

111-113 年度生命教育執行成效

一、心理衛生推廣活動

(一) 111 年度學生諮商中心心理衛生推廣活動場次與滿意度

編號	日期/時間	活動名稱	講師/帶領者	人次	滿意度
1	111.04.20 (三) 12:30-15:00	「親愛的陌生人」人際間真的能夠零距離嗎?電影座談	陳明華 實習心理師	18	4.48
2	111.05.04 (三) 12:30-14:30	星球的保護殼： 淺談人際界線的設立	徐芸萱 諮商心理師	16	4.65
3	111.05.16 (一) 12:30-14:30	異星球溝通術： 談不同溝通型態及溝通技巧	劉小璐 諮商心理師	11	4.52
4	111.12.07 (三) 12:30-14:30	「想好好與你說」-家庭適應與 互動技巧	林佳慧 諮商心理師	8	4.44
5	111.10.05 (三) 13:10-15:10	「我，和我以外的」人際關係自我 探索講座	紀可恩 社工師	17	4.54
6	111.11.7-28(一) 13:10-16:00	測驗活動-依附風格量表我是什 麼樣的孩子?	林宜德 實習心理師	10	-
7	111.12.13 (二) 09:00-10:00	「跟著小安交換去」躁鬱症全台 校園巡迴講座	龍龍+ 葉啓斌醫師	61	-

(二) 111 年度成長團體、工作坊活動場次與滿意度

編號	日期/時間	主題	講師	人次	滿意度
1	111.03.24-05.12(四) 18:30-20:30	「星球探險隊，出發！」 人際互動與溝通探索團體	陳明華 實習心理師	41	4.2
2	111.10.17 (一) 12:30-15:30	「藝探究竟」早期經驗探索 與整理攝影治療工作坊	吳明富 副教授	6	4.2
3	111.10.20-12.15(四) 18:30-20:30	「獨立的我，獨立的你們」 家庭成長團體	林宜德 實習心理師	38	4.91

(三) 112 年度學生諮商中心心理衛生推廣活動場次與滿意度

編號	日期/時間	活動名稱	講師/帶領者	人次	滿意度
----	-------	------	--------	----	-----

1	112.05.03 (三) 12:30-15:00	隱藏在面具下的我:論身體意象 「姐就是美」電影講座	王渝津 諮商心理師	8	4.65
2	112.05.10 (三) 12:30-14:30	「不被那麼喜歡的我」 -人際困擾與自我認同	黃聖然 諮商心理師	28	4.6
3	112.05.17 (三) 12:30-14:30	「不太勝利組的我」 -追求成就與接納自我	林杰勳 諮商心理師	28	4.48
4	112.10.12 (四) 12:30-14:30	「我們之間」人際界限 專家講座	胡綺祐 諮商心理師	36	4.25
5	112.10.25 (三) 12:30-15:00	「七月與安生」覺察關係變化的 原因 電影講座	梁心瑜 實習心理師	37	4.47
	112.11.13 (一) 15:00-17:00	「關係，沒關係」談人際失落 專家講座	劉宇庭 諮商心理師	102	4.61
	112.11.15 (三) 12:30-14:30	「我想和你好好說話」談人際衝 突與溝通 專家講座	林士傑 諮商心理師	35	4.4

(四) 112 年度成長團體、工作坊活動場次與滿意度

編號	日期/時間	主題	講師	人次	滿意度
1	112.04.20-05.25(四) 18:30-20:30	「擁抱真實的我」 自我接納成長團體	林宜德 實習心理師	44	4.85
2	112.10.19-12.14(四) 18:30-20:30	讓我們好好「練」愛-親密關 係與自我探索團體	梁心瑜、方滄霖 實習心理師	94	4.37

(五) 113 年度學生諮商中心心理衛生推廣活動場次與滿意度

編號	日期/時間	活動名稱	講師/帶領者	人次	滿意度
1	113.03.06 (三) 13:00-14:00	給想要更了解自己的你：人際行 為量表行前施測 心理測驗	方滄霖 實習心理師	8	4.74
2	113.03.20 (三) 12:30-15:00	給想要更了解自己的你：人際行 為量表解測說明心理測驗	方滄霖 實習心理師	8	4.60
3	113.03.27 (三) 12:30-15:00	給總是覺得「不夠好」的你：與 完美主義共處之道 專家講座	辛宜娟 諮商心理師	33	4.49
4	113.04.24 (三) 12:30-15:00	給總是覺得「我不配」的你：認 識冒牌者症候群 專家講座	吳宜蓁 諮商心理師	29	4.44

