

106 年度
學務處諮輔組性別平等教育活動
成果冊

目 錄

	活動名稱	辦理時間	經費來源	頁碼
1	【心享事成講座 Part 1- 愛的雙人舞 Me & U】	106 年 05 月 04 日 16:30-18:20	特色主題計畫	2
2	【「關係協奏曲」愛情探索 工作坊】	106 年 05 月 06 日 09:00-16:00	輔導工作計畫	17
3	【心享事成-愛的休止符】	106 年 11 月 16 日 15:30-18:10	特色主題	24
4	【「愛的表達與療癒」自我成 長工作坊】	106 年 12 月 09 日 09:00-16:00	教學卓越計畫	41

心 享 . 事 成 講 座 P a r t 1

「 愛 的 雙 人 舞 M e & U 」

105 學年度第 2 學期心衛教育活動成果報告

活動名稱	心享事成講座 Part 1 「愛的雙人舞 Me & U」		
活動日期	106 年 05 月 04 日(週四)	活動時間	16:30-18:20
活動地點	行政大樓六樓 國際會議廳		
活動主講人	徐芸萱 諮商心理師		
活動參與人數	58 人 (教師：1 人、學生：50 人、職員：7 人)		
活動問卷滿意度	84% (平均分數 4.21，總分 5 分)		
經費來源	特色主題計畫		
活動聯絡人	徐芸萱		

活動執行情形

活動目的

「心享 事成」系列講座為諮商輔導組於 105-2 學期所舉行的心衛推廣講座活動。分為兩大主軸：自我探索「發現世界，探索自我」與愛情成長「愛的雙人舞 Me & U」。本場次「愛的雙人舞 Me & U」延續 105-1 學期的「愛的啟動式 Me before U」，主要目的係增進學生對於愛情交往時期中不同階段的認識，以及提升在親密關係中的溝通技巧。

自評報告及改善措施

一、活動辦理成效

徐芸萱 諮商心理師透過講授以及帶領討論的方式認識愛情交往階段歷程、可能遇到的相處議題、衝突處理和溝通技巧，幫助學生瞭解及表達自己在感情裡的需求，找到合適的界限與對方相處，建立符合彼此共識且舒服自在的關係。本講座共有 58 位教職員參與，於講座後的回饋單均反應學習相當多、內容充實且能對親密關係有更多的覺察與發現。

二、活動問卷調查結果

A. 研習內容規劃	4.0	C. 學員自我幫助	4.2
1. 研習時數的安排	3.8	1. 協助我探索自己在愛情關係中的位置/狀態	4.1
2. 研習內容規劃與個人需求之契合	4.0	2. 協助我探索自己在愛情關係中的需求和渴望	4.3

3. 整體而言，此活動提供之資料有參考價值	4. 2	3. 協助我了解愛情關係界限和責任	4. 2
B. 講師授課情形	4. 35	4. 讓我對於經營愛情關係有更多的體會和想法	4. 2
1. 講師授課內容充實	4. 4	5. 整體而言，此研習對我有實質的幫助	4. 2
2. 講師與學員有互動及回應	4. 3	D. 服務品質	4. 3
3. 講師表達清晰容易瞭解	4. 3	1. 場地空間感受	4. 3
4. 對講師整體授課的方式與內容	4. 4	2. 活動工作人員的服務與態度	4. 3
		3. 整體而言，對此研習的整體滿意度	4. 3

三、學員基本資料統計

*職稱：學生 40 人 (95.2%) 職員 1 人 (2.3%) 教師 1 人 (2.3%) 其他 0 人 (%)

*院別：1. 餐旅學院 17 人 (40.5%) 2. 廚藝學院 6 人 (14.3%)

3. 觀光學院 6 人 (14.3%) 4. 國際學院 7 人 (16.7%)

四、您希望諮輔組下次可以舉辦講座的主題：

- | | | |
|----------------|-----------------|-----------------|
| 1. 自我探索 5 人次 | 2. 人際關係探索 14 人次 | 3. 愛情關係探索 14 人次 |
| 4. 家庭關係探索 9 人次 | 5. 生涯探索 14 人次 | 6. 生命探索 11 人次 |
| 7. 生活適應 10 人次 | 8. 其他 0 人次 | |

五、本次課程讓我印象最深刻的內容(或最大的心得)：

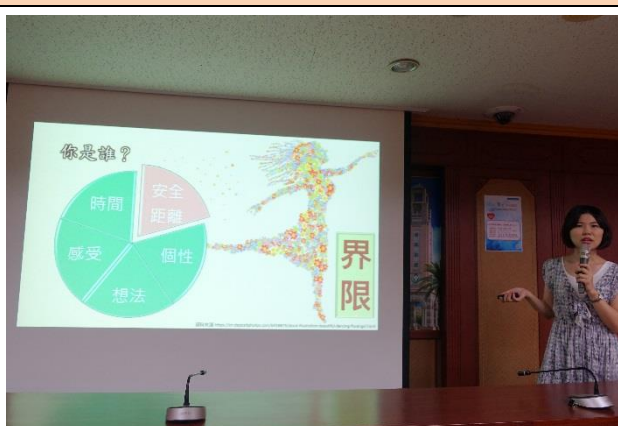
1. 你是誰、界線、委曲求全? 愛=滿足? 你中有我，我中有你? 為你好，不好嗎? 開心就好(界線不清)? 聖人的愛?
2. 愛情的界限和責任。
3. 愛情的語言。
4. 愛的語言，選擇且負責，「你中有我，我中有你」。
5. 選擇與責任的故事，難道這就是我一直沒談戀愛的原因?
6. 對於關係的界限說得很清楚。
7. 對於如何愛人有更清楚的概念，就不會因為自己的自私傷到對方。
8. 經營愛情要互相尊重、互相關心，愛人比被愛更幸福。
9. 給了我一個好的提問「我是誰?」要先了解自己才可以找到自己的界限，這樣才有機會找到想要的情人。
10. 對於在愛情上缺乏經驗、缺乏愛的人很有幫助。
11. 了解很多東西。
12. 愛要互相尊重，互相為對方著想。
13. Love myself is only way.

14. 強求的關係不會長久。
15. 互動與故事分享。
16. 講師很活潑，內容詳細明瞭。
17. 謝謝講師認真的講解，Thanks!
18. 故事非常有趣、現實性很高。
19. 講師非常活潑，讚!

活動照片



萬組長為當天的活動引言 說明關係的多樣性



徐芸萱 心理師談如何保持關係中的界限



性平筆記本提升學生對性平概念的理解



反思自己在親密關係中的期待



「我是誰？」是關係中不斷反思的議題



藉由身體距離測量出人際界限



當天活動圓滿落幕 學生收穫滿滿



說明兩場「心享事成講座」主軸

活 動 附 件

附件一 教育部函

附件二 擬辦單

附件三 簽呈

附件四 經費概算表

附件五 活動計畫書

附件六 簽到表

附件七 「愛的雙人舞 Me & U」活動 PPT

附件一 教育部函

教育部 函

機關地址：10051臺北市中山南路5號
傳 真：(02)33437835
聯絡人：張立安
電 話：(02)77367812

受文者：國立高雄餐旅大學
發文日期：中華民國106年3月30日
發文字號：臺教學(二)字第1060034793X號
類別：普通件
密等及解密條件或保密期限：
附件：餐意意見表

主旨：所送106年度「學生事務與輔導工作特色主題計畫」申請案，經審查同意部分補助新臺幣（以下同）24萬元；請備文檢附「學校計畫修正或回應說明表」及修正後之計畫書（含經費表）各1份，併同領據於106年4月20日前報部憑撥，請查照。

說明：

- 一、本案執行期程自106年1月1日至11月30日止，本部核定計畫金額為44萬元，核定補助金額為24萬元，補助比率55%。所送計畫除因本部審查意見及相關法令須予調整，或日後因天災事變或其他不可抗力因素，並經報部核准同意變更之情況外，各項計畫內容、經費及學校配合款額度等，均不得自行變更或調整。
- 二、檢附「學校計畫修正或回應說明表」1份，請依本部審查意見提供修正或回應之說明，併同領據及修正後之計畫書(含經費表)於106年4月20日前函報本部；如無修正亦需檢附計畫書(含經費表)到部。
- 三、請依本部核定計畫及「教育部補助及委辦經費核撥結報作業要點」相關規定執行，並於106年12月31日前備文檢附成果報告(含光碟)及經費收支結算表各1份，報部辦理結案事宜；如有未執行之項目經費，仍應全數或按補助比率繳回。

正本：國立高雄餐旅大學
副本：本部學生事務及特殊教育司

附件二 擬辦單

擬辦單

擬辦人：吳青輝
聯絡電話：07-8060505 #1301

擬辦日期：中華民國106年3月30日
附 件：

來文摘要：教育部106年03月30日臺教學(二)字第1060034793X號函，有關「所送106年度「學生事務與輔導工作特色主題計畫」申請案，經審查同意部分補助新臺幣（以下同）24萬元；請備文檢附「學校計畫修正或回應說明表」及修正後之計畫書（含經費表）各1份，併同領據於106年4月20日前報部憑撥，請查照。」乙案。

擬辦意見：

- 一、敬會本處生活輔導組、諮商輔導組、課外活動指導組。
- 二、「學校計畫修正或回應說明表」及修正後之計畫書(含經費表)請於4月7日(星期五)前回傳學務長室彙整。
- 三、文擬陳閱後存查。

公文文號：106000344

請閱：106A200748-公文主旨：教育部106年03月30日臺教學(二)字第1060034793X號函，有關所送106年度「學生事務與輔導工作特色主題計畫」申請案，經審查同意部分補助新臺幣（以下同）24萬元；請備文檢附「學校計畫修正或回應說明表」及修正後之計畫書（含經費表）各1份，併同領據於106年4月20日前報部憑撥，請查照。」乙案。

序	職別	姓名	意見	辦理日期	結果
1	學生事務處	吳青輝 行政助理		106/3/30 16:03:32 (簽辦)	
2	學生事務處	張麗華 副學務長		106/3/31 17:13:34 (批示)	
3	學生事務處 生活輔導組	許麗珍 行政助理		106/3/30 12:00:29 (會辦)	
4	學生事務處 生活輔導組	李秋萍 組長	本組資料已於4月4日交 依修正並回傳，請查照。	106/3/31 15:36:13 (會辦)	
5	學生事務處 諮商輔導組	王鈺賢 約用諮商師		106/3/31 09:46:42 (會辦)	
6	學生事務處 諮商輔導組	黃光禹 組長		106/3/31 11:53:52 (會辦)	
7	學生事務處 課外活動指導組	林恩賢 行政助理		106/3/31 15:00:43 (會辦)	
8	學生事務處 課外活動指導組	簡子敏 組長		106/3/31 17:13:43 (會辦)	
9	學生事務處	簡子敏 代理學務長 副學務長		106/3/31 17:27:22 (批示)	
10	學生事務處	賴正全 學生事務長	可	106/3/31 11:42:39 (決行)	

106 年度教育部補助公立大專校院辦理學生事務與輔導工作

特色主題計畫

106 年度經費表(諮詢組)

經費項目	經費概算		明		計算說明 (含單價及數量)
	本部補助款	學校配合款	合計	具體辦理工作事項	辦理時間
業務費					
1 講座雜項費	23,600	0	23,600	心理健康系列活動及自傷防治系列課程講師點費	106年3-11月辦理 1,600 元*2 小時 諮詢-32,000 元 (溫心學生基礎4場、溫心教職員1場、心享事成3場—每場1.5 小時) 25,600*1.91%=489
2 全民健康保險補充保費	0	489	489	講師補充保費	106年3-11月辦理
3 印刷費	4,200	0	4,200	活動海報、活動企劃書、成果報告書、專輯簡序	106年3-11月辦理 (溫心 4,200 元、心享事成 1,000 元)
4 雜費	47,120	900	48,020	含參與學生、諮詢工作人員、諮詢師工作人員	106年3-11月辦理 一、150 元*10 人=1,500 元(溫心-學生基礎) 二、80 元*18 人次*3 場=4,320 元(溫心-學生基礎) 三、80 元*20 人=1,600 元(溫心-教職員) 四、80 元*30 人*4 場=25,600 元(心享事成) 溫心總支(溫心 3,000 元、心享事成 3,000 元)
5 差旅費	0	6,000	6,000	講師差旅費	106年3-11月辦理
6 材料費	0	14,912	14,912	新生測驗<心理健康量表>	106年10月辦理
合計	76,920	22,301	99,221		
雜支	0	2,448	2,448		106年3-11月辦理
合 計	76,920	24,749	101,669		

