

## 【「愛情翹翹板」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

## 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	「愛情翹翹板」講座		
活動日期	109 年 11 月 17 日 ( 週二 )	活動時間	17:00~18:30
活動地點	行政大樓五樓簡報室		
活動主講人	陳麗光 筆跡分析師		
活動參與人數	94 人 ( 教師：7 人；學生：86 人；其他：1 人 )		
活動問卷滿意度	89.67% ( 平均分數：4.48 分，總分 5 分 )		
經費來源	特色主題		
活動聯絡人	黃潔		

#### 活動執行情形

##### 一、活動目的

邀請陳麗光老師以講座方式，主軸為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、活動流程

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

#### 自評報告

##### 一、活動辦理成效

此次講座共有 86 位學生參與，報名熱烈，可見大家對於此類講座主題很感興趣，講師在講座中分享許多真實故事，學員也從聆聽故事中對於感情有所體悟和學習，了解愛情中的不容易，並增進自我覺察，學習分手調適的方法。

# 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

## 二、活動問卷調查結果

(一) 總平均分數：89.67%

(二) 每組平均分數與每小題平均分數

<b>A.研習內容規劃</b>	<b>4.44</b>	<b>C.學員自我幫助</b>	<b>4.36</b>
1.活動時數安排	4.48	1.研習幫助我更了解自己	4.38
2.活動內容規劃與個人需求之契合	4.32	2.研習幫助我更了解愛情	4.33
3.整體而言，此活動提供之資料有參考價值	4.53	3.研習幫助我了解條是分手心情	4.33
		4.整體而言，此活動對我有幫助	4.38

<b>B.講師授課情形</b>	<b>4.54</b>	<b>D.服務品質</b>	<b>4.59</b>
1.講師分享内容充實	4.57	1.場地空間感受	4.57
2.講師與學員有互動及回應	4.42	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	4.62	3.整體而言，對此研習的整體滿意度	4.57
4.對於講師整體講解的方式與內容	4.55		

這次活動讓我印象最深刻的內容（或最大的心得）是：

1. 在一起很難，分手很容易。
2. 喜歡這類的講座，希望往後有更多的工作坊或在假日連辦兩天，老師說的內容幫助很大，一語道破！
3. 不要太沉溺。
4. 自己才是拯救自己的唯一良藥，掉進谷底想辦法爬起來，而不光只是哀。
5. 謝謝老師分享了生命故事，其實不只愛情與聽到了人生其他故事，讓自己開始思考對自己是否了解，希望自己可以更加成熟，謝謝老師。
6. 老師分享的故事都是一種經驗，能提供我們許多意見及處理方法。
7. 故事分享很真實。
8. 老師分享的故事令我印象深刻尤其是那個大小姐的故事。

## 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

9. 想要一位好的另一半，得為自己存款，成為更成長的自己，才能遇到對頻能一起走下去的另一半。
10. 只要在愛情中有不信任感，一旦出現就難以回復關係。
11. 可以理性懂得去抉擇對方是否適合自己。
12. 有哪些情況屬於危險關係。
13. 愛情很多種模樣，可以愛人前先愛自己，了解自己。
14. 該如何選擇對象及放下。
15. 想要一段愛情，必須先了解自己想要的是什麼，才有可能不讓機會溜走，希望能找到適合自己的鞋子。
16. 愛情中的吸引力。
17. 愛情真的是墳墓。
18. 故事老師分享了很多小故事，覺得非常喜歡，也從中了解應該如何做會更好。也聽到很多見解。以不同角度去看待這些事情。
19. 故事都很吸引人。
20. 故事很特別。
21. 學習更了解自己在一段關係中該如何了解自己，雖然愛情有很多種模樣，也會很難理解為什麼對方要傷害自己但或許在愛的過程中本就有這些必經過程。但是聽完老師演講會知道該如何調適自己。
22. 這次講座講師講得很仔細，謝謝老師。
23. 了解到更多愛情的困惑。
24. 不要把愛情想的太美好。
25. 讓我更了解愛情，從老師分享的故事中學習到很多！
26. 結婚前要三思，還有我覺得人不一定要有愛情才能算充實？
27. 愛家人或是朋友也是一種對自己很好的事，為什麼一定要有情人，沒有情人也可以活得很幸福。
28. 希望下次講座時段不要撞到用餐時間。

## 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

29. 愛情不容易。

30. 一個有錢的女孩本來可以過快樂的生活，但因為選擇一對錯的婚姻，而走到谷底。愛情要慎選，不能因為一時的衝動而做一個未知的決定。

### 活 動 照 片



陳麗光老師向同學自我介紹



底下學員投入聆聽



陳麗光老師談論分手傷痛調適



陳麗光老師分享真實故事

# 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



底下同學提問

國立高雄餐旅大學 學務處 諮商輔導組

NOVEMBER 17, 2020 | 6 PM

## 愛情 翹翹板 講座

性別  
平等  
教育  
講座

活動講師／陳麗光老師

活動日期／109.11.17(二)

