

107 學年度第 2 學期
諮輔組性別平等教育活動成果冊

承辦單位
學務處諮輔組

108.3. ~108.5

目 錄

	活動名稱	辦理時間	頁碼
1	「愛有心花現」-心理衛生教育推廣系列活動	108 年 03 月 29 日 09:00-15:00	1
2	「愛的教戰守則」講座	108 年 05 月 09 日 16:30-18:10	10
3	「你必學的軟實力：如何與負面情緒共處」講座	108 年 05 月 16 日 16:30-18:10	20

【「愛有心花現」- 心理衛生 教育推廣系列活動】

107 學年度第 2 學期心衛教育活動成果報告

活動名稱	「愛有心花現」-心理衛生教育推廣系列活動		
活動日期	108 年 03 月 29 日(週五)	活動時間	09:00-15:00
活動地點	校園		
活動主講人	諮輔組同仁 / 陳福川組長		
活動參與人數	總計 1501 人次 (第一關 691 人次/第二關 512 人次/第三關 298 人次)		
經費來源	性平教育		
活動聯絡人	林怡君		

活動執行情形

本活動目的有三：(1) 推廣熱愛生命的態度，了解當遇到挫折時，該如何因應，鼓勵正向積極的人生觀；(2) 培養尊重多元性別的態度，對於不同性別、性傾向、性別氣質、性別特徵，能有尊重、接納與欣賞的涵養；(3) 促進本校教職員生對性別平等、多元性別、親密關係、性騷擾防治以及對身心障礙者有更多的認識與了解，並建友愛與友善的平等校園。

二、活動流程

時間	工作項目	工作人員
08：00～09：00	活動攤位佈置	諮輔組人員(7 人)、 學生工作人員(16 人)
09：00～14：30	進行闖關活動	
14:30~	活動攤位撤場	

自評報告

一、活動辦理成效

為提升友善及正向積極的校園氛圍、促進本校教職員生對性別平等、多元性別、親密關係、以及性騷擾(性侵害)防治相關議題以及不同族群之認識，諮商輔導組特於高餐大 23 周年校慶進行校園設點擺攤，規劃兼具靜動態的三個闖關活動：「第一關：愛，不分；第二關：愛滿花填；第三關：幸福特調」(詳細內容參閱請附件)，供學生與教職員進行闖關。藉由多元活動之活動形式吸引校園教職員生參加本活動，在活動中讓教職員生認識到性騷擾及性侵害防治、多元性別、及親密關係等議題，體認到在現今多元性別及文化的環境中，每個人都應擁有平等生存權，不論何種性別取向、外貌、體態、職業等應該被尊重。本次活動共有 1501 位教職員工生共襄盛舉，學生與學校教職員對本活動的參與反應相當熱烈。

活動照片



飲料杯提袋所附上的精緻性平卡片



鄭珮瑩老師設計的第二關文宣品：一杯袋



黃潔老師設計的第一關小禮物：彩虹扇



校長與師長們在
諮輔組同仁自製的美麗花花鞦韆合影



同學在各種限制下完成性平問卷



與正向標語拍照獲得拉花飲料



同學們在第三關留下開心的合影



具有力量的正向標語 讓同學更有自信



諮輔組老師與服務同學大合照



第三關的拉花飲料成品

活動照片



打卡按讚闖第一關！愛沒有分別



教職員也來支持性別平等



第二關 愛滿花填



同學以體會身障者不便的方式下完成性平問卷



活動附件

附件一 預算統籌款申請表

附件二 活動簽呈

附件三 活動經費概算表

附件四 活動攤位圖

附件五 活動海報

附件一 預算統籌款申請表

國立高雄餐旅大學

附件七

預算統籌款申請表

- 一、活動名稱：慶祝 23 周年校慶暨運動大會
二、執行日期：108 年 3 月 29 日
三、申請單位：學務處諮商輔導組
四、預計經費：\$ 10,000 元

五、內容說明（含經費執行必要性因素及對學校之助益性，欄位不足時，請以附件方式說明）：

（一）活動目的：

- 推廣熱愛生命的態度，了解當遇到挫折時，該如何因應，鼓勵正向積極的人生觀。
- 培養尊重多元性別的態度，對於不同性別、性傾向、性別氣質、性別特徵，能有尊重、接納與欣賞的涵養。
- 促進本校教職員工生對性別平等、多元性別、親密關係、性騷擾防治以及不同族群有更多的認識與了解，並建立善與友善的平等校園。

（二）活動內容：

於校慶當天擺設「愛沒有極限」心衛推廣系列活動攤位，舉辦閱讀系列活動，讓參與人員藉活動學習尊重自己與他人、了解性別平等概念，並練習感恩與愛的表達，同時促進校園愛的流動，提升正向積極的校園氛圍。內容如下：

【第一關】愛的承諾站

透過簽署活動，鼓勵參與師生許下對於生命與性別平等重視的諾言，也作為參與活動的開啟。

【第二關】愛的知識站

第二關透過問卷填寫，強化本校教職員工生，對於性別平等與尊重生命，有具體的資訊，快速掌握校園內的相關資源，並提升對性別議題的敏感度，例如，對性平三法的了解、性騷擾、親密關係暴力、健康分手等，進一步促進教職員工生對於個體尊嚴的重視與特質接納，透過此關將獲得溫馨文具品。

【第三關】愛的分享環

第三關則是透過本組精心佈置的性別平等與熱愛生命意涵的打卡景點，並讓參與者進行穿戴孕婦體驗衣、模擬行動不便者...等活動，讓參與者抬頭並上傳至臉書或 Instagram，讓參與師生增加對不同族群的同理心，活動結束即可獲得精美又實用的文具品乙份。