5	113.05.15 (三) 12:30-15:00	給總是被說「想太多」的你：擁抱內在焦慮的自己 專家講座	莊芷昀 諮商心理師	35	4.72
6	113.10.16(三) 12:30-15:00	「滑」不掉的壓力：鬆綁社群媒體焦慮	王雅涵 諮商心理師	25	4.62
7	113.10.23(三) 12:30-15:00	尋找安身之地：在動盪的生活中，安頓內在情緒	楊榕忻 諮商心理師	25	4.42
8	113.11.06(三) 12:30-15:00	致，已經長大的你：讓《摯友維尼》陪你找回內在小孩	李秉宸 實習心理師	35	4.64
9	113.11.20(三) 12:30-15:00	接住疲憊的自己：正念減壓技巧	張世傑 正念講師	30	4.17

(六) 113 年度成長團體、工作坊活動場次與滿意度

編號	日期/時間	主題	講師	人次	滿意度
1	113.03.21-05.23(四) 18:30-20:30	給總是覺得太在意別人的你，擁抱真實自我-自我接納團體	梁心瑜、方滄霖 實習心理師	96	4.75
2	113.10.09-12.04(三) 18:30-20:30	與拖延小精靈和解：壓力與拖延行為探索團體	李秉宸、賴叡嫻 實習心理師	67	4.58

二、 志工活動

(一) 111 年度志工活動場次與滿意度

編號	日期/時間	活動名稱	講師/帶領者	人次	滿意度
1	111.03.08 (二) 18:30-20:30	定期督導： 在人生的轉彎處，祝福離別	劉曦 諮商心理師	14	4.94
2	111.03.28 (一) -31 (四) 四場次 12:00-13:00	主題活動週： 擁抱失落，化作人生前行的樂章	小雨傘志工團	38	4.66
3	111.10.23(日) 09:30-16:30	期初訓練活動： 四校交流「冒險探索連結助人之心」	郭晏汝 諮商心理師	10	4.52
4	111.10.05(三) 18:30-20:30	定期督導： 生活設計師-尋常日卡	黃亮慈 諮商心理師	14	4.74
5	111.10.24(一)- 10.28(五)五場次	主題活動週： 「找尋，嘗試，小日子」別	小雨傘志工團	59	4.65

	12:00-13:00	讓人生擺渡你			
6	111.11.16 (三) 18:30-20:30	定期督導： 「一桌在手，心海暢遊」從 桌遊找尋自我	劉嵩瀚老師	11	4.84
7	111.11.23 (三) 18:30-20:30	宿舍推廣活動： 「腦洞大冒險桌遊嗨FUN 天」宿舍桌遊	小雨傘志工團	27	4.85
8	111.11.29 (二) 18:30-20:30	定期督導： 與畫共鳴-酒精墨水畫	王琪 諮商心理師	13	4.78

(二) 112 年度志工活動場次與滿意度

編號	日期/時間	活動名稱	講師/帶領者	人次	滿意度
1	112.03.15 (三) 18:30-20:30	定期督導： 社焦大解密-人際、社交焦慮 探索與自我肯定學習	林杰勳 諮商心理師	10	5
2	112.03.20(一)- 03.23(四)四場次 12:00-13:00	主題活動週： 焦慮無罪，肯定萬歲-Let' s 譜淚【人際焦響曲】	小雨傘志工團	67	4.73
3	112.04.26 (三) 18:30-20:30	定期督導： Let' s play 桌. 謎. 藏；人 際互動*自我肯定	劉嵩瀚老師	12	4.93
4	112.05.03 (三) 18:30-20:30	宿舍推廣活動： 你是誰？我在哪？你滔我桌-人 際互動桌迷藏	小雨傘志工團	27	4.91
5	112.05.17 (三) 18:30-20:30	定期督導： 志己志彼-人際互動、自我探 索與自我肯定學習	林宜德 實習心理師	20	4.98
6	112.10.12 (四) 18:30-20:30	定期督導： 《嗨！我內心的小聲音》	蔡博堯 諮商心理師	15	4.57
7	112.10.21 (六) 09:30-17:30	期初訓練活動：關係圈，圈 關係-認識自己與你	張秀娟 諮商心理師	11	5
8	112.10.23(一)- 10.27(五)五場次 12:00-13:00	主題活動週：《情緒的重量》	小雨傘志工團	57	4.51