附件三 簽呈

答106 年 4 月 21 日於 學生事務處諮商輔導組

主旨：陳本校辦理105學年度第2學期「心享·事成」心衛教育校園宣導活動，如說明，請核示。

說明：

一、依據教育部106年3月24日臺教學(三)字第1060041936Q號函辦理。

二、為協助本校學生在生命教育及性別平等教育上有更多的探索和學習，特舉辦「愛的雙人舞Mc & U」和「發現世界，探索自我」講座（活動計畫書，詳參附件一）。

三、本案所需經費共計新臺幣20,342元，由106年度教育補助大專校院辦理輔導等工作特色主題計畫經費支應，經費核實支付（經費概算表，詳參附件二；本活動經費編列依據之經費核定表，詳參附件三）。

擬辦：如奉核可後，依計畫辦理後續事宜。

公文文號：104.0004183 說明：1. 00042004L-公文件：連本依據104年度第2期第1次「心亨、心助、心愛」心愛教育活動 實施要點，加註註記標示。				
編號	姓名	意見	辦理日期	結果
1	學生李錦 義 心悅輔導 組	等宜置 媽的泡麵	106-4/21 10-8-10 (蘇雅)	
2	學生李錦 義 心悅輔導 組	萬光熙 組長	106-4/21 12-0-16 (指示)	
3	學生李錦 義 心悅輔導 組	郭鴻昌 副組長	106-4/21 12-30-27 (指示)	
4	學生李錦 義 心悅輔導 組	萬光熙 組長	106-4/21 12-30-27 (指示)	
5	學生李錦 義 心悅輔導 組	等宜置 媽的泡麵	106-4/21 13-30-31 (蘇雅)	
6	學生李錦 義 心悅輔導 組	萬光熙 組長	106-4/21 15-22-16 (指示)	
7	學生李錦 義 心悅輔導 組	郭鴻昌 副組長	106-4/21 15-31-14 (指示)	
8	學生李錦 義 心悅輔導 組	賴正弘 學生會部長	106-4/21 17-20-15 (指示)	
9	王仁聖	李錦芳 1.原訂開門三週後至10 4年10月止上課至 904123-2號至104年 梅菲亞拉亞亞亞亞 要教課及辦了學教文 化教育，學生身心之 發展應以教職人員， 如俗口是說約三三 公區三三，應以三三 辦理位由來約至海海 ，步多開門三三教課 立立立立立立立立立 父父父父父父父父	106-4/24 143/26 (會辦)	

附件四 經費概算表

經費概算表

經費及來源說明：由「106 年度學生事務與輔導工作特色主題」計畫項下【106A2-5】業務費及雜支支應，屆時依照經費標準及執行情形實報實銷。

經費明細

經費項目	單價(元)	數量	總價	備註
鐘點費	1,600	2 小時	3,200	講師 1 人(講師) 1,600÷2 時×1 人=3,200
交通費	40	2 式	80	講師 1 人捷運來回，核實報支 40 元×2 趟×1 人=80
補充保費	62	1 式	62	二代健保
膳費	80	200 人	16,000	含參與學員、講師及工作人員的膳費 80 元×200 人=16,000
印刷費	500	1 批	500	印製海報、成果冊、講義、回饋表等
小計			19,842	
雜項支出	500	1 批	500	文具、茶包等其他雜項費用
小計			500	
合計			20,342	

製表人: 約用徐芸萱

單位主管： 萬光滿

副學務長張德平

歡迎參觀

審核
106.4.24
蔡雅蒂

附件五 活動計畫書

附件一「心享事成」系列活動計畫書

國立高雄餐旅大學學生事務處諮商輔導組
「心享事成」系列活動計畫書

一、活動目的：

(一)協助學生對於愛情交往階段的認識及增進溝通技巧。

(二)協助學生了解每個人都是獨特的，可以勇敢做自己，追尋自己的人生夢想。

二、活動時間：

日期/時間	主題	主講人/主持人	說明	地點
2017/05/04(四) 16:30-18:30	心享事成- 「愛的雙人舞 Me & U」	徐芸萱 諮 商師/星光 滿組長	透過漫談及討論誠實交往階段歷程、可能遇到的相處議題、衝突處理和溝通技巧，幫助學生瞭解及表達自己在感情裡的需求，找到合適的界限與對方相處，建立符合彼此共識且舒服自在的關係。	行政大樓 韓國國際會 廳
2017/05/11(四) 16:30-18:30	心享事成- 「發現世界，探 索自我」	蔡志浩老師 / 星光滿組 長	心理學家 Erkson 指出處於青少年 階段至成年早期階段的青少年， 正面臨「自我認定」和「角色混 淆」的發展任務與發展危機，為協 助學生順利渡過此階段的迷惘，特 別邀請蔡志浩老師主講，帶領學生 探索個人特質、探索生命價值感 和生命定位，並進而與社會連結， 發揮自我潛能，實現夢想。	勤機樓自 習室

三、參與對象：輔導院長及有興趣參與講座之學生，每場約 90 人。

四、講師簡介：

◎徐芸萱 諮商心理師

○現職

•國立高雄餐旅大學 諮商心理師

○學歷

•國立臺北教育大學心理與諮商所碩士

•國立臺北教育大學心理與諮商學系學士

○經歷

•國立高雄餐旅大學 諮商心理師

•臺綜合醫院社區法人童綜合醫院 員工關懷心理師

•順東科技大學 實習諮商師

•台中縣衛生局 自殺防治心輔員

•衛生福利部國民健康署戒菸專線服務中心 兼任諮詢員

◎蔡志浩 老師

○現職

•悠遊數位 創新策略總管

•台灣使用者經驗設計協會 理事長

•台灣應用心理學會 理事

○學歷

•伊利諾大學香檳校區教育心理學系 博士

•國立中正大學心理學研究所 碩士

•高雄醫學院心理學系 學士

○經歷

•智榮基金會臨時研習研究助理 (2013)

•高雄醫學院心理學系 專任助理教授 (2001-2011)

五、成效評估：活動結束後，發給參與學員活動滿意度調查表，做為活動成效評估工具。

六、經費來源：106 年度學生事務與輔導工作特色主題計畫經費支持。

七、本計畫如有相關未盡事宜，另行修訂或補充之。

附件六 簽到表

105-2 學期 心享.事成講座

Part1「愛的雙人舞-Me&U」工作人員簽到表

日期：106/05/04(四) 時間：16:30-18:00

地點：行政大樓六樓 國際會議廳

編號	職稱	簽到處
1	萬組長光滿	萬光滿
2	溫明秀 小姐	溫明秀
3	王舒慧 老師	王舒慧
4	黃潔 老師	黃潔
5	許耀云 老師	許耀云
6	楊宗敬 老師	楊宗敬
7	王憶晴 同學	王憶晴
8	蔡昭苓 同學	蔡昭苓
9	姚佳希 同學	姚佳希
10	吳佳伶 同學	吳佳伶
11	陳婉瑩 同學	陳婉瑩
12	林淑端 同學	林淑端
13	張欣綺	張欣綺
14		
15		

105-2學期 心享.事成講座Part1「愛的雙人舞-Me&U」

一般報名同學 簽到表

日期:2017/05/04(四) 時間:16:30-18:00 地點:行政六樓 國際會議廳

學院	班級	姓名	學號	簽到處	備註
餐旅學院	四技旅館二B	吳乃蓓	404111497	吳乃蓓	
	四技餐飲二B	陳梓濤	40412157		
	四技行銷一A	蔡佳芳	7051901918	蔡佳芳	
	四技行銷一A	胡芷菱	40519047	胡芷菱	
	四技行銷一A	林容存	40519025	林容存	
	四技行銷一A	石惠濤	40519027	石惠濤	
	四技行銷二A	陳詩妮	40419041		
	四技行銷二A	蔡宏達	40419035		
	四技行銷二A	廖芸嫻	40417036		
	四技行銷四A	楊景雯	40219026	楊景雯	
	四技旅館-C	劉志寧	401511217		
	四技管理-B	簡梓涵	401412198	簡梓涵	
	四技旅館二B	方育岐	404111136	方育岐	
	四技行銷4B	李長亮	70219001	李長亮	
	生輔組	李育敏	704124	李育敏	

105-2學期 心享.事成講座Part1「愛的雙人舞-Me&U」 一般報名同學 簽到表 日期:2017/05/04(四) 時間:16:30-18:00 地點:行政六樓 國際會議廳					
學院	班級	姓名	學號	簽到處	備註
觀光學院	觀光所(原旅遊所)碩二	吳佩玲	50412001		
	四技旅運一A	陳莉涵	40514027		
	四技旅運一A	吳欣嵐	80514026		
	四技航運二A	宋芳瑞	70417004	黃嘉瑞	
	四技航運二A	廖芸嫻	40417036	周子慧	
	四技休體二A	翁鈴雅	40418001		
	四技休體二A	邵惠登	40418041		

105-2學期 心享.事成講座Part1「愛的雙人舞-Me&U」 一般報名同學 簽到表 日期:2017/05/04(四) 時間:16:30-18:00 地點:行政六樓 國際會議廳					
學院	班級	姓名	學號	簽到處	備註
進修部	進四技旅館一A	龔子婷	70511002	龔子婷	
	進四技旅館一A	鄭瑞文	70511016	鄭瑞文	
	進四技旅館二A	陳麗凱	70411024	陳麗凱	
	進四技旅館二A	葉珮蓉	70411039	葉珮蓉	
	進四技旅運四A	陳瑞慈	70214025		
	進二技旅運二A	李安倫	80414004		
	進二技旅運二A	周祐貞	80414022	周祐貞	
	進四技航運二A	周子慧	70417005	周子慧	
	進四技航運二A	陳渝淇	70417027	陳渝淇	
	進四技航運二A	謝易庭	70417039	謝易庭	
	進二專中廚一A	吳嘉華	9051c008	吳嘉華	

105-2學期 心享.事成講座Part1「愛的雙人舞-Me&U」 一般報名同學 簽到表 日期:2017/05/04(四) 時間:16:30-18:00 地點:行政六樓 國際會議廳					
學院	班級	姓名	學號	簽到處	備註
廚藝學院	四技中廚四A	陳威穎	40213025		
	四技烘焙一A	劉采瑩	40516044	劉采瑩	
	五專廚藝科一A	黃子芸	A0511019	黃子芸	
	加油用	李春陽			

105-2學期 心享.事成講座Part1「愛的雙人舞-Me&U」 一般報名同學 簽到表 日期:2017/05/04(四) 時間:16:30-18:00 地點:行政六樓 國際會議廳					
學院	班級	姓名	學號	簽到處	備註
國際學院	四技應英一A	黃宇賢	4051A033	黃宇賢	
	四技應英二A	陳尚裕	4041A007	陳尚裕	
	四技應英二A	廖炳淵	4041A048	廖炳淵	
	四技應英二A	陳益華	4041A051	陳益華	
	四技應日一A	趙澤安	4051B047		
	四技應日二A	劉家祥	4041B001	劉家祥	
	四技國觀四A	陳淑	4021D017		
	四技國廚四A	曾渝茹	4021C010		

