國立臺南大學 110 年高等教育深耕計畫意見回饋單統計

活動名稱：110 年領導力系列課程-初階課程「從情緒覺察到自我內在溝通的技巧」
活動時間：110 年 10 月 27 日(三)14：00-16：00
活動地點：府城校區誠正 B308 教室
活動參與人數：43 人
意見回饋單回收數：39 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	
	39	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%	43	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	
	39	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
		17	44%	0	0%	8	21%	13	33%	1	3%

二、活動滿意度調查(**總平均滿意度 4.6 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	37	28	76%	8	22%	1	3%	0	0%	0	0%	**4.7**
2	本次活動可以培養我自信與樂觀的態度	37	28	76%	9	24%	0	0%	0	0%	0	0%	**4.8**
3	本次活動我能夠積極參與及投入	38	32	84%	4	11%	2	5%	0	0%	0	0%	**4.8**
4	本次活動參與過程中，我能夠與他人建立良好的關係	38	26	68%	7	18%	5	13%	0	0%	0	0%	**4.6**
5	本次活動參與對於未來工作及學習有極大幫助	38	27	71%	10	26%	1	3%	0	0%	0	0%	**4.7**
6	本次活動可以提供我所需要的知識與技能	37	28	76%	8	22%	1	3%	0	0%	0	0%	**4.7**
7	本次活動所學習到的知識及技能，可以讓我多元應用	37	27	73%	8	22%	2	5%	0	0%	0	0%	**4.7**

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	
8		本次活動參與對我而言具有意義	38	32	84%	5	13%	1	3%	0	0%	0	0%	**4.8**
9		本次活動參與使我獲得成就感	36	27	75%	5	14%	4	11%	0	0%	0	0%	**4.6**
10		我認為本次活動能夠落實本校大學社會責任的實踐	36	23	64%	8	22%	4	11%	1	3%	0	0%	**4.5**
11		本次活動能夠落實本校在地化發展的特色	32	17	53%	7	22%	7	22%	1	3%	0	0%	**4.3**
12		本次活動能夠落實本校國際化發展的的願景	32	17	53%	7	22%	8	25%	0	0%	0	0%	**4.3**
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	37	23	62%	9	24%	5	14%	0	0%	0	0%	**4.5**
	5	本次活動有助於我跨域能力的培養	37	26	70%	6	16%	5	14%	0	0%	0	0%	**4.6**
	6	本次活動有助於我人文素養的培養	37	28	76%	6	16%	3	8%	0	0%	0	0%	**4.7**
	7	本次活動有助於我道德力的培養	36	25	69%	7	19%	4	11%	0	0%	0	0%	**4.6**
	8	本次活動有助於我自學力的培養	37	25	68%	8	22%	4	11%	0	0%	0	0%	**4.6**
	9	本次活動有助於我創造力培養	35	19	54%	11	31%	5	14%	0	0%	0	0%	**4.4**
	10	本次活動有助於我溝通力的培養	38	28	74%	8	21%	2	5%	0	0%	0	0%	**4.7**
	11	本次活動有助於我就業力的培養	36	24	67%	7	19%	5	14%	0	0%	0	0%	**4.5**

三、感想與建議

本次研習主題與內容對您在自治組織參與或生活上有什麼幫助？
1.能幫助我覺察自己的情緒狀態，以及如何應對，負面情緒與正面情緒都有存在的價值。
2.了解自我，並且可以真正的做自己
3.情緒是很複雜的，很多時候很容易搞混，藉由這堂課可以釐清
4.認識自己、剖析自己與控制情緒
5.自我意識
6.了解自己的情緒，明白覺察情緒的重要性，才能進而解決情緒。
7.「關於悲傷，可以先對自己的情緒去做理解」我覺得這個部分的演講我很喜歡，我覺得悲傷並不是一件壞事，就像講師講到的，如果避免了悲傷，就不會去愛，所以我覺得這個觀點可以幫助我在未來面對悲傷時能夠換一個想法去正視悲傷。
8.更了解情緒以及如何解決
9.能更認識自己的想法與情緒，也能使我們更好的去做選擇，理性的去面對自己的理性和想法
10.能夠知道具體跳脫自我框架的步驟，意識到問題點，知道自己已經有能力面對問題，很實用。情緒紙飛機的活動很有意義，意識到 自己的問題，也幫助別人，進而反思到自己的問題。
11.對於自己情緒的探索很有用，而是剛好最近心情很亂，所以說很有幫助，不論是現在的我還是以後的我。
12.擁抱自己的情緒 脆弱也沒關係啊😎
13.去理解自己表面的情緒，實際底下的情緒是什麼，怎麼透過過去已經走過的經驗，去再重新咀嚼重新獲得對於自己情緒的理解"
14.可以更好的調節情緒，直面自己的心情
15.知道如何大概評估自己的情緒狀態
16.給自己一點時間去覺察最近累積的情緒，也覺得老師很勇敢願意分享自己的很多經驗
17.可以用不一樣的方式認識自己
18.知道如何評估自己的情緒
19.可以用不一樣的方式認識自己
20.知道如何評估自己的情緒
21.對於自己的情緒有更好的體認
22.如何去調適自己的情緒
23.了解情緒並不羞愧
24.透過這次的演講，我更了解了情緒是什麼，講師也透過許多練習，很有趣，學到很多東西。
25.很多實際操作，之後運用在生活感覺會很有用處，謝謝講師！
26.讚👍
27.情緒覺察十分精闢！
28.對處理情緒有些許幫助～
29.課程很有趣，還有紙飛機的互動，讓我重新審視自己的想法，有時候其實知道這些事，但就是沒有認真去看待
30.如何去調適自己的情緒

