

國立臺灣海洋大學學生事務處諮商輔導組活動成果彙報表

活動名稱	輔導股長培訓	辦理日期	103 年 3 月 6 日 中午 12：00 至 14：00。
主辦單位	海洋大學諮商輔導組	協辦單位	
活動經費	2100 元	經費來源	學務處業務費

活動要點摘錄

一、活動目標：

- (一) 推廣諮商輔導組有關心理健康、心靈成長等活動宣導。
- (二) 學習人際相處、生活適應等相關知識，進而主動發現需要協助的同學，轉介至諮商輔導組，扮演班級同學、諮商輔導組及導師間的橋樑。
- (三) 網路沉迷防治推廣與種子培訓。

二、活動概要：

- (一) 時間：103 年 03 月 06 日(四)，下午 12：00 至 14：00，120 分鐘。
- (二) 地點：諮商輔導組團輔室。
- (三) 對象：國立臺灣海洋大學班級輔導股長及宿舍幹部，預計 42 人。
- (四) 活動內容

活動名稱	輔導股長進階培訓		
單元目標	1. 增加輔導股長們互相認識。 2. 心理衛生及教育知識推廣。 3. 學促活動協助事宜		
活動名稱	活動流程	器材/備註	時間
開 場	1. 報到與領餐點。 2. 諮輔組本學期重點活動介紹、班級測驗預約說明。	簽到單、名牌、輔導股長手冊、餐點	25 分
暖身	[交換名牌自我介紹] 每位成員身上都有名牌，兩兩配對自我介紹，兩分鐘後交換名牌貼在身上，讓自己變成名牌上的那個人，再找不同的成員自我介紹。成員應該只	名牌	25 分

	談論自己身上戴的名牌的主人的事。這樣進行兩到三次。		
課程一 網路沉迷 防治種子 培訓	1. 討論網路沉迷成因與防治網路沉迷 2. 網路沉迷自我檢測 3. 時間分配圓餅圖 4. 討論與分享，總結。	圖畫板、講義	60 分
總結	1. 宣傳團體。 2. 回收名牌。		10 分

### 三、活動人次與回饋調查

➤參加學生人次：41 人。

➤回饋調查：填寫回饋單者 35 人。

		非常同意	同意	不同意	非常不同意
1	我對諮商輔導組的活動有更多認識。	19 人(73%)	16 人(62%)		
2	我覺得自己更了解網路沉迷這個現象。	13 人(50%)	22 人(85%)		
3	我覺得自己更知道怎麼讓自己使用網路但不沉迷。	14 人(54%)	21 人(81%)		
4	我覺得今天的活動讓我有所收穫。	13 人(50%)	22 人(85%)		
5	整體而言，我對這次活動感到滿意。	17 人(65%)	18 人(69%)		

➤對於今天的座談，我還想說…

1. 我才發現，雖然不覺得自己網路成癮，但是所花的時間卻很多，或許自己要多控制時間。
2. 第一次知道在馬斯洛的需求理論的生理需求下還能有別的需求。
3. 很有趣，更了解輔導室的活動。
4. 在團輔室感覺也還是有點壅擠。
5. 飯捲不錯吃。
6. 很有趣，大家都很好。

➤其他想說的事

1. 很開心當輔導股長
2. 盡我所能

未來改進意見

部分同學因為一點有課，所以未能完全參與培訓。另外這次參與人數較多，雖然諮輔組團輔室可以容納，但依然有些壅擠。未來出席人數若如本次一樣多時須考慮另覓適合場地。

### 活動照片



承辦人

單位主管

學務長