

幸福學分班（一）：性別平等教育活動

心芽輔導種子一：

愛情煩惱免疫學講座 v. s. 談分手的藝術講座

國立高雄餐旅大學

101 年度學生事務與輔導工作特色主題計畫方案三

幸福學分班（一）：性別平等教育活動

心芽輔導種子一活動計畫書

壹、活動目的：

- 一、藉由講座，啟發學生思考如何經營自己的感情關係。
- 二、藉由講座，啟發學生了解如何調適分手情傷。
- 三、藉由講座，幫助學生對於愛情關係有健康正確的態度。

貳、活動時間：101 年 5 月 3 日（星期四） 15：30～19：00

參、活動場地：行政大樓 6 樓國際會議廳

肆、活動講師：饒夢霞老師（國立成功大學教育研究所副教授）

伍、參加人數：100 人

陸、經費來源：101 年度學生事務與輔導工作特色主題計畫所支應

柒、主辦單位：學生事務處諮商輔導組

捌、活動流程：

時間	活動內容	主講人
15：10～15：30	報到	諮商輔導組
15：30～17：00	愛情煩惱免疫學講座	饒夢霞老師
17：00～17：10	中場休息	諮商輔導組
17：10～18：40	談分手的藝術講座	饒夢霞老師
18：40～19：00	結束與領取餐盒	

玖、經費預算明細表：（本表經費可相互流用勻支）

項目	品名	預算	經費來源
業務費	講座鐘點費	1,600 元 * 4 小時 = 6,400 元	101 年度學生事務與輔導工作特色主題
	講座交通費	1200 元 * 2 = 2,400 元	
	誤餐費	80 元 * 100 人 = 8,000 元	
合計		16,800 元	
	雜支	840 元	
總計		17,640 元	

饒夢霞老師簡歷

學 歷

1. 教育博士：美國愛荷華大學 諮商師教育系(Division of Counselor Education), 1994.
2. 教育專士：美國佛羅里達大學 諮商師教育系，1985.
3. 教育碩士：國立彰化師範大學 輔導研究所，1982.
4. 教育學士：國立台灣師範大學 社會教育系，1978.

經 歷

1. 副 教 授：國立成功大學 教育研究所，1996 年起，教授教育學程課程，如「輔導原理與實務」、「班級經營」、「青少年心理學」、「性別與教育」及研究所內「諮商與輔導」、「團體輔導」、「生涯規劃專題研究」等相關課程。
2. 國立成功大學 通識教育中心，1994 至 2007，教授「生涯規劃」、「婚姻與家庭」、及「心理學」。
3. 國立成功大學 兼任學生輔導中心主任，1999 年 11 月至 2006 年 1 月。
4. 創會理事長：中華真情關懷家庭協會 2009 年起。
5. 資深理事：台南市「婦幼安全關懷聯盟」1999 年迄今。
6. 理 事：台南市「憂鬱症關懷協會聯盟」理事，2005 年迄今。

(一) 課程講義

★課程一「愛情煩惱免疫學」

★主講人：饒夢霞教授 (成功大學教育研究所)

★時間:2012/5/3 15:30-17:00

Outline

一、前言：愛情的迷思

相愛容易相處難

二、投入親密關係

1.機緣：緣在四周

2.選擇：「健康愛情」檢驗單

3.原則：主動出擊、危機即是轉機、追求對等的愛

三、不成熟的愛情

1.三項特徵：

A.一見鍾情、危機四伏

B.自我中心、需索無度

C.外表魅惑、滿足虛榮

2.區分迷戀與真愛的 14 個線索

四、天長地久 V.S 曾經擁有

1.速食文化與多角愛情

2.突破兩項恐懼：怕拋棄，懼受縛

五、性與愛

1.以「性」確定親密關係

2.處女情結與雙重標準

3.同居？請考慮清楚！

六、愛情葵花寶典

1.認識彼此，了解差異

2.給自己一個機會，給對方一點空間

3.分辨「欣賞、喜歡與愛」

七、結語：情字這條路

愛情的迷思

1. 沒有人追求我，表示我沒有吸引力。
2. 愛我，應該滿足我的各項需求。
3. 相愛的人對於彼此的一切應該瞭若指掌。
4. 必須同時追求許多人，以免失敗時沒有備胎。
5. 分手表示可能對方因為我的什麼問題而拋棄我。
6. 我的愛情只許成功，不許失敗。
7. 男女朋友應該凡事同進同出，看法一致。
8. 發生了性關係，我們的愛會更加地穩固。
9. 理想的伴侶應該設法取悅對方。
10. 男女必須藉由婚前性行為訓練自己的技巧。
11. 透過婚前性行為能夠知道彼此合不合適。
12. 相愛時應該將所有的時間與精力投注於對方身上。
13. 一封仰慕的信或是一個出遊的邀約代表一個愛的訊號。
14. 浪漫的愛情造就了美滿的婚姻。
15. 愛我，必須完全地相信我；愛他，也應該徹底地信任他。
16. 可以接受我任性地發洩情緒的人是良好的伴侶。
17. 幸福愛情的最終結局是「結婚」。
18. 藉由愛情可以改造自己的伴侶。
19. 尋找志同道合的人作為對象比較容易溝通。
20. 我所追求的是一份永恆的愛情。

