

## 114年教育部補助大專校院辦理校園心理健康促進計畫成果報告書

計畫名稱	114年教育部補助大專校院辦理校園心理健康促進計畫			
主辦學校	國立臺灣海洋大學			
辦理時間	自 114 年 1 月 1 日起至 114 年 12 月 31 日止			
計畫 聯絡人	姓名	吳佳娟	電子信箱	jiuan15@ntou.edu.tw
	電話號碼	02-24622192轉1208	傳真號碼	02-24632274

為積極促進大專校院校園心理健康，幫助學生透過課程教學及活動參與等方式，建立正確之價值觀，瞭解日常生活中可能遇到的困擾、可參考的解決方法、可尋求的資源，並協助相關人員（含導師、輔導專業人員等）提升專業知能、增加敏感度，以期師生共同營造溫馨關懷之校園氛圍。

### 壹、活動概況(含實施過程及辦理方式)

#### 一、開設相關議題通識教育課程

活動名稱：生活心品格

實施過程及辦理方式：於113學年度第2學期開設「生活心品格」通識課程，並列入人格培育與多元文化領域中，提供全校學生選修課程。安排人際、生涯、親密關係、性別平權、生命教育、生涯發展、心理健康等相關類別課程，以期學生能透過課程更加認識自我，以及於日常生活中從提升心理健康。

#### 二、辦理強化校園心理健康知能活動

活動名稱：連續三學期二分之一學分不及格

實施過程及辦理方式：為落實「校園三級心理衛生預防」之次級預防工作，教務處註冊課務組將連續三學期二一不及格學生提供本組，進行追蹤關懷，分析課業不佳因素，並儘早發現需要協助的學生，並及時提供適當協助。

活動名稱：小太陽工作坊

實施過程及辦理方式：透過各項專業及訓練課程，培養輔導志工對人之敏銳度及溝通技巧，增進自我瞭解與自我探索的能力，以及學習同理心及壓力、情緒調適等技能，讓生命更加充實；另外於班級與校園中針對需要協助之學生，提供辨識以及轉介之服務。

活動名稱：小太陽校外機構參訪服務

實施過程及辦理方式：一群充滿服務熱忱的大學生們，想要藉著自己微薄的心力來達到幫助人，透過小太陽輔導志工陽光般笑容、和活潑生氣的笑聲，進而前往鄰近社福機構服務、於社區進行淨灘活動，藉由自助及助人活動，提供自我學習與成長的機會。

活動名稱：犬心犬意陪伴你~狗狗的神奇療癒力

實施過程及辦理方式：動物輔助治療是加入動物參與的一種療育方式，在經過特定條件篩選和訓練後的動物都可以被運用來達成個案在認知、情緒、社會人際、教育、復健、壓力調適等功能。

活動名稱：心理健康日

實施過程及辦理方式：心理健康日進行「性別平等教育」宣導，以及「大專校院學生心理健康關懷量表」測驗，以了解新生適應情形。以學院為單位，進行專題座談。並配合新生入學教育週系列活動，將預錄之施測宣導影片結合 tronclass 放置新生專區，俾利新生即時點閱觀看。

活動名稱：大一學習促進活動

實施過程及辦理方式：大一新鮮人在進入校園後首先面臨生活環境適應及學習方式改變兩大議題，大一學習促進活動就是為了應對此兩大議題而設置。課程為新生定向課程，內容涵括同儕與人際關係、心理測驗與自我瞭解，能夠充分協助大一新生融入校園。並另外採同步或非同步遠距教學方式進行，以達到更多效益。

活動名稱：諮輔週系列活動

實施過程及辦理方式：過去本校辦理教職員工生活動多為講座、工作坊形式，考量近年不只是學生預約諮商的人次增加，教職員工在諮商、諮詢心理健康議題方面的人次也逐漸增加，有鑑於去年諮輔週系列活動教職員工生踴躍參與，本次計畫持續辦理全校性的擺攤活動，攤位內容除了透過各式牌卡提供困擾諮詢、安排簡易甜點手作紓壓、以及增加以生理回饋儀檢測壓力指數，並設置呼吸放鬆練習區；本次更與校外機構「張老師基金會」合作，設置扭出好心情小語關卡，以及校巴諮詢體驗，期透過不同的活動形式，讓全校師生更願意了解自己的身心狀態。