105-2學期 心享.事成講座Part1「愛的雙人舞-Me&U」 輔導股長報名 簽到表 日期:2017/05/04(四) 時間:16:30-18:00 地點:行政六樓 國際會議廳					
學院	班級	姓名	學號	簽到處	備註
餐旅學院	四技旅館二A	張嘉珩	40411025	張嘉珩	
	四技餐飲-A	潘郁成	40512017		
	四技餐飲二A	李建豪	40412043		
	二技餐飲-A	王小玲	30512036	王小玲	
	四技行銷二A	薛育慈	40411019	薛育慈	
	四技行銷四A	何詠詩	40219055	何詠詩	
	四技旅館-B	李振豪	40411029	李振豪	
	四技行銷-A	林漢雲	40519026	林漢雲	

105-2學期 心享.事成講座Part1「愛的雙人舞-Me&U」 輔導股長報名 簽到表 日期:2017/05/04(四) 時間:16:30-18:00 地點:行政六樓 國際會議廳					
學院	班級	姓名	學號	簽到處	備註
觀光學院	四技航運二A	徐文珊	40417025	徐文珊	

105-2學期 心享.事成講座Part1「愛的雙人舞-Me&U」 輔導股長報名 簽到表 日期:2017/05/04(四) 時間:16:30-18:00 地點:行政六樓 國際會議廳					
學院	班級	姓名	學號	簽到處	備註
國際學院	四技國觀-A	楊傑苗	4051D009	楊傑苗	
	四技國觀二A	許嘉翔	4041D008	許嘉翔	

105-2學期 心享.事成講座Part1「愛的雙人舞-Me&U」 輔導股長報名 簽到表 日期:2017/05/04(四) 時間:16:30-18:00 地點:行政六樓 國際會議廳					
學院	班級	姓名	學號	簽到處	備註
廚藝學院	四技中廚二A	戴瑞瑩	40413028	戴瑞瑩	
	五專廚藝科-A	范妙帆	A0511025	范妙帆	
	四技中廚-A	劉泉惠	40513037	劉泉惠	

105-2學期 心享.事成講座Part1「愛的雙人舞-Me&U」 輔導股長報名 簽到表					
日期:2017/05/04(四) 時間:16:30-18:00 地點:行政六樓 國際會議廳					
學院	班級	姓名	學號	簽到處	備註
進修部	進四技旅館一A	洪婉瑜	70511034	吳曉清	
	進四技餐飲二A	曾郁芳	70412004		
	進二技餐飲一A	陳智雯	80512011		
	進四技行銷四A	高子婷	70219029	吳曉清	
	進二專中廚一A	陳品洋	8051c002	陳品洋	
	進四技旅館二A	羅郁心	70411004	羅郁心	
	進四技餐館一A	凌熾麟	70512040	凌熾麟	

心芽輔導種系列講座
「愛的雙人舞 Me & U-性平講座」
講師簽到表

日期：106/05/04（四）16：30-18：30
地點：行政大樓六樓國際會議廳

姓 名	簽 到 處
徐芸萱 諮商師	徐芸萱

附件七 「愛的雙人舞 Me & U」活動 PPT



想想...

- 喜歡
- 需求
 - 憤怒的提醒
- 對關係的期待
- 希望如何被對待?
- 能為關係付出什麼?

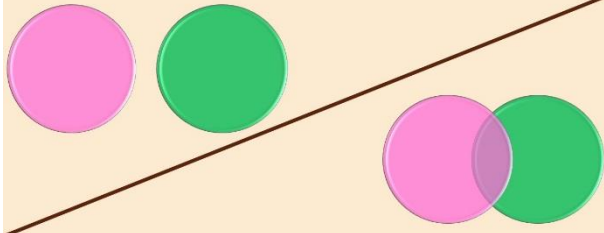


你是誰？



資料來源: <https://cn.depositphotos.com/6418876/stock-illustration-beautiful-dancing-Royal-girl.html>

想像兩個人如果就是兩個圓的話。。。。



界限

Story1 委曲求全的愛能不能？

- 討好對方
- 不斷地退讓界限滿足對方所求所想
- 拒絕對方會有愧疚感
- 你快樂，所以我快樂



當初愛的你已經不見，你要他拿什麼愛你？

界限

Story2 愛我就該滿足我！

- 很有自信或自卑
- 想找個一輩子對自己好疼愛自己的人
- 覺得對方條件不太好也沒關係，只要願意寵自己就好
- 覺得對方對自己好是應該的
- 過度渴望被愛 > 愛人
- 覺得對方應該會知道自已的需求，或覺得對方本應有責任滿足



沒有人應該負起你所有的責任！

界限

Story3 你中有我，我中有你

- 分分鐘需要對方，一有空便黏在一起
- 沒有各自獨處的空間
- 不能允許關係中有秘密
- 既然相愛，就要把關係擺在首位，生活無其他重心



將不同材質融在一起，是甜蜜還是毀滅？

界限

Story4 為你好，不好嗎？

- 對自己和對關係需要掌控感
- 自認很了解對方的需求和個性
- 對關係經營很有自信
- 說服自己和對方，只有自己認為的才是真理



強押的好不是好！

界限

Story5 開心就好

- 只要開心，害怕衝突，對他們來說關係只能和諧
- 沒什麼原則，也沒什麼個性
- 常覺得生活失控
- 注意力常被新的需求吸引住，顯得無組織能力
- 乍看之下好像很好相處，可又讓人沒安全感



愛情本來就是酸甘甜，還帶點苦，非誠勿擾！

界限

Story6 聖人的愛

- 自我要求高，很有原則
- 界線沒有彈性，說一只能是一
- 讓人很有安全感，相處起來感覺壓力很大
- 常讓愛人覺得自卑



界限清楚但要彈性柔軟，你不是教官

界限 (Boundaries)

能力 接納自我，改變能改變的

責任 行為結果的責任各付各的

尊重 拒絕依然可以得到愛

動機

- 失去愛或被遺棄
- 他人憤怒
- 寂寞
- 愧疚感
- 過度認同他人的指傷



資料來源: <https://www.damamoo.com/node/66057>

界限 (Boundaries)

評估

保護自己

尊重

彈性



資料來源: <https://www.damamoo.com/node/66057>

界限幫助你看清楚

彼此得自由愛得明亮

LOVE OFF THE CUFF
IN 881W

資料來源: <http://www.mytwinkl.net.tw/zh/main>

愛的語言—愛與被愛

- 肯定的言詞 (Words of affirmation)
- 精心的時刻 (Quality time)
- 接受禮物 (Receiving gifts)
- 服務的行動 (Acts of service)
- 身體的接觸 (Physical touch)

資料來源: <http://www.huzhimen.com/code/177>

什麼是愛？

被愛 VS. 愛人

資料來源: <https://daleba.net/18185-jia/cha-hua-jia-zai-zuo-pin-zhong-feng-ci-qing-lu-xiang-chu-qian-hou-qi-de-cha-yi-41755/>

什麼是愛？

- 對方在想什麼，感覺到什麼？
- 對方想要的是什麼？

資料來源: <https://daleba.net/18185-jia/cha-hua-jia-zai-zuo-pin-zhong-feng-ci-qing-lu-xiang-chu-qian-hou-qi-de-cha-yi-41755/>

什麼是愛？

- 因為想愛對方而好好愛對方
- 盡量著重在付出，少計較回饋

資料來源: <https://daleba.net/18185-jia/cha-hua-jia-zai-zuo-pin-zhong-feng-ci-qing-lu-xiang-chu-qian-hou-qi-de-cha-yi-41755/>

什麼是愛？

- 如何愛，證明你是個什麼樣的人
- 為自己愛情負責，不拖累

資料來源: <https://daleba.net/18185-jia/cha-hua-jia-zai-zuo-pin-zhong-feng-ci-qing-lu-xiang-chu-qian-hou-qi-de-cha-yi-41755/>

眼睛為她下著雨
心卻為她打著傘
這就是愛情
—泰戈爾

資料來源: <https://www.dailymail.com/blog/76d-644015242>

成為一個能愛人的人

讓被愛容易幸福相隨

LOVE OFF THE CUFF
IN 881W

資料來源: <http://www.mytwinkl.net.tw/zh/main>

選擇與責任

- 清楚自己的需求和能力
- 了解自己的行為選項
- 明白每個選擇背後的責任

選擇 且 負責

資料來源: <https://www.damianroo.com/code/1074>

選擇與責任故事

Story: 怕你愛上我

- 覺得自己不夠好
- 覺得外界也不夠好
- 不輕易相信別人
- 享受戀愛中的關注、疼愛、愛人、陪伴、生理激素激起的興奮感和親密
- 尚未打算為關係負責

資料來源: <https://www.damianroo.com/code/1074>

選擇與責任故事

Story2 好想愛著愛著就永遠

- 對關係有美好的憧憬
- 對於白頭偕老、王子公主永遠幸福快樂的劇情過度相信
- 覺得只要相愛，沒有難成的事
- 願意犧牲自己換得“在一起”
- 想要打包對方的問題，一起解決



資料來源: <https://www.danarwood.com/2015/05/27/>

選擇責任，各負各的

LOVE OFF THE CUFF

IN B&W 1



資料來源: <http://www.mymusic.net/ai/ai/male>

不負責任，難有真愛

溝通要點



資料來源: <https://www.danarwood.com/2015/05/27/>

建立情感連結

- 需求** 勿愛吃假小心
- 宣示** 明白邀請
- 靠近** 對對方感興趣，想了解
- 接球和發球** 邀請和回應



回應：

幾近被動 思、點頭

低活力 簡短回應

留心 認同、表達意見和感受、發問

高活力 全心全意、熱誠、同理心

聽見、感興趣、了解
或想要了解、支持、
陪伴和接受



資料來源: <http://www.danarwood.com/2015/05/27/>

關懷的接觸

• 拍背、握手、輕拍、輕握、親吻、擁抱、揉揉背或肩膀

面部表情

• 微笑、飛吻、翻白眼、吐舌頭

玩耍般接觸

• 搔癢、打架、扭鬥、跳舞、輕撞或輕推

友善的動作

• 為對方開門、讓座、遞刀叉、邀請手勢

發生聲音

• 大笑、輕笑、嘟囔、嘆氣、希望引起他人注意的呻吟聲

建立情感連結

打破僵局

- **聽**：用心傾聽，尋找對方需求
- **說**：坦承自我感覺，切勿批評對方
- **連**：尋求情感連結，讓對方了解自己的誠意和重視這段關係
- **找**：找尋彼此目前共同的價值觀、對未來的共識、儀式化行為
- **笑**：幽默回應，想到對方的好處，重視情感連結
- **不**：理智斷線，就不溝通



資料來源: <http://www.danarwood.com/2015/05/27/>

尊重差異，異中取同

LOVE OFF THE CUFF

IN B&W 1



資料來源: <http://www.mymusic.net/ai/ai/male>

情感連結，讓愛回溫

完形新詩文

我做我的事；你做你的事
我不是為了實現你的期待而生活於這個世界
你不是為了實現我的期待而生活於這個世界
你是你；我是我
偶爾你我若相遇那是件美好的事
若無法相遇也是件無可奈何的事。
I do my thing and you do your thing.
I am not in this world to live up to your expectations,
And you are not in this world to live up to mine.
You are you, and I am I, and if by chance we find each other, it 's beautiful.
If not, it can' t be helped. (Perls, 1969)

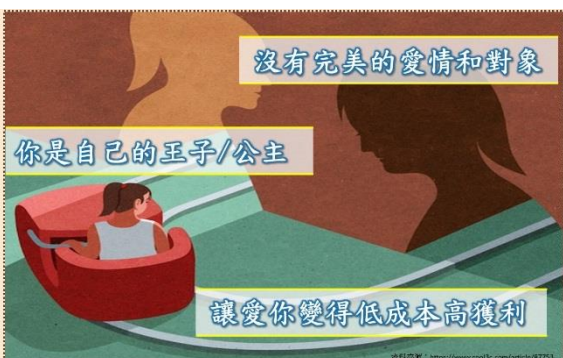
資料來源: <https://www.danarwood.com/2015/05/27/>