區分迷戀與愛情的 14 個線索

☆愛情生活的重心	迷戀	真愛
對方吸引你的特質？	身體外表	個性想法
對方具有多少能夠吸引你的特質？	少	多
☆親密關係的發展	迷戀	真愛
關係的發展？	快速	緩慢
關係的持續情形？	變動	穩定
對於個性的影響？	無建設性	正面影響
關係的結束？	快速	緩慢
☆人的觀感	迷戀	真愛
對於伴侶的觀感？	放大對方優點	包容對方缺點
其他人對於你們的觀感？	負相批評	正向肯定
☆問題的處理	迷戀	真愛
距離對於關係的影響？	淡化消失	穩定成熟
爭吵對於愛情的影響？	頻繁／阻礙	少見／促進
☆內心的想法	迷戀	真愛
感覺自己與伴侶？	若即若離	合而為一
自己的心情？	自私／拘束	分享／自在
對待伴侶的態度？	利己	利他
妒忌對於愛情的影響？	頻繁／傷害	少見／無害

「健康愛情」檢驗單

1. **衝動**：渴望擁有身體的接觸是正常的，性慾將持續地出現。性並不單純只是性行為的發生，也包含許多親密的肢體互動，例如牽手、擁抱、親吻與愛撫等，彼此透過這些動作傳遞愛的感覺。
2. **美麗**：你會覺得對方是最為出色耀眼的一個，即使與其他人相比亦然，所謂「情人眼裡出西施」正是這個意思。
3. **親密**：在對方身上你感覺相當地親切與舒服，你可以信任他、依靠他，宛如家人一般，甚至較家人更為親密。你相信對方不會挑剔你的瑕疵，因為他願意包容你的缺點，而你也能夠給予他無條件的關懷。
4. **尊敬**：你應該感覺自己以對方為榮，你會欣賞他的內在與外在，無論是優點或是缺陷。對方也相對地以你為榮。
5. **讚許**：不只是欣賞而已，我們也喜歡誇獎對方，在彼此讚許與肯定的過程之中，我們感受無比的快樂，同時增進了愛情的品質。
6. **自尊**：健康的愛情可以提高一個人的自尊，你會感覺自己是無可比擬的，愛情賦予了你獨特性。雖然你不是沒有缺點，但是只有你值得擁有這份愛情。
7. **佔有**：愛情是佔有，幾乎沒有人願意與其他人分享自己的伴侶與親密關係，婚姻即是一個相互佔有與約束的社會制度。因此在愛情之中，對於忠實的承諾是必要的。
8. **自由**：即使彼此約束，在愛情之中的你仍然可以擁有自由。自由建立在相互了解與信任的基礎之上，以不破壞愛情與關係的發展為必要的原則。
9. **同情**：對於深愛之人經常存有憐惜之情，能夠為對方考慮，甚至與他一起分擔痛苦與挫折。我們之所以願意為對方犧牲自己的利益，因為我們相信愛是無價的。

課程二「談分手的藝術」

主講人：饒夢霞教授（成功大學教育研究所）

時間:2012/5/3 15:30-17:00

一.檢視您的愛情觀

「拖累式」愛情診斷測驗

二. 分手的警訊（摘自 John Gray《男女大不同》）

1. 有關男性
2. 有關女性

三.認清危險情人

- 1.自信心過低 5.控制欲過強
- 2.情緒不穩 6.暴力傾向
- 3.人格不成熟 7.好賭嗜酒
- 4.過份奉承 8.自大狂妄

四.分手的 5 個 Whs

What、Why、When、Where、Who

五.關於失戀與分手

- 1.預防之道
- 2.真的發生失戀或分手
 - a.您可以做的
 - b.千萬勿做
- 3.你的良伴
- 4.智慧的成長

六.如何有魅力的分手

- 1.失戀的死胡同
- 2.如何度過失戀之痛

七.結論：委曲不是辦法，走出去才能看見更好的

「拖累式」愛情診斷測驗

了解自己是不是犯了「愛情拖累症」，認識愛情徵兆，能減少你失戀的機會。下面是「拖累式愛情診斷表」，幫助你自我了解。請仔細閱讀每個句子，如描述符合你的情況，請打「○」，若不符合，則打「X」。

1. 你是否常覺得自己會被某人像磁石般的吸引過去；即使你知道對方並不適合你，卻依然沉溺在這種感覺中。
2. 當你沒有男（女）友的時候，你會異常沮喪，很想趕快找個男（女）友，以減輕心內的鬱悶，提高自尊心。
3. 即使你考慮與男（女）友分手時，你還是會擔心對方沒有你怎麼辦。
4. 在男（女）友分手後，為了害怕寂寞，你會很快再交男（女）友。
5. 即使你是個做事獨立、聰慧的人，在愛情關係中你還是不敢獨立，害怕獨立後會傷害感情。
6. 為了生活快樂，你的生活需要有個男（女）友陪伴。
7. 即使發現兩個人的感情關係對你並不好，你也很難把關係結束。
8. 你總會愛上下列不能愛的人：（1）兩地相隔，僅能遙寄相思者，（2）有配偶或固定男（女）友的人，（3）對你沒有感情的人。
9. 有人對你很好，但相處後，你會嫌人家無趣，最後又去找別人。
10. 你常想改變自己的男（女）友，使他（她）變成你「理想中」的他（她）。
11. 你很難拒絕你的男（女）友多方的需索，例如：陪伴的時間、金錢、性或其他的事。
12. 你對待男（女）友的方式常是以取悅對方為主，諸如穿著、性、對事情的處理。
13. 你明明知道繼續與他（她）交往下去對你並沒有什麼好處，卻還是覺得斷不了。
14. 即使你與男（女）友的關係斷了好些時候，你依然難以忘懷。