六、經費明細：

項目名稱	單位	數量	單價	金額	說明
文具品、海報、布條	批	1	10,000	10,000	含文具品、海報及布條設計與印製
合 計				\$ 10,000 元	

申請單位	主計室	校長
學務處諮商輔導組		

附件二 活動簽呈

公文文號：1081000077

識別號：108AZ00336~公文主旨：陳本校107學年度第2學期性別平等教育推廣活動之「愛沒有分別」心衛推廣系列活動經費申請案，如說明，請核示。

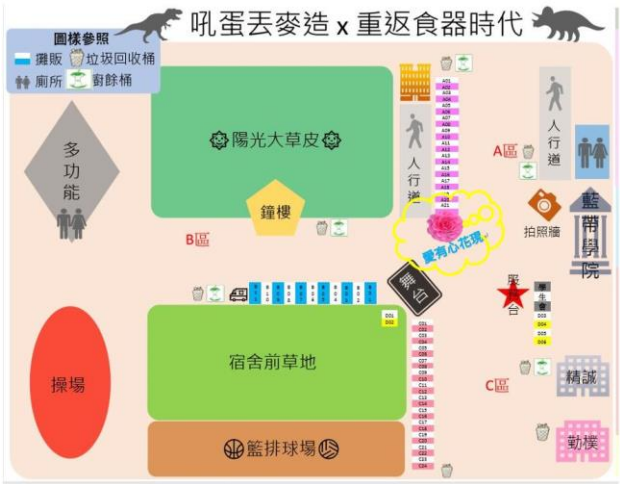
序	單位	姓名	意見	辦理日期	職章
1	學生事務處諮商輔導組	林怡君 約用諮商師		108/02/23 15:04:36 (承辦)	
2	學生事務處諮商輔導組	陳福川 組長		108/02/23 15:12:51 (核示)	
3	學生事務處	陳福川~代理張德平 副學務長		108/02/23 15:14:13 (核示)	
4	學生事務處	徐永鑫 學務長		108/02/23 17:02:45 (核示)	
5	主計室	蔡雅蒂~代理劉芳綺 組員	文具品15,750元由108T1105經費用途246-1業務宣導費項下支應。	108/02/26 10:01:16 (會辦)	
6	主計室	許慧玲 組長		108/02/26 13:24:11 (會辦)	
7	主計室	傅素琪 主計主任		108/02/26 13:49:08 (會辦)	
8	性別平等教育委員會	陳惠元 法務行政助理		108/02/26 15:52:57 (會辦)	
9	性別平等教育委員會	石名貴 主任秘書		108/02/27 18:23:38 (會辦)	
10	秘書室	石名貴 主任秘書		108/03/04 15:28:39 (核示)	
11	沈進成副校長室	沈進成 行政副校長	如擬	108/03/04 16:14:04 (決行)	

			校長林珮秀(乙)		
--	--	--	----------	--	--

附件三 活動經費概算表

107 年度第 2 學期 「愛沒有分別」心衛推廣系列活動經費概算表			
經費及來源說明： 1. 108 年度性別平等教育委員會工作計畫項下之「業務費」 2. 本表經費將實支實付，並相互流用勾之。			
品名	預算	項目	備註
場地佈置費	16,000 元		含布條、海報、文宣貼紙、場佈所需物品一批。
文宣品 (飲料杯環保提袋)	1,5750 元 (500 個)		飲料杯提袋，為學生常使用的隨身物品，本組選用不織布加上彩色印刷，兼具防水與環保功能，學生看過樣品，反應良好。 (30 元*500 個，計 15000 元；親額 750 元)
活動材料費 (3D 列印茶飲)	17,000 元 (400 杯)	業務費	天氣炎熱的校園園遊會最受教職員工生歡迎的莫过于飲料，搭配時下流行且罕見的 3D 列印飲料，可讓參與者與自己想要的力量標語(例如：快樂、和平、智慧、創造力、樂觀、獨立、愛、堅韌...等)拍照，做成圖像茶飲，可喝又可拍照留念，將大受歡迎。 本組特邀請廠商來校製作 3D 列印茶飲作為活動獎勵，以吸引教職員工生參與本活動，達到性別平等教育與生命教育宣導目的。 1. 校慶行前籌備會 (工作人員：學生 14 名、諮詢組同仁 7 名) 2. 校慶活動當天 (工作人員：學生 14 名、諮詢組同仁 7 名、飲料商工作人員 3 名) 55 元 X (21+24 個)=2,475 元
膳費	2,475 元 (45 個)		
雜支	2,500 元	雜支	含文具、文宣品之包裝袋及桌布清洗費等雜項。
總計	53,725 元		
製表人：[簽名] 審核：[簽名] 單位主管：[簽名] 學務長徐永泰			

附件四 活動攤位圖



附件五 活動海報





【「愛的教戰守則」講座】

國立高雄餐旅大學

107 學年度第 2 學期心衛教育活動成果報告

活動名稱	「愛的教戰守則」講座		
活動日期	108 年 05 月 9 日(週四)	活動時間	16:30-18:10
活動地點	第二實習大樓 綜合會議室		
活動主講人	高宜君 老師		
活動參與人數	79 人 (教師 2 人、學生：70 人、職員：7 人)		
活動問卷滿意度	95.12% (平均分數 4.76 分，總分 5 分)		
經費來源	性平教育		
活動聯絡人	林怡君		

活動執行情形

一、活動目的

幫助本校教職員工生了解在發展感情階段，如何保護自己與伴侶，有健康安全的性探索。

二、活動流程

時間	主題內容
16:10 16:30	報到
16:30 18:00	演講
18:00 18:10	Q&A

自評報告

一、活動辦理成效

高宜君老師以活潑、輕鬆且淺顯易懂的方式，協助與會教職員工生瞭解性相關的知識、以

及實際可能遇到的狀況，進而能自我保護、尊重自己與他人。與會者會後皆表收穫良多，予以良好的回饋。

二、活動問卷調查結果

活動問卷滿意度 95.12% (平均分數 4.76 分，總分 5 分)

