

【112 學年度第 1 學期 宣導珍惜生命暨導師輔導知能講座】成果表

講 師 許凱翔諮商心理師

課程名稱 辨識危機情緒與自我照顧

內容大綱 常態與異常情緒分辨、什麼是憂鬱症、憂鬱症的迷思、憂鬱症的症狀與辨識、面對憂鬱症的處遇、自我照顧。

辦理日期 2023 年 11 月 1 日(星期三)

辦理時間 14:00~16:00 · 2 小時(含 QA 時間)

辦理地點 本校綜合大樓 GC102 大階梯教室

對 象 本校導師、教職員工、學生、校友

參加人數 共 12 人(學生 8 人、教職員 4 人)

講座照片：



回饋表統計結果(回收 5 份 · 有效問卷計 5 份)

共 5 人回饋

1. 我喜歡本次講座主題。

非常同意 80%(4 人)、同意 20%(1 人)。

2. 我覺得本次講座內容豐富多元，且能運用於生活。

非常同意 80%(4 人)、同意 20%(1 人)。

3. 我覺得演講者準備充足、活動設計多元。

非常同意 80%(4 人)、同意 20%(1 人)。

4. 我對本次講座的場地、設備、服務...等感到滿意。

非常同意 80%(4 人)、同意 20%(1 人)。

5. 我覺得本次講座的時間安排恰當。

非常同意 40%(2 人)、同意 40%(2 人)、不同意 20%(1 人)。

6. 本次講座活動有助於自我成長、職涯探索。

非常同意 60%(3 人)、同意 40%(2 人)。

7. 整體而言，我對本次講座感到滿意。

非常同意 80%(4 人)、同意 20%(1 人)。

8. 若諮輔暨校友中心舉辦類似的講座活動，我願意再參加。

非常同意 80%(4 人)、同意 20%(1 人)。

9. 本次演講讓我最有收穫的是：(5 則回應)

(1)了解憂鬱症成因及治療方法。

(2)可以了解到憂鬱症的相關訊息、以及可以應對的狀況。

(3)如何識別憂鬱症的跡象。

(4)讓我知道憂鬱症是心靈的一個疾病，就像感冒一樣，要找醫生幫忙，副

作用要撐住，換藥即是。

(5)對他人的關心不需要講得頭頭是道，而是在於真正陪伴。

10. 希望未來增加舉辦的演講活動類型(或主題)、時間：(3 則回應)

(1)畢業後的生涯規劃。

(2)思覺失調症 / 星期一～三的下午。

(3)星期三下午，生涯規劃。

11. 其它建議事項：(1 則回應)

(1)如果可以的話，可以到 GC002 / 001 大教室 (人數達到一定的程度)。

謝謝！並可以安排工作坊時間。

12. 身分別：(5 則回應)

學生 40%(2 人)、職員工 60%(3 人)

你的身分別？

5 則回應