### 三、辦理大專校院自殺防治守門人培訓

活動名稱：導師輔導知能活動

實施過程及辦理方式：導師、系所及社團等行政人員，常是第一線接觸學生、能夠直接、多面向觀察學生狀況者，惟其接觸危機學生的同時也承受高度的心理壓力，

也可能感到力有未逮。故針對導師及本校教職員工辦理該活動，解析說明自殺風險之辨識與評估、疑似危機學生之關懷與轉介技巧及學校各單位系統溝通合作等，增進相關人員即時處置與危機管理知能，並整合校內相關資源。

活動名稱：輔導種子培訓講座

實施過程及辦理方式：同儕的即早發現與支持協助，於自殺防治守門人中扮演不可或缺的角色，本校近期於宿舍發生幾起緊急危機事件，因此針對本校宿舍幹部及樓長辦理該培訓。透過心理師實務經驗分享與小組演練，協助其瞭解自殺防治守門人概念、如何辨識自殺危險因子，並練習同理心、自殺行為干預技巧及具體回應技巧等，進而落實自殺防治守門人之精神。

活動名稱：轉復學生宣導講座

實施過程及辦理方式：有鑑於轉復生與同儕關係較不若一般學生緊密，同儕支持系統可能較為薄弱，故針對轉復學生辦理宣導講座，對轉復生進行心理健康篩檢，並由心理師解析自殺高風險的指標及徵兆，說明相關因應轉介技巧，協助學生自助助人。

活動名稱：輔導人員增能工作坊

實施過程及辦理方式：有鑑於近期本校高關懷、危機個案增加，而危機事件的發生與處遇常伴隨著高度的心理壓力，故辦理相關輔導人員活動，透過實務經驗分享討論、正念減壓手作體驗，協助本校專業輔導人員減壓增能，避免專業耗竭。

活動名稱：自殺防治宣導文宣

實施過程及辦理方式：有鑑於任何人都可能是發現危機狀況的第一人，且危機事件的發生與處遇常伴隨高度的心理壓力，故針對高風險及自我傷害等危機狀況之辨識與因應製作相關宣導文宣，發放給全校師生及家長。協助校園的每一位夥伴了解防護網中各個角色與功能，學習辨識情緒與危機警訊，並提升個人的危機管理與因應技巧，進而增進系統合作效能。

#### 四、提升相關人員專業知能

活動名稱：輔導人員增能活動

實施過程及辦理方式：專業輔導人員為第一線直接服務學生，定期進修對於第一線工作者相當重要，除增進專業知能外，亦能增加對學生心理輔導之敏感度，為使本校輔導人員精進專業技術，及往後能協助帶領學生於探索教育中覺察自我狀態及情緒歷程，於113年度辦理多元性之督導、諮商、培訓及相關增能活動，提升輔導人員介入性輔導、處遇性輔導的專業知能。

活動名稱：導師增能活動

實施過程及辦理方式：大學為學生求學階段的轉捩點，許多身心適應狀況常於該階段展現，大學生活中導師扮演相當重要的角色，但對於導師的訓練背景而言較缺少輔導相關知能訓練，於114年度全校導師座談會中，增加心理健康相關議題之增能活動，增進導師對發展性輔導認識。

活動名稱：校園心理輔導實務研討暨體驗式教育增能課程

實施過程及辦理方式：設計兩日的戶外探索教育，經由個人及團體合作，不僅能增進人與人之間真實且直接的互動，更因為全身心的投入，透過直接體驗與活動後聚焦的引導反思，促進學習者增進知能、發展技能與釐清價值觀，獲得情緒減壓及自我覺察之能力。

## 五、補助專業人員鐘點費

活動名稱：精神科醫師駐診服務

實施過程及辦理方式：本校於每學年度於諮商輔導組關懷晤談約1600人次，且近年諮商學生有關精神情緒議題增多，於身心科就醫的頻率增加，為使學生更加了解身心狀況及醫療資源，於114年度安排精神科醫師駐診服務，期學生遇到心理困擾及相關困難時能提供解決問題的參考架構，以及可尋求的資源。