每組平均分數與每小題平均分數

A.活動內容規劃	4.70	C. 學員自我幫助	4.8
1.活動時數安排	4.65	1. 幫助我更了解正確的避孕知識	4.69
2.活動內容規劃與個人需求之契合	4.66	2. 幫助我更了解不同性別在性方面的差異	4.81
3.整體而言，此活動提供之資料有參考價值	4.79	3. 幫助我對親密關係暴力有更多的認識	4.77
		4. 幫助我更了解如何保護自己，避免受到侵犯	4.84
		5. 整體而言，此活動對我有幫助	4.89
B.講師授課情形	4.86	D.服務品質	4.66
1.講師授課內容充實	4.85	1.場地空間感受	4.56
2.講師與學員有互動及回應	4.87	2.活動工作人員的服務與態度	4.65
3.講師表達清晰容易瞭解	4.89	3.整體而言，對此活動整體滿意度	4.77
4.對於講師整體授課的方式與內容	4.83		

本次課程讓我印象最深刻的內容(或最大的心得)是...

1.社會案件

2.性侵害防治，以往聽到的方法雖然有用，但今天得知可說自己有性病來嚇人覺得方法不錯。

3.瞭解男女的不同及冷門避孕知識，性侵後該做的處理方式.....。非常實用

4.生動活潑的演講方式，很喜歡!以實際的例子，使內容更加有可信度，整體，讚，謝謝!

5.更懂愛

6.女性每年要去做子宮抹片檢查~女性上廁所若前一個人未沖水要先沖水，以避免感染 HPV 病毒

7.老師好可愛!

8.謝謝高賽老師教了我們很多觀念，保護自己真的很重要

9.拒絕的藝術:自我肯定表達明確

10.反蒐證法:內容明確詳細

11.DNA:怕光、月經、熱

12.HPV:離開人體仍可活 7 天

13.講師相當幽默風趣的講解方式讓我學到很多

14.講師十分用心，用活潑的方式教導學生們許多保護自己的能力

15.知道更多性與愛的知識、常識，有許多都是以前不知道的，覺得很有幫助

16.認識全新的知識，學習懂得保護自己

17.關於性的正確知識與迷思希望下次場地可以選擇有階梯的位子，不然都會被搶位

18.講師授課有趣淺顯易懂

19.有詳細的內容，保險套保鮮 30 分鐘這種細微的知識。精液保存方式

20.超棒 DER!希望還有機會聽這個老師的講座

21.重視有關性的觀念，伴侶互相尊重，防止性侵害及性騷擾，做好預防措施

22.講師演講內容豐富，整體授課方式非常受用，受益良多

23.講師很幽默，內容非常實用，很用心的講座

- 24.講師很活潑，吸收到很多以往不知道的知識。希望下次這類型的講座，內容可以在更貼近大學生
- 25.演講老師很有趣!
- 26.老師很棒，對於如何保護自己更了解
- 27.老師非常風趣
- 28.演講老師超級棒的!
- 29.老師真的很可愛，上課方式多元有趣，很值得參加這個獎座
- 30.講師分享內容充實，方式有趣，收益良多，辛苦了!
- 31.老師很有趣，課程內容清晰
- 32.老師很幽默風趣，收穫良多，希望下次還有，謝謝老師。椅子可以前面一點，冷氣太強
- 33.講師演講內容很有趣，也讓人了解更多，很值得聽。
- 34.學到如何保護自己，蒐證等方式!
- 35.拒絕的藝術:使用自我肯定型.態度很重要(不要用攻擊型跟非自我肯定型)
- 36.沒有人證、物證:用反蒐證(態度、內容明確)

活動照片



會前簽到



林怡君諮商心理師開場致詞



高宜君老師自我介紹



高宜君老師帶領同學認識、瞭解性相關議題



高宜君老師與同學進行互動



同學專心聽講

活動附件

附件一 活動計畫書

附件二 活動簽呈

附件三 活動經費概算表

附件四 活動海報

附件五 簽到表

附件一 活動計畫書

附件一

107-2 學務處諮輔組性別平等教育計畫校園宣導活動實施計畫

一、計畫目標

- (一) 幫助本校教職員工生了解在發展感情階段，如何保護自己與伴侶，有健康安全性的探索。
- (二) 幫助本校教職員工生了解如何健康的情感表達能力，並學會如何轉化自己的負面情緒。

二、主辦單位：性別平等教育委員會

三、承辦單位：學務處諮商輔導組 與 健康中心

四、活動日期及時間：

1. 108年5月9日(四)，16:30~18:10

2. 108年5月16日(四)，16:30~18:10

五、活動地點：

行政大樓六樓國際會議廳、行政大樓5樓簡報室。

六、活動對象：全校教職員工生

七、活動內容：

(一)「讓愛沒有遺憾」

1.主題簡介表

日期	項目/主題	主講者	地點	參加人次	說明
108年5月9日	讓愛沒有遺憾	台灣婦產科醫學會醫師	行政大樓6樓國際會議廳	約90人次(含工作人人員)	由於青少年未婚懷孕的案例日增，影響其個人的身心發展及後續延宕的社會問題，為加強本校學生正確的情感交往認知，避免因不正確的性知識，而造成困擾與壓力，故特邀請台灣婦

(星期四)	16:30	選取表格欄	(講師確認中)	10人	國科醫學會的醫師蒞校演講，幫助學生瞭解對身體自主權的意識與對生命的重視，並有正確的情感資訊，避免一如半醉的情況下，造成遺憾，講座中將提供本校教職員工生權益等資訊。
	18:10				(本場講座由諮輔組與健康中心共同承辦)

