「亞東有情 - 良好的關係經營」

營造友善校園特色主題三年中長程發展計畫

主辦單位：亞東科技大學學生事務處

計 畫 期 間：111年2月1日至113年12月31日

目 錄

[壹、 總說明 2](#_Toc441737237)

[貳、 規劃過程 2](#_Toc441737238)

[參、 經費概算與目標規劃 2](#_Toc441737239)

[肆、 特色主題計畫內容架構： 5](#_Toc441737240)

[一、 緣起部分 5](#_Toc441737241)

[二、 目的/目標 5](#_Toc441737242)

[三、 計畫架構示意圖 5](#_Toc441737243)

[四、 示範計畫之特色與重點 6](#_Toc441737244)

[五、 計畫行政支援說明 6](#_Toc441737245)

[六、 進度（以甘特圖說明） 7](#_Toc441737246)

[七、 具體執行內容 9](#_Toc441737247)

[八、 計畫參與人員及分工 10](#_Toc441737248)

[九、 預期效益/成果 10](#_Toc441737249)

十、 相關參考資料 10

[十一、 經費支用明細表(第1年，111年度) 11](#_Toc441737250)

「亞東有情 - 良好的關係經營」

營造友善校園特色主題三年中長程發展計畫

1. **總說明**

校園是社會的縮影，在學校時，培養健全的人際關係，也能儲備未來參與社會的重要能力，尊重、同理與接納，不僅是人際互動的基本元素，也是良好公民的重要態度。正向心理學的研究發現早就告訴我們，健康正向的人際關係是一個人幸福感的來源之一，而比起如何受歡迎更重要的，是去探討與學習，如何讓一段關係更為強韌，讓關係中的彼此，都能夠因為這段關係的存在而獲益、成長並提升。因此，本特色主題「亞東有情 -營造友善校園特色主題計畫」是希望透過「關係經營」來著手，以「認識關係」、「關係連結」、「圓滿關係」三大執行主軸，加強學生與人建立平等和諧的互動關係，以協助大學生在面對生活中，舉凡親情、愛情、友情、人際關係等重要議題困擾時，表現出一個具有優質且幸福的公民。

1. **規劃過程**

本計畫規劃過程，係由學務處召開各組主管會議，並依教育部所提的願景方針，選擇「營造友善校園」為特色主題，透過「良好關係經營」來著手，擬定推動計畫架構，深化校園情感交流及人際關係的價值。為營造符合友善校園內涵之校園情境與氣氛並強化親師生友善校園認知之行為，計畫以三年為階段，從「認識關係」、「關係連結」、「圓滿關係」的三階段，制定執行措施，預計辦理34場次活動，結合全校導師及學生事務處諮商中心、生活輔導組、課外活動組、職涯發展中心、體育衛生保健組及圖資處共同合作執行，提供優質情感教育的學習情境，增進學生正向關係的連結。

1. **經費概算與目標規劃**
2. 現況

現在的大學生身處競爭激烈、主流價值觀影響及社群媒體變遷的壓力之下，要建立與經營有意義的關係連結並不容易，因為各種衝擊都有可能讓一段關係受損，再長久穩定的關係，都有可能因為一點小事而深陷危機。因此，我們真正要學習的，是讓重要的人際關係具有韌性，且能因應各種關係中的挑戰，甚至在危機中學習與成長。因此，在大學校園生活中，針對大學生自我探索、人際問題、愛情議題與職涯發展等方面，透過強化及建立人際關係的價值來引導學生建立正向的自我概念及人我關係，並協助學生理解親密關係中的多元面向，蘊孕出良善的道德感與價值觀，營造溫馨關懷的友善校園文化及培養學生成為良好品德的社會公民，是大學教育責無旁貸的任務。

