

目 錄

壹、活動簽呈.....

一、「塔羅牌心靈講座－探索性別互動」

(一)計畫書.....

(二)活動講義.....

(三)活動宣傳.....

(四)簽到表.....

(五)活動照片.....

(六)活動回饋表.....

二、學生宿舍輔導機制強化－生活系列講座

講師：嚴美綈（Anandita）黃金黎明 / 瑪卡巴光之中心創辦人

經歷：屏東社區大學塔羅牌老師

屏東看守所守光的課程教師

擴大療癒法教師。

西洋占星

生命靈數

身心靈團體訓練課程

巴哈花精國際認證諮商師

※曾受邀多場企業年度聚會或課程分享

※諮商個案：SRT 靈魂反應療法/ 塔羅占卜/ 西洋占星/ 生命靈數/ 催

眠

身、心、靈 塔羅占卜講座

奧修禪卡 + 偉特塔羅牌 (2010 下半年度運勢占卜)

99 年 月 日 星期 中午 00:00



你想要面對事情的真相，面對你自己，
必須拿開遮擋在你面前的那隻美麗的蝴蝶；
那隻蝴蝶代表記憶的幻象、想像的幻象、以及夢、希望和欲望，
才能做出最清晰的決定；
要脫離幻象需要一些努力，因為我們投資很多在它們裡面，
它們是我們的希望，
我們透過他們繼續在生活；
蝴蝶背後是一張有意識的臉，閉著眼睛向內看；
第三眼打開了，展開的蓮花及上升的太陽，夢和真相即將被揭發；
活在當下的那一刻，生活在真實的存在之中；
不要分析你內在的恐懼，那個恐懼是幻象而你認為那是真實的；
當你不被恐懼抓住，就成為一個全新的人；

這是一個接近內在自我、進入心靈探索的歡樂時光。

首先安靜下來……透過靜坐冥想的方式，呼吸……
進入內心深處那個寧靜的空間……邀請守護天使……
…創造一個能量圈…
你將發現……內心深處那個微細而不曾被聽見的聲音！

塔羅牌能清楚反映出你現階段的心境和事件。不管你有什麼困擾和疑惑，可以在這個塔羅身心導引的講座中，同時使用三副塔羅牌，做一次自我深度的心靈接觸，透過親身參與，遊戲性的過程與大家互動，增加彼此間的連結與了解，創造團體更密切的關係；

講師：嚴美綈（Anandita）黃金黎明 / 瑪卡巴光之中心創辦人

屏東社區大學塔羅牌老師、屏東看守所守光的課程教師、擴大療癒法教師

西洋占星/生命靈數/身心靈團體訓練課程/ 巴哈花精國際認證諮商師

※曾受邀多場企業年度聚會或課程分享

※諮商個案：SRT 靈魂反應療法/ 塔羅占卜/ 西洋占星/ 生命靈數/ 催眠

※身體能量：靈氣/ 印度草藥/ 巫術能量/ 頭薦骨平衡



瑪卡巴光之中心

屏東市公園東路 147 號 4 樓[冠綸 DVD 樓上]