2.5/9(四)時程表

時間	工作項目	備註
16:10~15:30	報到	
16:30~18:00	演講	
18:00~18:10	Q&A	發問與解答可獲得文章獎勵

(二)「你必學的軟實力！情感表達功課」

1.主題簡介表

日期	項目/主題	帶領人	地點	參加人次	說明
108年5月16日(星期四)	你必學的軟實力！情感表達功課	王智謹 諮商心理師	行政大樓5樓簡報室	約90人次(含工作人人員10人)	有時候，我們難免會有負面情緒翻騰的時刻，卻不知如何化解，任由負面情緒滋長如黑洞般擴大，不僅自己煎熬，也影響人際關係，讓我們變得難以親近，或是怪罪、指責他人，或過重大失落事件，倍受壓力，難以承擔，影響自己的身心平衡。本組特邀請擅長處理情緒議題的王智謹心理師主講如何與情緒相處，並與自己好好和解，以幫助本校師生有健康的情感表達能力，並學會如何轉化自己的負面情緒。

2.5/16 (四) 時程表

時間	工作項目	備註
16:10~15:30	報到	
16:30~18:00	演講	
18:00~18:10	Q&A	發問與解答可獲得文章獎勵

八、主講人簡介

(一)「讓愛沒有遺憾」性教育講座：台灣婦產科醫學會醫師 講師確認中

(二)「你必學的軟實力！情感表達功課」：王智謹 諮商心理師

講師介紹

學歷：中國文化大學 心理輔導與諮商學系 碩士
國立彰化師範大學 輔導與諮商學系 學士

經歷

僑光科技大學 諮商輔導中心 兼任諮商心理師

秀傳醫院 特約諮商心理師

救國團台中張老師 特約諮商心理師

彰化地檢署 觀護人室 特約諮商心理師

彰化縣學生輔導諮商中心 兼任心理師

彰化縣衛生局 心理衛生巡迴講座講師

十、經費來源：108年度性別平等教育計畫

十一、經費明細表：詳參附件二

附件二 活動簽呈

檔 號：030506/1
保存年限：3

簽 108年2月23日
於 學生事務處諮商輔導組

主旨：陳本校辦理107學年度第2學期學務處諮輔組性別平等教育校園宣導活動，如說明，請核示。

說明：

- 一、依據108年度性別平等教育計畫辦理。
- 二、為協助本校學生在性別平等教育上有更多的探索和學習，特舉辦「讓愛沒有遺憾」與「你必學的軟實力！情感表達功課」性別平等教育講座（活動計畫書，詳如附件一）。
- 三、本案所需經費共計新臺幣44,794元，由108年度性別平等教育計畫經費支應，經費核實支付（經費概算表，詳如附件二；本活動經費編列依據之經費核定表，詳如附件三）。

擬辦：奉核後，依計畫辦理後續事宜。

會辦單位：主計室、性別平等教育委員會
決行層級：一層決行
承辦單位：學生事務處

決行

附件三 活動經費概算表

107-2 學務處諮輔組 性別平等教育校園宣導活動經費概算表

經費及來源說明：由「108 年度性別平等教育委員會工作計畫」計畫項下【0100-2】
常門單位預算分配款(外)支應

經費明細				
經費項目	單價(元)	數量	總價	備註
鐘點費	2,000	4 小時	8,000	「讓愛沒有遺憾」性平教育講座 「你必學的軟實力！情感表達功課」 性平教育講座 2,000 元 (每小時) × 100 分鐘 (以 2 小 時支給) × 2 人 = 8,000 元
交通費	1,440	1 式	1,440	「你必學的軟實力！情感表達功課」性 別平等講座 1. 高鐵彰化車站-左營車站，單程 670 元 × 2 = 1,340 元 2. 講師 1 人捷運來回，核實報支 50 元 (小港-左營高鐵站) × 2 趟 × 1 人 = 100 元
補充 保費	77	2 式	154	單場講座 (計 2 場) 4000 元 × 0.191 × 2 場 = 154 元
膳費	80	90 人	14,400	含參與學員、講師及工作人員的膳費 單場講座 (計 2 場) 80 元 × 90 × 2 場 = 14,400 元
	80	90 人		
	30	600	18,000	108 年度性別平等教育文宣品 (印製本校性平資訊)
印刷費	1,000	1 批	1,000	印製海報、成果冊、講義、回饋表等
小計			42,994	
雜項 支出	1,800 元	1 批	1,800	文具、茶包、咖啡包、文宣品所需之包 裝袋等其他雜項費用
小計			1,800	
合計			44,794	

製表人：

單位主管：

附件四 活動海報

高雄餐旅大學 學務處 諮輔導組



—— 愛的教戰守則 ——

活動日期/108年5月9號 星期四

活動時間/16:30~18:10

活動地點/行政六樓國際會議廳

參加對象/本校教職員工生



報名請掃碼

- 備有美味餐盒，請全程參與囉～
- 連絡電話：07-8060505轉1351~1354
- 全程參與者之研習時數將登錄於學生檔案平台

附件五 簽到表

108 年度性別平等教育計畫

國立高雄餐旅大學 107 學年度第 2 學期
學務處諮輔導組性別平等教育講座

愛的教戰守則

時間:2019/5/9(四) 16:30-18:10 地點:第二實習大樓一樓綜合會議室

餐旅學院簽到表

編號	姓名	班級	簽名	備註
1.	趙彥萍	日四技旅館系		
2.	張旻健	日四技旅館系		
3.	薛旺楷	日四技旅館系	薛旺楷	
4.	許安宜	日四技旅館系	許安宜	
5.	王瑜婷	日四技旅館系	王瑜婷	
6.	楊依潔	日四技旅館系	楊依潔	
7.	陳思宏	日四技旅館系	陳思宏	
8.	詹峻錦	日四技旅館系	詹峻錦	
9.	趙品涵	日四技旅館系	趙品涵	
10.	陳梓濠	日四技餐管系	陳梓濠	
11.	施芳閔	日四技餐管系	施芳閔	
12.	黃宜宣	日四技餐管系	黃宜宣	
13.	游佩芸	日二技餐管系	游佩芸	