1. 擬訂三年期程的目標規劃與經費概算如下表：

1.工作項目層次

|  |  |
| --- | --- |
| 亞東有情-關係經營  推廣層次 | 工作項目 |
| 認識關係 | 1.「人際關係事務所」關係探索系列活動  2. 新生入學輔導情感教育宣導  3.【把夢想當成你的名片】專題講座  4.【愛、分享，服務成果分享會】  5.「職視自我」職涯探索系列活動辦理2場工  作坊  6.「愛己愛防護」有獎徵答活動 |
| 關係連結 | 1.「關係彩虹橋」人際橋樑系列活動  2. 新生入學輔導情感教育宣導  3.【關鍵對話掌握影響力】專題講座  4.「齊心協力」-平面體驗教育活動  5.「職話職說」職場關係系列活動辦理(講座、  體驗工作坊)  6.「愛之愛知」防護講座 |
| 圓滿關係 | 1.「預見幸福」關係經營系列活動  2. 新生入學輔導情感教育宣導  3.【甘之如貽、樂在其中】走訪社企流  4.「協力冒險」-高低空體驗教育  5.「勇往職前」認識職場系列活動(講座、體驗  活動)  6.愛之旅-保險套觀光工廠參訪 |

2.計劃期間/目標/具體措施/概算金額如下表：

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 計畫  期間 | 計畫目標 | 具體措施 | | 概算金額 |
| 第一年  （近程目標） | 【認識關係】  透過學習認識人際互動的內涵，促進人際關係與心理健康一起成長 | 01 | 「人際關係事務所」關係探索系列活動(辦理3場) | 29,858 |
| 02 | 新生入學輔導情感教育宣導 | 60,000 |
| 03 | 【把夢想當成你的名片】專題講座(2場) | 25,000 |
| 04 | 【愛、分享，服務成果分享會】預計2場次 | 30,000 |
| 05 | 「職視自我」職涯探索系列活動辦理2場工作坊 | 29,000 |
| 06 | 愛己愛防護有獎徵答活動 | 20,000 |
| 合 計 | |  | 補助款96,568配合款97,290 | 193,858 |
| 第二年  （中程目標） | 【關係連結】  別人與我的關係，和生活周遭的家人、師長、同儕建立良好互動關係。 | 01 | 「關係彩虹橋」人際橋樑系列活動(辦理4場) | 34,460 |
| 02 | 新生入學輔導情感教育宣導 | 60,000 |
| 03 | 【關鍵對話掌握影響力】專題講座(2場) | 25,000 |
| 04 | 「齊心協力」-平面體驗教育活動，預計3團隊 | 30,000 |
| 05 | 「職話職說」職場關係系列活動辦理1場講座、1場體驗工作坊 | 28,000 |
| 06 | 愛之愛知防護講座 | 20,000 |
| 合 計 | |  | 補助款115,300配合款82,160 | 197,460 |
| 第三年  （長程目標） | 【圓滿關係】  萬物、環境與我的關係，能夠正向的和他人互動並回饋社會。 | 01 | 「預見幸福」關係經營系列活動(辦理3場) | 69,404 |
| 02 | 新生入學輔導情感教育宣導 | 60,000 |
| 03 | 【甘之如貽、樂在其中】走訪社企流 | 32,500 |
| 04 | 「協力冒險」-高低空體驗教育 | 30,000 |
| 05 | 「勇往職前」認識職場系列活動辦理1場講座、1場體驗活動 | 28,000 |
| 06 | 愛之旅-保險套觀光工廠參 訪 | 20,000 |
| 合 計 | |  | 補助款112,870配合款127,034 | 239,904 |