活動時間／18:00-19:30

活動地點／行政大樓五樓簡報室



報名請掃我

※聯絡電話：07-8060505轉13302-13304

※全程參與者之研習時數將登記於學生檔案平台

活動海報

### 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

### 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(各活動行經表如附錄 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學士/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
  - 財團法人謝黃扁文化藝術基金會董事
  - 正修科技大學推廣教育講師
  - 高雄市書香協會常務理事

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。

### 附錄 1 各活動行經表

(一) 「愛情晚晚板」講座行經表

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

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

附件二 活動簽呈

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「愛情跪跪板」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

第1頁 (共3頁)



——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，微得同意得延長工作時間，其達同正常工時每日不得超過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)

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)

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

附件三 簽到表

國立高雄餐旅大學					
109 學年度第 1 學期 愛情晚晚板-愛情中的自我探索講座					
活動時間：109.11.17 (二) 18:00-19:30					
活動地點：行政大樓五樓簡報室					
序號	單位	姓名	學號	簽名	備註
1.	講師	陳麗光		陳麗光	
2.	諮商輔導組	陳福川		陳福川	
3.	諮商輔導組	王舒慧		王舒慧	
4.	諮商輔導組	黃潔		黃潔	
5.	諮商輔導組	鄭麗雲		鄭麗雲	
6.	諮商輔導組	許耀云		許耀云	
7.	諮商輔導組	鄭麗雲		鄭麗雲	
8.	諮商輔導組	吳靜慈		吳靜慈	
9.	進四技航運 4A	蔡舜瑄		蔡舜瑄	
10.	進四技航運 2A	施怡蓮		施怡蓮	

國立高雄餐旅大學					
109 學年度第 1 學期 愛情晚晚板-愛情中的自我探索講座					
活動時間：109.11.17 (二) 18:00-19:30					
活動地點：行政大樓五樓簡報室					
觀光學院					
序號	單位	姓名	學號	簽名	備註
1.	四技休戀系 1A	蔡詠涵	40918021	蔡詠涵	
2.	四技休戀系 1A	賴貞安	40918025	賴貞安	
3.	四技休戀系 1A	曾惟暄	40918031	曾惟暄	
4.	四技休戀系 1A	黃安慈	40918006	黃安慈	
5.	四技休戀系 1A	張曉儀	40918033	張曉儀	
6.	四技休戀系 1A	蕭慧嫻	40918038	蕭慧嫻	
7.	四技休戀系 1A	李毓盛	40918023	李毓盛	
8.	四技休戀系 1A	賴育臻	40918014	賴育臻	
9.	四技休戀系 1A	魏安瑤	40918010	魏安瑤	
10.	四技休戀系 1A	賴貞安	40918025	賴貞安	
11.	四技休戀系 1A	謝雅婷	40918024	謝雅婷	
12.	四技休戀系 1A	許庭瑞	40918039	許庭瑞	
13.	四技休戀系 1A	潘渝晴	40918028	潘渝晴	
14.	四技休戀系 1A	廖紫彤	40918040	廖紫彤	
15.	四技休戀系 1A	許佳榆	40918041	許佳榆	
16.	四技休戀系 1A	魏安瑤	40918010	魏安瑤	
17.	四技休戀系 1B	陳威翰	40918123	陳威翰	
18.	四技休戀系 1B	呂立翔	40918107	呂立翔	
19.	四技休戀系 1B	金克歌	40918108	金克歌	
20.	四技休戀系 1B	鄭益祥	40918111	鄭益祥	
21.	四技休戀系 1B	蔡雲晨	40918110	蔡雲晨	

22.	四技休戀系 1B	鄭益祥	40918111	鄭益祥	
23.	四技休戀系 1B	江慶義	40918118	江慶義	
24.	四技休戀系 1B	蔡雲晨	40918111	蔡雲晨	
25.	四技休戀系 1B	王彥程	40918116	王彥程	
26.	進四技產專休戀 4A	黃雨柔	70611019	黃雨柔	
27.	進四技產專休戀 4A	楊曉瑜	70611013	楊曉瑜	
28.	四技航運系 2A	薛亞筠	40817019	薛亞筠	
29.	四技航運系 4A	陳泳妍	40617025	陳泳妍	
30.	四技航運系 4A	史惠雯	40617031	史惠雯	
31.	進四技航運系 3A	許沛涵	70717001	許沛涵	
32.	進四技航運系 2A	呂方好	70817024	呂方好	
33.	進二技旅運系 1A	胡家菁	80914025	胡家菁	
34.	進四技產專旅運 3A	李沁龍	70717024	李沁龍	
35.	四技旅運系 1A	陳寧	40914043	陳寧	
36.	進四技旅運 1A	黃雅涵	70914014	黃雅涵	
37.	進四技旅運系 2A	楊庭宜	70814018	楊庭宜	
38.	進四技旅運 2A	楊庭宜	70814018	楊庭宜	
39.	進四技旅運 2A	沈昕諒	70814017	沈昕諒	
40.	進四技旅運 2A	李如璿	70814013	李如璿	
41.	進四技旅運系 3A	彭祖盛	70614001	彭祖盛	
42.	進四技產專旅運 3A	謝文宣	70617021	謝文宣	
43.	四技會展行銷 2A	王貞雅	40819018	王貞雅	
44.	四技休戀系 2A	方曉娟	40818040	方曉娟	*
45.	四技休戀系 2A	胡凱棠	40818046	胡凱棠	*
46.	四技休戀系 2A	陳政瑄	40818037	陳政瑄	*
47.	四技休戀系 2A	余凱瑄	40818035	余凱瑄	*

