

國立高雄餐旅大學 109 年性平教育推廣活動成果報告-諮商輔導組

國立高雄餐旅大學

109 學年度第 1 學期心衛教育活動成果報告

活 動 名 稱	玩樂高 LEGO 學愛情-關係工作坊		
活 動 日 期	109 年 12 月 12 日 (六)	活 動 時 間	9:00-16:00
活 動 地 點	勤樸樓自修室		
活 動 主 講 人	蕭兆祺諮商心理師		
活動參與人數	23 人 (教師：3 人；學生：19 人；其他：1 人)		
活動問卷滿意度	93.67% (4.68 分，總分 5 分)		
經 費 來 源	性平教育工作		
活 動 聯 絡 人	黃潔		

活 動 執 行 情 形

一、活動目的

邀請蕭兆祺心理師以工作坊的形式舉辦，以樂高積木作為探索愛情觀的媒材，更能協助學員帶出潛意識中深層的自我愛情樣貌。

二、活動流程

日期	時間	活動內容	說明
109/12/12(六)	08:40-09:00	報到	
	09:00-10:30 (90 分鐘/2 節)	有緣千里來相會	協助學員認識工作坊性質、目標、進行方式及內容；並透過樂高媒材進行自我介紹，增進學員互相認識。
	10:30-10:40	休息	小憩一下
	10:40-12:10 (90 分鐘/2 節)	樂高探索活動 part1	藉由樂高媒材協助學員探索自我的愛情風格、愛情的期待和想像、了解自我在愛情中呈現樣貌..等。
	12:10-13:10	中餐	充電時刻
	13:10-14:40	樂高探索活動 part2	藉由樂高媒材協助學員檢視自己和伴侶的愛情世界觀，了解對

國立高雄餐旅大學 109 年性平教育推廣活動成果報告-諮商輔導組

	(90 分鐘/2 節)		方與自己內在的關係建構
	14:40-15:10	Tea time	休息一下，再出發
	15:10-16:10 (60 分鐘/1 節)	樂高探索活動 part3	藉由樂高媒材協助學員覺察家庭如何影響自我的愛情觀，學習如何跳脫家庭的負面枷鎖，活出自我
	16:10-16:30	Q&A	學員針對一整天的課程發問及交流
	16:30	賦歸	

自 評 報 告

一、活動辦理成效

一整天的工作坊中，講師帶來了六色積木與遊戲箱，也利用牌卡延伸討論，讓學員探索自己對於感情的價值觀與想法，像是：界線、溝通方式、愛情中的阻礙。學員們玩的不亦樂乎，認真投入在積木的排列與創作之中，在分享時從一開始的拘謹，到後來也可以在團體面前放鬆分享自己的想法，會後成員也表示此次活動很有趣，收穫豐富。

二、活動問卷調查結果

總平均分數：93.67%

每組平均分數與每小題平均分數

A.研習內容規劃	4.69	C.學員自我幫助	4.41
1.活動時數安排	4.75	1.幫助我更加認識禪繞畫	4.25
2.活動內容規劃與個人需求之契合	4.42	2.幫助我覺察自己得感受	4.17
3.整體而言，此活動提供之技巧與觀念有參考價值	4.92	3.幫助我更了解自己	4.33
		4.有助於紓緩自己的壓力	4.83
		5.學習到一種照顧自己的方法	4.44
		6.整體而言，本活動對我有幫助	4.89

國立高雄餐旅大學 109 年性平教育推廣活動成果報告-諮商輔導組

B.講師授課情形	4.85	D.服務品質	4.78
1.講師授課內容充實	4.92	1.場地空間感受	4.50
2.講師與學員有互動及回應	4.92	2.活動工作人員的服務與態度	4.92
3.講師表達清晰容易瞭解	4.83	3.整體而言，對此研習的整體滿意度	4.92
4.對於講師整體講解的方式與內容	4.75		