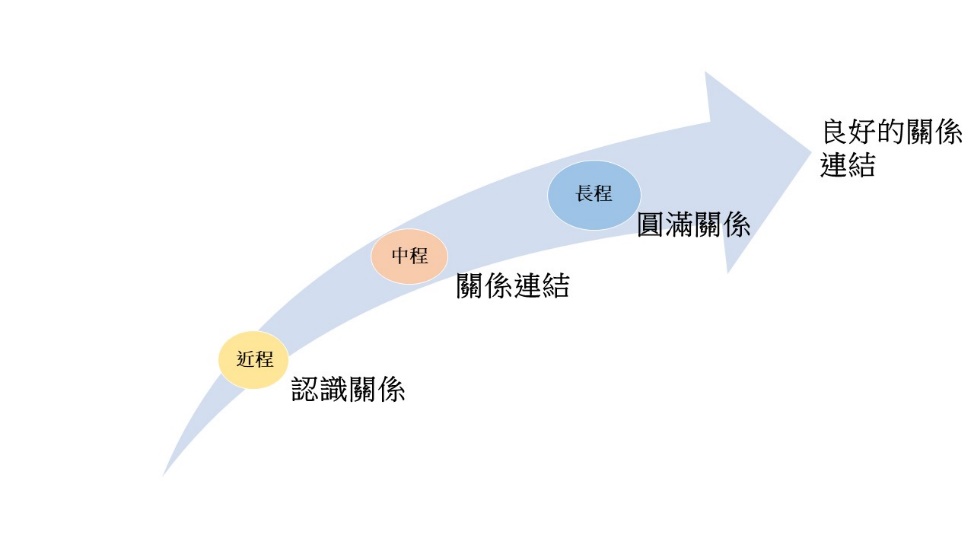
1. **特色主題計畫內容架構：**
2. 緣起

心理學家阿德勒說過一句很有道理的話:「所有煩惱，都是人際關係的煩惱」。關於幸福的很多研究也告訴我們，跟他人之間有意義的連結，也就是良好的人際關係，是幸福感最重要的來源。人是社群的動物，我們依賴他人而活，不論我們喜不喜歡，生命總是和他人有所連結，也因此，我們大部分的快樂，當然是來自跟其他人的良好關係。然而，如何與他人有良好的關係，這些並不是與生俱來的能力，在在都是需要學習的，因此，校園教育除了培養學生的專業能力，更應讓學生體悟關係經營的重要性。

1. 目的/目標

「懂得經營關係 機會才會來敲門」，這是大學生目前必須學習的課題。本計畫申請的目的，即是希望能強化大專校院學生對於各種關係的良性表達與處理。每一個人，都希望善於交往、都希望通過交往建立起和睦的家庭關係、鄰里關係、朋友關係、同學、同事關係……而這些良好的社會關係可以使個人在溫馨友善的環境中愉快地學習、生活和工作。但在實際的交往過程中，總是或多或少地存在著一些不盡如人意之處，影響了人際交往的正常進行。本計畫分三年、三階段、三面向逐步形塑優質「亞東有情-良好的關係經營」願景與特色。以「認識關係」、「關係連結」、「圓滿關係」三階段為各年度推展目標分別敘述如下：

1. 透過「認識關係」之探索系列活動，讓學生了解自己，並能以更適宜之方式和他人互動、表達情感。
2. 透過「關係連結」，和生活周遭的家人、師長、同儕建立良好互動關係，人際交往是人們社會生活的重要內容之一，自我的發展、心理的調適、資訊的溝通、各種不同層次需求的滿足、人際關係的協調，都離不開人際交往。
3. 透過「圓滿關係」之理念，讓學生懂得愛與分享，能夠關懷他人，懂得付出相互協助，且能和他人共同成長並回饋社會。良好的關係有助於提升生理與心理幸福感，讓人維持健康與快樂。
4. 計畫架構示意圖



「亞東有情-良好的關係經營」特色主題計畫示意圖

1. 示範計畫之特色與重點

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 特色 | 重點 | |
| 關注每個層面並延伸，型塑亞東新文化 | 典範學習 | 安排關係探索系列活動，宣導執行，強化學生內在品德 |
| 多元啟發 | 提供學生多元體驗與研習，涵養學生正向的生命態度 |
| 創新傳承 | 鼓勵學生參與社區服務工作，了解「付出」與「快樂」關係 |
| 體驗反思 | 檢討改進，鼓勵學生從「做中學」，進而知恩、感恩 |
| 推廣回饋 | 從溝通到創造雙贏，促進學生能量的延伸 |

1. 計畫行政支援說明
2. 本計畫分三大面向以三年時間依序執行，每一面向各有不同之主題目標，各項活動依其屬性選擇妥適之辦理形式，如講座、工作坊、體驗營、競賽、參訪活動、成果發表等。
3. 由學生事務處擔任主辦單位，主動邀集相關處室單位參學校行政支援與協助。
   * 1. 經費來源包含教育部獎補助款及本校配合款。
     2. 場地需求與硬體設備，由本校各單位全力配合。
     3. 校內各行政單位積極投入創意校園之宣導工作。
     4. 由諮商中心擔任經費控管與執行進度監督。
4. 進度（以甘特圖說明）

