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：109年領導力系列課程-初階課程(四)「內在領導：認識內在怪獸—情緒來了好自在」
活動時間：109年10月28日(星期三)
活動地點：誠正大樓休憩中心
活動參與人數：59人
意見回饋單回收數：57份

一、 基本資料

身分	填答人數	教師		學生		行政人員		校外人士		其他	
	57	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
		0	0%	57	100%	0	0%	0	0%	0	0%

活動訊息來源	填答人數	網站訊息		海報看板		他人介紹		E-mail		其他	
	57	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
		36	63%	0	0%	20	35%	0	0%	1	2%

二、活動滿意度調查(**總平均滿意度4.3分**)

題目		填答人數	非常滿意(5分)		滿意(4分)		尚可(3分)		不滿意(2分)		非常不滿意(1分)		平均分數
			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	
一、整體活動滿意度													
1	本次活動有助於評估自我能力的優劣勢	55	28	51%	18	33%	9	16%	0	0%	0	0%	**4.3**
2	本次活動可以培養我自信與樂觀的態度	57	32	56%	17	30%	8	14%	0	0%	0	0%	**4.4**
3	本次活動我能夠積極參與及投入	57	37	65%	14	25%	4	7%	2	4%	0	0%	**4.5**
4	本次活動參與過程中，我能夠與他人建立良好的關係	56	33	59%	20	36%	1	2%	0	0%	2	4%	**4.5**
5	本次活動參與對於未來工作及學習有極大幫助	57	28	49%	23	40%	5	9%	1	2%	0	0%	**4.4**
6	本次活動可以提供我所需要的知識與技能	55	29	53%	19	35%	6	11%	1	2%	0	0%	**4.4**
7	本次活動所學習到的知識及技能，可以讓我多元應用	57	29	51%	25	44%	3	5%	0	0%	0	0%	**4.5**
8	本次活動參與對我而言具有意義	57	37	65%	16	28%	4	7%	0	0%	0	0%	**4.6**
9	本次活動參與使我獲	51	17	33%	15	29%	17	33%	0	0%	2	4%	**3.9**

題目			填答人數	非常滿意 (5 分)		滿意 (4 分)		尚可 (3 分)		不滿意 (2 分)		非常不滿意 (1 分)		平均分數
				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	
	得成就感													
10	我認為本次活動能夠落實本校大學社會責任的實踐		49	18	37%	17	35%	12	24%	0	0%	2	4%	**4.0**
11	本次活動能夠落實本校在地化發展的特色		45	15	33%	11	24%	15	33%	2	4%	2	4%	**3.8**
12	本次活動能夠落實本校國際化發展的的願景		46	11	24%	15	33%	16	35%	2	4%	2	4%	**3.7**
二、師生培力指標滿意度														
教師填寫	1	本次活動有助於我創新教學能力的提升	0	0	0%	0	0%	0	0%	0	0%	0	0%	**0.0**
	2	本次活動可以培養我教學專業能力	0	0	0%	0	0%	0	0%	0	0%	0	0%	**0.0**
	3	本次活動能讓我增長教學實務經驗	0	0	0%	0	0%	0	0%	0	0%	0	0%	**0.0**
學生填寫	4	本次活動有助於我專業能力的培養	50	24	48%	18	36%	6	12%	0	0%	2	4%	**4.2**
	5	本次活動有助於我跨域能力的培養	53	24	45%	21	40%	6	11%	0	0%	2	4%	**4.2**
	6	本次活動有助於我人文素養的培養	57	35	61%	18	32%	2	4%	0	0%	2	4%	**4.5**
	7	本次活動有助於我道德力的培養	50	23	46%	21	42%	4	8%	0	0%	2	4%	**4.3**
	8	本次活動有助於我自學力的培養	52	30	58%	13	25%	7	13%	0	0%	2	4%	**4.3**
	9	本次活動有助於我創造力培養	49	20	41%	19	39%	7	14%	1	2%	2	4%	**4.1**
	10	本次活動有助於我溝通力的培養	56	35	63%	15	27%	4	7%	0	0%	2	4%	**4.4**
	11	本次活動有助於我就業力的培養	50	20	40%	21	42%	5	10%	2	4%	2	4%	**4.1**

