國立臺南大學109年高等教育深耕計畫意見回饋單統計

活動名稱：「當身體的幸福教練」體態管理心理支持團體

活動時間：109年10月日起，每週18：30～20：30，共8次

活動地點：啟明苑E106

活動參與人數：7人

活動參與人次：49人次

問卷回收數：6 份

一、滿意度回饋表

(一)量化部分

題目	非常同意		同意		無意見		不同意		非常不同意	
	數量	百分比	數量	百分比	數量	百分比	數量	百分比	數量	百分比
活動滿意度										
1.我覺得在團體中感覺很舒服、溫暖、有安全感，可以讓我說自己所說的事情	4 人	66.7%	1 人	16.7%	1 人	16.7%	0	0	0	0
2.在團體中，我覺得自己跟團體夥伴可以相互支持並且建立連結	4 人	66.7%	2 人	33.3%	0	0	0	0	0	0
3.團體的活動設計有助於我在體態方面的整理、認識及自我接納	3 人	50%	3 人	50%	0	0	0	0	0	0
4.領導者們的提問及引導有助於我在體態方面的整理、認識及自我接納	3 人	50%	1 人	16.7%	2 人	33.3%	0	0	0	0
5.參與團體讓我在日常更會停下來思考體態方面與自我接納的相關議題	4 人	66.7%	2 人	33.3%	0	0	0	0	0	0
6.我滿意領導者們的帶領、表達及與成員互動的方式	3 人	50%	3 人	50%	0	0	0	0	0	0
7.我滿意團體的主題與內容	3 人	50%	1 人	16.7%	2 人	33.3%	0	0	0	0

(二)質性部分

1.對於團體活動的設計，我的建議是

(1)我覺得你活動順序好像有點亂，希望可以更系統，邏輯更清楚些

(2)活動都很有層次，我很喜歡！

(3)議需要寫字時，能有可以方便寫字的小墊板☺

(4)我覺得大部分時候都是繞圈分享自己拿的牌卡或畫作有點重複感，歷程有點太緊的感覺。

(5)NOTHING

2.對於領導者的帶領，我的建議是

(1)希望可以注意時間（準時開始、結束）

(2)可以再想想，讓沒有想法的學員，能不能用另一種方式呈現。

(3)謝謝兩位的用心，讓我在體態管理的路上，能更愛自己！

(4)很棒

(5)有一點點感覺到嘉和的疲勞感，感覺不太有力氣 XD

(6)有時候節奏有點慢，但整體都很好

3.我還想說

(1)辛苦了！*2

(2)Thanks!

(3)謝謝你們，辛苦了~

二、團體主題相關知能前後測

（一）量化部分

題目	A		B		C		D		E		F	
	前測	後測	前測	後測	前測	後測	前測	後測	前測	後測	前測	後測
1. 我了解自己及他人如何看待我的身體	7	8	8	10	7	9	4	8	5	9	3	9
2. 我知道個性如何影響對自己身體的想法與感受	7	8	8	10	8	8	6	8	8	10	2	10
3. 我知道過去經驗如何影響對自己身體的想法與感受	7	8	9	10	9	10	5	8	8	10	5	10
4. 我知道社會文化如何影響對自己身體的想法與感受	8	9	9	8	9	10	7	8	9	10	8	10
5. 我能夠接納對自己身體的想法與感受	8	7	7	10	7	9	5	8	6	10	5	10

(二)質性部分

6.參與完這個團體，我得到的收穫是

(1)能夠更了解自己的情緒，和如何的包容它，讓自己不會在情緒當中迷失。

(2)知道怎麼正向的看待自己的身體，在對自己友善的心態下，陪著自己進步及成長。

(3)我知道了其他人對於身體的想法，也觀察到活動的歷程，多種牌卡的使用是很有意思的。

(4)更能停下來思考自己的體態及心態以及更好的接納自己。

(5)更加正視有關體態的問題，也知道關於體態如何影響我的情緒的。

(6)更認識自己對於體態的想法，以及看見更多面向的人們面對自己體態的煩惱和解決方式。

7.我還想說

(1)因為情緒對於體態管理非常重要，許多人情緒不好，就會暴飲暴食，這需要去探討的地方。

(2)辛苦了，謝謝你們的用心

(3)活動的卡片很漂亮

(4)謝謝嘉和用心舉辦的團諮，雖然有時我的想法比較奇怪，還請你們多多包涵，天氣冷多穿些，俊廷也是，很開心認識你們。