計分說明：

答「○」得一分，「X」不計分，請將分數加起來即總分。

14-10 分：嚴重拖累式愛情

9-6 分：正常

5-0 分：無情，亦無拖累

（摘自張老師月刊/170 期）

分手的警訊

有關男性

1. 過分重視工作，不斷忘記伴侶交代要順便辦的事情
2. 答應的承諾無法做到
3. 男性完全不了解女性內心感受，卻還告訴她：應該或不應該有某種情緒
4. 男性不了解女性為何未雞毛蒜皮的小事，計較不停
5. 對女性伴侶或孩子漫不經心
6. 女性伴侶開始開口說話時，男性開始覺得索然無味，總想快快閃避
7. 性行為中不再充滿激情

有關女性

1. 伴侶不斷忘記曾答應你要做的事
2. 你覺得難以啟口，向對方求助
3. 伴侶雖有付出，但你總覺得不夠
4. 你無法完全顯露沮喪的心情，並發現自己一再刻意的隱瞞情緒
5. 發現自己一再為小事而大發脾氣，卻有意閃避真正的問題所在
6. 心中老是有所埋怨，為何自己付出較多
7. 伴侶似乎不再對你表示熱情，而你也不再乎
8. 認為伴侶若能有所改變，你會快樂很多
9. 你時常感到內疚、不高興

（摘自 John Gray 男女大不同）

分手的 5 個 W

想與情人說 bye-bye，以下提供正確分手的 5 個 W，，不管情人危不危險都適用。情人屬於分手暴力的高危險群，更別忘了確實做到：

What 為什麼事情分手？用愛心說誠實話

表達分手的「事實」，給對方瞭解的機會，事先演練好、以理性為原則，態度要溫和，告訴對方原因。不要數落或過分誇獎對方，也不要企圖維持友好關係，「做好永遠失去對方的準備」。

Why 為何分手？事先反省這段關係

結束親密關係時，即使是失敗或錯誤的，也要檢討省思，以對未來有所幫助，客觀檢視「真正的原因」。誠實地向敘述自己的看法及心路歷程，也聽聽對方的想法。留下良性溝通，當作最珍貴的告別禮。

When 何時分手？盡量選在白天

掌握時間也是避免分手暴力的關鍵因素，過程最好緩慢，突然就消失或分手，很可能引來意外。正式提出的時間一定要在白天，人在夜晚特別容易失控，別忘了「陽光是你的好朋友！」

Where 在哪裡分手？公共場合是保護盾

分手時，盡量面對面說清楚，只透過信件或電話，反而會讓對方感覺突然失去而不甘心。在公共場合說分手，其他人是自己無形的保護盾，就算暴力發生，至少有人可以救你或替你報警。

Who 和誰分手？一定要告知親朋好友

分手時，記得告訴信賴的親朋好友，包括時間、地點，不見得要陪同，但要清楚狀況，並要求他們在一定時間來電，安排好小密語，讓他們知道你的處境，才能在第一時間到場協助。

如果已身陷分手暴力，或者朋友正遭受分手暴力的困境，可撥打 113 全國保護你專線尋求專業人員的協助。

摘自洪廷芳”如何對情人說分手？”

網址 <http://www.jtf.org.tw/JTF05/Show.asp?This=860>

更新日期：2006 年 12 月 13 日

關於失戀與分手

壹、預防之道

1. 願意積極培養正確的心態
2. 擁有勇於跳出的心態
3. 事前預防，心裡建設與準備

貳、真的發生失戀或分手

一、您可以做的

(一) 發洩與傾訴

1. 發洩情緒，例如：雲霄飛車
2. 寫日記或寫信給自己

(二) 檢討

1. 自我檢討失敗的理由與原因，以改變自我
2. 自我心裡建設，可多作有成就感的事，以重新肯定自己

(三) 轉移

1. 養寵物
2. 轉移目標或注意力
3. 遠離一切有關那個人的生活

(四) 昇華

1. 打扮自己，讓自己亮麗
2. 做一個會讓對方後悔的人
3. 培養出自己日後對感情更成熟的態度

(五) 其他

1. 三不通（不通信、不通話、不見面）
2. 立定目標
3. 自我心理建設
4. 接受事實，習慣現況，回歸自我
5. 失意時對待自己更好（EX.吃得更好、好好妝扮自己）

二、千萬勿做

1. 獨處
2. 鑽牛角尖

參、你的良伴

1. 信念
2. 書是最佳良友
3. 日記
4. 朋友與親人
5. 心理輔導中心

肆、智慧的成長

1. 「唯一」終結者：杯子定理
2. 心靈重整與接近大自然
3. 生活的安排，改變生活重心，轉移注意力
4. 改變環境，擴大朋友圈，增加自己的機會
5. 利用機會多自我成長與學習
6. 多做服務，了解自己也有幸福的地方，從而珍惜現有生活