## 貳、活動日期及參加對象、人數

時間	活動名稱	對象	人次
114年1月-12月	精神科醫師駐診服務	教職員工生	36
114年1月-12月	專任心理師專業諮商督導之增能培訓	專任心理師	180
114年2月-6月	生活心品格	全校學生	489
114年2月20日 114年3月20日 12:05-13:00	轉復生輔導座談會 暨轉復學生追蹤輔導	轉復學生	48
114年3月-12月	連續三學期二分之一學分不及格	全校學生	125
114年4月7日	「從課堂到心房，開啟師生溝通之光」-導師輔導知能活動	全校導師	70

114年5月17日 8:20-18:20	小太陽志工團校外志工服務		輔導志工	27
114年6月12日	「宿舍微光-宿舍幹部的雙向心理健康指南」-輔導種子培訓		宿舍幹部	35
114年8月1日 至8月2日	校園心理輔導實務研討暨體驗式教育增能課程		諮商輔導組 輔導人員	11
114年8月-10月	心理健康日		大一新生	1,425
114年9月-10月	大一學習促進活動		大一新生	1,199
114年9月10日 12:00-13:00	新生導師暨心理健康促進活動		新生導師	67
114年10月8日 12:05-13:00	轉復生輔導座談會 暨轉復學生追蹤輔導		轉復學生	85
114年10月14日- 10月17日 11:00-14:00	諮輔週 系列活動	牌卡諮詢體驗	教職員工生	183
		圈住巧時光		539
		心跳小偵探		469
		扭出好心情		556
		校巴諮詢體驗		219
114年10月29日 12:00-13:00	全校導師暨心理健康增能講座		全校導師	169
114年10月29日	「正向鼓勵與療癒支持：導師陪伴情緒行為困擾學生的關鍵」 -導師輔導知能活動		全校導師	27
114年11月12日 18:00-20:00	小太陽志工團治療犬工作坊		輔導志工	26
114年11月15日 9:00-19:00	小太陽志工團校外長照中心服務 暨社遊活動		輔導志工	30
114年11月26日 18:00-20:00	小太陽志工團簡易防身術		輔導志工	16
114年12月10日 18:00-20:00	小太陽志工團湯圓大會		輔導志工	54

114年12月10日 9:00-12:00 13:30-16:30	「光的拼圖：鑲嵌玻璃長盤創作 療癒工作坊」 -心理健康手作紓壓工作坊	教職員工	30
115年1月20日 13:30-15:30	犬心犬意陪伴你 ~狗狗的神奇療癒力 *因故延期辦理	教職員工	20

參、 量化與質性成效：(請務必分析詳述、照片以10張為限)

類別	內容						
量化成效	1. 「從課堂到心房，開啟師生溝通之光」-導師輔導知能活動：參加人數共70人，有效問卷共69份，活動滿意度達96.52%：						
			滿意度				
	1	我滿意此次演講的規劃		97.10%			
	2	我滿意主講者的整體表現		96.81%			
	3	此次的講座與討論有助於對課程的理解		95.65%			
	4	我覺得今天的講座讓我有所收穫		96.81%			
	5	整體而言我對此次活動感到滿意		96.23%			
	2. 小太陽志工團校外志工服務：參加人數共27人，有效問卷共21份，活動滿意度達100%：						
			非常同意	同意	不同意	非常不同意	
	1	您對本活動內容感到滿意		85.7%	14.3%	0%	0%
	2	您對帶領者的帶領方式感到滿意		90.5%	9.5%	0%	0%
	3	您對於本活動的場地、空間感到滿意		90.5%	9.5%	0%	0%
	4	我喜歡活動的氣氛		90.5%	9.5%	0%	0%
	5	參與本次的活動讓我有所收穫		90.5%	9.5%	0%	0%
	6	整體而言，我對這次活動感到滿意		90.5%	9.5%	0%	0%
	3. 「宿舍微光-宿舍幹部的雙向心理健康指南」-宿舍幹部輔導種子培訓：參加人數共35人，有效問卷共28份，活動滿意度達90.43%：						
			滿意度				
	1	我滿意此次演講的規劃		91.43%			