悲觀主義拯救愛情 How to Save Love with Pessimism (中文字幕)

• <https://www.youtube.com/watch?v=vi372gU0ngM>



但對某件事，我們總抱持悲觀的態度



參考書目

- John M. Gottman & Joan DeClaire (2004)。關係療癒：建立良好家庭、友誼、情感五步驟（徐憑譯）。臺北，張老師文化。（原著出版於2002）
- Anne Katherine(2004)。底線（喬瑟譯）。臺北，海碯文化。（原著出版於1994）
- Henry Cloud & John Townsend(2001)。過猶不及－如何建立你的心理界限（蔡岱安譯）。臺北，道聲。（原著出版於1995）
- 伊東明（2004）。愛，上了癮（廣梅芳譯）。台北，心靈工坊。（原著出版於2000）
- 加藤諦三（2014）。為什麼我們愛得這麼累（吳倩譯）。台北，寶瓶文化。（原著出版於2014）

「關係協奏曲」愛情探索工作坊

105 學年度第 2 學期心衛教育活動成果報告

活動名稱	「關係協奏曲」愛情探索工作坊		
活動日期	106 年 05 月 06 日(週六)	活動時間	09:00-16:00
活動地點	行政大樓二樓 諮商輔導組團體諮商室		
活動主講人	陳麗光 老師		
活動參與人數	18 人 (教師：4 人、學生：13 人、職員：1 人)		
活動問卷滿意度	93% (平均分數 4.65，總分 5 分)		
經費來源	輔導工作計畫		
活動聯絡人	黃潔		

活動執行情形

一、活動目的

藉由回顧每一個人的成長歷程，覺察每個人的依戀形式。從「與母親的關係為出發點」，如此的關係往往也會形成未來人際互動的模式，更會擴及到愛情的模式。因此本活動主要帶領學員認識「依賴障礙」的起因，覺察自己的「依附形式」，並透過創作的方式找到「依賴障礙」的關鍵因素，學習「愛自己也愛別人」的方法，進而建立新的模式及發展穩定的人際互動與愛情關係。

二、活動流程

日期	時間	流程	內容摘要
	8:00-8:30	報到	
	8:30-10:30	有緣千里來相會	1. 協助學員認識工作坊性質、目標、進行方式及內容。 2. 協助學員相互認識，建立團體融洽、開放氣氛。 3. 藉由互相認識的活動，協助學員認識自己的特質。
	10:30-10:40	休息	小憩一下
	10:40-12:40	依賴障礙的	1. 協助學員認識愛情中的依賴關係。

		形成與發展 依賴關係的 關鍵期	2. 回顧生命中照顧者與被照顧者的關係。
	12:40-13:40	中餐	充電時刻
	13:40-15:40	探索依賴 關係	1. 進行多媒材的創作。 2. 協助學員透過創作了解關鍵因素。
	15:40-16:00	Tea time	休息一下，再出發
	16:00-18:00	愛自己也愛 別人	1. 說明自我觀照及關照他人的體悟。 2. 摘要、回顧團體內容，統整團體收穫與經驗。
	18:00		賦歸

自 評 報 告 及 改 善 措 施

一、 活動辦理成效

本活動共有 18 位職員生參與，藉由一日的工作坊來協助成員了解小時候自己與母親依附品質對於現在關係中的影響。主要以創作的方式找到「依賴障礙」的關鍵因素，學習「愛自己也愛別人」的方法，進而建立新的模式及發展穩定的人際互動與愛情關係。

二、 活動問卷調查結果

A. 研習內容規劃	4.6	C. 學員自我幫助	4.5
1. 工作坊時數的安排	4.5	1. 本工作坊幫助我了解何為依賴障礙	4.5
2. 工作坊內容規劃與個人需求之契合	4.6	2. 本工作坊幫助我認識自己和他人關係	4.5
3. 整體而言，此活動提供之資料有參考價值	4.8	3. 工作坊幫助我了解自己的依附形式	4.5

B. 講師授課情形	4.8	4. 本工作坊幫助我學習觀照自我及他人的方式	4.5
1. 講師授課內容充實	4.8	5. 整體而言，本工作坊對我有實質的幫助	4.6
2. 講師與學員有互動及回應	4.8	D. 服務品質	4.7
3. 講師表達清晰容易瞭解	4.7	1. 活動前的聯繫	4.5
4. 對講師整體授課的方式與內容	4.7	2. 場地空間感受	4.9
		3. 活動工作人員的服務與態度	4.8
		4. 整體而言，對此研習的整體滿意度	4.7

三、學員基本資料統計

*職稱：學生 11 人 (100%) 職員 0 人 (0%) 教師 0 人 (0%) 其他 0 人 (0%)

*院別：1. 觀光學院 3 人 (27%) 2. 國際學院 0 人 (0%)
 3. 餐旅學院 6 人 (55%) 4. 廚藝學院 2 人 (18%)
 5. 其他單位: 0 人 (0%)

四、您希望諮輔組下次可以舉辦講座的主題：

- | | | |
|----------------|----------------|----------------|
| 1. 自我探索 6 人次 | 2. 人際關係探索 6 人次 | 3. 愛情關係探索 7 人次 |
| 4. 家庭關係探索 5 人次 | 5. 生涯探索 5 人次 | 6. 正向思考 6 人次 |
| 7. 紓壓放鬆 5 人次 | 8. 其他 0 人次 | |

五、本次課程讓我印象最深刻的內容(或最大的心得)：

- 第一次參加這樣的活動，覺得很棒，實習前大豐收！
- 與淺意識對話。
- 淺意識的過程。
- 做作品。
- 老師的能量非常強烈，令人無比放心，希望短期內能再有老師的講座。
- 更加了解自己與母親間的依戀狀況進而改善自己。
- 讓我知道下一步該如何做。

活 動 照 片



麗光老師以指導語協助同學彼此認識、暖身

以依戀形式探討關係中的樣貌



媒材創作 看見親密關係

同學們從媒材尋找愛情關鍵因素



藉由拼貼、裁剪

從作品中展現關係中獨特的自己

活 動 附 件

附件一 擬定表

附件二 經費概算表

附件三 簽到表

附件四 活動計畫書

附件五 活動海報

附件六 「關係協奏曲」課程講義

附件一 擬定表

教育部補助計畫項目經費					計畫名稱：教育部106年度補助大專校院辦理輔導工作計畫－「心享・事成」性別平等教育校園宣導活動	
申請學校：18國立高雄餐旅大學					計畫名稱：教育部106年度補助大專校院辦理輔導工作計畫－「心享・事成」性別平等教育校園宣導活動	
計畫期程：106年3月1日至106年12月31日（補助經費均自核定日起編列支用）					計畫經費總額：31,055元，申請金額：28,055元，自籌款：3,000元	
經費項目	計畫經費明細				教育部核定計畫經費 （申請經費核力預算）	
	單價（元）	數量	總價（元）	說明	計畫金額 （元）	補助金額 （元）
場租及設備 補充費	1,600	8小時	12,800	1.外聘講師津貼，每節為50分鐘，共建議上課90分鐘以2節計。 2.敎育部有關設備之供應等收入人員搭車津貼，其餘津貼實以1,700元支用。 3.另計註：「國語課務費」由校務處工作師，共計2節計。 場租及設備費應由主辦機關或委託代辦機關（單位）：12800元，91%＝2455元。	12,800	245
	245	1次	245	包含外聘講師加班費、海報、〈練習測驗〉	245	
印刷費	6,150	1次	6,150		6,150	
雜費	80	50人	4,000	1.每人每日津貼費10元 2.估計：「心享・事成」心理師進修學分活動，活動中需包含活動當天工作人員午餐費：50人。	4,000	
	120	25人	3,000	1.每人每日津貼午餐80元＝餐前40元。 2.估計：「國語課務費」由校務處工作師活動當天津貼，午餐津貼及工作人員：25人	3,000	
材料費	3,000	1次	3,000	「國語課務費」由校務處工作師，之教學材料費，如國語課、國語課、音樂、音樂、影片、影片、影片等。 學校自籌款。	3,000	
雜支	1,860	1次	1,860	凡申請經費未列之辦公事務費用，如文具用品、紙張、資訊耗材、資料費、郵寄費。	1,860	
合計			31,055		31,055	28,055
備註：					補助方式：	
1、同一計畫的水部及其他機關申請補助時，應於計畫書中註明申請金額，並列明水部及其他機關申請補助之項目及金額，如有重複或重複申請者，應註明重複申請之項目及金額，並列明重複申請之項目及金額。					■補助金額：【核定金額】28,055元	
2、補助計畫與既有計畫重複申請時，應註明重複申請之項目及金額，並列明重複申請之項目及金額。					■補助金額：【核定金額】28,055元	
3、申請補助經費，其計畫經費及實際執行經費，應分別註明於計畫書中，並列明重複申請之項目及金額，並列明重複申請之項目及金額。					■補助金額：【核定金額】28,055元	

附件二 經費概算表

105學年度第2學期 「心享・事成」性別平等教育校園宣導系列活動－ 「關係協奏曲-愛情探索工作坊」經費概算表				
經費及來源說明：由「教育部106年度補助大專校院辦理輔導工作計畫－「心享・事成」性別平等教育校園宣導系列活動」項下之業務費支應，屆時依經費標準及執行情形實報實銷。				
經費明細				
經費項目	單價（元）	數量	總價	備註
講座鐘點費	1,600	8小時	12,800	
補充保險費	245	1批	245	12,800x1.91%-245
印刷費	1,150	1批	1,150	印製海報、成果冊、講義手冊、回饋單
膳費	120	25人	3,000	每人每日餐費：午餐80元+茶點40元（含參與學員、講師及工作人員）
材料費	3,000	1批	3,000	教學材料費，如國畫紙、海報紙、色筆、燕窩卡、名片小卡、原子筆等。
雜支	860	1批	860	前項費用未列之辦公事務費用，如文具用品、紙張、資訊耗材、資料費、郵寄等。
總計			21,055元	

製表人： 單位主管：

附件三 簽到表

「關係協奏曲－愛情探索工作坊」
講師簽到表

日期：106/5/6 09：00-17：00
地點：諮商輔導組團體諮商室

姓 名	簽 到 處
陳麗光	陳麗光

「關係協奏曲」愛情探索工作坊 講師：陳麗光老師 時間：106年5月6日 9:00-17:00 地點：諮商輔導組團體諮商室			
編號	姓名	簽到	備註
1	范妙帆	范妙帆	
2	黃子芸	黃子芸	
3	劉宛諭	米	
4	翟雨柔	翟雨柔	
5	陳梓濠	陳梓濠	
6	楊采璇	米	
7	宋翊華	宋翊華	
8	葉皓雯	葉皓雯	
9	張庭瑜	張庭瑜	
10	蔡云連	蔡云連	
11	翟婉竹		
12	李思妤		
13	劉恩妤		
14	陳品毓	陳品毓	
15	周祐貞	周祐貞	
16	修祥耘	修祥耘	
17	王舒慧	王舒慧	工作人員
18	王憶晴	王憶晴	工作人員
19	陳尚裕	陳尚裕	工作人員
	楊美歡	楊美歡	
	許麗云	許麗云	
	許麗云	許麗云	

附件四 活動計畫書

「關係協奏曲」愛情探索工作坊活動計畫書

國立高雄餐旅大學諮商輔導組

「關係協奏曲」愛情探索工作坊活動計畫書

一、活動簡介：回顧每一個人的成長歷程，人格的形成大致是從依賴走向獨立，因此在人的行為當中普遍都會存在著依賴的特質。每個人的依賴形式，皆從「與母親的關係為出發點」，這便與主要照顧者的關係往來也會形成未來人際互動的模式，也會擴展到愛情的模式。健康的依賴者，相信自己擁有一個「安全堡壘」，在需要的時候有足夠的能力來應付外在的壓力。不當的依賴關係我們稱之為「依賴障礙」，通常和童年「父母的缺席」及「不當的教養方式」有關，當「依賴障礙」形成時，當事人會因為微小的壓力立刻引發負面的反應，把壓力視為對自己的攻擊，立刻採取反擊，甚至也會引發憂鬱或焦慮，對情感造成莫大的傷害。因此本活動主要帶領學員認識「依賴障礙」的起因，覺察自己的「依附形式」，並透過創作的方式找到「依賴障礙」的關鍵因素，學習「愛自己也愛別人」的方法，進而建立新的模式及發展穩定的人際互動與愛情關係。