三、感想與建議

您覺得本次活動創新與特色之處為何？
1.用鍋子和熱水比喻壓力與情緒的相關，是前所未見的，很新奇很有意義，希望我能成為人人喜歡的溫開水。從不同角度看待事情我也很喜歡，我常常罵飆車族，因為覺得很吵又危險，但說不定人家是真的有急事要處理，換個角度思考好很多。
2.講師運用很多巧思引人入勝，例如 PPT 的背景音樂、煮熱水、放麻辣拉麵的影片。看似與主題無關的東西，卻可以吸引人想要聽下去、一探究竟，一步步地引領聽者深入專注。
3.很多時候，大家注重的是外在能力、表現，而這場講座則是注重在內在，非常符合現代人所需。
4.很精彩的思維引導，能深入內心之中。從講者所敘述之實例，反觀回「認識自己」、「關注自己」等議題上。更以此動機，體驗正向冥想所帶來的專注，或是說生而為人本來就具有的:沉靜的能力，能在面對負面情緒時，可以意識、選擇。特色：活化、有脈絡、實踐。
5.「正念冥想」，當下能夠專注於自身，適時放鬆。
6.講師在台上煮水。
7.正向冥想：學習與內在溝通，沉澱心情，然後重新檢視自我方向和待人處事的方式。
8.受益良多，真心！！
9.ＰＰＴ有聲，正念冥想體驗，電磁爐煮水比喻十分生動印象深刻。
10. 是個能專心參與其中的演講。
11. 對於情緒管理有不一樣的認知，體驗「正念冥想」感覺很新奇。
12. 將講師的個人經歷一起帶到課堂上讓大家體會。
13. 用很多體驗的活動讓參與者反思，用煮水的原理套用在情緒管理上。
14. 透過小活動，讓自己能切身去體驗與人相處、互動時，原來我們都很不坦白呢ＸＤ或許有些話我們覺得不應該當面說出來，但我覺得講師說得很好，若彼此的資訊沒有交流，是很難讓整體關係提升的。
15. 正念冥想，之前從未了解、嘗試的東西，有新鮮感、參與感，在安靜的地方，從內在感受自己，確實能更專注於自己本身，也意識到自己的想法。
16. 講者跟聽眾之間有很多的互動，而且不會覺得討厭或厭煩，很多的互動可以讓自己更投入這場情緒之旅。
17. 情緒管理竟然可以用煮水來比喻，講師也用影片引導，及帶正面冥想，由衷佩服，講師會習慣把關鍵字重複強調，這招真的還不錯，秀！
18. （１）有實際煮熱水做比喻，印象深刻。 （２）有互動很棒，多認識了一個人，很賺。
19. 有趣的演講方式，正面冥想的體驗。
20. 透過很有趣淺顯易懂的方式，講述很沉重的主題。
21. 用不同角度讓我們知道自己情緒和內在，讓我們感受。
22. 帶入許多互動遊玩以及冥想的部分是覺得新奇以及有趣的。
23. 以不同的角度看事情。
24. 學會如何觀察自己，很棒的一堂課，是現在很多人所需要的。
25. 互動多：講師＆學生，學生＆學生。非全講述：有影片、活動。
26. 本次活動的特色是，不像一般的講座，坐著聽講師兩了２．３個小時然後下課，有實作、互動的部分，比較不無聊。
27. 不是用大量演講內容，讓聽眾有思考空間。
28. 在講座中煮開水：﹀ 用煮開水比喻情緒的想法很特別，也讓我更能夠去思考，用更不一樣的方式喻面對自己的情緒。
29. 喜歡透過影片、音樂、個人經歷去體驗課程，有助於專注力。