2	我滿意主講者的整體表現	93.57%
3	此次的講座與討論有助於對課程的理解	88.57%
4	我覺得今天的講座讓我有所收穫	90.00%
5	整體而言我對此次活動感到滿意	88.57%

4. 校園心理輔導實務研討暨體驗式教育增能課程：參加人數共11人，有效問卷共11份，活動滿意度達100%：

		非常同意	同意	不同意	非常不同意
1	您對本活動內容感到滿意	100%	0%	0%	0%
2	您對帶領者的帶領方式感到滿意	100%	0%	0%	0%
3	您對於本活動的場地、空間感到滿意	100%	0%	0%	0%
4	我喜歡活動的氣氛	100%	0%	0%	0%
5	參與本次的活動讓我有所收穫	100%	0%	0%	0%
6	整體而言，我對這次活動感到滿意	100%	0%	0%	0%

5. 心理健康日：全校新生人數共1,425人，施測人數共1,445人(含部分轉復生、碩班生)，施測率達98.62%：

學院	施測率
生科院	98.93%
電資學院	98.53%
海運學院	99.58%
人社院	100%
法政學院	100%
工學院	96.12%
海資院	99.01%
<b>全校總施測率</b>	<b>98.62%</b>

6. 大一學習促進活動：全校新生人數共1,199人，出席人數共1,226人，出席率達82.98%。

7. 新生導師暨心理健康促進活動：導師人數（含教官及校安人員）為76位，實到導師人數（含教官及校安人員）為67位，出席率為88.16%。

8. 113學年第2學期轉學生計39位，復學生計28位。本學期共計48位轉復生受測(轉學生56位，復學生24位)，轉學生受測率84.62%，復學生受測率53.57%。

9. 諮輔週：共分為牌卡諮詢體驗計183人次、圈住巧時光計539人次、心跳小偵探計469人次、扭出好心情計556人次、校巴諮詢體驗計219人次，共計1,966人次，活動滿意度達99.9%：

區域	非常同意	同意	不同意	非常不同意	未參與
牌卡諮詢體驗	39.4%	19.2%	0.4%	0.2%	40.8%
圈住巧時光	71.4%	22.5%	0.4%	0%	5.7%
心跳小偵探	64.6%	28.6%	1.1%	0%	5.7%
扭出好心情	63.2%	33.7%	1.5%	0.8%	0.8%
校巴諮詢體驗	37.1%	13.3%	0.5%	0%	49.1%

10. 全校導師暨心理健康增能講座：導師人數(含教官及校安人員)出席人數為169人，整體滿意度為94%(非常滿意57%，滿意37%)。

11. 「正向鼓勵與療癒支持：導師陪伴情緒行為困擾學生的關鍵」- 導師輔導知能活動：參加人數共27人，有效問卷共23份，活動滿意度達91.13%：

	滿意度
1 我滿意此次演講的規劃	93.04%
2 我滿意主講者的整體表現	90.43%
3 此次的講座與討論有助於對課程的理解	91.30%
4 我覺得今天的講座讓我有所收穫	89.57%
5 整體而言我對此次活動感到滿意	91.30%

12. 小太陽志工團治療犬工作坊：參加人數共26人，有效問卷共18份，活動滿意度達100%：

		非常同意	同意	不同意	非常不同意
1	您對本活動內容感到滿意	88.9%)	11.1%	0%	0%
2	您對帶領者的帶領方式感到滿意	94.4%	5.6%	0%	0%
3	您對於本活動的場地、空間感到滿意	94.4%	4.5%	0%	0%
4	我喜歡活動的氣氛	94.4%	4.5%	0%	0%
5	參與本次的活動讓我有所收穫	88.9%	11.1%	0%	0%
6	整體而言，我對這次活動感到滿意	94.4%	5.6%	0%	0%