二、活動名稱：「關係協奏曲」愛情依賴關係探索工作坊

三、活動講師：陳麗光老師

四、活動日期：106 年 5 月 6 日（六）9:00-16:50

五、活動地點：諮商輔導組團體諮商室

六、參與對象：本校學生 20 人

七、參與者之參與時數將登入學生學習歷程檔案系統

八、活動流程：

時程表

日期	時間	流程	內容摘要
	8:00-8:30		報到
	8:30-10:30	有緣千里來相會	1.協助學員認識工作坊性質、目標、進行方式及內容。 2.協助學員相互認識，建立團體連結、開放氣氛。

日期	時間	流程	內容摘要
			1.藉由互相認識的活動，協助學員認識自己的特質。
	10:30-10:40	休息	小憩一下
	10:40-12:40	依賴障礙的形成與發展 依賴關係的斷離期	1.協助學員認識愛情中的依賴關係。 2.回顧生命中照顧者與被照顧者的關係。
	12:40-13:40	中餐	充電時間
	13:40-15:40	探索依賴關係	1.進行多媒體的創作。 2.協助學員透過創作了解關鍵因素。
	15:40-16:00	Tea time	休息一下，再出發
	16:00-18:00	愛自己也愛別人	1.運用自我認同及察覺他人的價值。 2.摘要、回顧團體內容，統整團體收穫與課題。
	18:00		敬請

- 九、活動教材：多媒體創作，厚紙板、卡片、鋁線、作業本、A4 筆記本、各式黏膠材料等。
- 十、成效評估：活動結束後，發給參與學員活動滿意度調查表，做為活動成效評估工具。
- 「一、經費來源：教育部補助學校輔導工作計畫經費支付。
- 十二、本計畫如有相關未盡事宜，另行修訂或補充之。

附件五 活動海報

國立高雄餐旅大學 學務處 諮商輔導組

「關係協奏曲」愛情探索工作坊

活動講師 / 陳麗光 老師

活動日期 / 106 年 05 月 06 日 星期六

活動時間 / 09:00 - 16:00

活動地點 / 行政大樓 2 樓 諮商組 團體諮商室

參加對象 / 本校學生 20 名 名額有限 報名要快

報名方式 / 至<諮商輔導服務 e 化系統>進行線上報名

ALL YOU NEED IS LOVE

附件六 「關係協奏曲」課程講義

「關係協奏曲」愛情依賴關係探索工作坊

講師:陳麗光老師

一、依戀無所不在

「依戀形式」堪稱第二基因，從根本影響我們的人格、情感與人際關係。為什麼總是在意別人的想法？為什麼總是在否定、責怪別人？為什麼對拒絕和傷害特別敏感？為什麼工作和戀情總是無法長久？為什麼人際關係這麼困難？

二、依戀的類型

◆《母親這種病》我們最開始都需要依戀一個人，讓我們可以安全的長大。一旦我們長大卻仍然依戀著對方，我們的情感就像「橡皮糖」和對方牽扯不清，到底是甚麼讓我如此的焦慮，如此的不安，從依戀 (attachment) 關係可以找到答案。

依戀形式分為「安全型」與「不安全型」兩種，而不安全的依戀形式，可再細分為「焦慮型」、「逃避型」與「混亂型」三種，孩童的發展障礙，成年後的焦慮、疏離、不安與控制欲往往來自不安全的依戀形式。

1. 安全型依戀:隨時能夠知道對方的狀態，讓自己保持安全。

2. 逃避型依戀:比起親密關係，更追求距離感，以便能夠不再情感中受傷/對任何事都保持清醒/不擅於自我表現，表情與情感不融合/隱居的高望與斷居/認為愛不需執著，隨時可以遺忘/對伴侶的傷害無感/被需要幫助時會產生憤怒感。

3. 焦慮型依戀:像小丑一樣老是在討好別人/害怕被拒絕或拋棄/容易陷入情緒/喜歡黏膩的依賴關係/負面情感或官能往往一發不可收拾/對伴侶要求嚴格，始終認為對方付出的愛不夠/強烈矛盾的心境，無法安靜下來。

三、克服依戀障礙

(1) 成為自己的安全堡壘:建立自我的安全感

(2) 修復依戀的傷口:
治療未解決的創傷/彌補兒時的不足/傾訴傷害體驗/憤怒轉變為原諒

(3) 進入角色與負起責任
社會角色與職業角色的重要性/擺脫負面認知/成為自己的「父母」

(4) 透過協助他人跨越依戀障礙。

(5) 知道一切的痛苦來自於人際關係的障礙。

【 心 享 事 成 - 愛 的 休 止 符 】

國立高雄餐旅大學

106 學年度第 1 學期心衛教育活動成果報告

活動名稱	心享事成-愛的休止符		
活動日期	106 年 11 月 16 日(週一)	活動時間	15:30-18:10
活動地點	行政大樓五樓 簡報室		
活動主講人	諮輔組同仁 / 徐芸萱 諮商心理師		
活動參與人數	79 人 (教師：0 人、學生：78 人、職員：1 人)		
活動問卷滿意度	90.4% (平均分數 4.52 分，總分 5 分)		
經費來源	特色主題		
活動聯絡人	林怡君		

活動執行情形

一、活動目的

1. 協助學生對於愛情分手階段的準備與調適及如何與危險情人談分手。
2. 透過講授及討論愛情分手階段可能遇到的議題、衝突處理和溝通技巧，並教導如何與危險情人分手的注意事項，成功讓自己安全地全身而退。

二、活動流程

時間	主題內容	主講人	備註
15:20-15:30	報到	真理大學 徐芸萱諮商心理師	
15:30-18:00	專題講座主題： 愛的休止符		
18:00-18:10	Q&A 綜合座談		填寫活動回饋表

自評報告

一、活動辦理成效

徐芸萱心理師以愛情為主題，帶領 79 位學生與教職員了解在感情中如何好好說分手，並協助探索個人對愛情的期待和需求，以適切的方式與伴侶正確溝通，並學習健康正向的伴侶相處模式。

二、活動問卷調查結果

活動問卷滿意度 90.4% (平均分數 4.52 分，總分 5 分)

每組平均分數與每小題平均分數

A.研習內容規劃	4.4	C.學員自我幫助	4.5
1.工作坊時數的安排	4.3	1.讓我對於如何與伴侶討論分手議題有更多的了解	4.5
2.工作坊內容規劃與個人需求之契合	4.5	2.幫助我更了解分手前的準備	4.5
3.整體而言，此活動提供之資料有參考價值	4.5	3.協助我了解分手後如何進行自我重整	4.5
B.講師授課情形	4.6	4.協助我認識如何面對分手後的失落	4.4
1.講師授課內容充實	4.5	5.整體而言，本工作坊對我有實質的幫助	4.5
2.講師與學員有互動及回應	4.7	D.服務品質	4.6
3.講師表達清晰容易瞭解	4.6	1. 場地空間感受	4.5
4.對講師整體授課的方式與內容	4.5	2. 活動工作人員的服務與態度	4.6
		3. 整體而言，對此研習的整體滿意度	4.7

本次課程讓我印象最深刻的內容(或最大的心得)：

1. 大學階段。許多人都會談戀愛，必定也有人會分手這次的講座讓我學到很多，以後不管是自己或是同學有遇到這樣的問題，都有辦法解決了！
2. 如果要分手的話，盡量找在白天、公共場所，並且雙方都是在知道對方是要談分手的前提下，這樣談的過程才會比較順利，且明白對方真正要表達的需求，以免發生憾事。如何談分手真的是一項很重要的課題，聽完之後也更能去應付將來有可能發生的分手之事。

3. 更深層了解分手後的心路歷程
4. 分手後、失戀後的做法令我印象深刻，學會先給自己一段空白的時間也了解了如何去安慰分手的朋友。
5. 聽完這次的演講，可以深刻了解當分手時所表現出來的情緒或是舉動是什麼原因，感同身受，可以好好深思自己的想法，面對下一段關係才能準備好，迎接更好的愛情☺
6. 了解分手前的前兆和如何安慰失戀的朋友。
7. 分手只是這段關係的結束，認識自己和愛自己的開端，讓自己擁抱更美好愛情。
8. 親密暴力，我覺得現在只要意見不合就要毀掉對方是非常可怕的，女生又打不過男生，所以女生一定要學會保護自己。
9. 好心分手 5 步驟：擇告靜斷求,如何在對的時間、場合、WHO 談判分手。
10. 理性的選擇、感性的享受

活動照片



課程尾聲進行有獎徵答活動



幫助同學了解失戀情緒要如何正向處理



徐芸萱心理師帶領同學從愛情中重新認識自己



同學仔細聆聽如何在愛情中好好說分手



同學踴躍提問分手相關問題



參與同學回應熱烈並與徐芸萱心理師大合照

活 動 附 件

附件一 活動計畫書

附件二 活動簽呈

附件三 活動經費概算表

附件四 活動海報

附件五 課程講義

附件六 簽到表

附件一 活動計畫書

附件一「心享事成」系列活動計畫書

國立高雄餐旅大學學生事務處諮商輔導組

106-1「心享•事成」系列活動計畫書

一、活動目的：

- (一)協助學生對於愛情分手階段的準備與調適及如何與危險情人談分手。
- (二)協助學生認識九型人格，知己知彼，促進求職成功。

二、活動時間：

日期/時間	主題	主講人/主持人	說明	地點
2017/11/16(四) 16:30-18:10	心享•事成- 愛的休止符 Me after U	徐芸萱 老師/ 陳福川組長	透過講授及討論愛情分手階段可能遇到的議題、衝突處理和溝通技巧，並教導如何與危險情人分手的注意事項，成功讓自己安全地全身而退。	行政大樓 5 樓簡報室
2017/11/23(四) 16:30-18:10	心享•事成- 認識九型人格讓你求職更順利	王中砥老師/ 陳福川組長	九型人格學是 60 年代智利心理學家 Oscar Ichazo 所創，他將九種基本性格型態，與圖像概念整合。一般而言，有效運用九型人格，能藉由了解自己及他人的情緒、行為、心理、互動與衝突等。本講座將帶領同學更認識自己的人格類型，並在求職時，發揮自己的長處，轉化自己的短處，促進成功求職。	行政大樓 6 樓國際會議 廳

三、參與對象：輔導股長及有興趣參與講座之學生，每場約 75 人。

四、講師簡介：

◎徐芸萱 諮商心理師

○現職

- ・真理大學 諮商心理師

○學歷

- ・國立臺北教育大學心理與諮商所碩士
- ・國立臺北教育大學心理與諮商學系學士

○經歷

- ・國立高雄餐旅大學 諮商心理師
- ・童綜合醫療社團法人童綜合醫院 員工關懷心理師
- ・嶺東科技大學 實習諮商師
- ・台中縣衛生局 自殺防治心輔員
- ・衛生福利部國民健康署戒菸專線服務中心 兼任諮詢員