30. 很喜歡這活動。
31. 結合真實的經驗，多元。
32. 藉互動更加清楚自己的情緒並從中看見不同的自己，藉由講師貯水來了解自己的冷靜方式，藉由正面冥想將心思回到自己身上。
33. 我認為這次活動有別於以往聽的那些講座，講師更注重的是「說出來」與「和自己對話」我覺得蠻有趣的，這也是我進入這所學校的第一場講座，讓我留下蠻好的印象！
34. 加入「正念冥想的體驗」且過程中多次與他人互動，一開始雖會不習慣，但漸漸地能找到舒適的方式相處，到後面的「冥想體驗」時，情緒已能放鬆下來，更快進入冥想。
35. 用新穎的題材帶出情緒的議題，向正念冥想能讓我學習理解自己當下的心境，並學習抽離身邊的擾因，轉換思考的角度，讓自己成為情緒的主宰。
36. 燒開水的比喻很有意義，根本沒有解決，我們只是暫時忘記了，但它還在那裏，隨時要來再次纏上我們。找到最該重現和了解的事。
37. 講師直接以結論為開頭，有很多互動。
38. 轉換思考的例子很特別，一般情況在火車上看到小孩亂跑，父母卻無動於衷，總會立刻對他們下沒禮貌的印象，但不會想家長發生什麼事。
39. 透過實作、影片、示範，讓演講不無聊，讓我投入其中。
40. 分成小組的過程很有趣，不是制式化的上課方式，很棒！和我一起分享的人也很好相處。
41. 座位安排能鼓勵學生往前。不認識的學生之間互動也能放下對人的戒心。
42. 教人如何嘗試調整情緒，找出適合的選項。
43. 有給人互動的機會，不會那麼沉悶無聊~
44. 與不相識的人面對面、交談，到後來認識彼此。課上，講師親自圍上圍裙，利用「煮水」這一動作，詮釋情緒、壓力，以及如何緩解壓力。
45. 與他人互動很有趣，不像一般課程一樣只是聽講和回答老師問題。
46. 整個講座的內容都是平常接觸不到的，很新鮮。
47. 特色是正念體驗，一般人在平常較沒有機會去體驗。
48. 對情緒有跟以往認知不同的詮釋。
49. 有互動、ppt 很神奇，圖片有音效。
50. 演講地點比啟明苑更能讓人有參與、專注感；在教學過程的動態圖片加上情境音更能融入情境。
51. 很特別的活動進行方式，跟別人進行互動，互相分享而不只是坐在台下聽講。
52. 跟許多演講的內容不同，要先懂得自己，去理解才能解決。
53. 和不認識自己的人介紹自己很特別，煮水的例子也很獨特，既易懂又是生活中常常會遇到的。
54. 氣氛活潑、態度開放。
55. 跟同學互動滿好玩的，好久沒跟她說內心話了。
您對本次活動的內容哪部分最深刻或收穫最多？
1.正念冥想雖然不是第一次接觸，但每次的收穫都不同，像這次我就意識到自己的情緒真的平穩很多（相較於之前）。謝謝文碩帶領我認識自己。
2.一，勇於嘗試，很多事情沒有嘗試你不知道會有什麼收穫。二，讓我們體驗正念冥想，讓平常忙碌的思緒有緩和的機會，提醒我們照顧自己情緒的重要。
3.當我們遇到負面情緒，很多時候會去排斥、抵抗，討厭負面情緒，覺得它不好，然而去接受、面對、做出「選擇」，會是一種不錯的方法，內在情緒並不可怕。現代人常常忘記慢下來，慢下來過生活，慢下來感受自己的情緒。
4.從一段旅程開始，到選擇與自身情緒的刺探。以水為喻，很有深刻的意象。能夠透過靜坐、冥想，將情緒或壓力做調解（或暫時拋於腦後）重新給自己選擇的機會。頗有《老子》:「致虛靜，守靜篤」之感，獲益良多。