如何度過失戀之痛

1. 情緒的正當傾訴
2. 檢討感情失敗的原因
3. 不要認為感情破裂是很沒面子的事
4. 安慰自己，天生我才必有用，告訴自己，天下一定有個很適合自己的人
5. 勇敢接受挫折痛苦，從痛苦中求得更高層次的成熟
6. 生活的安排，重新安排自己的生活，減少一些空自惆悵的時間
7. 環境的改變
8. 到學校的心理輔導中心或其他相關輔導機構求助



學務處諮商輔導組簡介~

★服務項目：個別諮商、團體諮商、心理測驗、工作坊、學生學習歷程檔案、學生申訴、師生餐飲聯誼、舉辦性別平等及生命教育等主題的講座。

★服務地點/時間：行政大樓二樓 8：20 ~ 17：20

★聯絡電話：07-8060505轉1350-1353

☆什麼是學生申訴呢?當你在學校認為自己的受教權益受損時，可以檢附相關證明資料向學生申訴評議委員會(申訴窗口:諮輔組)提出申訴。

☆什麼是個別諮商呢?每個人在生活中都會遇到一些困擾，個別諮商是一個協助自我瞭解與探索的歷程，為問題找出比較好的解決方法與態度，同時也能自我成長。諮商並非代表你很特別，而是展現了讓自己過得更好的勇氣!

三、活動宣傳

To:日間大學部及五專廚藝科輔導股長

輔導股長 您好：

感謝您這學期擔任班上的輔導股長，作為班上同學與諮輔組間的重要橋梁！

5/3 和 5/10(星期四)舉辦一系列豐富又有趣的輔導股長成長課程，

請您務必出席，並在 4/25(三)前上學務處網站諮商輔導組活動訊息「心芽輔導種子」活動報名網頁（輔導股長專用）填寫參與調查回條。

★若輔導股長無法出席，請找一位班上的同學代理參加。

★本活動可提供公假證明(請務必在活動前完成公假請假程序)。

★全程參與可獲頒研習證書。

★課程洽詢請至諮輔導組或電洽分機 1352。



~背面還有課程表喔~

心芽輔導種子集合囉！

在大學的戀愛學分中，你想再進一步了解更多嗎？

面對分手的議題，你是否已經做好了適當的準備呢？

你想知道如何善加運用自己的創意來創造成功的機會嗎？

想多認識輔導資源，學習自助助人嗎？

歡迎您一起加入「心芽輔導種子」的行列，學習愛自己，也關心別人~

Dart1 輔導種子愛一下

課程一：愛情煩惱防疫學

課程二：能分手的藝術

・活動時間：

05/03(四) 15:30~18:40

・活動地點：

行政六樓國際會議廳

・講師：饒夢霞 教授

(成功大學教育研究所)

Dart2 輔導種子約一下

課程三：用創意創造成功機會

・時間：05/10(四) 15:20~17:00

・講師：劉大潭 董事長

(速跑得機械工業股份有限公司董事長
、南開科技大學講師)

課程四：陪他走過低潮—助人技巧

・時間：05/10(四) 17:10~18:40

・講師：黃盈彰 諮商心理師

課程五：認識輔導資源

・時間：05/10(四) 18:40~19:00

・主講人：諮商輔導組老師

※全程參與兩場活動者可獲頒心芽
輔導種子訓練課程研習證書。

※心芽輔導種子兩場活動皆提供餐
點，請提前10分鐘入場。

※請日間部（大學部及五專廚藝科）各班輔導股長務必至諮輔組網站填寫線上「參
與調查回條」；若輔導股長無法出席，請務必找一位班上的同學代理參加。

※本活動可提供公假證明；請參與同學事先完成公假流程。

※本活動也開放給有興趣的同學報名參加，請至學務處諮輔組之最新消息中「諮商
輔導組100學年度第二學期活動報名網站」進行報名(限額25名，報名要快喔)

※活動洽詢：請至行政大樓二樓諮商輔導組或電洽07-8060505#1351、1352

在大學的戀愛學分中，你想再進一步了解更多嗎？

活動與演講

張貼人：網站管理員 / 公告日期：2012-05-01

如何經營自己的愛情關係？

倘若面對分手的議題，你是否已經做好了適當的準備呢？

你想知道如何善加運用自己的創意來創造成功的機會嗎？

想多認識輔導資源，學習自助助人嗎？

歡迎您一起加入「心芽輔導種子」的行列，學習愛自己，也關心別人！

★種子課程一「愛情煩惱免疫學」

主講人：饒夢霞教授(成功大學教育研究所)

時間：101/5/3(四)15:30-17:00

地點：行政六樓國際會議廳

★種子課程二「談分手的藝術」

主講人：饒夢霞教授(成功大學教育研究所)

時間：101/5/3(四)17:10-18:40

地點：行政六樓國際會議廳

★種子課程三「用創意創造成功機會」

主講人：劉大潭 董事長(速跑得機械工業股份有限公司、南開科技大學講師)

