

「點食成品-親密關係
與料理創作」工作坊

111 學年度第 1 學期心衛教育活動成果報告

活動名稱	「點食成晶-親密關係與料理創作」工作坊
活動日期	111 年 12 月 14 日(三)、111 年 12 月 21 日(三)
活動地點	行政大樓二樓會議室
活動主講人	陳麗光老師
活動參與人數	33 人
活動問卷滿意度	96.67%
經費來源	性平經費
活動聯絡人	黃滌諮商心理師

活動執行情形

一、活動目的

- (一) 運用心理測驗增進學生對於愛情價值觀之覺察。
- (二) 運用筆跡分析協助學生洞察自身性格與親密關係議題之關聯。
- (三) 運用料理創作協助學生表達情感經驗。

自評報告

一、活動辦理成效

本工作坊由陳麗光老師結合愛情心理測驗、筆跡分析，協助學生了解自己的特質及愛情之價值觀，並依據個人狀況討論愛情中可能遇到的挑戰。此外，引導學生運用輕食呈現個人形象，在動手創作中增進自我認識。此次工作坊共 33 位學員參與，成員回饋能更精準認識自身狀態，覺察在關係中的樣貌。

二、活動問卷調查結果

- (一) 總平均分數： 98.13%
- (二) 每組平均分數與每小題平均分數

A. 研習內容規劃	4.82	C. 學員自我幫助	4.80
1. 活動時數安排	4.80	1. 幫助我更了解自己的愛情風格	4.80
2. 活動內容規劃與個人需求之契合	4.80	2. 幫助我探索自己的感情價值觀	4.80
3. 整體而言，此活動提供之資料有參考價值	4.87	3. 我覺得自己有投入參與這次的課程	4.80
		4. 整體而言，此活動對我有幫助	4.80

B. 講師授課情形	4.87	D. 服務品質	4.84
1. 講師授課內容充實	4.87	1. 場地空間感受	4.80
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	4.87
3. 講師表達清晰容易瞭解	4.87	3. 整體而言，對此活動的整體滿意度	4.87
4. 對於講師整體講解的方式與內容	4.87		

(三)本次課程讓我印象最深刻的內容(或最大的心得)是...：

1. 更了解自己希望活動時數可以更長~
2. 老師說我的字很像資優生
3. 第一次接觸到筆跡分析，覺得超酷的，老師描述的都是我覺得有講到重點，經歷到的也是這樣，老師很厲害！
4. 是老師看到我的字帶我認識自我的時候
5. 在不同於平常的環境下做食物好棒！
6. 講師分析的點跟自己本身一樣很神奇。
7. 老師透過不同的細節來剖析大家的個性和戀愛中的問題！！
8. 對於講師所分析的內容蠻準確的！在做料理的時候大家也都用自己創意來做。
9. 以披薩料理描繪人間煙火
10. 更加了解自己

11. 老師分析得很準！

12. 老師很細心仔細得和大家分享課程，也更了解自己了:)THX!!

13. 更了解自己

14. 講師分享了很多自己觀察到的事務，像是未來找的伴侶會跟自己的父親有點相像，因為是熟悉的個性

活 動 照 片



講師進行筆跡分析



學員挑選食材



學員製作捲餅



學員透過捲餅呈現自己的臉孔



捲餅之成品



大合照

活動附件

附件一 海報

附件一 海報

點食成品

——親密關係與料理——

和你一起隨手作點小食 談談愛情的下午

陳麗光老師 (筆跡分析師)

12/14、12/21 週三
15:30-18:00
(可擇一或兩場都參加)

一起輕鬆地透過食物，聊聊愛情
結合筆跡分析帶你更認識自己在
親密關係中的樣貌



如有活動相關問題請來電 學務處諮商輔導組 分機13304