

**【「刻意失戀-
好好失戀，才能好好愛」
情感教育系列講座】**

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

活 動 名 稱	「刻意失戀:好好失戀，才能好好愛」情感教育系列講座		
活 動 日 期	109 年 05 月 05 日(週二)	活 動 時 間	16:00-19:30
活 動 地 點	行政大樓二樓諮商輔導組 團體測驗室 (諮商輔導組臉書粉絲專頁線上直播)		
活 動 主 講 人	李介文 臨床心理師		
活 動 參 與 人 數	998 人 (教師：6 人、學生：992 人)		
活動問卷滿意度	本次活動無滿意度調查		
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

諮輔組以心理學角度帶你深刻剖析戀愛終會發生的各種可能，不只學著去愛，更要學會不愛了之後如何從失戀中療癒、成長，成為更懂得如何勇敢去追愛的你自己。

二、活動流程

日期	時間	內容摘要
5/5 (二)	16:00-17:30	「在失戀中長大」戀愛心理學線上課程錄製，影片製作完成上傳至高餐數位學習平台設為開放課程供師生線上學習。
	18:00-19:30	「刻意失戀 - 好好失戀好好愛：與心理師對談」臉書對談直播暨有獎徵答活動，心理師分享失戀心理學，與同學線上互動對談，並進行第一波有獎徵答活動 (全聯禮券 500 元，共 10 名)。為使進修部同學也能參與活動，事後填寫問卷並正確回答問題者也可參與第二波有獎徵答活動 (全聯禮券 300 元，共 10 名)。

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

自 評 報 告

一、活動辦理成效

本講座邀請李介文臨床心理師來主講如何面對親密關係中的失落分手議題，講師透過活潑的吉他演唱與自我經驗分享，協助 992 位線上參與直播的同學增進自我照顧與面對情感議題之能力。

二、活動問卷調查結果

本次活動無滿意度調查。

活 動 照 片



李介文臨床心理師進行直播彩排



李介文臨床心理師進行經驗分享

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



第一波抽獎辦法



第二波抽獎辦法



刻意失戀活動海報



李介文臨床心理師於直播中與觀眾進行互動

活動附件

附件一 活動計畫書

附件二 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

國立高雄餐旅大學 108 學年度第 2 學期

學務處諮商輔導組性別平等教育

「刻意失戀—好好失戀才能好好愛」系列活動

一、活動簡介：擁有一段美好的關係是每個人都希望的，而「陷入戀愛」往往是一段關係最令人嚮往的序曲，如果可以，多希望這美好的粉紅泡泡能持續到永久，但往往不是每段戀曲都有美好回憶，絕大部分的關係都會經歷成長與轉變，甚至走向曲終人散，回到個人的寂寞。如果可以誰想要失戀呢？但不管你想不想，失戀幾乎會降臨在每個人的人生裡帶來一陣風雨，即使是心理學家，面對失戀帶來的痛苦，也無法倖免。痛苦過後，你是被淹沒在淚海中還還無法上岸，或是浴火重生？諮輔組以心理學角度帶你深刻剖析戀愛終會發生的各種可能，不只學著去愛，更要學會不愛了之後如何從失戀中療癒、成長，成為更懂得勇敢追愛的你自己。

二、活動名稱：

(一)「在失戀中長大」戀愛心理學線上課程

(二)「刻意失戀—好好失戀好好愛：與心理師對話」諮輔組臉書直播暨有獎徵答活動

三、活動參與者：全校教職員工及校外人士（臉書粉絲專頁直播開放校外人士觀看）

四、活動時間及內容：

(一)「在失戀中長大」戀愛心理學線上課程錄製：5/5 16:00-17:30，影片製作完成上傳至高餐數位學習平台設為開放課程供師生線上學習。

(二)「刻意失戀—好好失戀好好愛：與心理師對話」臉書對談直播暨有獎徵答活動：5/5 18:00-19:30，心理師分享失戀心理學，與學線上互動對談，並進行第一波有獎徵答活動（全聯禮券 500 元，共 10 名），為使進修部同學也能參與活動，事後填寫問卷並正確四名）。

五、活動講師：李介文臨床心理師

講者簡歷：高雄醫學大學心理學系學士

長庚大學臨床心理學碩士

義大醫院精神科臨床心理師

高雄榮民總醫院神經內科臨床心理師

嘉義基督教醫院精神科臨床心理師

法務部矯正署新店戒治所兼任講師

專長：臨床心理學、成人、兒童心理衛護與治療、健康心理學、心理腫瘤學、重大心理創傷之調適與復原、分手後之心理調適與成長。

六、經費來源：由「109 年度性別平等教育委員會工作計畫」計畫項下經常門單位預算分配支應。

七、本計畫如有相關未盡事宜，另行修訂或補充之。

附件二 簽到表

國立高雄餐旅大學-性別平等教育

「刻意失戀—好好失戀，才能好好愛」

第一波直播得獎名單

編號	臉書名稱	姓名	簽收欄
1	黃紫婕	黃紫婕	黃紫婕
2	黃怡菁	黃怡菁	黃怡菁
3	范靄	范靄	范靄
4	吳俊毅	吳俊毅	吳俊毅
5	歐陽柔澄	歐陽柔澄	歐陽柔澄
6	曾育嫻	曾育嫻	曾育嫻
7	卓亞靜	卓亞靜	卓亞靜
8	江欣諭	江欣諭	江欣諭
9	李育萱	李育萱	李育萱
10	鄭筱螢	鄭筱螢	鄭筱螢

國立高雄餐旅大學-性別平等教育

「刻意失戀—好好失戀，才能好好愛」

第二波直播得獎名單

編號	臉書名稱	姓名	簽收欄
1	陳芬芬	陳惠芬	陳惠芬
2	蔡承晏	蔡承晏	蔡承晏
3	劉奕昕	劉奕昕	劉奕昕
4	林靜瀟	林靜瀟	林靜瀟
5	蔡鈺如	蔡鈺如	蔡鈺如
6	王姿予	王姿予	王姿予
7	曾浩	曾浩	曾浩
8	陳詠潔	陳詠潔	陳詠潔
9	鄭涵容	鄭涵容	鄭涵容
10	程琬淳	程琬淳	程琬淳