

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	心理健康日	辦理日期	110 年 9 月 13 日至 12 月 8 日
主辦單位	學生事務處諮商輔導組	協辦單位	無
活動經費	58,600 元	經費來源	高教深耕計畫經費

活動要點摘錄

一、活動目的：

1. 協助新生關心自身心理健康，促進生活適應。
2. 協助新生培養性別平等觀念，尊重他人身體自主權。
3. 協助新生熟悉諮商輔導組資源。

二、執行方式與活動內容說明：

1. 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」，以了解新生適應情形。
2. 因應相關防疫政策，110 年 9 月 23 日至 10 月 9 日學校全面採遠距教學方式，本活動改以非同步遠距教學方式辦理。
3. 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，同時為提升學生參與度，本組亦將相關連結與資訊以簡訊方式傳給每一位新生，以確保新生獲知此訊息，俾利新生即時點閱觀看。

110 學年度宣導內容流程表

時長	宣導內容	講師
50 分鐘	心理測驗施測 性別平等教育宣導 諮商輔導資源宣導	許雁婷 心理師
10 分鐘	小太陽志工宣導與招募	小太陽志工團幹部

三、辦理情形

配合新冠肺炎相關防疫措施與新生入學教育週之辦理方式，110 年 9 月 13 至 16 日以非同步遠距教學方式辦理本活動，同時為有效提升受測率，本組同步將相關連結資訊以簡訊方式傳給新生，截至 110 年 10 月 16 日止，受測率為 94.28%。

本組持續聯繫大一新生各班級，協助未受測之新生補測，截至 110 年 12 月 8 日止，受測新生共計 1,507 人，受測率達 98.88%(截至 110 年 12 月 8 日止，總註冊人數 1,524 人)，各學院受測人數及受測率詳如表一。

表一 110 學年度心理健康日受測人數及受測率

學院	科系	受測人數	班級人數	受測率
生科院	食科系 A 班	57	58	98.28%
	食科系 B 班	56	57	98.25%
	養殖系 A 班	48	49	97.96%
	養殖系 B 班	46	49	93.88%
	生科系	47	47	100.00%
	海洋生物科技系	35	35	100.00%
生科院整體受測率				98.06%
電資學院	電機系 A 班	50	52	96.15%
	電機系 B 班	52	52	100.00%
	資工系 A 班	62	63	98.41%
	資工系 B 班	60	60	100.00%
	通訊系	56	56	100.00%
	光電系	36	36	100.00%
電資學院整體受測率				99.09%
海運學院	商船系 A 班	54	56	96.43%
	商船系 B 班	50	50	100.00%
	航管系 A 班	54	55	98.18%
	航管系 B 班	56	56	100.00%
	運輸系 A 班	42	42	100.00%
	運輸系 B 班	44	44	100.00%
	輪機系能源組	39	39	100.00%
	輪機系動力組	55	56	98.21%
	海洋經營管理系	30	31	96.77%
海運學院整體受測率				98.84%
人社院	文創系	31	31	100.00%
	觀光系	37	37	100.00%
人社學院整體受測率				100.00%
法政學院	法政系	38	38	100.00%
法政院整體受測率				100.00%
工學院	機械系 A 班	49	49	100.00%
	機械系 B 班	51	51	100.00%
	造船系	54	54	100.00%
	河工系 A 班	42	42	100.00%
	河工系 B 班	43	44	97.73%
	海洋工程科技系	31	31	100.00%
工學院整體受測率				99.62%

海資院	環漁系	53	53	100.00%
	海洋系	49	51	96.08%
海資院整體受測率				98.04%
全校總計		1,507	1,524	98.88%