李怡貞 日四技餐管系 李怡貞
廖泰衛 日餐旅研究所 廖泰衛

108 年度性別平等教育計畫

國立高雄餐旅大學 107 學年度第 2 學期
學務處諮輔導組性別平等教育講座

愛的教戰守則

時間:2019/5/9(四) 16:30-18:10 地點:第二實習大樓一樓綜合會議室

餐旅學院簽到表

編號	姓名	班級	簽名	備註
14.	龍子琪	日二技餐管系	龍子琪	
15.	蕭如雯	日二技餐管系		
16.	彭婷郁	日二技餐管系	彭婷郁	
17.	林妤珊	日二技餐管系	林妤珊	
18.	黃子庭	日二技餐管系	黃子庭	
19.	陳俞瑄	日二技餐管系	陳俞瑄	
20.	林巧紋	四技產專餐飲系	林巧紋	
21.	鄭詠親	四技產專餐飲系	鄭詠親	
22.	高嘉儀	日四技行銷系		
23.	林立雯	日四技行銷系	林立雯	
24.	王鴻綺	進四技行銷系	王鴻綺	
25.	戴子翔	進四技行銷系	戴子翔	
26.	黃政緯	餐旅研究所	黃政緯	
27.	蔣依昀	餐旅研究所	蔣依昀	

蔣依昀 日二技餐管系 蔣依昀
黃政緯 餐旅研究所 黃政緯

廚藝學院簽到表

編號	姓名	班級	簽名	備註
28.	范妙帆	五專廚藝科	范妙帆	
29.	黃子芸	五專廚藝科	黃子芸	
30.	邵靖宇	五專廚藝科		
31.	簡愛瑩	五專廚藝科		
32.	徐家甯	五專廚藝科	徐家甯	
33.	郭強	日四技西廚系	郭強	
34.	游柏韻	日四技中廚系	游柏韻	
35.	楊瑞婕	日四技烘焙系	楊瑞婕	
36.	彭子庭	日四技烘焙系	彭子庭	
37.	葛謙均	飲創所	葛謙均	
38.				
39.				
40.				

觀光學院簽到表

編號	姓名	科系	簽名	備註
41.	馮語翎	日四技休閒系	馮語翎	
42.	呂和家	日四技休閒系	呂和家	
43.	郭岱靈	日四技休閒系		
44.	陳軒	日四技休閒系	陳軒	
45.	李易彥	日四技休閒系	李易彥	
46.	陳詩曼	日四技休閒系	陳詩曼	
47.	邵惠萱	日四技休閒系	邵惠萱	
48.	尤瑞豐	日四技休閒系	尤瑞豐	
49.	蔡真玲	日四技旅運系	蔡真玲	
50.	莊宇瑄	日四技旅運系	莊宇瑄	
51.	陳慧婷	進四技旅運系	陳慧婷	
52.	紀佩妤	國際觀光	紀佩妤	
53.	黃欣誼	國際觀光	黃欣誼	
54.	溫郁秀	國際觀光	溫郁秀	

觀光學院簽到表

編號	姓名	科系	簽名	備註
55.	李昀鈞	國際觀光		
56.	洪佩慈	日四技航運系		
57.	陳祖庸	日四技航運系	陳祖庸	
58.	林良哲	日四技航運系	林良哲	
59.	王文吟	日四技航運系	王文吟	
60.	顏珪豪	日四技航運系	顏珪豪	
61.	洪湘凌	日四技航運系	洪湘凌	
62.	邱耀銘	日四技航運系	邱耀銘	
63.	熊禹豪	日四技航運系	熊禹豪	
64.	陳奕慈	進四技航運系	陳奕慈	
65.	張雅綾	進四技航運系	張雅綾	
66.	梁靜芹	進四技航運系	梁靜芹	
67.	巫俐蓮	進四技航運系	巫俐蓮	
68.	陳德玲	進四技航運系	陳德玲	

周瑞真

現研所碩一

周瑞真

國際學院簽到表

編號	姓名	科系	簽名	備註
69.	劉家羿	日四技應日系	劉家羿	
70.	羅芳偉	日四技應日系	羅芳偉	
71.	雷之昀	日四技應日系		
72.	陳國安	日四技應日系	陳國安	
73.	溫郁秀	國觀	溫郁秀	
74.	李明鈞	國觀	李明鈞	
75.				
76.				
77.				
78.				
79.				
80.				
81.				
82.				

108 年度性別平等教育計畫

國立高雄餐旅大學 107 學年度第 2 學期

學務處諮商輔導組性別平等教育講座

愛的教戰守則

時間:2019/5/9(四) 16:30-18:10 地點:第二實習大樓一樓綜合會議室

教職員簽到表

編號	姓名	單位	簽名	備註
83.	許珮庭	文書組	許珮庭	
84.	陳麗光	諮輔組		
85.	林佳儀	諮輔組	林佳儀	
86.				
87.				
88.				
89.				
90.				
91.				
92.				
93.				
94.				
95.				