E-mail : anandita77@yahoo.com.tw

聯絡電話：0935-914-343



98-99 年度教育部獎勵大學教學卓越計畫：

學生宿舍輔導機制強化

生活系列講座

成果手冊

執行日期：中華民國 99 年 10 月 19 日、12 月 14 日、

12 月 28 日

主辦單位：學生事務處生活輔導組

98-99 年度獎勵科技大學及技術學院教學卓越計畫執行活動成果表

項	目	內 容
1	執行年月	99 年 12 月
2	分項計畫名稱	「教學卓越計畫」2-1-1 學生宿舍輔導機制強化
3	活動名稱 (以 20 字為限)	生活講座<主題：我該如何讓自己抒解壓?我又該如何幫助他走出困境>
4	活動地點	勤樸樓自修室
5	相關網址	
6	活動日期-起	99 年 12 月 14 日
7	活動日期-迄	99 年 12 月 14 日
8	參加人數	學生 16 人，教職員 3 人，共 19 人
9	活 動 說 明 (以 1,000 字為限)	執行重點績效及特色文稿 為充實住宿學生課餘活動內容及促進學生生活知能與品質，以生活講座系列主題活動，透過校內諮商輔導組心理師的講解說明，讓師生職工能利用測驗找到自己的工作性向。 一、執行重點 本次講座活動於 99 年 10 月 19 日，邀請校內諮商輔導組心理師麥儷馨小姐專題演講，講座主題：「讓天賦自由-利用測驗找到自己的工作性向」。 二、活動特色 本次活動由諮商心理師麥儷馨小姐，利用性向及心理測驗的分析，引導參與活動師生深入探究自我層面，並藉由職業字卡的測驗，找到自己的工作定向，幫助師生了解個人的成長和發展過程，並評價自己的需求，協助訂立生涯發展計畫。 三、活動績效 為使學習資源能有效運用，本活動將開放給全校日夜間部師生職工，一起分享與討論。預計 40 名校內師生共同參與。
10	計畫目標說明	透過校內諮商輔導組心理師麥儷馨小姐的測驗與講解說明，讓師生職工能利用測驗找到自己的工作性向。
11	執行情況	本次校內師生職工共計 24 人次出席講座活動，由校內諮商輔導組心理師麥儷馨小姐，利用性向心理測驗的分析與介紹，引導參與活動師生深入探究自我層面，並藉由職業字卡的測驗，找到自己的工作定向；另實習心理師蔡卿雄先生，以我的島嶼度假計畫測驗，介紹各個島嶼的特色，讓師生選擇在哪些島嶼度假最自在，瞭解自己的性向與需求。最後由麥儷馨老師以故事敘事取向的生涯評量，讓參與活動的師生能了解個人的成長和發展過程，

		並評價自己的需求，協助訂立生涯發展計畫。本次活動的內容，參與活動的師生均感到實用及滿意，也認為對促進學生生活知能有實質的幫助。
12	目標達成率	本次生活講座活動出席率達 60% (24/40)。
13	滿意度調查分析	填畢後請將資料輸入成 excel 檔。
14	活動照片	請以附加檔案方式傳送，勿將照片貼至 word 檔。
15	其他附件	如議程、計畫書、宣傳海報文件及活動錄影(活動照片)等，請以光碟方式繳交。

98-99 年度獎勵科技大學及技術學院教學卓越計畫執行活動成果表

項 目		內 容
1	執行年月	99 年 12 月
2	分項計畫名稱	「教學卓越計畫」2-1-1 學生宿舍輔導機制強化
3	活動名稱 (以 20 字為限)	生活講座<主題：我該如何讓自己抒解壓力?我又該如何幫助他走出困境>
4	活動地點	勤樸樓自修室
5	相關網址	
6	活動日期-起	99 年 12 月 14 日
7	活動日期-迄	99 年 12 月 14 日
8	參加人數	學生 16 人，教職員 3 人，共 19 人
9	活 動 說 明 (以 1,000 字為限)	執行重點績效及特色文稿 為充實住宿學生課餘活動內容及促進學生生活知能與品質，以生活講座系列主題活動，透過校內諮商輔導組心理師的講解說明，讓師生職工能瞭解如何讓自己抒解壓力及幫助他人走出困境。 一、執行重點 本次講座活動於 99 年 12 月 14 日，邀請諮商輔導組心理師吳典龍先生專題演講，講座主題：「我該如何讓自己抒解壓力?我又該如何幫助他走出困境」。 二、活動特色 本次活動由諮商輔導組心理師吳典龍先生，介紹該如何抒解壓力及去協助他人走出困境，藉由播放影片(電影欣賞)及簡報解說等方式，讓參與活動的師生建立正確的預防觀念，去察覺憂鬱的情緒與如何協助身旁憂鬱想自殺的人。 三、活動績效 為使學習資源能有效運用，本活動將開放給全校日夜間部師生職工，一起分享與討論。預計 30 名校內師生共同參與。
10	計畫目標說明	透過校內諮商輔導組心理師講解與說明，讓師生職工能明瞭如何讓自己抒解壓力及幫助他人走出困境。
11	執行情況	本次校內師生職工共計 19 人次出席講座活動，由諮商輔導組心理師吳典龍先生，以播放影片(電影欣賞)及簡報解說等方式，介紹「如何讓自己抒解壓力及幫助他人走出困境」的相關知識與訊息，並藉由情境字卡與交談解說的互動作法，讓師生更加瞭解該如何抒解自己壓力，並且以同理心去協助他人走出困境，參與活動的師生對本次活動的內容，均感到實用及滿意，也認為對促進學生生活知能有實質的幫助。