面向一 認識關係：

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| NO | 活動期間  活動內容 | 111年度 | | 112年度 | | 113年度 | |
| 上半年 | 下半年 | 上半年 | 下半年 | 上半年 | 下半年 |
| 01 | 「人際關係事務所」關係探索系列活動-心。關係-家庭關係探索工作坊(初階、進階共2場) | ▄▄▄ |  |  |  |  |  |
| 02 | 「人際關係事務所」關係探索系列活動-愛情你比我想的閣較偉大-愛情關係講座(1場) |  | ▄▄▄ |  |  |  |  |
| 03 | 新生入學輔導情感教育宣導 |  | ▄▄▄ |  |  |  |  |
| 04 | 【把夢想當成你的名片】專題講座(2場) | ▄▄▄ | ▄▄▄ |  |  |  |  |
| 05 | 「愛，分享」服務成果分享會，預計2場 | ▄▄▄ | ▄▄▄ |  |  |  |  |
| 06 | 「職視自我」職涯探索體驗工作坊 (2場次) |  | ▄▄▄ |  |  |  |  |
| 07 | 愛己愛防護有獎徵答活動 | ▄▄▄ | ▄▄▄ |  |  |  |  |

面向二 關係連結：

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| NO | 活動期間  活動內容 | 111年度 | | 112年度 | | 113年度 | |
| 上半年 | 下半年 | 上半年 | 下半年 | 上半年 | 下半年 |
| 1 | 「關係彩虹橋」人際橋樑系列活動Ⅰ：家庭圓舞曲-自我成長心理劇工作坊 |  |  | ▄▄▄ |  |  |  |
| 2 | 「關係彩虹橋」人際橋樑系列活動Ⅱ：溝通的橋梁藝起搭-藝術治療工作坊 |  |  | ▄▄▄ |  |  |  |
| 3 | 「關係彩虹橋」人際橋樑系列活動Ⅲ：必修學分中找尋戀愛的平衡講座(2場) |  |  |  | ▄▄▄ |  |  |
| 4 | 新生入學輔導情感教育宣導 |  |  |  | ▄▄▄ |  |  |
| 5 | 【關鍵對話掌握影響力】專題講座(2場) |  |  | ▄▄▄ | ▄▄▄ |  |  |
| 6 | 「齊心協力」-平面體驗教育活動，預計3團隊 |  |  | ▄▄▄ | ▄▄▄ |  |  |
| 7 | 「職話職說」打造職場好關係~人際溝通學講座 |  |  |  | ▄▄▄ |  |  |
| 8 | 「職話職說」互動關係體驗工作坊 |  |  |  | ▄▄▄ |  |  |
| 9 | 愛之愛知防護講座 |  |  | ▄▄▄ | ▄▄▄ |  |  |

面向三 圓滿關係：

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| NO | 活動期間  活動內容 | 111年度 | | 112年度 | | 113年度 | |
| 上半年 | 下半年 | 上半年 | 下半年 | 上半年 | 下半年 |
| 1 | 「預見幸福」關係經營系列活動Ⅰ：「心意藏新」手作皮革體驗工作坊 |  |  |  |  | ▄▄▄ |  |
| 2 | 「預見幸福」關係經營系列活動Ⅱ：「彩繪擴香磚」祝福小禮香磚工作坊 |  |  |  |  | ▄▄▄ |  |
| 3 | 「預見幸福」關係經營系列活動Ⅲ：「繪製你心中的幸福路」設計競賽暨成果展 |  |  |  |  |  | ▄▄▄ |
| 4 | 新生入學輔導情感教育宣導 |  |  |  |  |  | ▄▄▄ |
| 5 | 【甘之如貽、樂在其中】走訪社企流 |  |  |  |  | ▄▄▄ | ▄▄▄ |
| 6 | 「協力冒險」-高低空體驗教育活動 |  |  |  |  | ▄▄▄ | ▄▄▄ |
| 7 | 「勇往職前」不可不知！職場環境安全須知講座 |  |  |  |  |  | ▄▄▄ |
| 8 | 「勇往職前」職場環境佈置設計體驗活動 |  |  |  |  |  | ▄▄▄ |
| 9 | 愛之旅-保險套觀光工廠參訪 |  |  |  |  | ▄▄▄ | ▄▄▄ |