◎王中砥 老師

○現職

- ・高雄張老師心理學苑講師
- ・1111人力銀行特約講師
- ・香港卓越華人知識管理集團顧問
- ・北京卓越優識管理顧問公司執行副總

○學歷

- ・國立台灣藝術大學畢業、美國N G H認證催眠師、
- ・廣州中山大學（珠海分校）EMBA、中國國家心理諮詢師

○經歷

公務員、藝術經紀公司負責人、壽險公司業務員、成功雜誌協理、企業課程銷售人員、飯店夜間櫃臺、碗粿店老闆、電台主持人、企劃總監、資深張老師、企業心理諮詢師

五、成效評估：活動結束後，發給參與學員活動滿意度調查表，做為活動成效評估工具。

六、經費來源：106年度學生事務與輔導工作特色主題計畫經費支付。

七、本計畫如有相關未盡事宜，另行修訂或補充之。

附件二 活動簽呈

106 年 8 月 8 日
簽 於 學生事務處諮商輔導組

主旨：陳本校辦理106學年度第1學期「心享・事成」心衛教育校園宣導活動，如說明，請核示。

說明：

- 一、依據教育部106年3月24日臺教學（三）字第1060041936Q號函辦理。
- 二、為協助本校學生在生命教育及性別平等教育上有更多的探索和學習，特舉辦「愛的休止符Me after U」和「認識九型人格讓你求職更順利」講座（活動計畫書，詳如附件一）。
- 三、本案所需經費共計新臺幣23,589元，由106年度教育部補助大專校院辦理輔導工作特色主題計畫經費支應，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之經費核定表，詳如附件三）。

擬辦：如奉核可後，依計畫辦理後續事宜。

公文文號：1061000326

識別號：106AZ01868-公文主旨：陳本校辦理106學年度第1學期「心享・事成」心衛教育校園宣導活動，如說明，請核示。

序號	單位	姓名	意見	辦理日期	職章
1	學生事務處諮商輔導組	林怡君 約用諮商師		106/08/22 11:43:44 (承辦)	
2	學生事務處諮商輔導組	溫明秀-代理陳福川組長		106/08/22 13:34:42 (核示)	
3	學生事務處	張德平 副學務長		106/08/23 13:27:47 (核示)	
4	學生事務處諮商輔導組	溫明秀-代理陳福川組長		106/08/23 13:49:24 (核示)	
5	學生事務處諮商輔導組	林怡君 約用諮商師		106/08/23 14:15:46 (承辦)	
6	學生事務處諮商輔導組	溫明秀-代理陳福川組長		106/08/23 15:34:48 (核示)	
7	主計室	蔡雅蒂	印刷費由學校配合款106T1124經費用途C018項下支應。	106/08/28 14:28:23 (知照)	
8	主計室	許慧玲 組長		106/08/28 15:51:20 (知照)	
9	主計室	傅素瑛 主計主任		106/08/28 16:05:47 (知照)	
10	學生事務處諮商輔導組	陳福川 組長		106/09/05 14:38:01 (知照)	
11	學生事務處	張德平 副學務長		106/09/05 15:21:11 (核示)	

12	秘書室	石名貴 主任秘書	請依主計室意見辦理。 可	106/09/05 18:35:55 (決行)	
----	-----	----------	---------------------	----------------------------	--

附件三 活動經費概算表

106-1 心享事成講座 經費概算表

經費及來源說明：由「106 年度學生事務與輔導工作特色主題」計畫項下【106A2-5】業務費及雜支支應，屆時依照經費標準及執行情形實報實銷。

經費明細

經費項目	單價(元)	數量	總價	備註
鐘點費	1,600	4 小時	6,400	講師 1 人(講師) 1,600×90 分鐘×2 人=6,400
交通費	3,080	1 式	3,080	高鐵台北車站-左營車站，單程 1490 元。 講師 1 人捷運來回，核實報支 50 元(小港-左營高鐵站)×2 趟×1 人=100 元
補充保費	62	2 式	124	二代健保
膳費	80	162 人	12,960	含參與學員、講師及工作人員的膳費 80 元×162 人=12,960
印刷費	500	1 批	500	印製海報、成果冊、講義、回饋表等
小計			23,064	
雜項支出	525	1 批	525	文具、茶包等其他雜項費用
小計			525	
合計			23,589	

製表人：

單位主管：

附件四 活動海報

「越想這忘 越是反覆牽掛
而你在心裡面 要怎麼道別？」

不曉得你是否或曾經跟你最愛的人說再見，告別愛情？
那些難以言喻的痛和失落，還記得嗎？
在那些沉重的當下，你是如何面對的呢？
愛情的最終章後，我們有可能重新迎接幸福嗎？

心享事成系列講座

NKUHT FLIGHT TICKET ✈		BORDING PASS	
NAME OF PASSENGER 輔導股長及有興趣參與之學生(名額有限)		NAME OF PASSENGER 輔導股長及有興趣參與之學生	
FROM 戀愛中	TO 手分手	FROM 戀愛中	TO 手分手
FIGHT 愛的休止符 Me after U		FIGHT 愛的休止符 Me after U	
講師：徐芸萱 諮商心理師 DATE 106 / 11 / 16 Thu BRODING TIME 16 : 30 ~ 18 : 10		DATE 106 / 11 / 16 Thu BRODING TIME 16 : 30 ~ 18 : 10	
GATE 行政大樓 5 樓 簡報室		 報名請掃描我	
報名方式 <諮商輔導 e 化系統>進行線上報名			
HAVE A NICE TRIP!			

報名網址：<https://goo.gl/forms/hU7i7uCH52uknK72>

- 備有美味餐盒，請全程參與囉~
- 連絡電話：07-8060505 轉 1351 ~ 1354
- 全程參與者之研習時數於學生學習檔案平台

高雄餐旅大學 學務處 諮商輔導組

附件五 課程講義




自我介紹

現職：
真理大學 諮商心理師

經歷：
高餐大諮商心理師
童綜合醫療社團法人童綜合醫院員工關懷心理師

專長：
情緒調適、親密關係議題、自我探索與肯定

目錄

- ✓何時該分手？
- ✓如何分手？
- ✓分手後的自我照護？
- ✓第二回合我愛你（復合）
- ✓預防親密暴力

何時該分手？

那一種情侶比較容易分手？



同類中人最適配！

何時該分手？

感覺像家人或朋友

我現在想要一個人

感覺淡了

我不想之後被兵變？遠距離？

你條件太好了，我不配…

我想念我的前任

為你好…

何時該分手？

需求不被滿足

無理想未來



無法好好做「喜歡」的自己

分手前先問問自己

自己

- 對方有接受不了的缺點
- 反省自己
- 怕傷害對方
- 怕孤獨或尷尬

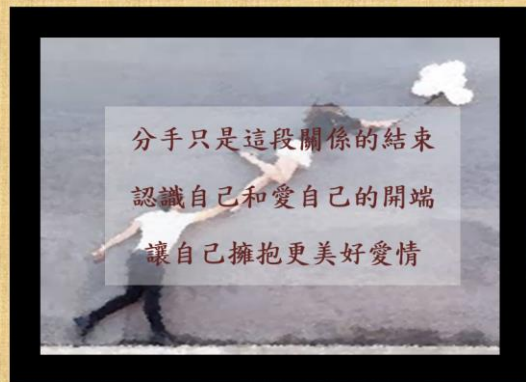
關係

- 被操縱或操縱關係
- 得不到尊重
- 需求得不到滿足
- 常攻擊或批評，無法欣賞彼此
- 不再滿足關係及覺得驕傲
- 互動或回應變少
- 被強迫做事

分手只是這段關係的結束

認識自己和愛自己的開端

讓自己擁抱更美好愛情



如何分手？

分手的方式



分手前的預備

WHAT? 為什麼分手？愛要誠實

WHY? 關係無法持續？反省自我

WHEN? 盡量白天，充足時間

WHERE? 公開場合，方便求援

WHO? 跟親友告知分手時地物，求助專業

好心分手



分手時應注意

決定提分手

被決定分手

- | | |
|--|------------------------------------|
| ☐ 具體如實表達訴求和決定 | ☐ 不需證明兩人適配度 |
| ☐ 有禮，不批評，不推責任 | ☐ 不委曲求全 |
| ☐ 參考好心分手五招 | ☐ 勿傷人傷己 |
| ☐ 不推延分手歷程，盡量面談 | ☐ 仔細分析利弊 |
| ☐ 提前預告，讓對方有心理準備 | ☐ 不因不甘心而執著 |

分手後應注意



分手後，我應該



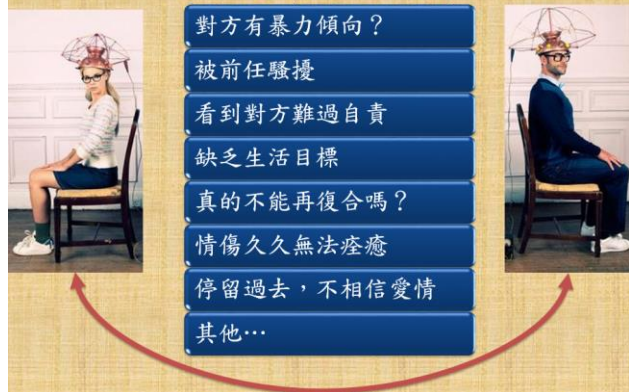
影片分享—如果失戀有客服專線？

• <https://www.youtube.com/watch?v=bCwoZ9rlsiE>



分手後的自我照護

分手後最擔心的事



分手的影响

情緒層面

- 心痛、心情差、憂鬱、孤單、罪惡感、無安全感、恐懼感、生氣、怨恨敵意、拒絕、自憐、空虛、自信心降低、失落感等。

認知層面

- 入侵思想，不斷地自責，不知該如何說明分手的事實，想挽回或和好的期待，無法信任他人，懷疑自己價值，想隨便找個女（男）友及自殺意念等。



分手的影响

生理層面

- 胸悶、嗜睡、頭痛、失眠、拉肚子、體重下降等。

行為層面

- 改變生活作息、想挽回的行為、宣洩情緒的行為、善待自己、尋求諮商或身心科專業人員協助、從人群中畏縮，失神而發生意外等。

分手的情緒歷程



分手後該怎麼辦



接受情緒

轉移注意力

尋找資源

復原的時間

感情留白

重塑自我

失戀拉警報 (維持2周以上)

體重明顯上升或下降

睡眠品質嚴重下降

情緒低落嚴重影響課業、工作和生活

情緒失控或暴躁

對以往喜歡的事情失去興趣

重複出現想傷害自己的念頭或計畫

重複出現想報復、傷害別人的念頭或計畫

分手帶來的禮物



第二回合 我愛你

分手後重新復合的機率有多少？



分手後重新復合的機率有多少？



沉澱後釐清

否則繼續卡關喔

復合式戀愛



驀然回首還是愛你

看到對方改變了，重燃信心

不清楚分手的理由和彼此的關係

沒有新對象

復合式戀愛的好處



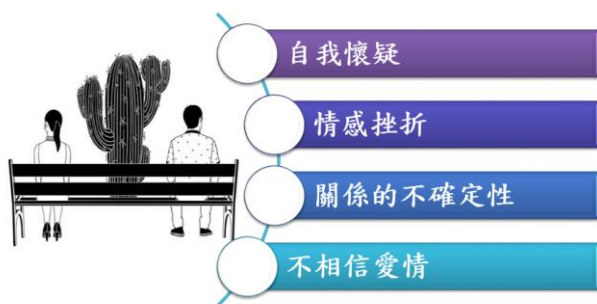
對關係有新的認識

用新的角度看待伴侶

學會獨處和依賴的彈性

改善關係中的bug

復合式戀愛的壞處



於是，你變得更好了
欣賞自己的進步

疼惜自己在這過程中受的傷和有過的掙扎

你發現，那一次的分手不過是愛的休止符，讓
生命沉澱了，飽滿了，
迎接下一次的幸福

預防親密暴力



恐怖情人的樣子是…

易怒焦躁，舉止衝動，對事過度批判
個性突然大變
外表不易發覺其人格特質，言行不一
過度自我，不易妥協，喜歡控制他人
緊迫盯人，過分干預生活，佔有慾和忌妒心強
易與人衝突，對人習慣性斥責、輕蔑、人身攻擊
漠視情人的想法或需求
曾有暴力或現在有暴力傷害他人或自己之行為
平時有酗酒吸毒或習慣虐待小動物