108 年度性別平等教育計畫

國立高雄餐旅大學 107 學年度第 2 學期

學務處諮商輔導組性別平等教育講座

愛的教戰守則

時間:2019/5/9(四) 16:30-18:10 地點:第二實習大樓一樓綜合會議室

工作人員簽到表

編號	姓名	單位	簽名	備註
1.	吳靜慈	諮商輔導組	吳靜慈	
2.	林怡君	諮商輔導組	林怡君	
3.	黃潔	諮商輔導組	黃潔	
4.	許耀云	諮商輔導組	許耀云	
5.	鄭佩瑩	諮商輔導組	鄭佩瑩	
6.	蔡廷璋	諮商輔導組	蔡廷璋	
7.	鍾志杰	諮商輔導組	鍾志杰	
8.	蔡舜瑄	諮商輔導組		
9.	鄒李耘	諮商輔導組		
10.	呂沛恩	日四技休閒系	呂沛恩	
11.	廖盈鈴	日四技休閒系	廖盈鈴	
12.	洪瑞蓮	日四技休閒系	洪瑞蓮	
13.	李宜芳	日四技休閒系	李宜芳	

108 年度性別平等教育計畫

國立高雄餐旅大學 107 學年度第 2 學期

學務處諮商輔導組性別平等教育講座

愛的教戰守則

時間:2019/5/9(四) 16:30-18:10 地點:第二實習大樓一樓綜合會議室

講師簽到表

編號	姓名	簽名	備註
1.	高宜君 老師	高宜君	

【「你必學的軟實力：如何與負面情緒共處」講座】

107 學年度第 2 學期心衛教育活動成果報告

活動名稱	「你必學的軟實力：如何與負面情緒共處」講座		
活動日期	108 年 05 月 16 日(週四)	活動時間	16:30-18:10
活動地點	行政大樓五樓 簡報室		
活動主講人	楊翔麟 諮商心理師		
活動參與人數	41 人 (教師 2 人、學生：29 人、職員：10 人)		
活動問卷滿意度	90.62% (平均分數 4.53 分，總分 5 分)		
經費來源	性平教育		
活動聯絡人	林怡君		

活動執行情形

一、活動目的

幫助本校教職員工生了解如何健康的情感表達能力，並學會如何轉化自己的負面情緒。

二、活動流程

時間	主題內容
16:10 16:30	報到
16:30 18:00	演講
18:00 18:10	Q&A

自評報告

一、活動辦理成效

楊翔麟諮商心理師協助與會教職員工生認識、瞭解情緒以及照顧情緒的方法，並透過實際帶領與會者進行、體驗正念，使成員在繁忙的生活中有機會好好的放鬆、與自己同在，也能應用在日常生活中。與會者會後皆表收穫良多，予以良好的回饋。

二、活動問卷調查結果

活動問卷滿意度 90.62% (平均分數 4.53 分，總分 5 分)

每組平均分數與每小題平均分數

A.活動內容規劃	4.43	C. 學員自我幫助	4.50
1.活動時數安排	4.33	1.幫助我了解擁有負面情緒是正常的	4.56
2.活動內容規劃與個人需求之契合	4.44	2.幫助我了解接納自己的負面情緒是重要的	4.56
3.整體而言，此活動提供之資料有參考價值	4.52	3.幫助我理解如何面對自己的負面情緒	4.41
		4.幫助我了解如何幫助自己處理個人的負面情緒	4.48
		5.整體而言，此講座對我有幫助	4.52
B.講師授課情形	4.51	D.服務品質	4.68
1.講師授課內容充實	4.48	1.場地空間感受	4.70
2.講師與學員有互動及回應	4.59	2.活動工作人員的服務與態度	4.63
3.講師表達清晰容易瞭解	4.44	3.整體而言，對此活動整體滿意度	4.70
4.對於講師整體授課的方式與內容	4.52		

本次課程讓我印象最深刻的內容(或最大的心得)是...

- 1.焦慮調整，早起睡眠時間管理與負面情緒綁架。
- 2.後面的活動體驗真的幫助很大。
- 3.情緒不是一個問題，無法解決他，要想如何與他相處，面對情緒應對。
- 4.如何與負面情緒相處、應對。
- 5.自我減壓方式。
- 6.減壓 333 與如何應對負面情緒。
- 7.情緒管理的方式，改變想法、抒發壓力。

8.減壓 333，自我擁抱、正面呼吸、身體掃描帶回當下的自己，調解情緒與轉移情緒。

9.謝謝老師辦這些活動，辛苦了。希望每個學期都能有更多這種活動。

10.講師說話很有趣，關於超渡情緒減壓 333、正念呼吸確實有放鬆緩和情緒的感覺，也透過此講座學會如何察覺自己的情緒，另外我覺得情緒意識的歷程也非常有趣，這次的活動對我很有幫助，謝謝老師。

11.如何安撫自己的情緒。

活 動 照 片



會前簽到



林怡君諮商心理師開場致詞



楊翔麟諮商心理師協助與會者認識、瞭解情緒



楊翔麟諮商心理師與同學進行互動



正念減壓時間



Q&A 時間

活動附件

附件一 活動計畫書

附件二 活動簽呈

附件三 活動經費概算表

附件四 活動海報

附件五 簽到表

附件一 活動計畫書

附件一

107-2 學務處諮輔組性別平等教育計畫校園宣導活動實施計畫

一、計畫目標

- (一) 幫助本校教職員工生了解在發展感情階段，如何保護自己與伴侶，有健康安全的性探索。
- (二) 幫助本校教職員工生了解如何健康的情感表達能力，並學會如何轉化自己的負面情緒。