1. 具體執行內容

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 工作項目 | | 執行內容 | 成效評量  方式 |
| 1 | 認識關係 | 「人際關係事務所」關係探索、專題講座、成果分享會、新生情感教育講座、職涯探索工作坊、有獎徵答活動 | 出席人次、活動回饋表 |
| 2 | 關係連結 | 「關係彩虹橋」人際橋樑系列活動、新生情感教育講座、專題講座、體驗教育活動、職場關係講座、職場關係體驗工作坊、愛滋講座 |
| 3 | 圓滿關係 | 「預見幸福」關係經營系列活動、新生情感教育講座、專題講座、參訪、體驗教育活動、職場關係講座、職場關係體驗工作坊、保險套觀光工廠參訪 |

1. 計畫參與人員及分工

|  |  |
| --- | --- |
| 職稱 | 計畫工作執掌 |
| 校長 | 1.監督計畫之執行、協調各單位共同推動，全力投入 |
| 學務長 | 1. 計畫之決策 2. 統籌學務轄屬單位配合支援事項 3. 政策與進度之督導 |
| 諮商中心 | 1. 計畫窗口統籌 2. 分項活動規劃執行 3. 經費控管、進度管制 |
| 生活輔導組 | 1. 友善校園專題活動 2. 分項活動規劃執行 |
| 課外活動組 | 1. 分項活動規劃執行 2. 宣導服務學習，自本身出發。 3. 協助社團學生參與活動事宜。 |
| 職涯發展  中心 | 1. 分項活動規劃執行 2. 職場活動宣導事宜與人際互動 |
| 體育衛生保健組 | 1. 分項活動規劃執行 2. 協助競賽活動之規劃 |
| 圖資中心 | 1. 提供E化系統資料維護 |

1. 預期效益/成果

1、透過學習認識人際互動的內涵，促進人際關係與心理健康一起成長。

2、學習待人如己，也要讓他人待己如人，相互尊重，關懷與他

人情感連結。

3、能夠正向的和他人互動並回饋社會，建立和諧温馨的校園。

1. 相關參考資料
2. <https://vocus.cc/article/613da81afd897800014082ee>

人際關係是幸福感最重要的來源

1. <https://www.thenewslens.com/article/34026>
2. 江垂南：以「關係治療」角度\_理解與協助高關懷生之輔導策略專題演講手冊
3. 天下雜誌486期\_從我到我們公民教育
4. https://www.uhelp.cc/a/202104/250019.html
5. 經費支用明細表(第一年，111年度)

