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：【暖心手作木工】自我照顧工作坊
活動時間：109 年 10 月 14 日(三)14:00-17:00
活動地點：啟明苑 E105
活動參與人數：33 人
問卷回收數：28 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覺到自己有負向情緒	2	7.1%	11	39.3%	4	14.3%	9	32.1%	2	7.1%
最近這兩週，我感覺到自己無法負荷壓力:	0	0%	10	35.7%	6	21.4%	11	39.3%	1	3.6%
一直以來，當面對壓力時，我知道如何照顧自己、紓解壓力:	3	10.7%	13	46.4%	7	25%	2	7.1%	3	10.7%

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，我感到放鬆:	15	53.6%	13	46.4%	0	0	0	0	0	0
本次活動後，我對於如何照顧自己有更多的了解	2	7.4%	20	74.1%	5	18.5%	0	0	0	0
整體上，我滿意這次的手做木工自我照顧工作坊	21	75%	7	25%	0	0	0	0	0	0

主題相關概念檢測平均得分：76.8 分

二、質性部分

(一)參與活動後的學習或發現？

1. 講師分享自己如何面對難過的當下，有助於我以後面對問題的解決方式！
2. 講師分享自己的人生經驗，提供我們在面對問題的面對方式。
3. 講師（小白老師）給我的鼓勵！！！♥祝福小白老師遇到更好的人！一定會的~
4. 活在當下
5. 關係很重要，認清自己是什麼。
6. 每個人看到的，感覺的都不一樣，就跟照顧自己一樣，每個人方式都不同
7. 生活中照顧自己的方式！
8. 不一定只有一個標準，每個人心中最好看的樣子都是不一樣的（對於作品），但其實這也是一種人生寫照。
9. 不要太看重人與人之間的關係。
10. 我如何對待墜飾，那是我如何對待自己的方式
11. 痛苦跟快樂是可以並存的，無聊的時候可以嘗試把痛苦的事&快樂的事一起做

12. 對時間流的看法以及正念的部分
13. 他如何走出和女友分手的故事
14. 感受心
15. 舉了自己的實例，讓我也反思自己的相關經歷
16. 無聊時把快樂 and 痛苦的事一起拿出來
17. 個人親身經歷的分享，享受木工的過程
18. 手作的過程
19. 靜心！接受當下。
20. 解決失落的方法
21. 覺察當下
22. 享受當下

(二)想對輔導中心說的話(或建議)？

1. 可以多舉辦一些手做的活動☺很喜歡這次的工作坊！
2. 很喜歡這次的手作木工，希望之後可以有更多相似的活動！
3. 希望能夠參加更多手作活動 XD
4. 多舉辦這類型的講座
5. 這是我參加過最有意義的工作坊。
6. 手作活動很有趣，希望下次還有類似講座
7. 很棒
8. 手作也能療癒，希望可以多辦這類的活動
9. 希望下次還有機會再參加這樣子的工作坊，對紓壓，學習表達自己真的 很有幫助。
10. 辛苦了，謝謝☺
11. 希望能有更多自我照顧的活動
12. 輔導中心總是不會令我失望
13. 木工好棒啊啊啊
14. 很棒的活動，好玩！☺