9	112.11.08 (三) 18:30-20:30	定期督導： 《魔法心教室-情緒變變變》	江哲杭 諮商心理師	12	4.94
10	112.11.15 (三) 18:30-20:30	定期督導： 《情緒桌迷藏，遊你來尋找》	劉嵩瀚 心桌遊工作室	14	4.89
11	112.12.13 (三) 18:30-20:30	宿舍推廣活動： 宿舍桌遊 FUN 心玩 看見情緒怪獸，桌遊一起 GO	劉嵩瀚 心桌遊工作室	41	4.64

(三) 113 年度志工活動場次與滿意度

編號	日期/時間	活動名稱	講師/帶領者	人次	滿意度
1	113.03.19 (二) 18:30-20:30	定期督導： 人生不卡卡-心願卡使用方法研習	胡綺祐 諮商心理師	11	4.96
2	113.03.26 (二) - 03.29 (五) 四場次 12:00-13:00	主題活動週： 煩惱多到快爆炸，快來解 壓鬆一下	學生諮商中心	51	4.70
3	113.04.16 (二) 18:30-20:30	定期督導： 「讓壓力來說畫」藝術媒 材紓壓體驗工作坊	林珮汶 諮商心理師	18	5.00
4	113.04.30 (二) 18:30-20:30	宿舍推廣活動： 心願卡陪你療心事-紓壓工 作坊	梁心瑜 實習心理師	15	4.73
5	113.05.14 (二) 18:00-20:00	定期督導： 焦慮也沒關係，一起長跑 練習	劉宇庭 諮商心理師	9	4.50
6	113.10.08 (二) 18:30-20:30	定期督導： 藝術創作自我照顧工作坊	王琪 諮商心理師	17	4.82
7	113.10.12 (六) 09:30-16:30	期初訓練活動：志工培力 訓練工作坊	張秀娟 諮商心理師	16	5.0
8	113.10.14(一)- 10.17(四)四場次 12:00-13:00	主題活動週：自我照顧	小雨傘志工團	46	4.7
9	113.11.07 (四) 18:30-20:30	定期督導： 桌到新朋友-從桌遊中學習 心知識	劉嵩瀚 心桌遊工作室	12	5.0

10	113.10.08 (二) 18:30-20:30	定期督導： 指尖上的療癒-和諧粉彩紓 壓工作坊	蘇貞 諮商心理師	14	4.9
11	113.12.05 (四) 18:30-20:30	宿舍桌遊 一起趣桌遊	劉嵩瀚 心桌遊工作室	40	4.92

三、導師輔導知能

(一) 111 年度導師輔導知能研習活動場次與滿意度

編號	日期/時間	活動名稱	講師/帶領者	人次	滿意度
1	111/5/26 (四) 12:30~14:00	授人以漁：協助大學生看見自己的生涯亮點	王榮春 副總經理	47	5
2	111/11/8 (二) 12:15-14:00	變調的浪漫：跟騷法在校園導師輔導的應用	柯萱如律師	31	4.8

(二) 112 年度導師輔導知能研習活動場次與滿意度

編號	日期/時間	活動名稱	講師/帶領者	人次	滿意度
1	112.05.02 (二) 12:30-14:00	陪伴，重心開始：大專校院常見精神疾病辨識與校園輔導	葉啟斌 精神科醫師	73	5
2	112.12.01 (三) 12:00-14:00	創傷後的陪伴	謝政廷 諮商心理師	30	4.81

(三) 113 年度導師輔導知能研習活動場次與滿意度

編號	日期/時間	活動名稱	講師/帶領者	人次	滿意度
1	113.04.23 (二) 12:00-14:00	傷痕底下的秘密-青少年族群自傷防治與系統處遇	台大健社所所長 張書森教授	57	4.76
2	113.10.30 (三) 12:30-14:00	對話與支持的力量-心理健康急救與心理韌性	張菊惠 博士	41	4.34