

「亞東暖心 - 良好的情緒轉彎站」  
營造友善校園特色主題三年中長程發展計畫  
第二年計畫

主辦單位：亞東科技大學學生事務處  
計畫期間：115 年 2 月 1 日至 115 年 12 月 31 日

# 目 錄

|                               |    |
|-------------------------------|----|
| 壹、 總說明.....                   | 2  |
| 貳、 規劃過程.....                  | 2  |
| 參、 經費概算與目標規劃 .....            | 2  |
| 肆、 特色主題計畫內容架構： .....          | 5  |
| 一、 緣起部分 .....                 | 5  |
| 二、 目的/目標 .....                | 5  |
| 三、 計畫架構示意圖 .....              | 6  |
| 四、 示範計畫之特色與重點 .....           | 6  |
| 五、 計畫行政支援說明 .....             | 6  |
| 六、 進度（以甘特圖說明） .....           | 7  |
| 七、 具體執行內容 .....               | 9  |
| 八、 計畫參與人員及分工 .....            | 9  |
| 九、 預期效益/成果 .....              | 10 |
| 十、 相關參考資料 .....               | 10 |
| 十一、經費支用明細表(第 2 年，115 年度)..... | 10 |

# 「亞東暖心 - 良好的情緒轉彎站」 營造友善校園特色主題\_第二年計畫

## 壹、總說明

情緒管理近年來已成為一門顯學，因為情緒管理對於個人或組織都相當重要，情緒管理失當會造成許多危機產生，因此做好情緒管理對於學校經營影響深遠，是一個非常重要之議題，如何協助學生並提出良好的情緒管理措施相對重要。因此，本特色主題「亞東暖心 - 良好的情緒轉彎站」是希望透過「正向情緒」來著手，以「情緒轉彎」、「認知轉念」、「行為轉變」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，舉凡學習、人際互動、親情、愛情、就業等重要議題困擾時，表現出一個具有正向且幸福的公民。

## 貳、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「良好的情緒轉彎」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「情緒轉彎」、「認知轉念」、「行為轉變」的三階段，制定執行措施，預計辦理 32 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，提供學生正向情緒的學習情境，增進學生正向關係的連結，以促進個體之身心健康及有良好的未來發展。

## 參、經費概算與目標規劃

### 一、現況

現在的大學生身處競爭激烈、生活步調緊湊及社群媒體變遷的壓力之下，要一直保有正向能量的情緒並不容易，因為生活壓力或刺激不斷產生，各種衝擊都有可能讓我們陷入緊繃的狀態，甚至是痛苦難過的感覺。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，透過強化及建立良好的情緒管理來引導學生建立正向的自我概念及人我關係，並協助學生理解自己，讓自身的情緒心田，能慢慢調整為自己所期待的花園，並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正面能力的社會公民，是大學教育責無旁貸的任務。

二、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

| 亞東暖心-情緒轉<br>彎站推廣層次 | 工作項目                                                                                                                               |
|--------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 情緒轉彎               | 1. 「情緒花園」情緒探索專題演講活動<br>2. 「新生入學輔導情緒教育宣導」心情轉彎活動<br>3. 「情緒急轉彎」認識情緒電影講座<br>4. 「壓力解碼」相關講座/工作坊<br>5. 「職擊自我」性格探索系列活動<br>6. 用香氣探索你的心活動    |
| 認知轉念               | 1. 「想法面面觀」自我覺察系列活動<br>2. 「新生入學輔導情緒教育宣導」情感導航活動<br>3. 「情緒之旅」情緒轉念電影講座<br>4. 「正念生活」相關講座/工作坊<br>5. 「職得給你」情緒管理系列活動<br>6. 用香氣紓壓你的心活動      |
| 行為轉變               | 1. 「自我療癒」自我成長系列活動辦理<br>2. 「新生入學輔導情緒教育宣導」身心健康與自我反思活動<br>3. 「心靈影院」-情緒轉變電影講座<br>4. 「探索挑戰」體驗教育活動<br>5. 「職涯加值」紓壓解樂系列活動<br>6. 用香氣守護你的心活動 |

2. 計劃期間/目標/具體措施/概算金額如下表：

| 計畫<br>期間                  | 計畫目標                                                | 具體措施                                          | 概算金額   |
|---------------------------|-----------------------------------------------------|-----------------------------------------------|--------|
| 第一<br>年<br>(近<br>程目<br>標) | 【情緒轉彎】<br>透過觀察自己的身心狀態，<br>覺察自己當下的感受，並接<br>納理解其背後的原因 | 「情緒花園」情緒探索系列<br>01 活動，辦理 1 場專題演講、1<br>場電影賞析講座 | 21,000 |
|                           |                                                     | 「新生入學輔導情緒教育宣<br>02 導」心情轉彎活動，辦理校<br>園新生宣誓活動    | 63,000 |
|                           |                                                     | 「情緒急轉彎」認識情緒電<br>03 影講座                        | 34,600 |

