「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：109 年 10 月 20 日

<table>
<tr><th colspan="2">重要活動及特色文稿/成果報告</th></tr>
<tr><td colspan="2">活動名稱：「暖心手作木工」自我照顧工作坊</td></tr>
<tr><td>活動時間： 109 年 10 月 14 日(三)14:00-17:00</td><td>活動地點：啟明苑 E105</td></tr>
<tr><td colspan="2">參與人數：教師：_____人、學生：__33__ 人、行政人員：_____人、校外：_____人</td></tr>
<tr><td rowspan="2">培育能力</td><td>校核心能力：□道德力 ■自學力 □創造力 □溝通力 □就業力
說明：
一、透過木作過程中的體驗，並輔以講師個人的人生經歷分享，引導參與者了解自我照顧的內涵，進而能反思自身的自我照顧方式，並運用於日常生活中。</td></tr>
<tr><td>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：透過實際的木作體驗，參與者能於過程中直接感受到放鬆、愉悅等正向情緒，並體會到活在當下的重要與意義。
二、投入：許多參與者未曾接觸過木作，也未具有相關的能力與經驗，對於他們而言是新鮮且具有吸引力與挑戰性，因此，更能夠投注心力及享受其中，為完成作品而努力。</td></tr>
<tr><td>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</td><td>一、活動目標：
(一)認識木作，透過講師的個人分享以及木作體驗活動緩解生活壓力
(二)透過木作的體驗與概念，學習舒壓與自我照顧的應用

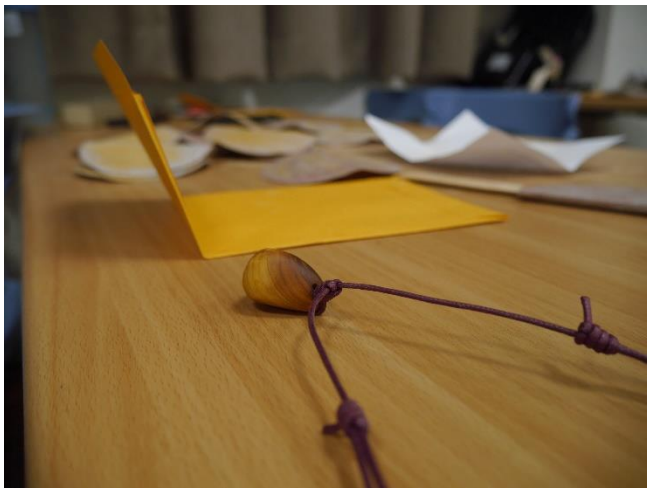
二、流程規劃：
1. 主任開場介紹講師。
2. 講師分享自己接觸木工的歷程與自我照顧的經驗，並說明待會手作木工的注意事項。
3. 發下材料，同學們著手打磨自己的木墜，講師則一一到每桌與同學互動，了解同學體驗的歷程與心得，與同學對話。
4. 講師協助同學綁繩，完成木墜項鍊。
5. 手作體驗後，講師帶同學回顧剛剛磨木墜的歷程，並連結至自我照顧的概念。講師以自身為例分享，傳達靜心狀態、覺察當下的實踐方法。

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，即提升學生的自我照顧方法。
2. 活動所需器材及場地之確認。
3. 透過回饋問卷了解及評估參與者之特性、對活動的滿意度，收穫與回饋。</td></tr>
</table>

<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，不論是量化分析或質性內容，皆反映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
有別於一般的講述，講師以木作作為媒材，並分享個人的箇中體悟，引領參與學生從實際的木作過程中體驗放鬆與紓壓，學習如何自我照顧。

三、學生習得成效
透過講師的個人分享以及實際的木作體驗，學習到如何體驗與面對當下。</td></tr>
<tr><td>活動檢討建議</td><td>1. 跨領域結合的主題雖然使活動更加多元豐富，提升參與動機，不過也需要留意時間的分配與利用，避免壓縮到與主題相關心理衛生概念的講解。
2. 活動回饋單中相關主題檢測題目需要更明確地標示單選或複選，以及關鍵字，避免誤答，而影響了檢測的效度。</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：主任介紹今日的講師</td><td>說明：講師介紹製作的流程</td></tr>
<tr><td></td><td></td></tr>
<tr><td>說明：參與的學生開始打磨木墜</td><td>說明：講師協助同學綁繩</td></tr>
</table>

	
說明：最後的成品	說明：講師說明如何自我照顧

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