

國立臺灣海洋大學學生事務處諮商輔導組活動成果彙報表

活動名稱	憂鬱防治瑜珈工作坊	辦理日期	109年10月20日 下午18:00至21:00
主辦單位	海洋大學諮商輔導組	協辦單位	
活動經費		經費來源	學務處業務費

活動要點摘錄

一、活動流程

1. 器材準備及場地佈置
2. 講師演講
3. 紓壓瑜珈體驗

二、活動人次與回饋調查

- 參加人次：學生 25 人。
- 回饋調查：填寫回饋單者 16 人。

		非常同意	同意	不同意	非常不同意
1	您對本活動或講座內容感到滿意	15(94%)	1(6%)	0	0
2	您對講者或帶領者的帶領方式感到滿意	16(100%)	0	0	0
3	您對於本活動的場地、空間感到滿意	9(56%)	6(38%)	1(6%)	0
4	參與本次的活動讓我有所收穫	14(88%)	2(12%)	0	0
5	整體而言，我對這次活動感到滿意	14(88%)	2(12%)	0	0
6	我支持未來持續辦理類似的活動	14(88%)	2(12%)	0	0

➤ 若有機會再參加類似的活動，我最希望聽到的主題是：

1. 恐音症
2. 躁鬱症
3. 瑜珈、身心靈放鬆的課
4. 更多瑜珈的動作
5. 音樂 or 手作
6. 如何幫助他人走出憂鬱
7. 放鬆舒壓等