時間：101/5/10(四) 15:30-17:00

地點：行政五樓簡報室

★種子課程四「陪他走過低潮—助人技巧」

主講人：黃盈彰 諮商心理師（諮輔組兼任輔導老師、高雄市學生輔導諮商中心外聘諮商心理師）

時間：101/5/10(四)17:10-18:40

地點：行政五樓簡報室

★種子課程五「認識輔導資源」

主講人：”]=

時間：101/5/10(四)18:40-19:00

地點：行政五樓簡報室

☆若您需要公假證明，請務必在 5/3 活動前依照學校規定進入學生<點名請假獎懲調補課系統>申請假單，

並讓導師及諮輔組核章，完成請公假流程。☆活動參與人數眾多為避免延誤課程開始，請提早 15 分鐘入場。

☆課程洽詢請至諮輔導組或電洽分機 1352。

☆[課程表](#)，5/3 和 5/10 全程參與者將獲頒研習證書。

四、簽到表

心芽輔導種子 PART1-工作人員簽到表

時間:2012/5/3(四)15:30-18:40

地點:行政六樓國際會議廳

課程一:「愛情煩惱免疫學」

課程二:「談分手的藝術」

編號	姓名	簽到	備註
1	饒夢霞教授	饒夢霞	
2	萬光滿組長	萬光滿	
3	溫明秀老師	溫明秀	
4	王舒慧老師	王舒慧	
5	林怡君老師		
6	蔡卿雄老師	蔡卿雄	
7	林麗珍同學	林麗珍	
8	童盈捷同學		
9	戴聿廷同學	戴聿廷	
10	張鈞婷同學	張鈞婷	
11	陳姿蓉同學	陳姿蓉	
12	彭微心同學	彭微心	

陳冠賢

心芽輔導種子 PART1-輔導股長

簽到表

時間: 2012/5/3 (四) 15:30-18:40

地點: 行政大樓六樓國際會議廳

課程一: 「愛情煩惱免疫學」

課程二: 「談分手的藝術」

編號	姓名	班級	簽到	簽退	備註
1	楊登傑	旅館管理系一 A			
2	楊雅雯	旅館管理系二 A			* 評語請假
3	林涇韻	旅館管理系四 A			*
4	陳政維	旅館管理系一 B			*
5	邱詩穎	旅館管理系二 B	邱詩穎	邱詩穎	*(參加 5/3、5/10 代理人 —陳茹茵)
6	劉懿嫻	餐飲管理系一 A	劉懿嫻	劉懿嫻	*
7	楊尚潔	餐飲管理系二 A	楊尚潔	楊尚潔	*
8	吳易芸	餐飲管理系四 A			
9	謝謹祥	餐飲管理系一 B	謝謹祥	謝謹祥	*
10	蕭玉欣	餐飲管理系二 B			*
11	蔡怡娟	餐飲管理系四 B	蔡怡娟	蔡怡娟	*
12	方怡婷	二技餐管系一 A	方怡婷	方怡婷	*
13	黃竹梅	行銷會展系一 A			*(參加 5/10)
14	林雅宜	行銷會展系二 A	林雅宜	林雅宜	*

心芽輔導種子 PART1-輔導股長
簽到表

時間: 2012/5/3 (四) 15:30-18:40

地點: 行政大樓六樓國際會議廳

課程一: 「愛情煩惱免疫學」

課程二: 「談分手的藝術」

編號	姓名	班級	簽到	簽退	備註
15	吳俊毅	行銷會展系四 A			*
16	傅曦筑	應用英語系一 A	傅曦筑	傅曦筑	*(5/3 與 5/10 代理人-石伊婷)
17	翁梅娟	應用英語系二 A			
18	王鉅衡	應用英語系四 A			
19	錢妮	應用日語系一 A	錢妮	錢妮	*
20	胡偉勝	應用日語系二 A	胡偉勝	胡偉勝	(代)
21	鄭晷元	應用日語系四 A	鄭晷元	鄭晷元	*
22	鐘欣紋	航運管理系一 A			
23	蔡羽真	航運管理系二 A	蔡羽真	蔡羽真	*
24	林佳君	航運管理系四 A			*
25	羅怡軒	旅運管理系一 A			
26	吳伶蓉	旅運管理系一 A			
27	廖翊紋	旅運管理系二 A	廖翊紋		
28	許維庭	旅運管理系四 A			

心芽輔導種子 PART1-輔導股長
簽到表

時間: 2012/5/3 (四) 15:30-18:40

地點: 行政大樓六樓國際會議廳

課程一: 「愛情煩惱免疫學」

課程二: 「談分手的藝術」

編號	姓名	班級	簽到	簽退	備註
29	呂婉菱	休憩管理系一 A	呂婉菱	呂婉菱	*
30	邱詩涵	休憩管理系二 A	邱詩涵	邱詩涵	*
31	李培毅	休憩管理系四 A	李培毅	李培毅	
32	邱滢蓁	國際觀光學士學 程一 A			
33	陳寧	國際觀光學士學 程二 A			*(參加 5/3)
34	辛政霖	餐飲創新碩士學 位學程一 A			(參加 5/10)
35	廖靜敏	中餐廚藝系一 A			*
36	鄭品君	中餐廚藝系二 A			
37	葉姿妤	中餐廚藝系四 A			
38	徐子	西餐廚藝系一 A			
39	郭勁毅	西餐廚藝系二 A	郭勁毅	郭勁毅	*(參加 5/3)
40	王幸婕	西餐廚藝系四 A			
41	唐筱琪	西餐廚藝系一 B	陳毅翔	陳毅翔	(參加 5/10、5/3 的代 理人-陳毅翔)
42	張薊尹	西餐廚藝系二 B			*