5.面為情緒並非逃避，而是「選擇」。
6.選擇不被情緒控制的部分。
7.從感受自我和自己深層對話，整理雜亂思緒。
8.對外坦然，對內坦誠，以及十分鐘的自我冥想，雖然壓力還是在，但是卻沒有增加！
9.（１）經驗分享之講師澳洲留學搭過站，以鳳梨酥搭恩人便車 （２）先把水從電磁爐放旁邊待熱水冷卻。 （３）簡報設計運用年輕人（流行的ｉｎｓｔａｇｒａｍ限時動態２選１及煮水示範）
10. 學習如何正視自己，如何冥想。
11. 我們看事情的角度有很多，端看我們採取的選擇，所有的情緒都有存在的必要，正視自己的內在才是最重要的。
12. 最讓我感到頓悟的是，真實自我介紹那哩，我才發現撇除承建後的自我介紹，可以這麼自由自在，想說甚麼都可以，因為這就是我別人喜不喜歡都不重要了，再者是「選擇」對自己而言是如此的重要，這真的讓我思考了很多。
13. 煮水的部分，讓我了解情緒到最高點時最該做的不是用其他方式轉移注意力，而是從最根本德壓力根源著手，讓自己面對最根本的點去解決，這些有助於我未來如何解決自己的負面情緒，還有美國達人秀的影片，內容充滿勵志，很鼓舞人心！面對挫折時應轉換角度而不是陷入泥淖。
14. 「情緒管理並非喻壓抑負面情緒，而是在當下意識到自己還有其他選擇。」我自許是個ＥＱ高的人，他人也都如此稱讚我，不過我也認為這場精彩的演講讓我多了個思考的角度，尤其是煮水的示範，ＳＯ　ＧＯＯＤ！
15. 美國達人秀的影片，對影片中的主角十分佩服，也對一句歌詞十分有印象，「能阻擋自己的永遠只有自己」讓自己反思了一些，究竟在過去的日子哩，有多少時刻我被自己的情緒和思緒所束縛，未來的我能否學以致用，將水移開壓力來源，讓自己更勇於嘗試，也更專注於自己本身，成為更好的自己。
16. 在講述乾麵故事時，很令人印象深刻，因為自己也是一個很在乎別人眼光的人，但是在聽完分享後，有了不一樣的想法，雖然短期內很難去改變自己，但還是想去努力。
17. 大概是引導正面冥想，因為之前聽過許多相似的演講，讓聽眾覺察自己的情緒，最後結論情緒管理並非拒絕負面情感，而是意識到當下可以有所選擇。
18. 最深刻：有穿圍巾的講師煮熱水，上黑人的車（若是我我應該不會，因為感覺他們不友善） 最收穫：ＰＰＴ加音樂的感覺很棒，然後又交了一個朋友。
19. 去面對真實的自己，了解自己的存在，以及與他人（陌生人）實際對話，在過程中很新奇、愉快。
20. 女歌手的故事，一個在１８歲失去聽力的女孩，能夠花１０年的時間站上這個舞台，那我還有甚麼好害怕的，就勇敢嘗試吧！
21. 正念冥想，從一開始告訴我們在哪的時候，我從學校大門跑進來，看見自己坐在這，四度空間與聚光燈落在我身上，只有我一人，這感覺好酷！
22. 冥想，在外面很少有這類機會去接觸此事物，也讓我收穫到如何讓自己去靜下來，處理情緒等。
23. 讓我更能夠了解情緒管理。
24. 正念冥想。
25. 十分鐘沉靜—我覺得適時地在忙碌ｏｒ沉悶時平靜是來是很重要的事，可以完全的放鬆下來，比較不會長期處於壓力下。
26. 我認為最深刻的部分是和人交流，以及自我省思的部分，可以更了解一個人，再從對方身上看到自己，思考自己如何成為一個人。
27. 正向冥想，情緒三大核心。
28. 深刻：正面冥想，一意識到自己處於當下，當自己的觀察者，進行冥想體驗時，發現自己還是無法拋開過去的煩惱，以後也希望在讓自己有更多時間留給自己。