1. 關係中的迷宮，透過了這個活動，結合了大家的對於愛情中會面對的困境或難題，讓大家一起檢視自己的情緒和優勢，我覺得我更了解自己了。謝謝
2. 第一次知道樂高可以結合愛情去把愛這種關係實體化，很有趣，老師上課帶動氣氛很好！
3. 分享自己的看法，同時也能接收其他人的想法。藉由 LEGO 從無到豐富的表現，分享價值觀，真是非常棒的體驗。謝謝老師！
4. 樂高積木很好玩，有很多沒有想過的應用，尤其是迷宮的部分，大家同心協力來建造，很有成就感，也藉此來更加認識自己和愛情的態度，希望可以舉辦不同類型的活動。福利、零食都很不錯，很舒壓又開心。
5. 第一次以遊戲的方式來探討愛情方面的問題，很新鮮、有趣！謝謝蕭心理師專業授課，以及諮輔組老師及同學的服務、幫忙~超愛諮輔組一系列活動！
6. 透過玩樂高，輕鬆有趣的方式，卻能帶到去思考兩人之間的愛情關係，我覺得很特別，也很有意義，也期許自己在未來遇到問題時，能想起今天的活動，思考怎麼看待、解決。
7. 今天的講座很有趣，透過不一樣的方式去讓我們解讀愛情中不一樣的樣貌，並且讓我們了解如何透過不一樣的方式方法去解決問題！
8. 利用樂高，發揮創意，同時去思考各個層面我認為非常有趣也學到很多，藉此也去了解自己遇到這樣的問題會如何處理和面對！
9. 老師說明完每個題目之後會讓我們用討論的方式去完成這道關卡，而且會讓我們每位同學發表想法，每個人認為的問題點跟想法都會不一樣，可以發表並去聽取他人的想法是最有趣的。

國立高雄餐旅大學 109 年性平教育推廣活動成果報告-諮商輔導組

10. 最後一個討論讓我更了解其他人對愛情裡衝突的看法。
11. 這次的玩樂高 LEGO 學愛情辦得很成功也很特別的用積木來代表人生愛情中遇到的很多事情的情境。
12. 安排的課程內容有趣不乏味，謝謝蕭老師及諮輔組的用心，課程中主要偏重於在感情中自我的態度，較少是講師來教導我們遇見問題時的解決之道，與參加前的想像較不同！
餐食很棒，很豐富！

活 動 照 片



組員合作疊積木高塔



組員合力完成關係迷宮

國立高雄餐旅大學 109 年性平教育推廣活動成果報告-諮商輔導組



講解各自的關係保護牆



學員小心不讓愛情金字塔倒塌



進行溝通大挑戰



會後大合照

活 動 附 件

附件一 活動計畫書

附件二 活動簽呈

附件三 簽到表

國立高雄餐旅大學 109 年性平教育推廣活動成果報告-諮商輔導組

附件一 活動計畫書

附件一

國立高雄餐旅大學109學年度第1學期 學務處諮商輔導組「性別平等教育系列活動」實施計畫

一、依據：本校「109年度性別平等教育委員會工作計畫」辦理。

二、目的：

- (一) 協助參與學員了解如何理性談分手及調適分手後的失落心情。
- (二) 提升與會人員多元性別議題知能，深入了解同志族群的生活和困境。
- (三) 帶領參與學員深入剖析自我愛情觀，增進與伴侶間的互動交往技巧。

三、辦理單位：

- (一) 主辦單位：性別平等教育委員會
- (二) 承辦單位：學務處諮商輔導組

四、活動方式：本計畫舉辦三場系列活動，分別如下(各活動行程表如附錄1)。

- (一) 「愛情晚晚板」講座：邀請陳麗光老師以演講的方式進行，演講主軸放在學生諮商時常會提到的「分手」議題，讓學員在面對分手時有更健康的心理調適技能。
- (二) 「精神科醫師帶你認識彩虹裡的真實人生」講座：邀請與同志族群諮詢有多年經驗的徐志雲精神科醫師來演講，徐醫師將分享真實的同志案例，讓與會人員深入了解同志的內心世界。
- (三) 「玩樂高LEGO學愛情-關係工作坊」：邀請蕭兆棋心理師以工作坊的形式舉辦，以樂高積木作為探索愛情觀的媒材，更能協助學員帶出潛意識中深層的自我愛情樣貌。

五、活動主講人、日期、地點、參加對象及人次：

主題	主講者	日期/地點	參加人員
「愛情晚晚板」講座	陳麗光老師	109年11月17日(二) 行政大樓五樓簡報室	1.本校學生約70人 2.工作人員7人、講師1人
「精神科醫師帶你認識彩虹裡的真實人生」講座	徐志雲醫師	109年12月10日(四) 行政大樓六樓國際會議廳	1.本校教職員工生、及校外社區單位人員(邀請社區學校輔導老師、警消人員等報名參加)，約80人 2.工作人員8人、講師1人
「玩樂高LEGO學愛情-關係工作坊」	蕭兆棋心理師	109年12月12日(六) 行政大樓二樓會議室	1.本校學生約15人 2.此為一整天的活動，需準備餐點、協助講師發放及收拾教材、活動場佈及場復、接送講師往返捷運站等，預計需工作人員4人、講師1人