危險愛情的7大警訊

- 旋風般的激烈開展
- 佔有慾強
- 激烈的情緒轉變
- 怪罪他人
- 言語暴力
- 冷漠對他人反應和需要
- 暴力行為（過去或現在）



影片分享—與恐怖情人說掰掰！ 安全分手守則

<https://tw.vodetube.com/embed/15215>



附件六 簽到表

國立高雄餐旅大學學務處諮商輔導組
106 學年度第 1 學期
心享事成講座 part1-「愛的休止符 Me after U」
輔導股長簽到表

時間:2017/11/16(四) 16:30-18:10 地點:行政大樓五樓簡報室

編號	姓名	班級	簽到	備註
1	吳悅琳	餐管二 A	吳悅琳	1
2	洪鈺傑	中餐廚藝系	洪鈺傑	2
3	楊昱	餐管四 A	楊昱	3
4	傅宜	旅館四 B	傅宜	4
5	簡榮瑩	五專餐飲服務科一年級	簡榮瑩	5
6	莊定祐	旅館管理系	莊定祐	6
7	林佩瑜	進二技航運一 A	林佩瑜	7
8	鍾珉珉	日四技應英一 A	鍾珉珉	8

國立高雄餐旅大學學務處諮商輔導組
106 學年度第 1 學期
心享事成講座 part1-「愛的休止符 Me after U」
一般同學簽到表

時間:2017/11/16(四) 16:30-18:10 地點:行政大樓五樓簡報室

編號	姓名	班級	簽到	備註
1	范妙帆	五專二 A	范妙帆	
2	蔡昕玲	餐旅所碩二	蔡昕玲	
3	曾子庭	旅館管理系	曾子庭	
4	張雅怡	旅館管理系	張雅怡	
5	黃果如	旅館管理系	黃果如	
6	王品諤	旅館管理系	王品諤	
7	鄭伊含	烘焙二 A	鄭伊含	
8	林建成	應日四 A	林建成	
9	盧柏豪	應日四 A	盧柏豪	
10	蕭筠潔	應日一 A	蕭筠潔	
11	劉香慧	應日一 A	劉香慧	
12	鄧宜庭	應日一 A	鄧宜庭	
13	張莉芳	應日一 A	張莉芳	

國立高雄餐旅大學學務處諮商輔導組
106 學年度第 1 學期
心享事成講座 part1-「愛的休止符 Me after U」
一般同學簽到表

時間:2017/11/16(四) 16:30-18:10 地點:行政大樓五樓簡報室

14	張智豪	五專廚藝科		
15	劉怡辰	餐管四 B	劉怡辰	6
16	王丹	二技旅館二 A	王丹	7
17	林孟慈	應英四 A		
18	陳莉菁	餐管一 A	陳莉菁	8
19	侯雨彤	餐飲管理系		
20	陳碧瑩	餐管二年級	陳碧瑩	9
21	曹譯心	餐飲管理系	曹譯心	10
22	莊雅淇	餐飲管理系	莊雅淇	11
23	盧怡潔	餐管二 B	盧怡潔	12
24	黃紫晴	行銷二 A	黃紫晴	13
25	盧佳汶	應英一 A	盧佳汶	14
26	曾毓瑩	國際觀光	曾毓瑩	15
27	黃秀子	航運一 A	黃秀子	16
28	邱品蓁	航運一 A		

國立高雄餐旅大學學務處諮商輔導組
106 學年度第 1 學期
心享事成講座 part1-「愛的休止符 Me after U」
一般同學簽到表

時間:2017/11/16(四) 16:30-18:10 地點:行政大樓五樓簡報室

29	郭冠緯	餐飲廚藝科	郭冠緯	
30	何家慧	航運一 A	何家慧	
31	許子綾	航運一 A	許子綾	
32	賴佩寧	日四技航運	賴佩寧	
33	鍾珉岑	航運系	鍾珉岑	
34	楊宜臻	航運一 A	楊宜臻	
35	李洛瑤	進航運一 A	李洛瑤	✓
36	吳沛琄	進航運一 A	吳沛琄	✓
37	吳育珊	進航運一 A	吳育珊	✓
38	陳柔安	進航運一 A	陳柔安	✓
39	江函宜	進航運一 A	江函宜	✓
40	吳昱堂	進航運一 A	吳昱堂	✓
41	李家和	進航運一 A	李家和	✓
42	林念瑩	進航運一 A	林念瑩	✓
43	鄭依婷	進航運一 A	鄭依婷	✓

國立高雄餐旅大學學務處諮商輔導組
106 學年度第 1 學期
心享事成講座 part1-「愛的休止符 Me after U」
一般同學簽到表
時間:2017/11/16(四) 16:30-18:10 地點:行政大樓五樓簡報室

44	李岑軒	進航運一 A	李岑軒	✓
45	陳怡伶	進航運一 A	陳怡伶	✓
46	紀家鈴	進航運一 A	紀家鈴	✓
47	林沂瑩	進航運一 A	林沂瑩	✓
48	黃琬琪	進航運一 A	黃琬琪	
49	林曉蓁	進二技航運一 A	林曉蓁	
50	李庭萱	進二技航運一 A	李庭萱	
51	楊竣凱	進二技航運一 A	楊竣凱	
52	盧子憲	進二技航運一 A	盧子憲	
53	郭可欣	進二技航運一 A	郭可欣	
54	陳怡婷	進二技航運一 A	陳怡婷	
55	莊宜樺	進二技航運一 A	莊宜樺	
56	陳祈琪	進二技航運一 A	陳祈琪	
57	江亞璇	烘焙一 A	江亞璇	
58	張婷惠	烘焙一 A	張婷惠	

國立高雄餐旅大學學務處諮商輔導組
106 學年度第 1 學期
心享事成講座 part1-「愛的休止符 Me after U」
一般同學簽到表
時間:2017/11/16(四) 16:30-18:10 地點:行政大樓五樓簡報室

59	周淑如	四技旅運一 A	周淑如	17
60	葉欣怡	四技旅運一 A	葉欣怡	18
61	王姿雯	四技旅運一 A	王姿雯	19
62	鄭靜涵	四技旅運一 A	鄭靜涵	20
63	周廷和	四技旅運一 A	周廷和	21
64	葉安亭	四技旅運一 A	葉安亭	22
65	顏冠名	四技旅運一 A	顏冠名	23
66	余冠瑩	四技旅運一 A	余冠瑩	24
67	黃詩云	四技旅運一 A	黃詩云	25
68	步婷婷	應日四 A	步婷婷	26
69	葉俊廷	應日四 A	葉俊廷	27
70	林建成	應日四 A	林建成	28
71	黃尊秋	國廚二 A	黃尊秋	29
72	曾怡靜	產專旅館	曾怡靜	30
73	田彩瑩	產專旅館	田彩瑩	31

國立高雄餐旅大學學務處諮商輔導組
106 學年度第 1 學期
心享事成講座 part1-「愛的休止符 Me after U」
一般同學簽到表
時間:2017/11/16(四) 16:30-18:10 地點:行政大樓五樓簡報室

74	生輔組	生輔組		
75	成慶村	成慶村		
76	日航運一 A	陳珊妤		
77	日 4A	蘇郁倚		
78	產專旅館	邱明		
79	日膳 4A	蔡旺權		
80	中廚二 A	范家榮		
81				
82				
83				
84				
85				
86				
87				
88				

【「愛的表達與療癒」 - 自我成長工作坊】

106 學年度第 1 學期心衛教育活動成果報告

活動名稱	「愛的表達與療癒」-自我成長工作坊		
活動日期	106 年 12 月 09 日(週六)	活動時間	09:00-17:00
活動地點	勤樸樓 自修室		
活動主講人	諮輔組同仁 / 陳麗光老師		
活動參與人數	18 人 (教師：0 人、學生：18 人、職員：0 人)		
活動問卷滿意度	96% (平均分數 4.8 分，總分 5 分)		
經費來源	教學卓越計畫		
活動聯絡人	黃潔		

活動執行情形

一、活動目的

「愛」需要透過孕育、培養，細心的呵護和關照，才能夠開花結果，「愛」的種子深植在每個人的心中，需要有人輕輕地撥開，就能夠幫助種子快速的成長。有時候在「愛」裡面受傷，也需要「愛」來療傷。本活動課程的規劃，將以四個部分進行，第一：了解我們用甚麼方式看待事物。第二、了解愛我們的人用甚麼方式來表現他的愛。第三、愛的表達如何傳遞，第四、如何療癒自己及再度燃起對愛的信任。從愛自己開始，將愛能夠往外推展，成為一個有愛的環境。

二、活動流程

時間	流程	內容摘要
08:30-09:00	報到	
09:00-10:30	有緣千里來相會	1.協助學員認識工作坊性質、目標、進行方式及內容。 2.協助學員相互認識，建立團體融洽、開放氣氛。 3.藉由互相認識的活動，協助學員認識自己對愛的詮釋。
10:30-10:40	休息	小憩一下
10:40-12:10	分析愛的品質及愛如何造成傷害	1.協助學員認識愛的小品故事。 2.回顧生命中照顧者與被照顧者如何表達愛。

12:10-13:30	中餐	充電時刻
13:30-15:00	尋找愛的關鍵字與關鍵因素	1.多媒材創作表現，「愛」像甚麼。 2. 協助學員透過創作互相分享。
15:00-15:20	Tea time	休息一下，再出發
15:20-17:00	學習自我療癒的方法	1. 在愛裡受傷的人，如何抒發情感，如何進行自我療癒。 2.摘要、回顧團體內容，統整團體收穫與經驗。
17:00	賦歸	

三、 建議改善措施

工作坊時間安排為週六全天，多數報名同學因臨時有其他安排而無法前來，但前來參與同學反應熱烈且於工作坊中收穫良多。

自 評 報 告

一、 活動辦理成效

陳麗光老師透過一日工作坊的形式帶領 18 位學生探索自己在親密關係中的角色。探討如何表達愛與愛的傳遞、和如何療癒自己，學習健康正向的伴侶相處模式，並建立正向積極的親密關係。

二、 活動問卷調查結果

活動問卷滿意度 96% (平均分數 4.8 分，總分 5 分)

每組平均分數與每小題平均分數

A.研習內容規劃	4.8	C.學員自我幫助	4.66
1.工作坊時數的安排	4.8	1.本工作坊幫助我了解何為依賴障礙	4.7
2.工作坊內容規劃與個人需求之契合	4.8	2.本工作坊幫助我認識自己和他人的關係	4.6
3.整體而言，此活動提供之資料有參考價值	4.8	3.工作坊幫助我了解自己的依附形式	4.7
B.講師授課情形	4.87	4.本工作坊幫助我學習觀照自我及他人的方式	4.6

1.講師授課內容充實	4.9	5.整體而言，本工作坊對我有實質的幫助	4.7
2.講師與學員有互動及回應	4.9	D.服務品質	4.85
3.講師表達清晰容易瞭解	4.8	1.活動前的聯繫	4.8
4.對講師整體授課的方式與內容	4.9	2.場地空間感受	4.8
		3.活動工作人員的服務與態度	4.9
		4.整體而言，對此研習的整體滿意度	4.9

本次課程讓我印象最深刻的內容(或最大的心得)：

1. 了解自己內心的問題存在，需要去正視它，那也只是時間的問題，早晚都是要面對的，只是看你什麼時候鼓起勇氣去解決。多辦一些類似的活動，可以讓自我有更深的了解。
2. 活動時間太短，可以再久一些。得到許多體悟啟發與收穫。
3. 老師很明確的告訴我們自己的需求及方向，讓我們與自己多多跟內心說話，尋找自己所缺乏的，然後自己慢慢去補足，把自己定位好，才能去找到別人。
4. 探討到內心渴望追求的東西，那個未知我，能跟老師討論到這領域的東西，還找到跟我有同樣想法的人，實在太棒了。
5. 我覺得最讓我印象深刻的有老師的遊戲互動方式和自我探索，讓我更了解愛的表達和對愛的想法。我也覺得探索的橋段很有趣，自製相框和學員認識，都讓彼此更熟悉並了解對方，且更認識自己了，我覺得受益良多，我也更期待未來我能對「愛」有些看法轉變。
6. 我很喜歡畫畫，畫出來的圖可以透過圖來認識對方有什麼樣的想法和他是什