12	目標達成率	本次生活講座活動出席率達 63% (19/30)。
13	滿意度調查分析	填畢後請將資料輸入成 excel 檔。
14	活動照片	請以附加檔案方式傳送，勿將照片貼至 word 檔。
15	其他附件	如議程、計畫書、宣傳海報文件及活動錄影(活動照片)等，請以光碟方式繳交。





國立高雄藝術大學



98-99 年度獎勵科技大學及技術學院教學卓越計畫執行活動成果表

項 目		內 容
1	執行年月	99 年 12 月
2	分項計畫名稱	「教學卓越計畫」2-1-1 學生宿舍輔導機制強化
3	活動名稱 (以 20 字為限)	生活講座〈主題：打動他的心-兩性之間的相處與溝通〉
4	活動地點	勤樸樓自修室
5	相關網址	
6	活動日期-起	99 年 12 月 28 日
7	活動日期-迄	99 年 12 月 28 日
8	參加人數	學生 34 人，教職員 2 人，共 36 人
9	活 動 說 明 (以 1,000 字為限)	執行重點績效及特色文稿 為充實住宿學生課餘活動內容及促進學生生活知能與品質，以生活講座系列主題活動，透過校內諮商輔導組心理師的講解說明，讓師生職工能瞭解兩性之間的相處與溝通方式。 一、執行重點 本次講座活動於 99 年 12 月 28 日，邀請諮商輔導組心理師林怡君小姐專題演講，講座主題：「打動他的心-兩性之間的相處與溝通」。 二、活動特色 本次活動由諮商輔導組心理師林怡君小姐，介紹兩性之間該如何去相處與溝通，藉由簡報解說的方式，讓參與活動的師生能以正確的觀念及態度，去面對兩性之間的相處與溝通。 三、活動績效 為使學習資源能有效運用，本活動將開放給全校日夜間部師生職工，一起分享與討論。預計 40 名校內師生共同參與。
10	計畫目標說明	透過校內諮商輔導組心理師講解與說明，讓師生職工能明瞭如何以正確的觀念及態度，和異性朋友相處與溝通。
11	執行情況	本次校內師生職工共計 36 人次出席講座活動，由諮商輔導組心理師林怡君小姐，以簡報解說等方式，介紹如何以正確的觀念及態度，去面對「兩性之間的相處與溝通」，並藉由交談解說的互動作法，讓師生更加瞭解該如何與異性接觸與溝通，參與活動的師生對本次活動的內容，均感到實用及滿意，也認為對促進學生生活知能有實質的幫助。
12	目標達成率	本次生活講座活動出席率達 90% (36/40)。

13	滿意度調查分析	填畢後請將資料輸入成 excel 檔。
14	活動照片	請以附加檔案方式傳送，勿將照片貼至 word 檔。
15	其他附件	如議程、計畫書、宣傳海報文件及活動錄影(活動照片)等，請以光碟方式繳交。







