「國立臺南大學高等教育深耕計畫」
重要活動與特色文稿/成果報告

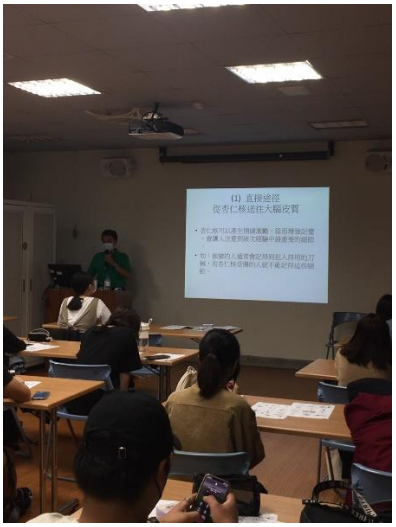
子計畫編號及名稱：B3 品格陶塑、幸福培力　　填表日期：110 年 11 月 03 日

重要活動及特色文稿/成果報告	
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
參與人數：教師：_____人、學生：_20_ 人、行政人員：_____人、校外：_____人	
培育能力	校核心能力：□道德力 ■自學力 □創造力 □溝通力 □就業力 說明： 一、引領參與者透過自身生心理之覺察，學習辨識情緒與深化情緒的覺察，並透過實際體驗活動，培養參與者轉化情緒的能力，能夠應用在日常生活中。
	深耕幸福力：■正向(P) □投入(E) □關係(R) □意義(M) □成就感(A) □適性(I) □跨域(I) (可複選 但建議不超過三項) 說明： 一、正向：透過實際表達性藝術媒材的使用與正念，參與者於過程中直接進行情緒的覺察與探索，轉化負向的情緒，藉此提升幸福感。
活動概述 **※活動規劃、目的※說明如何符應本校核心能力與深耕幸福力精神**	一、活動目標： (一)學習辨識情緒及深化情緒的覺察。 (二)透過體驗活動學習情緒轉化，提升自我情緒照顧能力。 (三)培養適當的情緒抒發與表達，提升情緒素養。 二、流程規劃： 1. 主任開場介紹講師。 2. 講師介紹情緒的內涵與相關概念。 3. 講師運用情緒卡及肢體語言，帶領參與者覺察自身的情緒，練習情緒轉化 4. 非暴力溝通：練習同理心造句。「原來你因為…所以感受到…」 5. 正念體驗活動。 6. 講解大腦與情緒的關聯。 7. 風景山水圖活動： 三、活動準備： 1. 活動前與講師確認及檢核帶領的活動內容與架構，是否符合原先中心所設定的目標。 2. 活動所需器材及場地之確認。 3. 進行活動回饋問卷內容的設計，了解及評估參與者之特性、對活動的滿意度，收穫與回饋。

<table>
<tr><td>活動成果
※說明活動對教師或學生的實質成效與幫助</td><td>一、目標達成情形
透過回饋問卷內容的統計與分析，反映出活動的內容與講師的帶領符合本場活動之目標。

二、創新與特色之處
透過表達性藝術媒材(情緒卡、非暴力溝通卡)與實際操作(同理心造句練習、正念)，而非純然的知識性講授。

二、學生習得成效
對於情緒的內涵與概念有更清楚的理解，知道如何轉化情緒，並學習到不同的紓解方式。</td></tr>
<tr><td>活動檢討建議</td><td>1. 雖然講師安排了許多體驗性的活動，但比較著重在個人的覺察與反思，彼此的互動與交流較少，日後辦理類似主題活動時，建議可以增加互動性。
2. 本場活動從事前的規劃到實際辦理，未有太大的問題，不過可能受到疫情的影響，參與人數未達預期的 30 人，較為可惜。</td></tr>
<tr><td colspan="2">相關照片與說明
（請檢附至少 6 張活動紀錄照片及提供圖片說明）</td></tr>
<tr><td></td><td></td></tr>
<tr><td>說明：輔導中心主任介紹今日的講師</td><td>說明：講師講解相關概念</td></tr>
<tr><td></td><td></td></tr>
<tr><td>說明：講師講解相關概念</td><td>說明：講師講解相關概念</td></tr>
</table>

	
說明：講師講解相關概念	說明：講師講解相關概念

執行成果相關附件

（請勾選可提供之附件，並隨後檢附）

☐活動議程　☐活動海報　☐活動簽到單　■活動問卷結果分析(必要)

☐學生學習心得　■質性回饋建議　☐其他____

填表說明：

1. 可自行設計格式，內容請務必與計畫相關之成果。
2. 如所填報之資料為**活動**，請提供**活動名稱**、**舉辦之時間、地點、目的、內容、成果…等，參考上方格式**。
3. 活動成果提供至少 6 張**活動照片**作為代表，**照片請以學生學習或教師教學為焦點(儘量不要是誰致詞…)**，至少 30 字說明。
4. 成果表單請回傳電子檔至深耕辦公室進行檢核，並於辦理後 2 周內上傳至本校高教深耕計畫網站(perma.nutn.edu.tw)。
   資料填報需考量個資法、肖像權、智財權，避免公告後造成相關法律糾紛