佛光大學 106學年度上學期

輔導知能研習-手工花束紓壓工作坊 成果報告

1. 依據：依據教育部106年度「學生事務與輔導工作計畫」辦理。
2. 目的：

現代人普遍工作忙碌、壓力大，生活一定要懂得適度調劑，親近植物、專注於與自然接觸的活動，正是紓解壓力的方式之一。園藝治療師表示植物就是大自然的語言，能釋放出大自然的療癒力量。本活動期待以接近植物、專注於動手活動、進入專注心流的狀態達到忘卻工作壓力的舒壓方式，增進個體的身心健康，更期待能讓導師親身體驗專注、紓壓的歷程，進一步將身心整合的舒壓觀念帶給本校學生，增進師生友善和諧的關係。

1. 執行單位：學生事務處諮商輔導組。
2. 實施對象：本校導師、教師、職員等。
3. 實施內容：
   1. 主題：導師輔導知能研習-手工花束紓壓工作坊
   2. 時間：106年11月29日 12:00-15:30
   3. 場地：雲起樓 110教室
   4. 帶領者：陳雅惠老師
   5. 活動流程：

12:00-12:45 簽到及餐點發放

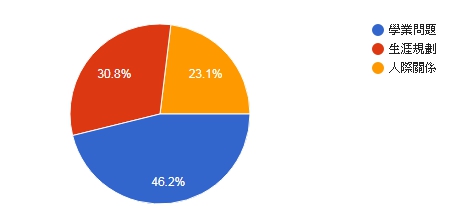
12:45-13:00 引言及講師介紹

13:00-15:30 園藝治療媒材及紓壓概念介紹

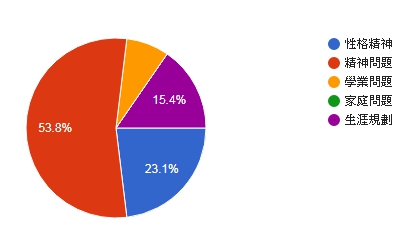
1. 活動照片：

|  |  |
| --- | --- |
| F:\侑璇\2.導師業務\1061導研_1129手工花束\照片\20171129導研 手工花束紓壓工作坊_171201_0085.jpg | F:\侑璇\2.導師業務\1061導研_1129手工花束\照片\20171129導研 手工花束紓壓工作坊_171201_0086.jpg |
| 簽到表佈置 | 便當發放 |
| F:\侑璇\2.導師業務\1061導研_1129手工花束\照片\20171129導研 手工花束紓壓工作坊_171201_0081.jpg  F:\侑璇\2.導師業務\1061導研_1129手工花束\照片\20171129導研 手工花束紓壓工作坊_171201_0071.jpg  F:\侑璇\2.導師業務\1061導研_1129手工花束\照片\20171129導研 手工花束紓壓工作坊_171201_0068.jpg  F:\侑璇\2.導師業務\1061導研_1129手工花束\照片\20171129導研 手工花束紓壓工作坊_171201_0048.jpg | F:\侑璇\2.導師業務\1061導研_1129手工花束\照片\20171129導研 手工花束紓壓工作坊_171201_0075.jpg  F:\侑璇\2.導師業務\1061導研_1129手工花束\照片\20171129導研 手工花束紓壓工作坊_171201_0066.jpg  F:\侑璇\2.導師業務\1061導研_1129手工花束\照片\20171129導研 手工花束紓壓工作坊_171201_0058.jpg  F:\侑璇\2.導師業務\1061導研_1129手工花束\照片\20171129導研 手工花束紓壓工作坊_171201_0047.jpg |
| 講師說明材料 | 花材準備 |
| F:\侑璇\2.導師業務\1061導研_1129手工花束\照片\20171129導研 手工花束紓壓工作坊_171201_0056.jpg  F:\侑璇\2.導師業務\1061導研_1129手工花束\照片\20171129導研 手工花束紓壓工作坊_171201_0054.jpg  F:\侑璇\2.導師業務\1061導研_1129手工花束\照片\20171129導研 手工花束紓壓工作坊_171201_0051.jpg | F:\侑璇\2.導師業務\1061導研_1129手工花束\照片\20171129導研 手工花束紓壓工作坊_171201_0050.jpg  F:\侑璇\2.導師業務\1061導研_1129手工花束\照片\20171129導研 手工花束紓壓工作坊_171201_0026.jpgF:\侑璇\2.導師業務\1061導研_1129手工花束\照片\20171129導研 手工花束紓壓工作坊_171201_0004.jpg |
| 講解花材使用方法 | 試作及成果 |

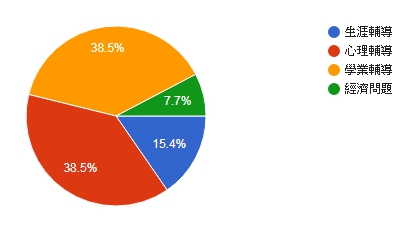
1. 活動回饋：
2. 輔導學生時，您最常需要處理的問題類行為何?



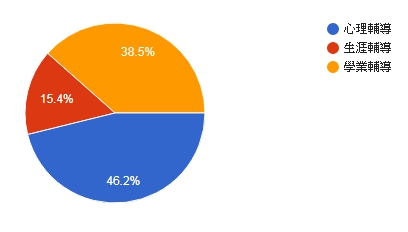
1. 輔導學生時，使您感到最困難或最挑戰的問題類型為何?



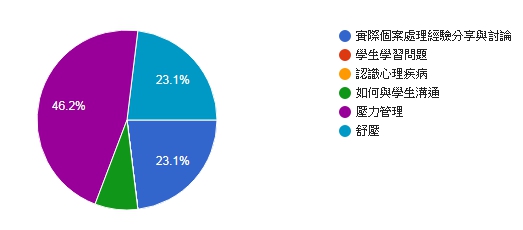
1. 輔導學生時，您認為資源最不足的部分為何?



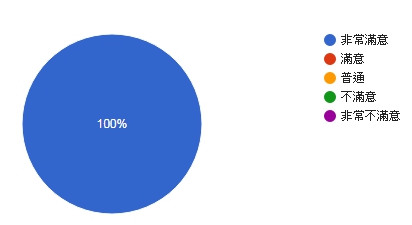
1. 輔導學生時，您認為最需要協助的部分為何?



1. 關於導師輔導知能研習，您最希望安排的主題為何?



1. 對於本次研習，給您整體的感覺為何?



1. 關於活動的其他意見與建議或心得：

非常紓壓，希望可以多辦這類的活動，喜歡手工花束

謝謝主辦單位

可以到創科院辦

可以到創科院辦

可以到創科院辦

很棒，很開心，可以繼續舉辦

花藝有舒壓，需要再辦

很好

非常好

紓壓又有創意 很滿意

謝謝安排舒壓手作，讓忙碌的老師們能有機會發展放鬆調劑身心的興趣

希望下學期還能有此類的活動

壓花活動真的可以讓老師們藉由實作更體會到紓壓的重要，以及更能與導生分享紓壓方式，是很讚的活動，希望能持續並擴大舉辦，也謝謝所有工作伙伴，更謝謝壓花指導老師，教得超棒！