註：截至 110 年 12 月 8 日止，總註冊人數為 1,524 人。

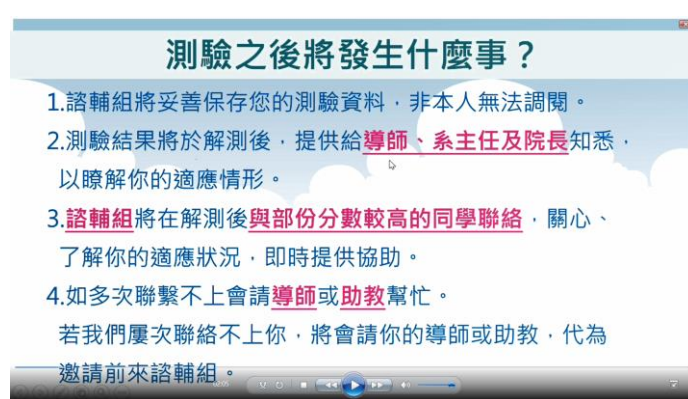
四、未來改進意見

1. 本學期因應疫情改以非同步遠距教學方式辦理，受測率高於以往活動當日之受測率，此方式能夠節省時間與人力成本，有效提升追蹤施解測之效率，且便於學生日後查找測驗結果。
2. 本次活動為便於線上施測，並綜合考量題數、受測工具便利性等因素，將量表更換為「大專校院學生心理健康關懷量表」，惟本量表所篩檢出之疑似高關懷者之「假警報」比例較以往高，並有協助關懷之導師向本組反映此狀況，故未來本組將綜合考慮測驗信效度、施測便利性、篩檢成效等因素，選擇適當之心理健康篩檢工具。
3. 非同步遠距教學方式較能夠節省時間與人力成本，惟心理師較難與參與者即時互動，也較難以了解參與者當下狀態與回饋，可謂各有利弊，故未來將依據新生入學教育週辦理方式、疫情狀況及學生活動參與情形，斟酌選擇辦理方式。

五、心理測驗日線上活動截圖



活動大綱



測驗前說明



線上測驗開始



量表說明

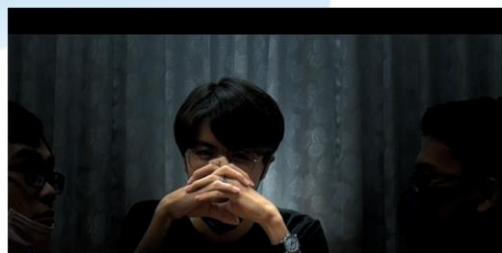
完成今天的測驗後， 我可以做些什麼幫助我更適應我的大學生活？

1. 更多的了解及注意自己的感覺、想法及行為。
(1) 做完測驗覺得如何？
(2) 了解自己如何分配自己的時間。
2. 更多的認識同學、老師及你讀的科系、學校環境
(1) 你今天知道諮輔組是什麼樣的地方嗎？
認識幾位同學？
你準備怎麼繼續認識你的同學、老師和學校？
(2) 你知道你的科系在做什麼嗎？你準備怎麼樣了解？



施測後說明

讓我們從影片看起...



25

性平宣導影片欣賞

什麼！這是性騷擾！？



性平宣導性騷擾防治

性騷擾的類型有那些呢？

- ◎ 肢體：偷窺/拍、任何侵犯身體界線之行為，如眼神掃描、襲胸
- ◎ 言語：嘲笑性別特質“娘砲”、問性傾向、給約嗎、很性感噁
- ◎ 過度追求：“常”傳訊息關心慰問、下課等待、宿舍等門
- ◎ 利用媒體散播“性”有關之訊息：散播自己/他人私密照片、在FB討論他人性偏好、性傾向



性意味/
性別歧視

+

不受欢迎

+

導致相當
負面影響

性平宣導性騷擾防治

諮商輔導組業務簡介

- ★ 個別諮商
- ★ 團體輔導
- ★ 心理測驗
- ★ 心理活動衛生推廣
- ★ 義工招募與培訓
- ★ 圖書及視聽媒體借閱
- ★ 身心障礙學生協助與輔導



海事大樓三樓
(夢泉旁、一餐正對面)

諮商輔導資源介紹

諮商預約



線上諮商預約系統說明

諮輔小太陽



小太陽的宗旨

1. 促進全校師生心理健康
2. 初級心理健康活動之推廣進行
3. 協助諮商輔導組相關活動舉辦
4. 宣導校內諮商輔導資源
5. 系所或班級之諮商輔導種籽

小太陽志工團介紹

學長姐現身說法~

- ◎ 觀看影片後~會有相關的資訊，有興趣的同學都可以再跟小太陽們聯繫！讓自己的大學生活變得不一樣吧！

- ◎ 歡迎大家的加入喔！



小太陽志工團活動介紹暨成員招募

承辦人

姚文婷

組長

林泓廷

副學務長

宋文杰