13. 小太陽志工團校外長照中心服務暨社遊活動：參加人數共30人，有效問卷共21份，活動滿意度達90.5%：					
		非常同意	同意	不同意	非常不同意
1	您對本活動內容感到滿意	76.2%	23.8%	0%	0%
2	您對帶領者的帶領方式感到滿意	81%	19%	0%	0%
3	您對於本活動的場地、空間感到滿意	76.2%	14.3%	9.5%	0%
4	我喜歡活動的氣氛	76.2%	23.8%	0%	0%
5	參與本次的活動讓我有所收穫	81%	19%	0%	0%
6	整體而言，我對這次活動感到滿意	76.2%	23.8%	0%	0%
14. 小太陽志工團簡易防身術：參加人數共16人，有效問卷共9份，活動滿意度達100%：					
		非常同意	同意	不同意	非常不同意
1	您對本活動內容感到滿意	77.8%	22.2%	0%	0%
2	您對帶領者的帶領方式感到滿意	77.8%	22.2%	0%	0%
3	您對於本活動的場地、空間感到滿意	55.6%	44.4%	9.5%	0%
4	我喜歡活動的氣氛	88.9%	11.1%	0%	0%
5	參與本次的活動讓我有所收穫	66.7%	33.5%	0%	0%
6	整體而言，我對這次活動感到滿意	77.8%	22.2%	0%	0%
15. 小太陽志工團湯圓大會：參加人數共27人，有效問卷共16份，活動滿意度達100%：					
		非常同意	同意	不同意	非常不同意
1	您對本活動內容感到滿意	81.3%	18.7%	0%	0%
2	您對帶領者的帶領方式感到滿意	87.5%	12.5%	0%	0%
3	您對於本活動的場地、空間感到滿意	81.3%	18.7%	0%	0%
4	我喜歡活動的氣氛	75%	25%	0%	0%
5	參與本次的活動讓我有所收穫	87.5%	12.5%	0%	0%
6	整體而言，我對這次活動感到滿意	87.5%	12.5%	0%	0%

16. 「光的拼圖：鑲嵌玻璃長盤創作療癒工作坊」-心理健康手作紓壓工作坊：參加人數共30人，有效問卷共19份，活動滿意度達98.12%：

		滿意度
1	我滿意此次演講的規劃	98.82%
2	我滿意主講者的整體表現	98.82%
3	此次的講座與討論有助於對課程的理解	96.47%
4	我覺得今天的講座讓我有所收穫	97.65%
5	整體而言我對此次活動感到滿意	98.82%

17. 犬心犬意陪伴你~狗狗的神奇療癒力：參加人數共20人，活動滿意度達100%：

		非常同意	同意	尚可	不同意
1	我滿意此次活動的規劃	96.8%	3.2%	0%	0%
2	我滿意主講者的整體表現	96.8%	3.2%	0%	0%
3	此次的活動與討論有助於對課程的理解	96.8%	3.2%	0%	0%
4	今天的活動讓我有所收穫	96.8%	3.2%	0%	0%
5	整體而言對此次活動感到滿意	96.8%	3.2%	0%	0%

**質性成效**

1. 「與你相鬱的日子-教學時遇到高風險學生該怎麼辦？」-導師輔導知能活動：講師很專業，能切中教學場域問題；要做到完全專注傾聽而不插話，是需要練習的，更能了解可以怎麼跟學生溝通關懷；有許多觀念覺得非常重要，例如：認清導師不是萬能的，要先處理好自己再處理旁人的觀念，又例如有些話當事人可以自己說，但旁人說就不妥當，以及同理的技巧...等。
2. 小太陽志工團校外志工服務：團員們透過志工服務的投入，予以育幼院孩子們陪伴，發揮小太陽的助人精神，也是團員自我成長以及學習幫助他人的機會。此外，成員們透過合作完成志工服務以及參與社遊活動，增進團體凝聚力。
3. 「宿舍微光-宿舍幹部的雙向心理健康指南」-宿舍幹部輔導種子培訓：協助參與者理解負面情緒來源與壓力反應，並學習如何透過「脫鉤」技巧與呼吸練習來調適自我情緒。強化參與者對同學身心狀況的辨識能力，並落實「一問、二應、三轉介」的助人技巧。