心芽輔導種子 PART1-輔導股長
簽到表

時間：2012/5/3 (四) 15:30-18:40

地點：行政大樓六樓國際會議廳

課程一：「愛情煩惱免疫學」

課程二：「談分手的藝術」

編號	姓名	班級	簽到	簽退	備註
43	陳燕靜	烘焙管理系一 A	陳燕靜	陳燕靜	*
44	王瑞祺	烘焙管理系二 A			*
45	范菁文	烘焙管理系四 A	范菁文	范菁文	*
46	葉幸埙	烘焙管理系一 B	葉幸埙	葉幸埙	*(素、參加 5/10)
47	蔡妤芬	烘焙管理系二 B	蔡妤芬	蔡妤芬	*
48	蔡慶煌	國際廚藝學士學 程一 A			*
49	黃俊揚	國際廚藝學士學			
50	張雅惠	五專廚藝科一 A	張雅惠	張雅惠	*
51	侯芊卉	五專廚藝科二 A	侯芊卉	侯芊卉	*
52	吳虹君	五專廚藝科三 A	吳虹君	吳虹君	*
53	王羽捷	五專廚藝科四 A	王羽捷	王羽捷	*
54	吳采樺	五專廚藝科五 A			
55	鐘蕎茹	五專廚藝科二 B			*
56	曾創憲	二技餐二 A	曾創憲	曾創憲	

心芽輔導種子 PART1-輔導股長

簽到表

時間：2012/5/3 (四) 15:30-18:40

地點：行政大樓六樓國際會議廳

課程一：「愛情煩惱免疫學」

課程二：「談分手的藝術」

編號	姓名	班級	簽到	簽退	備註
57	鄒子豪	客張所	鄒子豪	鄒子豪	
58	李卉芹	旅遊所	李卉芹	李卉芹	
59					
60					
61					
62					
63					
64					
65					
66					
67					
68					
69					
70					

心芽輔導種子 PART1-烘焙二 & B

簽到表

時間: 2012/5/3 (四) 15:30-18:40

地點: 行政大樓六樓國際會議廳

課程一: 「愛情煩惱免疫學」

課程二: 「談分手的藝術」

編號	學號	簽到處	簽退處	備註
1	4961603	范善文	非烘2B	
2	49916100	王懿寧	王懿寧	
3	49916061	鄧佳萍	鄧佳萍	
4	49916090	杜仲芳	杜仲芳	
5	49916092	李翠霖	李翠霖	
6	49916103	鄭琦尹		
7	49916091	黃仁正	黃仁正	
8	49916081	高仲康	高仲康	
9	49916076	吳韻如	吳韻如	
10	49916105	賴佩玲	賴佩玲	
11	49916072	黃彥臻	黃彥臻	
12	49916102	楊麗菁	楊麗菁	
13	49916089	黃靖偉	黃靖偉	
14	49916101	莊若奇	莊若奇	

心芽輔導種子 PART1-烘焙二層B

簽到表

時間: 2012/5/3 (四) 15:30-18:40

地點: 行政大樓六樓國際會議廳

課程一: 「愛情煩惱免疫學」

課程二: 「談分手的藝術」

編號	學號	簽到處	簽退處	備註
15	49916096	蔣映瑾	蔣映瑾	
16	49916099	陳志威		
17	49916071	陳思彰		
18	49916064	鍾宛潔	鍾宛潔	
19	49916104	張亞萍	張亞萍	
20	49916110	許遠昂		
21	49916085	蔣曉毓	蔣曉毓	
22	49916094	溫文惠	溫文惠	
23	49916095	童雲幸	童雲幸	
24	49916075	蔣妍希	蔣妍希	
25	49916080	林冠宏	林冠宏	
26	49916073	顏惠琳		
27	49916083	林浩之	林浩之	
28	49916065	陳麗安	陳麗安	

心芽輔導種子 PART1-烘焙二 B

簽到表

時間: 2012/5/3 (四) 15:30-18:40

地點: 行政大樓六樓國際會議廳

課程一: 「愛情煩惱免疫學」

課程二: 「談分手的藝術」

編號	學號	簽到處	簽退處	備註
29	49916074	吳靜	吳靜	
30	49916078	柯一帆	柯一帆	
31	49916070	林宜萱	林宜萱	
32	49916077	蘇湘茹	蘇湘茹	
33	49916084	陳美婷	陳美婷	
34	49916082	盧楷文	盧楷文	
35	49916068	紀永欣		
36	49916079	鄭雅蓮	鄭雅蓮	
37	49916107	陳志帆	陳志帆	
38	49916097	楊曉琪	楊曉琪	
39				
40				
41				
42				

心芽輔導種子 Part1

簽到表

時間: 2012/5/3 (四) 15:30-18:40

地點: 行政大樓六樓國際會議廳

課程一: 「愛情煩惱免疫學」

課程二: 「談分手的藝術」

編號	姓名	班級	簽到	簽退	備註
1	吳家宇	旅館管理系一 A			(參加 5/10)
2	吳亭潤	旅館管理系二 A			(參加 5/10)
3	陳茹茵	旅館管理系二 B	陳茹茵	陳茹茵	(參加 5/3)
4	杜旻蓁	旅館管理系四	杜旻蓁	杜旻蓁	
5	劉懿嫻	餐飲管理系一 A			
6	吳昀軒	餐飲管理系二 A	吳昀軒	吳昀軒	
7	羅思親	餐飲管理系二 A	羅思親	羅思親	5/3 x
8	張梅君	餐飲管理系二 A	張梅君	張梅君	x
9	吳宗瀚	餐飲管理系二 A	吳宗瀚	吳宗瀚	
10	李盈盈	餐飲管理系四 A	李盈盈	李盈盈	(參加 5/3)
11	郭庭君	二技餐飲管理系			(參加 5/10)
12	高珮萱	二技餐飲管理系			(參加 5/10)
13	江明軒	二技餐飲管理系			
14	蔡亞莉	行銷會展系一 A			