29. 後面聽音樂將專注力放在自己身上時，感到很放鬆，意識到自己的存在及狀態，加上演講者的後續引言，讓我加強自我省思。
30. 一開始的認識新朋友。
31. 參加ｇｏｔ　ｔａｌｅｎｔ者的故事及他的勇氣去面對自己。
32. 從聽不見的女子實例中，了解到唯一會成為阻礙的，就只有自己，想做就做努力去嘗試，猶如中島敦的月下獸中所言，我從未後悔那些做過的事物，未曾做過之事卻令我備感後悔。認清自己是件非常重要的是，同時任何時刻都不要想放棄自我，因為真正會使你一敗塗地的只有自己。
33. 我認為這次活動有別於以往廳的那些講座，講師更注重的是「說出來」與「和自己對話」我覺得蠻有趣的，這也是我進入這所學校的第一場講座，讓我留下蠻好的印象！
34. 我覺得中間冥想的那部份很棒，因為平常在忙碌的生活裡很少有時間靜下來，閉上眼甚麼也不想，雖然中間有走神一下，想了一下期中考，但還是覺得冥想一下蠻舒服的！
35. 在理解自己狀態的部分，因為前面做過許多引導，加上一些示範、互動、解說，再進入「正念冥想」體驗，很快就能找到方式進入冥想，幫助自己找到放鬆的狀態，釐清各種情緒狀態。
36. 講師用現場煮開水的案例，是一個相當具體好理解的模板，讓我們對外界因素，內在壓力和自己的互動，有更深的體會。
37. 冥想的活動，以及最後那句“情緒管理不是排除負面情緒，是要知道當下有更好的選擇”，我常投身情緒中難以自拔，下次我會試著找到自己問自己。
38. 接受自我的部分，我覺得這件事真的很難，如果是我的話，可能要花很長的時間，才能勉強接受，甚至可能永遠無法接受，會想要打掉重練。
39. 影片的聽障女孩，我看到哭，受到挫折或低潮的時候，很常是過去就過去，問題還是在，並沒有被解決，並沒有被解決，而是被淡忘。
40. 改變了我對情緒管理的認知，一開始我是因為覺得自己 EQ 待加強才報名的，但聽完演講之後，我覺得講師說得很好，「情緒管理並非抗拒負面情緒，而是意識到當下其實有所選擇。」回家後，我會再進行正念冥想，我覺得冥想可以讓我可以更順利釐清自己思緒。
41. 正念冥想。是我第一次接觸這個活動，我覺得幫下我有很平靜在那個環境思考一些事，不過我有點不了解為什麼我會去回想過去剛認識的人的時候，可能是因為那時候我很開心吧！
42. 真的要「對內坦然」，但這偏偏是最難的。我已經從另一個角度看自己很久了，才只能做到40%(我認為理想值是 80%以上)。「反覆觀察」自己的情緒真的是個認識自己的好方法！同時也能令人放鬆(正面冥想)。
43. 在最後冥想的十分鐘，一開始的引導之後我迅速在腦中翻過了所有的選項但卻有些失望，因為自己能夠選擇的其實並不多，於是最後留下的只剩一片黑暗、空虛。對，回答差點睡著的白爛就是我。
44. 正向冥想的部分感覺很久沒有注意到自己內在的情緒了。
45. 「煮水」，因為第一次看到講師會現場圍上圍裙，使用電磁爐。但也理解到，讓自己投入到其他事情或利用其他事來抒發情緒，只會是暫時的。有時，讓自己冷靜、放空，冥想一下，冥想一段時間後，睜開眼，會發現內心平靜了許多，煩惱也不會很多了。
46. 跟不認識的人聊天，因為不認識反而聊天更沒有壓力。
47. 當自己情緒的旁觀者，不要再往自己的情緒裡加了過多的事物。達人秀的影片很感動，期望自己也有能像一樣的勇氣。題外話：想知道簡報怎麼做的！EX：icon 的網站。
48. 因為我以前有做過其他正念體驗，所以感覺好像沒有什麼特別之處，希望講者可以提供其他體驗。
49. (1)面對情緒不要害怕，每種情緒都有它存在的意義，勇敢去接受、面對。 (2)正面冥想，讓自己放空。把注意力回歸到自己身上。 (3)自我接納才能讓他人也接納自己。
50. 選擇自己能做啥，想知道搭黑人便車的後續。
51. 找人分享自己內心深處的想法；看美國達人秀的時候很感動；感覺講師在口頭內容和 ppt、道具