4. **校園心理輔導實務研討暨體驗式教育增能課程**：內容包含：實務演練、團體督導與戶外體驗式學習，期透過冒險治療手法增進團隊信任、風險評估意識及自我覺察能力，對於第一線處遇學生心理困擾之實務現場有助益；活動期間將進行夜間小組討論與實務反思，以凝聚團隊共識，提升輔導效能。
5. **心理健康日**：考量施測之便利性，本學期沿用去年採用之線上版心理健康測驗，題數較少能夠確實掌控時間，並能夠更有效進行心理衛生及輔導資源宣導，未來將持續採取該篩檢工具；本年度心理健康日綁定註冊程序，以期提高受測率，未來擬規劃持續該形式辦理。
6. **大一學習促進活動**：有鑑於各系需求不一，且實體入班與遠距教學方式各有利弊，本學年延續過往辦理方式，預先調查各系之意願，配合系上需求安排實體入班或遠距教學，本學年多數科系皆選擇實體入班，因此實體場次增加，也提升活動成效。
7. **轉復生輔導座談會暨轉復學生追蹤輔導**：為強化轉復學生對自身心理健康的認識與適應力，特辦理「轉復學生心理健康篩檢暨自殺防治宣導活動」。活動內容包括施行心理健康篩檢量表、自殺防治宣導及介紹相關輔導資源，並透過宣導與互動，引導學生自我覺察與學習情緒壓力之調適，並了解校內可運用之輔導資源，以增進其在校適應情形。
8. **諮輔週系列活動**：共設置牌卡諮詢體驗、圈住巧時光、心跳小偵探、扭出好心情、校巴諮詢體驗，以不同的方式進行心衛推廣，增進全校教職員工生對心理健康的覺察。今年首次嘗試與外部單位「張老師基金會」合作，可以讓參與者認識更多外部資源，未來擬持續辦理諮輔週系列活動，並會嘗試與不同外部單位合作辦理，增加活動多元性。
9. **「正向鼓勵與療癒支持：導師陪伴情緒行為困擾學生的關鍵」- 導師輔導知能活動**：本次活動獲得多數與會者的正面回饋，參加者普遍認為課程內容豐富實用，對於理解學生情緒行為困擾及改善師生溝通皆有所助益。然而，部分回饋指出講師互動可再加強，建議在提問討論時提供更多引導與說明，以促進現場參與與理解，並增加更多具體的案例分析與實務操作，例如情緒管理、師生衝突處理、特殊生輔導與自閉症學生支持等主題，讓參訓人員能更有效應用於校園現場。

10. **小太陽志工團治療犬工作坊**：成員們在這次的治療犬活動，更加認識動物輔助治療，在體驗的過程中，感受到觸摸治療犬帶來的療癒，及對治療犬下達簡單的指令，讓成員們認識治療犬如何與個案互動，成員們期待下次還能參與相關的課程。比較可惜的是，因時間上的限制，成員們設計案例，較不太熟悉進行透過治療犬與服務對象互動，若未來有更充裕的時間，可以對於治療犬治療有更多的認識。
11. **小太陽志工團校外長照中心服務暨社遊活動**：本次投入長照中心服務時，成員們大多感到相當有成就感。從服務對象的回饋中可以看出，他們對活動的喜愛與投入度都很高，特別是在遊戲與舞蹈的環節，服務對象能夠主動參與並從中獲得樂趣，以後可以設計與花時間在體驗式的活動。比較可惜的是，可能因為部分成員略感緊張，導致表達上不夠清楚，活動流程也顯得有些過於緊湊。
12. **小太陽志工團簡易防身術**：本次活動的講者從防身術的基本概念講起，進而引導大家如何進行實際練習。成員們都能從中吸收並加以運用。在兩個小時的課程中，不僅學到相關知識，也體驗了暖身與實作練習，內容相當充實。唯一的小小限制是，防身術的暖身活動需要較大的空間，可能在場地上略有不足。
13. **「光的拼圖：鑲嵌玻璃長盤創作療癒工作坊」-心理健康手作紓壓工作坊**：第一次嘗試玻璃焊接，焊接之前還會需要正確的擺放玻璃位置、包銅膜...等，看次簡單的工作需要很細心，但在專注進行各種工作時，會發現心裡變得很輕鬆，即使過程中有些不確定、緊張感，但完成後看到成品也會覺得自己堅持不放棄、嘗試去經驗那種不確定性的自己是很有力量的。
14. **犬心犬意陪伴你~狗狗的神奇療癒力**：講師介紹如何與治療犬互動以及治療犬如何協助個案進行治療，除了動物本身可愛的樣子，就可以帶給人心靈上的治癒以外，可以實際上的幫助患者的病情，我覺得是一件很了不起的事。治療師非常的專業看得出來投入非常多的心血，他們也都很了解狗狗，說的話也很有道理，例如說坐下趴下的手勢，為什麼要這樣比。

