「國立臺南大學高等教育深耕計畫」
重要活動與特色文稿/成果報告

子計畫編號及名稱：B3 樂在服務、生命涵化　　填表日期：111 年 10 月 05 日

<table>
<tr><th colspan="2">重要活動及特色文稿/成果報告</th></tr>
<tr><td colspan="2">活動名稱：「我這樣做都是為你好」認識情緒勒索工作坊</td></tr>
<tr><td>活動時間： 111 年 09 月 28 日(三)14:00-17:00</td><td>活動地點：啟明苑 E105</td></tr>
<tr><td colspan="2">參與人數：教師：_____人、學生：_27_ 人、行政人員：_____人、校外：_____人</td></tr>
<tr><td rowspan="2">培育能力</td><td>校核心能力：□道德力 ■自學力 □創造力 □溝通力 □就業力
說明：
一、透過講師的授課及媒材的使用(牌卡)，並藉由案例的討論，協助學生了解情緒勒索的內涵，學習覺察自身的狀況，並實際練習與操作因應的技巧，進而能夠應用至日常生活中。</td></tr>
<tr><td>深耕幸福力：□正向(P) ■投入(E) ■關係(R) □意義(M) □成就感(A)
□適性(I) □跨域(I) (可複選 但建議不超過三項)
說明：
一、投入：藉由實際操作，透過案例討論，參與者投入於去理解「情緒勒索」的內涵，同時思考因應與建立界限的方式，從中能夠有所學習、成長，進而得到滿足與享受。
二、關係：透過參與者的分享與實際體驗，可以讓參與者感受到「普同感」與人際間的連結，而連結會帶來支持、陪伴，以及增加對生活的滿意度。</td></tr>
<tr><td>活動概述
※活動規劃、目的
※說明如何符應本校核心能力與深耕幸福力精神</td><td>一、活動目標：
(一) 增進學生對於情緒勒索的相關知能。
(二) 協助學生瞭解因應情緒勒索的重要概念及技巧。
(三) 透過體驗活動提升學生自我覺察與管理的能力。

二、流程規劃：
1. 心理師開場介紹講師。
2. 講師介紹情緒勒索的內涵與相關概念。
3. 講師運用情緒卡及親職卡，協助學生瞭解因應情緒勒索的重要概念及技巧、提升學生自我覺察與管理的能力
4. 小組討論自身期待的特質、想成為怎麼樣的人。
5. 講解建立情緒界限的方式。
6. 腦力激盪，實際案例討論。

三、活動準備：
1. 活動前與講師確認及檢核帶領的活動內容與架構，是否符合原先中心所設定的目標。
2. 活動所需器材及場地之確認。
3. 進行活動回饋問卷內容的設計，了解及評估參與者之特性、對活動的滿意度，收穫與回饋。</td></tr>
</table>

<table>
<tr><td>活動成果
※說明活動對教師或學生的實質成效與幫助</td><td>一、目標達成情形
透過回饋問卷內容的統計與分析，反映出活動的內容與講師的帶領符合本場活動之目標。
二、創新與特色之處
透過表達性藝術媒材(情緒卡、親職卡)與實際操作(小組討論、實際案例分析)，而非純然的知識性講授。
三、學生習得成效
對於情緒勒索的內涵與概念有更清楚的理解，知道如何因應情緒勒索，並學習到自我覺察與管理的能力。</td></tr>
<tr><td>活動檢討建議</td><td>1. 本次的活動較著重在個人的覺察與反思，故彼此的互動與交流較少，日後辦理類似主題活動時，建議可以增加互動性。
2. 本場活動從事前的規劃到實際辦理，未有太大的問題，不過參與人數未達預期的 40 人，較為可惜，可以在思索如何提升參與的踴躍度。</td></tr>
<tr><td colspan="2">相關照片與說明
（請檢附至少 6 張活動紀錄照片及提供圖片說明）</td></tr>
<tr><td></td><td></td></tr>
<tr><td>說明：開場，介紹講師</td><td>說明：講師講解相關概念</td></tr>
<tr><td></td><td></td></tr>
<tr><td>說明：講師講解相關概念</td><td>說明：講師回應學生的提問</td></tr>
</table>

	
說明：同學分組討論	說明：講師講解相關概念

執行成果相關附件

（請勾選可提供之附件，並隨後檢附）

□活動議程　□活動海報　□活動簽到單　■活動問卷結果分析(必要)

□學生學習心得　■質性回饋建議　□其他____

填表說明：

1. 可自行設計格式，內容請務必與計畫相關之成果。
2. 如所填報之資料為**活動**，請提供**活動名稱**、**舉辦之時間、地點、目的**、**內容、成果…等，參考上方格式**。
3. 活動成果提供至少 6 張**活動照片**作為代表，**照片請以學生學習或教師教學為焦點(儘量不要是誰致詞…)**，至少 30 字說明。
4. 成果表單請回傳電子檔至深耕辦公室進行檢核，並於辦理後 2 周內上傳至本校高教深耕計畫網站(perma.nutn.edu.tw)。
   資料填報需考量個資法、肖像權、智財權，避免公告後造成相關法律糾紛