二、主辦單位：性別平等教育委員會

三、承辦單位：學務處諮商輔導組 與 健康中心

四、活動日期及時間：

1. 108年5月9日(四)，16:30~18:10

2. 108年5月16日(四)，16:30~18:10

五、活動地點：

行政大樓六樓國際會議廳、行政大樓5樓簡報室。

六、活動對象：全校教職員工生

七、活動內容：

(一)「讓愛沒有遺憾」

1. 主題簡介表

日期	項目/主題	主講者	地點	參加人次	說明
108年5月9日	讓愛沒有遺憾	台灣神醫 科醫學會 醫師	行政6 樓國際 會議廳	約90人 (含工 作人員)	由於青少年未婚懷孕的案例日增，影響其個人的身心發展及後續延伸的社會問題，為加強本校學生正確的性知識，避免其不正確的性知識，而導致性侵犯與壓力，特邀請台灣神

1

時間	項目/主題	主講者	地點	參加人次	說明
16:30	選取表格欄	(講師確 定中)		10人	國科醫學會的醫師到校演講，幫助學生瞭解對身體自主權的意識與對生命的重視，並有正確的避孕資訊，避免一知半解的情況下，造成遺憾，講座中將提供本校懷孕學生權益等資訊。
18:10					(本場講座由諮輔組與健康中心共同承辦)

2.5/9(四)時程表

時間	工作項目	備註
16:10~15:30	報到	
16:30~18:00	演講	
18:00~18:10	Q&A	發問與解答可獲得文章 品獎勵

(二)「你必學的軟實力！情感表達功課」

1. 主題簡介表

日期	項目/主題	帶領人	地點	參加人次	說明
108年5月16日 (星期四) 16:30 18:10	你必學的軟實力！情感表達功課	王智謹 諮商心理師	行政5樓 簡報室	約90人 (含工 作人員 10人)	有時候，我們難免會有負面情緒翻騰的時刻，卻不知如何化解，任由負面情緒滋長如黑洞般擴大，不僅自己煎熬，也影響人際關係，讓我們變得難以親近，或是怪罪、指責他人；或遇重大失落事件，倍受壓力，難以承擔，影響自己的身心平衡。本組特邀請擅長處理情緒議題的王智謹心理師主講如何與情緒相處，並與自己好好和解，以幫助本校師生有健康的情感表達能力，並學會如何轉化自己的負面情緒。

2

2.5/16 (四) 時程表

時間	工作項目	備註
16:10~15:30	報到	
16:30~18:00	演講	
18:00~18:10	Q&A	發問與解答可獲得文宣品獎勵

八、主講人簡介

(一)「讓愛沒有遺憾」性教育講座：台灣婦產科醫學會醫師 講師確認中

(二)「你必學的軟實力！情感表達功課」：王智誼 諮商心理師

****講師介紹****

學歷：中國文化大學 心理輔導與諮商學系 碩士

國立彰化師範大學 輔導與諮商學系 學士

經歷

僑光科技大學 諮商輔導中心 兼任諮商心理師

秀傳醫院 特約諮商心理師

救國團台中張老師 特約諮商心理師

彰化地檢署 觀護人室 特約諮商心理師

彰化縣學生輔導諮商中心 兼任心理師

彰化縣衛生局 心理衛生巡迴講座講師

十、經費來源：108 年度性別平等教育工作計畫

十一、經費明細表：詳參附件二

附件二 活動簽呈

檔 號：030506/1
保存年限：3

簽 108 年 2 月 23 日
於 學生事務處諮商輔導組

主旨：陳本校辦理107學年度第2學期學務處諮輔組性別平等教育校園宣導活動，如說明，請核示。

說明：

- 一、依據108年度性別平等教育工作計畫辦理。
- 二、為協助本校學生在性別平等教育上有更多的探索和學習，特舉辦「讓愛沒有遺憾」與「你必學的軟實力！情感表達功課」性別平等教育講座（活動計畫書，詳如附件一）。
- 三、本案所需經費共計新臺幣44,794元，由108年度性別平等教育工作計畫經費支應，經費核實支付（經費概算表，詳如附件二；本活動經費編列依據之經費核定表，詳如附件三）。

擬辦：奉核後，依計畫辦理後續事宜。

會辦單位：主計室、性別平等教育委員會
決行層級：一層決行
承辦單位：學生事務處

決行

附件三 活動經費概算表

107-2 學務處諮輔組 性別平等教育校園宣導活動經費概算表

經費及來源說明：由「108 年度性別平等教育委員會工作計畫」計畫項下【0100-2】總
管門單位預算分配款(外)支應

經費明細				
經費項目	單價(元)	數量	總價	備註
鐘點費	2,000	4 小時	8,000	「讓愛沒有遺憾」性平教育講座 「你必學的軟實力！情感表達功課」 性別平等講座 2,000 元（每小時）×100 分鐘（以 2 小 時支給）×2 人=8,000 元
交通費	1,440	1 式	1,440	「你必學的軟實力！情感表達功課」性 別平等講座 1.高鐵彰化車站-左營車站，單程 670 元×2=1,340 元 2.講師 1 人捷運來回，核實報支 50 元（小港-左營高鐵站）×2 趟×1 人 =100 元
補充 保費	77	2 式	154	單場講座（計 2 場） 4000 元×0.191×2 場=154 元
膳費	80	90 人	14,400	含參與學員、講師及工作人員的膳費 單場講座（計 2 場） 80 元×90×2 場=14,400 元
	80	90 人		
	30	600	18,000	108 年度性別平等教育文宣品 (印製本校性平資訊)
印刷費	1,000	1 批	1,000	印製海報、成果冊、講義、回饋表等
小計			42,994	
雜支 雜項 支出	1,800 元	1 批	1,800	文具、茶包、咖啡包、文宣品所需之包 裝袋等其他雜項費用
小計			1,800	
合計			44,794	