六、主講人簡介：

(一) 「愛情晚晚板」講座

1. 講師：陳麗光老師
2. 學歷：國立台灣大學政治學系畢/文藻外語大學創意藝術產業研究所
3. 現職：藝術創作暨心靈療癒工作者、國立高雄餐旅大學兼任輔導老師
4. 專業認證：
美國英文筆跡分析執照之授證授課教師
NGH美國催眠師協會之授證授課教師
5. 經歷：
上善國際事業有限公司負責人

財團法人謝黃為文化藝術基金會董事

正修科技大學推廣教育講師

高雄市書畫協會常務理事

(二) 「精神科醫師帶你認識彩虹裡的真實人生」講座

1. 講師：徐志雲醫師
2. 學歷：台北醫學大學醫學系
3. 現職：金門醫院精神科醫師、同志諮詢熱線理事長
4. 經歷：
桃園療養院精神科住院醫師
台大醫院精神醫學部住院醫師、總醫師
台大醫院兒童與青少年精神科研習醫師
台灣同志諮詢熱線協會理事、常務監事
5. 著作：「讓傷痕說話：一位精神科醫師遇見的那些彩虹人生」

(三) 「玩樂高LEGO學愛情-關係工作坊」

1. 講師：蕭兆棋諮商心理師
2. 學歷：清華大學教育心理與諮商碩士
3. 現職：亞洲六色積木顧問工作室執行長
4. 專業認證：
中華民國諮商心理師
樂高基金會 LEGO Play Box 暨 Six Bricks 國際認證主訓導師
樂高認真玩 LEGO SERIOUS PLAY 國際認證引導師
國際 EAPA(員工協助專業)認證專業人員
5. 經歷：

啟宗心理諮商所諮商心理師

鉅微管理顧問公司特約諮詢顧問

台北地方法院家事法庭心理諮詢師

勞動部勞動力發展署講師

教育部青年發展署講師

七、活動經費：由「109年度性別平等教育委員會工作計畫」項下經常門單位

預算分配款支應(本活動經費概算表如附件二)。

八、活動承辦人：學務處諮商輔導組王舒慧心理師，分機13303。

九、本計畫如有相關未盡事宜，另行修訂或補充之。

國立高雄餐旅大學 109 年性平教育推廣活動成果報告-諮商輔導組

附錄1 各活動行程表

(一)「愛情晚晚板」講座行程表

日期	時間	工作項目
109/11/17(二)	17:30~18:00	報到
	18:00~19:30	演講
	(90分鐘/2節)	
	19:30~19:40	Q&A
	19:40	結束

(二)「精神科醫師帶你認識彩虹裡的真實人生」講座行程表

日期	時間	工作項目
109/12/10(四)	15:00~15:30	報到
	15:30~17:00	演講
	(90分鐘/2節)	
	17:00~17:10	Q&A
	17:10	結束

(三)「玩樂高LEGO學愛情-關係工作坊」行程表

日期	時間	活動內容	說明
109/12/12(六)	08:40-09:00		報到
	09:00-10:30	有緣千里來相會	協助學員認識工作坊性質、目標、進行方式及內容；並透過樂高素材進行自我介紹，增進學員互相認識
	(90分鐘/2節)		
	10:30-10:40	休息	小憩一下
	10:40-12:10	樂高探索活動part1	藉由樂高素材協助學員探索自我的愛情風格、對愛情的期待和想像、了解自我在愛情中呈現的樣貌...等
	(90分鐘/2節)		
12:10-13:10	中餐	充電時刻	

日期	時間	活動內容	說明
	13:10-14:40	樂高探索活動part2	藉由樂高素材協助學員檢視自己和伴侶的愛情世界觀，了解對方與自己內在的關係建構
	(90分鐘/2節)		
	14:40-15:10	Tea time	休息一下，再出發
	15:10-16:10	樂高探索活動part3	藉由樂高素材協助學員覺察家庭如何影響自我的愛情觀，學習如何跳脫家庭的負面枷鎖，活出自我
	(60分鐘/1節)		
16:10-16:30	Q&A	學員針對一整天的課程發問及交流	
16:30		賦歸	

附件二 活動簽呈

檔 號：030407/1
保存年限：3

109年09月18日
簽 於 學生事務處諮商輔導組

主旨：陳本校辦理109學年度第1學期學務處諮輔組性別平等教育系列活動，如說明，請核示。

說明：

- 一、依據「109年度性別平等教育委員會工作計畫」辦理。
- 二、為提升本校教職員工生性別平等教育知能，特舉辦三場性別平等教育校園宣導活動，分別為「愛情晚晚板」講座、「精神科醫師帶你認識彩虹裡的真實人生」講座、「玩樂高LEGO學愛情-關係工作坊」（活動計畫書，詳如附件一）。
- 三、本案所需經費共計新臺幣52,490元，由109年度性平會工作計畫經費支應，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為109年度性平會工作計畫及預算表，詳如附件三）。
- 四、「玩樂高LEGO學愛情-關係工作坊」舉辦時間為109年12月12日(星期六)休息日，擬請鈞長同意工作人員擇日補休。