31.學會各種情緒，真正認識自己的情緒跟想法
32.我能夠好好的去欣賞自己的憂傷
33.很謝謝講師給了很多時間回想過去，最近過得很忙碌，突然有空閒的幾分鐘讓我格外珍惜
34.了解自己的情緒，學習與情緒相處，每個人都會有自己的情緒，不管是好是壞，可以適時的停下來
35.如何去調適自己的情緒
36.今天的課程很酷，都是自己之前很失落的時候會使用的技巧，例如面對悲傷，以及給自己時間慢慢康復。上課上一上好像看到以前的自己
37.對自己內心的情緒，給自己一點時間
38.能跟認識到自己的情緒一切都是有意義，沒有任何一個是不必要的，而且也要為自己正常的情緒方式覺得正常，不必覺得羞愧！
39.留給自己一段時間回顧自己的內在情緒
40.在生活上讓自己能跟自己對話，變得更穩定！
41.我覺得可以更正視自己的情緒 也更能有方法去自我察覺 我很喜歡老師的比喻:「房間裡的大象」
42.學會各種情緒，真正認識自己的情緒跟想法
您對本次課程內容整體建議為何？
1.很棒！講師演講過程生動、不沈悶，也能清楚表達想傳遞的意涵與理念。
2.講師很棒！讓我們可以在很輕鬆自在的氛圍下聽演講
3.謝謝這場講座、謝謝講師
4.學到很多
5.我覺得講師無論線上還是實體講座都很循序漸進的進行,說話語速也非常適中,沒有什麼其他建議。
6.今天講師講到:「悲傷就像房間裡的大象」,我覺得這個說法我也很喜歡，因為現代人常常都像是這樣，常常將悲傷視而不見，也不說出來，久而久之壓抑的心情反而會爆炸出來，所以我覺得悲傷真的需要好好的去調解。
7.很棒
8.很讚！沒有建議
9.很棒，對我很有幫助，不論現在還是未來
10.很喜歡老師的課 希望下次學校還能邀請老師來講課♡
11.個人覺得有點淺😳
12.活動都很有趣感覺也很有意義。
13.整體而言 聽起來很舒服 很愉快
14.希望實作時間可以長一點，不然活動設計很棒但來不及思考好要寫的東西有點可惜
15.講師講的內容讓我可以好好檢視自己
16.聽起來很舒服
17.沒有，都很好
18.很充實有用
19.非常好
20.非常精彩，希望有機會在聽到講師的演講！！！
21.辛苦啦～

22.棒！
23.超級喜歡，希望還能有這類講座！
24.老師很可愛哈哈 人說話很有趣 不會想睡覺或無聊
25.很好玩，可以多舉辦幾場，要是教室能一直在同一間會更好!
26.很充實有用
27.文碩的演講真的講的很好，非常喜歡講師的這個台風，聽了很舒服，可以更容易吸收進去，希望以後有很多文碩的演講
28.真的很喜歡廖老師的講課，希望還有機會參與
29.很喜歡，音樂也很感動，真的非常喜歡這樣的氣氛
30.很充實有用
31.整體安排很好
32.講師很友善講的仔細，很開心珍惜參與此活動～
33.好喜歡紙飛機的部分！！！！！能跟寫出自己的情緒也能感受別人的情緒，做出真心的建議，老師我愛您 ♡
34.在紙飛機環節有點趕
35.整體過程很流暢～雖然說不會讓人想哭但看素描師的影片跟誰語爭鋒的影片還是會有一點鼻酸㋖第一次參加這種講座課程，去年沒參與到很可惜！今天是文碩老師的最後一堂了，收穫非常多，再次謝謝老師！(大鼓掌)
36.我覺得很棒 尤其是紙飛機的活動 能寫下煩惱事請別人幫助你解答 或許可以看到自己沒有發現的盲點