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 申請單位 | 亞東科技大學 | 填表人/聯絡人 | |
| 姓名 | 賴清美 |
| 特色主題  名稱 | 「亞東有情 - 良好的關係經營」營造友善校園特色主題三年中長程發展計畫 | e-mail | defney@mail.oit.edu.tw |
| 電話 | (02)77380145#1367 |
| 傳真 | (02)77380833 |
| 地址 | 220新北市板橋區四川路2段58號 |
| 經費來源及總經費比例 | 本部核定補助金額 (A)： 96,568元 | | 本部補助款金額占總經費比例(%)： **50.3 %** |
| 學校提列配合款金額(B)： 97,290元 | | 學校提列配合款占總經費比例(%)： **49.7 %** |
| 總金額  (A + B) | 193,858元 | | |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **經 費 明 細 表** | | | | | | | | |
| 計畫  內容 | | 概算金額 | | 具體措施 | 參加  對象/人數 | 辦理  時間/地點 | 計算說明 |
| 本部獎助款 | 學校配合款 |
| 01 | 「人際關係事務所」關係探索系列活動Ⅰ-心。關係-家庭關係探索工作坊(初階、進階共2場) | 12,068元 | 7,360元 | 預計辦理家庭關係探索工作坊。擬透過演講、體驗、討論，帶領學生，理解過去成長經驗如何影響現階段的關係，並探索內心真正的感受，學習一致性溝通表達。(初階、進階) | 全校師生  80人  (40人\*2場) | 111/03-5月於有庠大樓 | 【補助款（A）】  專題演講費 2000元\*3hr\*2場=12,000  雜支68元  合計 12,068元  【配合款（Ｂ）】  膳食費 80元\*40人\*2場=6,400  雜支960元  合計7,360元 |
| 02 | 「人際關係事務所」關係探索系列活動Ⅱ-愛情你比我想的閣較偉大-愛情關係講座(1場) | 10,000元 | 430元 | 預計辦理愛情關係主題講座，讓學生對於自身在愛情的需求、期待，以及習慣互動的樣貌有更多的瞭解。 | 全校學生  50人 | 111/11月於有庠大樓 | 【補助款（A）】  專題演講費 2000元\*3hr = 6,000  膳食費 80元\*50人= 4,000  合計10,000元  【配合款（Ｂ）】  雜支430元  合計430元 |
| 03 | 新生入學輔導情感教育宣導 | 20000 | 40000 | 於新生入學輔導由亞東親善大使帶領宣示。 | 全校新生1000人 | 111/09-10月於亞東校園 | 【補助款（A）】  材料費一式20000  合計20,000 元  【配合款（Ｂ）】  材料費一式40000  合計40,000 元 |
| 04 | 【把夢想當成你的名片】專題講座  (2場) | 21,300元 | 3,700元 | 預計辦理【把夢想當成你的名片】專題講座2場，邀請講師帶領學生了解如何建立良好的人際關係、培養適當的人際溝通技巧。 | 全校學生  60人(2場) | 111/4  於方城50408 | 【補助款（A）】  專題演講費 2,000元\*3hr\*2場 = 12,000  膳食費 80元\*30人\*2場= 4,800  材料費150元\*30人=4,500  合計21,300元  【配合款（Ｂ）】  印刷費50元\*60人=3,000  雜支700元  合計3,700元 |
| 05 | 「愛分享」服務成果分享會，預計2場 | 6,400元 | 23,600元 | 預計辦理寒暑假營隊服務成果分享會，說明活動辦理過程及參與之心得反思，並印製服務學習文宣品，鼓勵本校學生投入社會服務。預計辦理2場次 | 全校師生  80人  (共2場次) | 111/3-10  於本校方城 | 【補助款（A）】  膳食費 80元\*40人\*2場=6,400  合計 6,400元  【配合款（Ｂ）】  評審費 2,000\*3=6,000  補充保費 126元  印刷費 34元\*500本=17,000  雜支474元  合計23,600元 |
| 06 | 「職視自我」職涯探索體驗工作坊(共2場) | 16,800 | 12,200 | 預計辦理職涯探索體驗工作坊，藉由職涯測評工具更瞭解自己對工作世界的潛能與性格，展開認識自我與深層思考未來的對話，找到未來職涯方向。 | 全校學生  60人  (共2場) | 111/9月~11月  於有庠科技大樓 | 【補助款（A）】  專題演講費 2000元\*3hr \*2場= 12,000  膳食費 80元\*30人\*2場= 4,800  合計16,800元  【配合款（Ｂ）】  材料費200元\*30人\*2場=12,000  雜支200元  合計12,200元 |
| 07 | 愛己愛防護有獎徵答活動 | 10,000 | 10,000 | 愛人愛己，需要有正確的性教育觀念，藉以提升對愛滋病防範教育，透過有獎徵答模式，提升本校師生對自我保護認知。 | 全校師生 125人 | 111/3-12月於亞東校園內辦理 | 【補助款（A）】  膳食費125人\*80元=10,000  合計10,000  【配合款（Ｂ）】  獎品100人\*100元=10,000  合計10,000 |
| 全部工作項目金額總計 | | 96,568 | 97,290 |  | | | |