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：「解碼情緒：學習轉化負面情緒」情緒教育工作坊
活動時間：110 年 10 月 20 日(三)14:00-17:00
活動地點：啟明苑 E105
活動參與人數：20 人
問卷回收數：20 份

一、量化分析

參與者特性										
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
最近這兩週，我有超過一半的時間感到負面情緒	2	10%	8	40%	2	10%	6	30%	2	10%
最近這兩週，我不太能夠紓解我的負面情緒	2	10%	6	30%	6	30%	4	20%	2	10%
一直以來，我不太知道可以如何表達情緒	1	5%	9	45%	3	15%	4	20%	3	15%

列出做過哪些嘗試與人表達情緒：

1. 翻白眼
2. 媽媽、男友，但我比較難完整敘述自己真正的情緒，經常保留想法，擔心說出也會造成他們的負擔，卡了很多在心裡
3. 討論、溝通、謾罵、冷漠
4. 生氣
5. 家人朋友
6. 語氣不滿
7. 對他人訴苦
8. 直接談，生氣吵架講氣話，透過訊息傳達

活動滿意度										
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
在本次活動的體驗中，我有機會與其他人互動、交流	2	10%	5	25%	9	45%	2	10%	2	10%
本次活動後，我學習到察覺負面情緒的方法	9	47%	8	42%	1	5.2%	0	0%	1	5.2%
本次活動後，我學習到如何表達情緒	8	42%	6	31.5%	3	%	1	15.7%	1	5.2%
整體上，我滿意這次的情緒教育支持工作坊	8	40%	8	40%	3	15%	0	0	1	5%

主題相關概念檢測平均得分：89.5 分

二、質性部分

(一)參與活動後的學習或發現？

1. 去冷靜地檢視自己的情緒，幫助我了解自己，雖然無法當下解決，但在次遇上同樣的經歷會知道自己怎麼了，如何控制
2. 講師的內容並沒有給我帶來我所不知的或不夠了解的經驗知識
3. 學會整理自身情緒，用不同方式紓解
4. 學到轉化負面情緒的方法並試著轉化負面情緒
5. 要設身處地為人想
6. 情緒管理：1、察覺 2、規範 3、激勵
7. 可用很多方式轉化情緒
8. 更了解自己的情緒，對於當下情況更理性分析，對於近期煩惱有些微改善
9. 試著調整情緒
10. 跳脫主觀框架比較能釋懷
11. 能藉由冥想的方式轉化負面情緒
12. 感覺要先靜下心感受自我的情緒，理解內心情緒是為何

(二)想對輔導中心說的話(或建議)？

1. 非常感謝舉辦這次的講座，喜歡能沉澱自己的感受，希望下次能多多舉辦這類活動，同時希望能有較多實際方法如何化解負面情緒，除了理論分析，覺得也能多一點實作
2. 活動的選答過於引導，純粹為了為答而答
3. 感謝舉辦相關活動，學到很多，但建議安排更多休息時間
4. 有點久
5. 感謝舉辦這場活動，讓我對負面情緒有其他想法，在任何情緒下都有情緒表達，主講者透過活動來讓我們體驗自己的心裡想法，更了解自己
6. 很棒
7. 多舉辦類似講座