製表人：

單位主管：

副學務長

學務長

學務長徐永泰

附件四 活動海報

高雄餐旅大學 學務處 諮商輔導組



你必學的軟實力：
如何與負面情緒共處

活動講師/楊翔麟諮商心理師
活動日期/108年5月16號 星期四
活動時間/16:30~18:10
活動地點/行政五樓簡報室
參加對象/本校教職員生

報名請撥碼

● 備有美味餐盒，請全程參與囉～
● 連絡電話：07-8060505轉1351~1354
● 全程參與者之研習時數將登錄於學生檔案平台

附件五 簽到表

108 年度性別平等教育計畫

國立高雄餐旅大學 107 學年度第 2 學期

學務處諮商輔導組性別平等教育講座

你必學的軟實力：如何與負面情緒共處

時間:2019/5/16(四) 16:30-18:10 地點:行政大樓五樓簡報室

餐旅學院簽到表

編號	姓名	科系	簽名	備註
1.	彭婷郁	餐飲管理系		
2.	游佩芸	餐飲管理系		
3.	陳俞瑄	餐飲管理系		
4.	黃子庭	餐飲管理系		
5.	林舒嫻	餐飲管理系		
6.	郭巧好	餐飲管理系		
7.	趙彥萍	餐飲管理系		
8.	陳梓濠	餐飲管理系	陳梓濠	
9.	李欣恬	餐飲管理系		
10.	謝佳霖	餐飲管理系	謝佳霖	
11.	曾千慈	行銷系	曾千慈	
12.	張郁蓀	旅館管理系	張郁蓀	
13.	詹峻緯	旅館管理系	詹峻緯	
14.	陳思宏	旅館管理系	陳思宏	

108 年度性別平等教育計畫

國立高雄餐旅大學 107 學年度第 2 學期

學務處諮商輔導組性別平等教育講座

你必學的軟實力：如何與負面情緒共處

時間:2019/5/16(四) 16:30-18:10 地點:行政大樓五樓簡報室

餐旅學院簽到表

編號	姓名	科系	簽名	備註
15.	吳俊昇	旅館管理系	吳俊昇	
16.	江欣諭	旅館管理系		
17.	蔣依昀	餐旅研究所		

108 年度性別平等教育計畫

國立高雄餐旅大學 107 學年度第 2 學期

學務處諮商輔導組性別平等教育講座

你必學的軟實力：如何與負面情緒共處

時間:2019/5/16(四) 16:30-18:10 地點:行政大樓五樓簡報室

廚藝學院簽到表

編號	姓名	科系	簽名	備註
18.	樊雅馨	中餐廚藝系		
19.	李芷寧	中餐廚藝系	李芷寧	
20.	蔣念宸	西餐廚藝系	蔣念宸	
21.	楊珮婕	烘焙管理系	楊珮婕	
22.	葛謙均	食創所		
23.	梁雅鈞	五專廚藝科		
24.	黃子芸	五專廚藝科		
25.	范妙帆	五專廚藝科	范妙帆	

108 年度性別平等教育計畫

國立高雄餐旅大學 107 學年度第 2 學期

學務處諮商輔導組性別平等教育講座

你必學的軟實力：如何與負面情緒共處

時間:2019/5/16(四) 16:30-18:10 地點:行政大樓五樓簡報室

觀光學院簽到表

編號	姓名	科系	簽名	備註
26.	邵惠瑩	休閒系	邵惠瑩	
27.	郭岱宣	休閒系	郭岱宣	
28.	陳珮慈	旅運管理系		
29.	吳巧雯	旅運管理系	吳巧雯	
30.	李芹瑄	旅運管理系	李芹瑄	
31.	王玟晴	旅運管理系	王玟晴	
32.	陳珮琪	旅運管理系	陳珮琪	
33.	黃羽臻	旅運管理系	黃羽臻	
34.	吳怡瑩	旅運管理系	吳怡瑩	
35.	李沁龍	產專旅運	李沁龍	
36.	李育瑩	航運系	李育瑩	
37.	林律屏	觀光研究所	林律屏	
38.	周培真	觀光研究所	周培真	

108 年度性別平等教育計畫

國立高雄餐旅大學 107 學年度第 2 學期

學務處諮商輔導組性別平等教育講座

你必學的軟實力：如何與負面情緒共處

時間:2019/5/16(四) 16:30-18:10 地點:行政大樓五樓簡報室

國際學院簽到表

編號	姓名	科系	簽名	備註
39.	陳國安	應用日語系	陳國安	
40.	羅芳偉	應用日語系		
41.	林孝虎	應用英語系	林孝虎	
42.	陳玟靜	應用英語系	陳玟靜	
43.	陳德函	應用英語系	陳德函	
44.	謝沅翰	應用英語系	謝沅翰	
45.	范雅情	國際廚藝		
46.	溫郁秀	國際觀光		

林倚道

國立高雄餐旅大學 107 學年度第 2 學期

學務處諮商輔導組性別平等教育講座

你必學的軟實力：如何與負面情緒共處

時間:2019/5/16(四) 16:30-18:10 地點:行政大樓五樓簡報室

教職員簽到表

編號	姓名	單位	簽名	備註
47.	陳麗光	諮商輔導組		
48.	林佳儀	諮商輔導組	林佳儀	
49.	簡麗芬	高教深耕辦公室	簡麗芬	
50.	胡語宸	高教深耕辦公室	胡語宸	
51.	Rujian Wang	廚藝學院	王麗君	
52.	許瑞庭	文書組	許瑞庭	

國立高雄餐旅大學 107 學年度第 2 學期

學務處諮商輔導組性別平等教育講座

你必學的軟實力：如何與負面情緒共處

時間:2019/5/16(四) 16:30-18:10 地點:行政大樓五樓簡報室

講師簽到表

編號	姓名	簽名	備註
1.	楊翔麟 老師	楊翔麟	