另附簽到表 4A  
謝文宣 70612026  
王貞雅 70612007

國立高雄餐旅大學					
109 學年度第 1 學期 愛情晚晚板-愛情中的自我探索講座					
活動時間：109.11.17 (二) 18:00-19:30					
活動地點：行政大樓五樓簡報室					
餐旅學院					
序號	單位	姓名	學號	簽名	備註
1.	四技餐管系 1B	王芸芸	40912102	王芸芸	
2.	四技餐管系 1B	黎善慈	40912105	黎善慈	
3.	四技餐管系 1B	邱朝樺	40912106	邱朝樺	
4.	四技餐管系 1B	黃曉媚	40912107	黃曉媚	
5.	四技餐管系 2B	張洋崎	40812111	張洋崎	
6.	進四技餐管系 3A	余宗能	70712030	余宗能	
7.	餐旅所 2A	謝亞璇	50817005	謝亞璇	
8.	餐旅所 2A	邱馨儀	50817011	邱馨儀	
9.	四技旅館系 1A	李善媛	40911016	李善媛	
10.	四技旅館系 1C	蔡穎珊	40911209	蔡穎珊	
11.	四技旅館系 2A	洪恩蓉	40811021	洪恩蓉	
12.	四技旅館系 2A	曾鈺嫻	40811019	曾鈺嫻	
13.	四技旅館系 2A	陳碧如	40811031	陳碧如	
14.	四技旅館系 4A	方郁雯	40611045	方郁雯	
15.	四技旅館系 4A	劉又恩	40611023	劉又恩	
16.	四技旅館系 4A	湯淑貞	40611015	湯淑貞	
17.	四技旅館系 4B	曹之柔	40611121	曹之柔	
18.	進四技旅館系 2A	袁明宜	70811042	袁明宜	
19.	進四技會展行銷 1A	江芸蓁	70919026	江芸蓁	
20.	進四技會展行銷 1A	劉姿均	70919016	劉姿均	
21.	進四技會展行銷 1A	黃盈甄	70919024	黃盈甄	
22.	進四技會展行銷 3A	洪珮毓	70719023	洪珮毓	

# 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 愛情晚晚板—愛情中的自我探索講座					
活動時間：109.11.17（二）18:00-19:30					
活動地點：行政大樓五樓簡報室					
國際學院					
序號	單位	姓名	學號	簽名	備註
1.	四技國際觀光 1A	陳昱甄	4091D019	陳昱甄	
2.	四技國際觀光 1A	黃少薇	4091D016	黃少薇	
3.	四技應英系 1A	陳冠鈞	4091A016	陳冠鈞	
4.	四技應英系 1A	王紹賢	4091A007	王紹賢	
5.	四技應日系 2A	楊心慧	4081B028	楊心慧	
6.	四技應日系 2A	顧芷寧	4081B029	顧芷寧	
7.	四技應日系 2A	陳伊翰	4081B032	陳伊翰	
8.	四技應日系 2A	陳鈺霖	4081B024	陳鈺霖	
9.	四技應日系 2A	林怡均	4081B019	林怡均	
10.	四技應日系 2A	何禹璇	4081B037	何禹璇	

國立高雄餐旅大學					
109 學年度第 1 學期 愛情晚晚板—愛情中的自我探索講座					
活動時間：109.11.17（二）18:00-19:30					
活動地點：行政大樓五樓簡報室					
廚藝學院					
序號	單位	姓名	學號	簽名	備註
1.	四技中廚系 2A	黎雲妍	40813038	黎雲妍	
2.	四技中廚系 2A	紀伯翰	40813042	紀伯翰	
3.	四技烘焙系 1A	劉歡瑩	40916023	劉歡瑩	
4.	四技烘焙系 3A	楊珮婕	40716027	楊珮婕	
5.	五專餐飲廚藝科 3A	許芷瑋	A0711027	許芷瑋	
6.	五專餐飲廚藝科 3A	林念馨	A0711022	林念馨	
7.	五專餐飲廚藝科 5A	范妙帆	A0511026	范妙帆	
8.	五專餐飲廚藝科 3A	徐琮辰	A0711030	徐琮辰	*