



團體輔導工作坊 成果表

【主題：快樂人生輕鬆 GO! - 與情緒共舞工作坊】

帶領：陳淑琦諮商心理師

日期時間：107/3/14、3/21、3/28 13:30~16:30

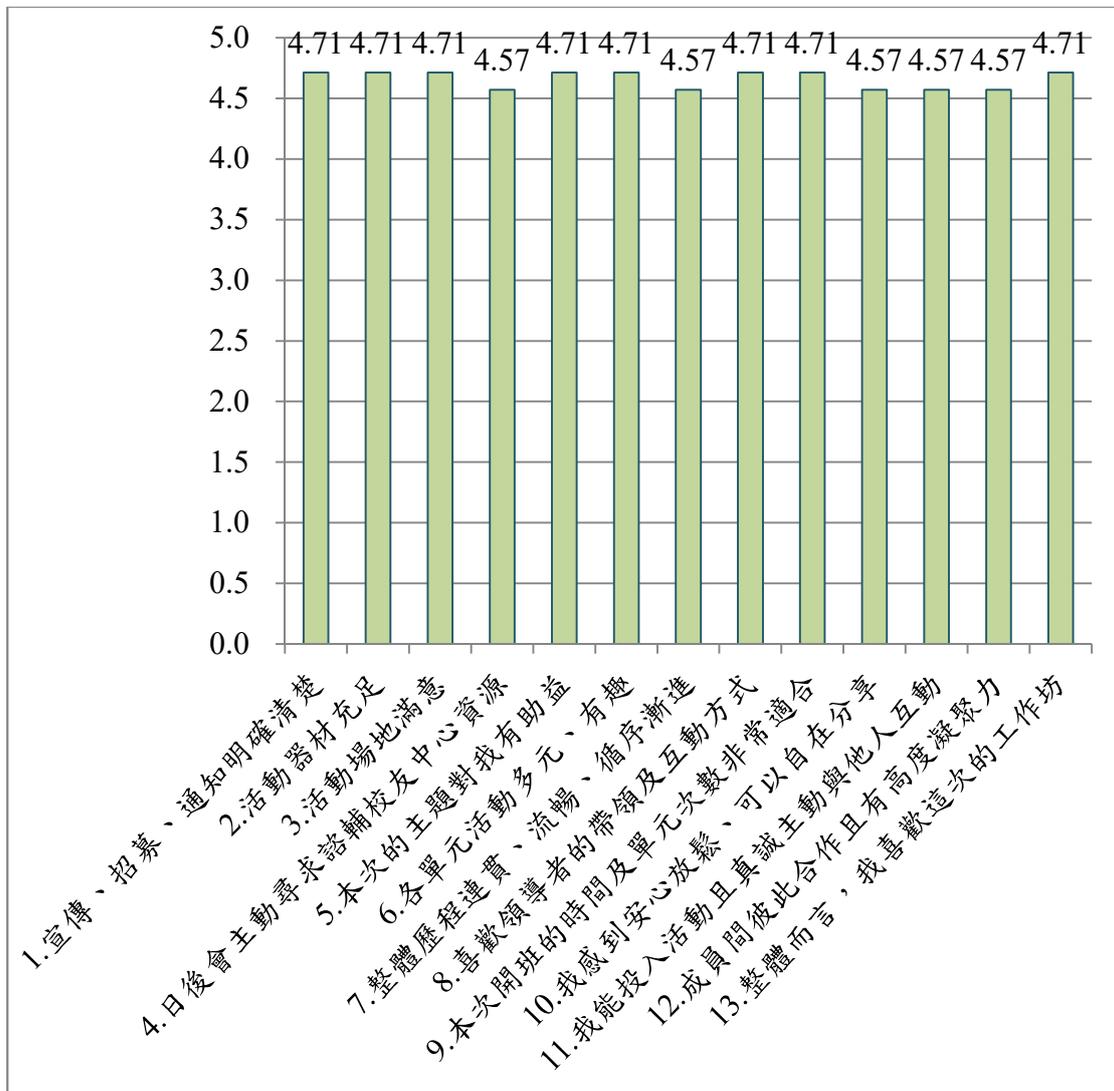
地點：諮輔暨校友中心團體輔導室

成果：共計 7 人(21 人次)參與，所錄取者皆全程參與。

〈活動量化回饋〉

A.結果：回饋表回收 7 份，統計結果為「行政服務向度平均滿意度」4.68 分、「課程內容向度平均滿意度」4.69 分、「成員感受向度平均滿意度」4.61 分。各題項皆在 4.5 以上高分，滿意度直條統計如下圖。

B.檢討：參與者反應良好，未來可持續辦理。





〈活動質性回饋〉

A.最大收穫是：

- 1.認識情緒。
- 2.蠻好的，透過聊天彼此了解。
- 3.認識情緒，面對情緒，調整信念。
- 4.信念轉換的練習，情緒的認識，實作練習。
- 5.將情緒的覺察應用在實際生活中。
- 6.認識、覺察自己的情緒狀態及轉化它。

B.相關建議：

- 1.還好。
- 2.次數可以增加。
- 3.無、課太少。
- 4.家族治療課程。