擬辦：奉核後，依計畫辦理後續事宜。

會辦單位：主計室
決行層級：一層決行

——簽核流程及意見——

序	單位	職稱	姓名	意見	辦理時間
1	學生事務處諮商輔導組	約用諮商師	王舒慧		109/09/21 10:53:08 (承辦)
2	學生事務處諮商輔導組	組長	陳福川		109/09/21 15:09:13 (核示)
3	學生事務處諮商輔導組	約用諮商師	王舒慧	已修訂完成	109/09/24 08:58:14 (承辦)
4	學生事務處諮商輔導組	組長	陳福川		109/10/07 11:41:31 (核示)
5	學生事務處	副學生事務長	張德平		109/10/07 12:32:29 (核示)
6	學生事務處	學生事務長	謝文欽		109/10/07 15:24:36 (核示)
7	主計室	組員	劉芳綺		109/10/08 15:38:00 (會辦)
8	主計室	代理主計主任	許慧玲		109/10/08 15:43:09 (會辦)
9	人事室	行政助理	林意嵐	一、本案12/12(休息日)活動出勤人員請於當日完成系統簽到退及加班申請等作業。 二、勞基法明訂正常工作時間，每日不得超過8小時，徵得同意得延長工作時間，其達同正常工作時每日不得超過12小時。 三、本案奉准後，擬請工作人員至差勤系統辦理上傳奉准文檔及加班申請登錄，俾利辦妥准假作業。	109/10/13 15:40:21 (會辦)
10	人事室	人事室主任	陳美瑜		109/10/14 12:03:21 (會辦)

第2頁 (共3頁)

第1頁 (共3頁)

國立高雄餐旅大學
1091000242

國立高雄餐旅大學 109 年性平教育推廣活動成果報告-諮商輔導組

11	性別平等教育委員會	法務行政助理	陳惠元	請於活動結束後，上傳合適相關相片與成果資料於本校性別平等教育委員會(下稱性平會)網頁「活動剪影」及「性平成果」項中，性平會另於109-2學期追蹤管考執行情形，特予提醒。	109/10/14 12:43:32 (會辦)
12	性別平等教育委員會	執行秘書	郭德賓		109/10/14 18:37:51 (會辦)
13	秘書室	主任秘書	郭德賓		109/10/15 11:40:48 (核示)
14	副校長室	副校長	陳國泰	如擬 另請參照會辦單位意見辦理。 感謝用心與辛勞!	109/10/19 09:51:19 (決行)

附件三 簽到表

國立高雄餐旅大學					
109 學年度第 1 學期 玩樂高學愛情—關係工作坊					
活動時間：109.12.12 (六) 09:00-16:00					
活動地點：宿舍勤模樓自修室					
序號	單位	姓名	學號	簽名	備註
1.	講師	蕭兆祺		蕭兆祺	
2.	進四技餐管 3A	余宗龍	70712030		筆
3.	四技中餐 2A	黎紫妍	40813038	黎紫妍	筆
4.	四技烘焙 3A	楊珮婕	40716027	楊珮婕	筆
5.	日二技餐管 1A	張雅苑	30912003	張雅苑	筆
6.	五專廚藝科 5A	范妙帆	A0511026	范妙帆	筆
7.	四技中餐 2A	紀伯翰	40813042	紀伯翰	筆
8.	進四技產專旅運 3A	李沁龍	70717024		筆
9.	四技旅館 4C	白佳禾	40611243	白佳禾	筆
10.	四技旅館 4C	何書賢	40611201	何書賢	筆
11.	四技旅館 4C	林芳瑜	40611244	林芳瑜	筆
12.	日二技餐管 1A	龔權友	30912006		筆
13.	日二技餐管 1A	X高登容	30912002		筆
14.	四技旅館 4B	陳慧婷	40611141	陳慧婷	筆
15.	四技旅館 4B	黃伊琴	40611132	黃伊琴	筆
16.	四技旅館 4B	曹之柔	40611121	曹之柔	筆

17.	休閒 2B	林育嫻		林育嫻	筆	
18.	休閒 2B	張惠語		張惠語	筆	
19.	諮商輔導組	王舒慧		王舒慧	筆	
20.	諮商輔導組	許耀云		許耀云	筆	
21.	諮商輔導組	駱珮芸		駱珮芸	筆	
22.	進旅運 3A	張藝		張藝		

五專 3A 黃怡蓀
應華 2A 郭友誠

黃怡蓀
郭友誠