心芽輔導種子 Part1

簽到表

時間: 2012/5/3 (四) 15:30-18:40

地點: 行政大樓六樓國際會議廳

課程一: 「愛情煩惱免疫學」

課程二: 「談分手的藝術」

編號	姓名	班級	簽到	簽退	備註
15	黃瑜婷	行銷會展系二 A			(參加 5/10)
16	呂佩欣	應用日語系一 A	呂佩欣	呂佩欣	(參加 5/3)
17	歐妍汶	應用日語系二 A	歐妍汶	歐妍汶	(參加 5/3)
18	謝采容	應用日語系二 A	謝采容	謝采容	(參加 5/3)
19	林宜欣	應用日語系二 A			(參加 5/3)
20	趙汝欣	應用日語系二 A	趙汝欣	趙汝欣	(參加 5/3)
21	呂冠慧	航運管理系四	呂冠慧	呂冠慧	素
22	呂婉綾	航運管理系四			(參加 5/10)
23	沈軒儀	休憩管理系一 A			(參加 5/3)
24	曾郁婷	休憩管理系一 A			(參加 5/3)
25	楊韻潔	休憩管理系一 A	楊韻潔	楊韻潔	5/3 17:10
26	杜怡鏐	休憩管理系二 A			(參加 5/3)
27	邱詩涵	休憩管理系二 A			(參加 5/3)
28	劉盈廷	國際觀光學士學			

心芽輔導種子 Part1

簽到表

時間: 2012/5/3 (四) 15:30-18:40

地點: 行政大樓六樓國際會議廳

課程一: 「愛情煩惱免疫學」

課程二: 「談分手的藝術」

編號	姓名	班級	簽到	簽退	備註
29	陳庭瑀	國際觀光學士學	陳庭瑀	陳庭瑀	
30	邱楚涵	國際觀光學士學			
31	黃瓊秋	中餐廚藝系一 A	黃瓊秋	黃瓊秋	素
32	鄭品君	中餐廚藝系二 A			(參加 5/10)
33	葉宗戚	西餐廚藝系一 B			(參加 5/3)
34	楊毓倩	西餐廚藝系一 B	楊毓倩	楊毓倩	(參加 5/3)
35	陳琪惠	西餐廚藝系一 B	陳琪惠	陳琪惠	(參加 5/3)
36	楊雅雯	西餐廚藝系一 B	楊雅雯	楊雅雯	(參加 5/3)
37	高榜臨	西餐廚藝系一 B	高榜臨	高榜臨	(參加 5/3)
38	陳毅翔	西餐廚藝系一 B	陳毅翔	陳毅翔	(參加 5/3)
39	胡育瑄	西餐廚藝系四 A			
40	許黃信	烘焙管理系二年			
41	范菁文	烘焙管理系四 A			
42	林亭瑩	五專廚藝科一 A	林亭瑩	林亭瑩	

心芽輔導種子 Part1

簽到表

時間: 2012/5/3 (四) 15:30-18:40

地點: 行政大樓六樓國際會議廳

課程一: 「愛情煩惱免疫學」

課程二: 「談分手的藝術」

編號	姓名	班級	簽到	簽退	備註
43	蘇盈慈	五專廚藝科一 A	蘇盈慈	蘇盈慈	
44	林佑姿	五專廚藝科一 A	林佑姿	林佑姿	
45	尤思瑾	五專廚藝科二 A	尤思瑾	尤思瑾	
46	林雨晴	五專廚藝科二 B			(參加 5/10)
47	黃偉宸	五專廚藝科二 B	黃偉宸	黃偉宸	
48	賴柏宏	CAIA	賴柏宏	賴柏宏	
49	賴弘偉	CA3A			
50	黃子庭	產專一 C	黃子庭	黃子庭	
51	駱旭貞	產專一 C	駱旭貞	駱旭貞	
52	李友翔	航運管理系二	李友翔	李友翔	(參加 5/3)
53	許曼琪	西-B	許曼琪	許曼琪	
54	廖季翔	WCA-A	廖季翔	廖季翔	5/3 1710
55	謝盈琪	WCA-A	謝盈琪	謝盈琪	5/3 1740
56	吳俊均	TM-A	吳俊均	吳俊均	5/3 1710

施尚佑 AKA-A

施尚佑

施尚佑

5/3 1710

心芽輔導種子 Part1

簽到表

時間: 2012/5/3 (四) 15:30-18:40

地點: 行政大樓六樓國際會議廳

課程一: 「愛情煩惱免疫學」

課程二: 「談分手的藝術」

編號	姓名	班級	簽到	簽退	備註
57	王郁文	烘 - B	王郁文	王郁文	
58	林雅勤	應英 - A	林雅勤	林雅勤	
59	劉宜娟	應英 A	劉宜娟	劉宜娟	
60	石伊婷	應英 - A	石伊婷	石伊婷	
61	黃千玲	旅館 - B	黃千玲	黃千玲	
62	廖敬慈	應英 A	廖敬慈		
63	廖敬慈	烘 - A	廖敬慈	廖敬慈	
64	陳怡伶	烘 - A	陳怡伶	陳怡伶	
65	林淑香	中廚 - A	林淑香	林淑香	
66	許智榮	中廚 - A	許智榮	許智榮	
67	陳怡安	烘 - A	陳怡安	陳怡安	
68	陳雅如	烘 - A	陳雅如	陳雅如	
69	王若凡	烘 - A	王若凡	王若凡	
70	劉瑞傑	夜4航 - A	劉瑞傑	劉瑞傑	