等等都很用心；講師說出小時候的病很震撼，原因竟然是免疫力太好。
52. 我對本次的活動內容最印象深刻，收穫最多的是「正念冥想」，雖然只有短短的十分鐘，但在這短暫的時間裡，我靜下來跟隨自己的呼吸，靜靜感受自己，並漸漸理清思緒，從原本繁雜的思緒跳脫出來，短暫遠離，也可以從另一角度再進來思考。
53. 達人秀的部分，唯一會阻擋自己的只有自己，要怨天尤人或是再次重拾自己的夢想只有自己能決定。
54. 想像自己坐在月台上，看著車一部一部的來來去去，如同是人生的煩惱，那部分使我更印象深刻也不禁多了些惆悵。當自己學會深度了解自己，也才能更加知道自己的所作所為是為了什麼，有了什麼意義。
55. 講師幽默又可愛；對外坦承、對內坦然、自我覺察。
56. 冥想的時候，因為好久沒有這樣放鬆了，雖然有時候還是會想到煩人的事，哈哈。
整體建議
1. 「情緒」一直是我很難處理的議題，畢竟有心理疾病的我一發作起來是非常痛苦的，這堂課讓我學到劉時間讓自己「休息」超重要！
2. 在情緒領導之外，我還想要知道關於「選擇」這回事，該如何分析或如何選擇的考量。最後，謝謝講師的分享，很喜歡你們的分享！
3. 很棒的課程~希望學校能常常辦。
4. 感謝講者生動又深層的演講。PPT 製作完美，引導情節引人入勝。從實際活動中體會、領悟。祝福並支持此類的活動！
5. 無法「對外坦承」怎麼辦？可能由於過於揣摩他人想法而改變了自身的言辭.....等。
6. 期待下一場。沒精神全力吸收，覺得很可惜。
7. 如何「有所其他選擇」呢？希望能有具體方法作為舉例ｏｒ相似情境狀況可以說說看講者（或請同學）分享看看～整體演講很實用，具深度內涵，運用不同狀況（例如：職涯、關係處理、生活態度……）
8. 無，我會來第五場！
9. 搭車的故事可以有完整收尾更妥，意猶未盡，過程ｐｐｔ很棒但收尾結合內容會再更上一層。
10. 沒有，真的都很好，謝謝你認真的準備，辛苦了。
11. 希望老師對冥想有更多引導和講解，我覺得很實用。
12. 其實承接第二點，我很好奇到底要不要在意別人眼光，因為我已經展現自我了，可是如果不去在意，那是不是自身有哪部分的缺點無法改善呢？不過我很感激今天真的學到很值得思考的事情。
13. 講者用幽默的口吻講解，淺顯易懂！
14. 第一次體驗「正向冥想」挺放鬆也很令人專注在當下的自己，我想回去後會持續做下去的。
15. 自我介紹的地方，有自我坦誠的部分，坦誠的自我介紹橋段，但對多數人而言，大家好像只是把自己羞恥的經歷說出來，而不是坦然地介紹自己，感覺無法從這個地方更深入了解眼前的同學（不管之前認識與否）但是在分享近期情緒時，反而能更深入理解對方的感受、心態，能跟對方有情緒上的交流，傾聽且反向思考及分享，我覺得很好。
16. 覺得很讚。發現大家都也好多，決定多寫點湊字數，今天被同學約來聽演講，跟想像的很不一樣，本來以為是教你怎麼當一個領導人，帶領團隊之類的，然後發現大家都寫完走了，那就只好草草結尾了＞＜總之今天很開心ㄟㄟ
17. 秀！
18. 這場演講沒有甚麼缺點，真要說的話，說好的握手怎麼沒有呢？如果沒握手的話，我應該就會找女生了。
19. 很有意義的演講，希望能聽到直播，並推廣念正念冥想：﹀
20. 原來我們過喻可能說話太衝，是因為並未停下來好好選擇，其實我們都是能夠選擇的，我們能夠把情緒先放到一邊，並不是只能壓抑他們，還能夠運用其他方式。