麼樣的人，也在這個課程中認識了自己及他人，很值得的課程。

7. 找尋圖畫的過程中有種吸引力法則，在圖畫的過程更可以更深入的了解自己、探索自己，這樣學習到的技能也可以幫助身邊所需要的事。
8. 了解自己感情中的問題，也從大家的分享中更了解愛情!謝謝老師辦的活動，還準備許多餐食，辛苦了! (希望多辦些活動)
9. 謝謝諮輔組用心辦活動，對於自己有更多的了解，希望學校能多支持諮輔組辦活動，這才是學生需要的。
10. 透過畫圖去找自己的 partner 是印象最深刻的事，覺得很特別，可以找到很契合自己的夥伴，也能更了解自己的不足。

活動照片



分組分享自己的創作與故事



麗光老師說明活動進行方式



透過簡單舒壓操，引導同學進入放鬆冥想



透過放鬆與冥想毯圖像的連結分享創作作品



同學認真挑選創作材料



同學運用直覺力選擇配對卡片

活 動 附 件

附件一 活動計畫書

附件二 活動簽呈

附件三 活動經費概算表

附件四 活動海報

附件五 簽到表

附件一 活動計畫書

附件一「愛的表達與療癒」工作坊活動計畫書

國立高雄餐旅大學諮商輔導組

愛的表達與療癒 工作坊活動計畫書

一、活動簡介：我們看到事物的樣子，將成為我們所投射出來的世界。「愛」是一種善解、包容、接納、奉獻的品質，「愛」是人類追求至高的美德，當我們談論「愛」的時候總會和「愛情」混為一談，卻無法了解「愛」的本質，因而在愛情裡經歷創傷後，開始封閉自己，失去愛人的能力。「愛」需要透過孕育、培養，細心的呵護和關照，才能夠開花結果，「愛」的種子深植在每個人的心中，需要有人輕輕地撥開，就能夠幫助種子快速的成長。有時候在「愛」裡面受傷，也需要「愛」來療傷。本活動課程的規劃，將以四個部分進行，第一：了解我們用甚麼方式看待事物。第二、了解愛我們的人用甚麼方式來表現他的愛。第三、愛的表達如何傳遞，第四、如何療癒自己及再度燃起對愛的信任。從愛自己開始，將愛能夠往外推展，成為一個有愛的環境。

二、活動名稱：「愛的表達與療癒」工作坊

三、活動講師：陳麗光老師

四、活動日期：106年12月9日（六）9:00-17:00

五、活動地點：勤樸樓自修室

六、參與對象：本校學生 30 人

七、參與者之參與時數將登入在學生學習歷程檔案系統

八、活動流程：

日期	時間	流程	內容摘要
	8:30-9:00		報到
	9:00-10:30	有緣千里來相會	1.協助學員認識工作坊性質、目標、進行方式及內容。 2.協助學員相互認識，建立團體融洽、開放氣氛。 3.藉由互相認識的活動，協助學員認識自己對愛的詮釋。
	10:30-10:40	休息	小憩一下

日期	時間	流程	內容摘要
	10:40-12:10	分析愛的品質及愛如何造成傷害	1.協助學員認識愛的小品故事。 2.回顧生命中照顧者與被照顧者如何表達愛。
	12:10-13:30	中餐	充電時刻
	13:30-15:00	尋找愛的關鍵字與關鍵因素	1.多媒材創作表現，「愛」像甚麼。 2.協助學員透過創作互相分享。
	15:00-15:20	Tea time	休息一下，再出發
	15:20-17:00	學習自我療癒的方法	1.在愛裡受傷的人，如何抒發情感，如何進行自我療癒。 2.摘要、回顧團體內容，統整團體收穫與經驗。
	17:00		賦歸

九、活動教材：多媒材創作、厚紙板、卡片、鉛線、作業本、A4筆記本、各式黏膠材料等。

十、成效評估：活動結束後，發給參與學員活動滿意度調查表，做為活動成效評估工具。

十一、經費來源：教育部 106 年度獎勵大學教學卓越計畫經費支付。

十二、本計畫如有相關未盡事宜，另行修訂或補充之。

附件二 活動簽呈

106 年 11 月 16 日
簽 於 學生事務處諮商輔導組

主旨：本校辦理106學年度第1學期學生自我成長輔導活動，如說明，請核示。

說明：

- 一、依本校106年度「獎勵大學教學卓越計畫」執行學生自我成長輔導活動。
- 二、為提升本校導師及教職員工生面對壓力事件的自我照顧及調適能力，進而培養友善的校園支持網絡，特辦理「愛的表達與療癒」自我成長工作坊，訂於106年12月9日假本校勤樸樓自修室舉行，課程計畫書及經費概算表詳如附件一及附件二。
- 三、課程經費共計新臺幣56,545元，由「獎勵大學教學卓越計畫」子計畫1-4-6之業務費及雜項下支付。

擬辦：如奉核可後，依計畫辦理相關事宜。

公文文號：1061000504

識別碼：106A202791-公文主旨：本校辦理106學年度第1學期學生自我成長輔導活動，如說明，請核示。

	單位	姓名	意見	辦理日期	職章
1	學生事務處諮商輔導組	黃添計畫約用諮商師		106/11/16 14:47:08 (承辦)	
2	學生事務處諮商輔導組	王舒慧 約用諮商師		106/11/16 14:52:06 (會辦)	
3	學生事務處諮商輔導組	黃添計畫約用諮商師		106/11/16 15:03:41 (承辦)	
4	學生事務處諮商輔導組	王舒慧 約用諮商師		106/11/17 13:45:32 (會辦)	
5	學生事務處諮商輔導組	陳福川 組長		106/11/17 15:23:35 (核示)	
6	學生事務處	張德平 副學務長		106/11/17 16:55:51 (核示)	
7	學生事務處	賴正全 學生事務長		106/11/20 08:46:20 (核示)	
8	教學卓越計畫辦公室	林統鈞 研究助理		106/11/20 15:05:56 (會辦)	
9	教學卓越計畫辦公室	陳嬌輝 研究助理		106/11/20 17:17:43 (會辦)	
10	教學卓越計畫辦公室	李柏宏 執行長		106/11/20 18:08:51 (會辦)	
11	主計室	莊雅惠 計畫助理		106/11/22 14:41:37 (會辦)	

12	主計室	許慧玲 組長		106/11/22 15:35:05 (會辦)	
13	主計室	傅家瑛 主計主任		106/11/22 16:40:20 (會辦)	
14	秘書室	石名貴 主任秘書		106/11/23 13:23:11 (核示)	
15	行政副校長室	石名貴 代理沈德成 行政副校長	校長林珮秀(T) 可	106/11/24 18:19:38 (決行)	

附件三 活動經費概算表

國立高雄餐旅大學學務處諮商輔導組
「愛的表達與療癒」自我成長工作坊
106 學年度第 1 學期活動經費概算表

經費及來源說明：由「106 年度獎勵大學教學卓越計畫」項下【A06】業務費及雜支支應，屆時依照經費標準及執行情形實報實銷。

經費項目	單價 (元)	數量	總價	備註	經費來源
鐘點費	1,600	8 小時	12,800	1,600x8 小時=12,800	教學卓越計畫
二代健保補充保費	245	1 批	245	12,800x1.91%=245	
膳費	120	35 人	4,200	含參與學員、講師及工作人員	
印刷費	5,000	1 批	5,000	印製海報、成果冊、講義手冊、回饋單等	
教學材料費	5,000	1 批	5,000	文具、牌卡等活動用品	
場地布置費	5,000	1 批	5,000	活動場地環境布置等用品	
場地費	24,000	1 批	24,000	勤樸樓自修教室 R106 (日間時段 3000 元/小時 x8 小時=24,000 元)	
小計			56,245		
雜項支出	300	1 批	300	文具等其他雜項費用	教學卓越計畫
小計			300		
合計			56,545		

製表人：張國

單位主管：

1116

副學務長張德平

學務長賴正全

附件四 活動海報

國立高雄餐旅大學 諮商輔導組

「愛的表達與療癒」

自我成長工作坊

活動講師：陳麗光老師
 活動日期：106 年 12 月 09 日 (六)
 活動時間：09:00-16:00
 活動地點：行政大樓 2 樓 諮商輔導組 團體諮商室
 參加對象：本校學生 20 名 名額有限 報名要快
 報名網址 <https://goo.gl/forms/AeiCm9B2AszUeK122>

讓心與心「談」情「說」愛




報名請掃描

- 備有美味餐盒，請全程參與喔！
- 連絡電話：07-8060505 轉 1351 ~ 1354
- 全程參與者之研習時數於學生學習檔案平台

附件五 簽到表

「愛的表達與療癒工作坊」

簽到表

活動時間：106 年 12 月 9 日 9:00-17:00

活動地點：勤樸樓自修室

	姓名	系級	用餐	簽到
1	蔡昕玲	餐旅所碩二	葷	蔡昕玲
2	范妙帆	五專 2A	葷	范妙帆
3	張雅雯	四技旅運 4A	葷	張雅雯
4	張琬晴	國觀二 A	葷	
5	楊明承	進四技旅運 4A	葷	楊明承
6	譚琦恩	烘焙管理系	葷	譚琦恩
7	黃莉茵	日四技旅運 1A	葷	黃莉茵
8	鍾宛玲	應英 4A	葷	鍾宛玲
9	洪露樺	烘焙 4A	葷	洪露樺
10	吳依璠	食創所三 B	葷	吳依璠
11	洪鈺傑	中餐廚藝系	葷	
12	林佳儀	烘焙四 A	葷	林佳儀
13	嚴雅芝	烘焙 4A	葷	嚴雅芝
14	何思琪	烘四 A	葷	何思琪
15	葉文	日二技餐管一 A	葷	葉文

	姓名	系級	用餐	簽到
16	楊明承	進四技旅運 4A	葷	
17	張瑄紘	應用英語系	葷	
18	黃大維	進四技產專旅館 1A	葷	
19	吳悅琳	餐管 2A	葷	
20	吳欣嵐	旅運管理系	葷	吳欣嵐
21	蔡瑞忻	106 航運系	葷	
22	唐姝	博士四年級	葷	唐姝
23	何家慧	日航 1A	葷	
24	丁俊傑	休閒系 1 年級	葷	丁俊傑
25	張雅雯	日四技旅運 4A	葷	
26	吳冠穎	旅館 2C	葷	吳冠穎
27	王思涵	旅運二 A	葷	
28	蔡瑞忻	106 航運系	葷	
29	林巧翌	旅館 2A	葷	林巧翌
30	陳婉寧	國觀 2A	葷	陳婉寧
31	王力萱	日四技旅運二 A	葷	
32	歐陽柔滢	日四技旅館二 A	葷	歐陽柔滢
33	薛伊竣	進四技旅館管理系	葷	薛伊竣
34	黃楷婷	進四技旅館管理系	葷	黃楷婷

「愛的表達與療癒工作坊」

工作人員簽到表

活動時間：106 年 12 月 9 日 8:00-18:00

活動地點：勤樸樓自修室

	姓名	單位	用餐	簽到
1	黃潔	諮輔組	葷	黃潔
2	陳怡萍	諮輔組	葷	陳怡萍
3	巫元鼎	工作人員	葷	巫元鼎

106-1 愛的表達與療癒工作坊

行前會議

時間: 106 年 12 月 8 日 12:20-13:20

地點: 諮商輔導組團體測驗室

姓名	單位系級	簽到
王淑萍	諮輔組	王淑萍
黃楷婷	諮輔組	黃楷婷
薛伊菱	諮輔組	薛伊菱