五、活動照片



說明：同學陸續簽到



說明：簽到處



說明：主講人：饒夢霞教授



說明：講師以幽默風趣口吻，藉由許多小故事讓同學了解正確感情觀



說明：Q&A 時間



說明：愛情寶典：「彼此相互包容、支持和欣賞」

六、學員參與之滿意度狀況

【心芽輔導種子 part1】 101 年 5 月 3 日(四)

(一)總平均分數:3.7

(二)每組平均分數與每小題平均分數

A. 研習內容規劃	16.3	C. 學員自我幫助	18.4
1. 研習時數的安排	4.2	1. 有增進我對正向思考有更多的瞭解	4.6
2. 研習內容規劃與個人需求之契合	4.3	2. 有增進我對多元性別有更多的瞭解	4.6
3. 研習辦理方式	3.1	3. 有增進我對輔導資源有更多的瞭解	4.6
4. 整體而言，此活動提供之資料有參考價值	4.7	4. 整體而言，此研習對我有實質的幫助	4.6
B. 講師授課情形	23.9	D. 服務品質	22
1. 講師授課內容充實性與教材設計	4.7	1. 活動前的聯繫	4.1
2. 講師與學員有互動及回應	4.7	2. 場地空間感受	4.5
3. 講師表達清晰，有實例佐證容易瞭解	4.9	3. 活動教學設備	4.3
4. 講師的授課能引導我修正觀念	4.9	4. 活動工作人員的服務與態度	4.5
5. 整體而言，對於講師整體授課的方式與內容	4.7	5. 整體而言，對此研習的整體滿意度	4.6

(三)學員基本資料統計

❖參加人次：252人次（餐旅學院佔 41%；廚藝學院佔 43%；觀光學院佔 7%；其他 9%）

❖您希望諮輔組下次可以舉辦講座的主題：

1. 自我探索 36 人 2. 人際關係探索 52 人 3. 愛情關係探索 49 人 4. 家庭關係探索 25 人
5. 生涯探索 32 人 6. 生命探索 22 人 7. 生活適應 15 人 8. 其他 2 人建議：商場溝通

❖本次課程讓我印象最深刻的內容(或最大的心得)：

1. ☺。
2. 崙背真的很偏僻嗎？
3. 原本抱持聽個小演講，但沒想到會如此有趣，自收穫良多。
4. 老師一直唱歌很有趣，內容發人深省，獲益良多。

5. 「活著就好」指導了生活中更多美好的事是值得自己多花些時間去玩味的，少抱怨些；多探索些，起碼，活著，快樂的生活著，好像就會有許多未知卻美好的事會發生吧。
6. 饒教授上課方式很有趣，分享了很多小故事，很少聽到內容具有教育性，但又不枯燥乏味的演講，希望以後有機會可以再次聽到。
7. 要有好的兩性關係，就需有好的人際關係，而要好的人際關係，就要自我關係探索，原來都是息息相關的，或許很不容易，但是總算知道解決問題的關鍵了，很感激能聽到這堂演講，謝謝諮輔組，謝謝饒教授。
8. Snoopy, cute。
9. 提供許多實例都很有幫助。演講都沒有冷場。
10. 他女兒。
11. 講師風趣，口語，內容都很到位。
12. 講師聲音很好聽。
13. 講師十分有趣，內容很活潑生動。
14. 講師超有趣&很有啟發。
15. 饒教授的演講很生動活潑。且舉出很多案例。
16. 演講很精彩。
17. 幽默的口開炒熱了氣氛，讓人容易打開心胸熱心參與。
18. 講師非常有趣!演講內容讓我很有收穫。
19. 本次課程最大的心得是：尚未談過一次戀愛就在短短一兩個月內聽三次有關分手的講座，讓我「There is nothing left to say」，但是講師口條清晰、言語幽默，讓我對兩性及人際有諸多了解，是非常好的一場講座。
20. 感謝!老師真好。
21. 饒教授演講很活潑、生動，最大收穫：了解幸福快樂是可以從小地方開始。很多範例、故事，鼓舞人心。
22. 希望下次饒教授再來。
23. 老師演講很精彩。
24. 講師超愛講話，很新鮮，開了眼界，吸收了很多，唯信件內容較無趣，整體還不錯!
25. 下次再找他。
26. 講師的內容豐富，佐證佳，PPT的內容給人很深的感受，而且符合附註的內容，風趣能帶動氣氛。
27. 我覺得老師很酷，很好聽的演講。
28. 很棒，饒教授很風趣!以snoopy來做延伸，很棒☺
29. 不要當危險情人。
30. 饒教授說話很風趣，真實的案例一個接一個，可以讓我們了解到那個議題，希望還有機會可以再聽教授有關兩性的議題。
31. 很有趣，而且很有收穫。