21. 冥想好舒服。
22. 無！整體而言覺得新奇且受益良多，如還有下一次機會會再來參加，辛苦了，活動辦很好！
23. 謝謝老師精彩的演講。
24. 講師準備很多活動，跟我想像中不太一樣，但整體來說還是很棒的經驗。
25. 這次課程內容很豐富，不過自我省思的部分一閉上眼就真的睜不開了。
26. 沒有什麼特別的建議。冥想的音樂有點大聲，耳朵有點不舒服……
27. 文碩老師的聲音太宏亮了，冥想的時候感覺太宏亮了，感覺可以再柔和一點，應該可以更進入狀況。
28. 希望減少兩人小組，增加全體互動。
29. 無
30. 上面寫得差不多了…謝謝講師！
31. 這是第二次進行「正念冥想」，在獨處空間以外的地方。兩次的體驗有點不同，上次時間長，事情少，冥想到最後有點想睡，這次時間短，事情多，但發現自己更多情緒，更能使自己找到一個放鬆的地方！我覺得是個很棒的體驗，時間、空間都能讓人投入，很喜歡這樣的課程，希望有機會能在學校多多開設這種類型的課程！感謝講師！
32. 很棒！你是最棒的！
33. 非常喜歡這次活動，我想多多參與類似的活動和講座。
34. 講師說找不到符合鍋子和電磁爐的圖，其實你可以直接至幾拍一張。
35. 故事很有趣。
36. 正念冥想結束後，可以更仔細教導大家如何自己實作，因為我以前會睡前花時間冥想，不過後來實行幾次會就放棄(因為不知道怎麼專注)。
37. 演講很棒！讓我不會覺得有壓力，也不會覺得一定要從中的到什麼，很放鬆，但分組面對面分享的音樂可以小聲一點比較好。
38. 想上進階課，但那兩天都有事，不知是否有別的日期可以安排？時間、節奏掌握得宜舒適。
39. 很好，但感覺不如前幾堂實用。老師很帥。
40. 正向冥想的時候可以給一點方向，不然不知道要往哪裡想，滿想睡覺的。
41. 希望有桌子，很好玩有趣。
42. 系列講座很棒，請繼續舉辦。
43. 正念體驗可以再多一次，似乎會有更深入的感覺。
44. 很棒！讓我從不同面向去了解「情緒」，使我能夠更了解自己。
45. 我覺得講師很用心，希望以後都能繼續維持演講的品質。
46. 希望可以學到如何調整、面對負面情緒。
47. 在冥想時一直講話，有點無法專注。
48. 希望能有桌子。
49. 選擇的機會成本，並不是人人均等。
50. 希望未來能聽到更多有關處理負面情緒的方法！還有怎麼不去影響他人。