一次就和不太認識的人玩這個有些放不開
5. 很棒
6. 我覺得 oh 卡很有趣！
7. 覺得滿有趣的 很久沒有聚在一起活動了 而且剛好是在期中考後 只是時間有點晚
(前面還有課) 有點趕..
8. 我第一次參與這種活動還蠻新鮮的，而且我覺得很有趣。
9. 已經是第二次來憶雯講師的工作坊了，還是一樣很有趣！希望之後可以增加友情
主題的卡牌活動！
- 10 我覺得很新奇，第一次玩說書人卡牌遊戲，雖然與不熟的人一起玩，但還是很有趣
11. 第一次接觸到 oh 卡覺得很有趣
12. OH 卡活動很有趣，我是第一次碰到這個遊戲，覺得卡片圖案都很抽象
14. 認識了 OH 卡！還不錯！
15. 這個 oh 卡很有趣、很像桌遊一樣但又別具意義。
16. 帶領的老師準備了好多款關於 OH 卡牌的玩法.... 覺得她帶領的很好超讚的

國立聯合大學教育部高等教育深耕計畫

活動成果集錦

日期：110 年 11 月 23 日

填表人：朱庭芳

執行單位	學務處生涯發展與諮商輔導中心		
活動名稱	『活出渴望的生命樣貌』-熱情渴望卡體驗工作坊		
所對應之量化指標名稱	學習輔導講座、工作坊及小團體		
主講/演出	范書培 諮商心理師		
活動時間	自 110 年 11 月 23 日 18 時 00 分 起 至 110 年 11 月 23 日 21 時 00 分 止		
活動地點	二坪山校區產研創新暨推廣大樓七樓情境教室		
參與人數	教師：_1_人、學生：_11_人、行政人員：_1_人、校外：__人		
活動聯絡人	黃韻寧	分機	2828
活動目的	提供學生們理解內在的不同渴望。		
活動內容	講師講解熱情渴望卡的操作方式，讓學生進行分組找出人生 TOP5 渴望與陪伴者如何使用問句卡。		
活動特色文稿			
在生涯規劃裡，大多時候把價值、能力、興趣視為生涯發展與決定的三個支柱，同時把生涯規劃等同為職業或科系的選擇。然而，當我們談生涯的時候，其實背後有一個更大的脈絡是，「生命要怎麼過？」。「渴望」包含三個部分：熱情、深刻的意義感與人生召喚。藉著熱情渴望卡，希望能有機會讓學生觸碰與探索這些與渴望相關的元素，讓「生涯」的選擇，有機會更貼近「生命」的選擇；讓熱情、意義感與人生召喚，一併參與生涯的方向。			
活動照片			



圖 1 講解關於生涯的要素不止是專業技術，探索個人的熱情與特質的重要性



圖 2 學生分組討論與分享，相互找出 TOP5 與使用問句卡協助探索個人熱情與特質



圖 3 講解熱情渴望卡的操作方式，協助學生分組找出人生 TOP5 渴望與陪伴者如何使用問句卡



圖 4 繪製出屬於自己的熱情渴望圖卡與字句