**肆、檢討與建議：就成效評估提出檢討與建議，以作為學校未來推動之參考。**

1. **「宿舍微光-宿舍幹部的雙向心理健康指南」-宿舍幹部輔導種子培訓：**配合宿舍幹部訓練辦理本活動，期待能夠協助宿舍幹部和樓長自助與助人。講師透過短片欣賞、案例討論、實務經驗分享、體驗活動與撰寫學習單等多元方式，協助宿舍幹部們理解負面情緒來源與壓力反應，並依據自身的核心價值觀，設定具體的行動方案。

從參與者之回饋可知，本活動滿意度相當高，講師的專業分享與引導讓參與者收穫滿滿，而透過「價值觀練習」及「呼吸練習」等，協助參與者將理論轉化為具體的助人行動，未來可持續辦理相關活動。

2. **轉復生輔導座談會暨轉復學生追蹤輔導：**為強化轉復學生對自身心理健康的認識與適應力，本校本次共辦理二場次「轉復學生心理健康篩檢暨自殺防治宣導活動」。活動內容包括施行心理健康篩檢量表、說明自殺防治觀念及相關資源使用，並透過宣導與互動，引導學生認識自身身心適應狀況，進而覺察自己的適應情形，建立其自我調適能力。活動亦同步提供諮商與輔導資源說明，協助轉復學生了解校內可運用之支持系統，以增進其在校適應及心理健康福祉。

惟本次部分復學生因課程安排、時間衝突或已於復學初期接受相同心理測驗等因素，致未能出席活動且補測意願較低。初步推估，可能與其對測驗內容熟悉度提高、需求認知不足有關。未來將加強前期聯繫與宣導強化重複測驗的價值說明。

**伍、「校園心理健康促進計畫」執行經驗小故事。(讓校方或學生印象深刻的收穫、成長、困難、挑戰或創新之小故事。(字數300-500字、請在陳述過程留意個資保護))**

今年本校延續往年好評，再次舉辦為期四天的全校性諮輔週系列活動，參與對象橫跨教職員工生，除保留深受喜愛的「牌卡諮詢體驗」外，更精心設計了「圈住巧時光」與「心跳小偵探」等趣味關卡。今年最顯著的突破，是首度與「張老師基金會」合作，設置「扭出好心情」扭蛋互動及象徵行動諮商室的「校巴諮詢體驗」，將心理衛生的觸角延伸至校園各個角落。

在「心跳小偵探」關卡中，我們發現參與者對於情緒壓力的生理訊號充滿好奇，透過即時的衛教互動，有效翻轉了教職員工生對心理困擾的刻板印象。而與張老師基金會合作的校巴諮詢，則因其空間的私密性與新奇感，成功吸引了平時對進入諮商室感到遲疑的學生。這種「行動諮商」的模式，打破了場域的限制，讓心理資源變得更有溫度且易於親近。

活動期間，「牌卡諮詢體驗」依然是人氣最高的區域。心理師們憑藉豐富經驗，在短短的體驗時間內，精準捕捉到參與者的心理需求，當參與者在交流中引發負面情緒時，現場心理師立即與承辦人對接，並由院心理師接手後續追蹤，讓參與者嘗試著說出內心聲音的同時也能安心。

成果照片



導師輔導知能



輔導種子培訓



治療犬工作坊



小太陽志工團校外長照中心服務



全校導師暨心理健康增能講座



小太陽志工團簡易防身術



教職員增能培訓工作坊



體驗式教育增能課程



諮輔週-牌卡諮詢體驗



諮輔週-心跳小偵探



諮輔週-圈住巧時光



諮輔週-張老師基金會