|               |                              |                                            |         |
|---------------|------------------------------|--------------------------------------------|---------|
|               |                              | 04「壓力解碼」相關講座/工作坊 2 場次                      | 20,000  |
|               |                              | 05「職擊自我」性格探索系列活動，辦理 2 場專題演講、1 場工作坊         | 62,000  |
|               |                              | 06用香氣探索你的心活動                               | 20,600  |
|               |                              | 07「我是誰？」工作坊辦理 1 場                          | 18,400  |
| 合 計           |                              | 補助款 163,000 配合款 76,600                     | 239,600 |
| 第二年<br>（中程目標） | 【認知轉念】<br>運用各項技巧練習轉化，讓自己釋放壓力 | 01「想法面面觀」認知覺察系列活動，辦理 2 場工作坊                | 40,000  |
|               |                              | 02「新生入學輔導情緒教育宣導」情感導航活動、「新生入學輔導」品德宣導活動各 1 場 | 62,923  |
|               |                              | 03「情緒之旅」情緒轉念講座                             | 11,500  |
|               |                              | 04「轉念心生活」相關講座/工作坊 1 場                      | 12,400  |
|               |                              | 05「職得給你」情緒管理系列活動，辦理 1 場專題演講、2 場工作坊         | 61,600  |
|               |                              | 06用香氣紓壓你的心活動                               | 20,600  |
|               |                              | 07「海嘯要呼吸」工作坊辦理 1 場                         | 18,400  |
| 合 計           |                              | 補助款 153,077 配合款 74,346                     | 227,423 |
| 第三年<br>（長程目標） | 【行為轉變】<br>增加個人保護因子，維護身心健康    | 01「自我療癒」自我成長系列活動，辦理 1 場專題演講、1 場工作坊         | 41,000  |
|               |                              | 02「新生入學輔導情緒教育宣導」身心健康與自我反思活動，辦理校園新生宣誓活動     | 63,000  |
|               |                              | 03「心靈影院」情緒轉變電影講座                           | 34,600  |

|     |  |                                            |         |
|-----|--|--------------------------------------------|---------|
|     |  | 04 「探索挑戰」體驗教育活動                            | 30,000  |
|     |  | 「職涯加值」紓壓解樂系列<br>05 活動，辦理 1 場專題演講、2<br>場工作坊 | 61,600  |
|     |  | 06 用香氣守護你的心活動                              | 20,600  |
|     |  | 「憶起看見」工作坊辦理 1<br>07 場                      | 18,400  |
| 合 計 |  | 補助款 194,054 配合款 75,146                     | 269,200 |

## 肆、特色主題計畫內容架構：

### 一、緣起

江文雄（1997）主張：情緒管理的內涵包括自制力、同理心、熱忱、信心、毅力、耐力與自我驅策力等特質，對自己是力求身心平衡，快樂知足；對別人是人際和諧，能與人合作。其實每個人心裡都有一片情緒心田，裡面有著正向能量的花朵，和負向能量的雜草，當負向能量的雜草逐漸蔓延，甚至掩蓋整個心田時，愈是想撲滅，則愈是感到焦急，與其如此，不如好好的守護和滋養心田裡正向能量的花朵，讓自身的情緒心田，能慢慢調整為自己所期待的花園。然而，如何一直有正向能力，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，更應讓學生透過適當的自我覺察，進而找到情緒宣洩的合適管道，學習自我照顧的方法，讓自己的環境空間和心靈空間適時的釋放。

### 二、目的/目標

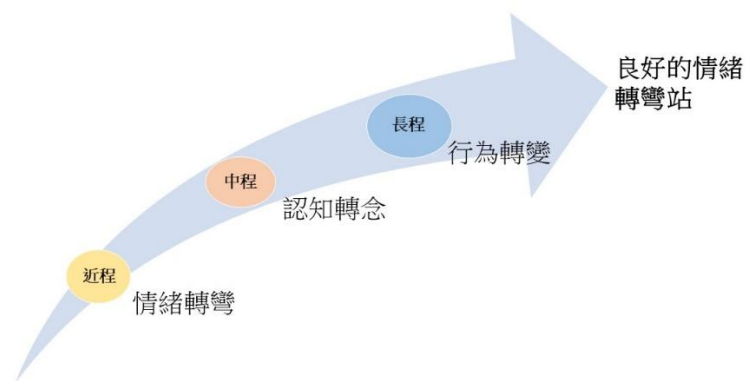
「轉個彎。心更寬」，這是大學生目前必須學習的課題。本計畫申請的目的，即是希望能強化大專校院學生壓力調適與情緒管理。每一個人，都希望幸福快樂、更希望建立和睦的家庭關係、朋友關係、同學、同事關係……因這些良好的社會關係可以使個人在溫馨友善的環境中愉快地學習、生活和工作。但是在實際生活中，總是會面臨挫折、失敗及很多不盡如人意之處，影響著我們的生活。本計畫分三年、三階段、三面向逐步形塑優質「亞東暖心-良好的情緒轉彎站」願景與特色。以「情緒轉彎」、「認知轉念」、「行為轉變」三階段為各年度推展目標分別敘述如下：

1. 透過「情緒轉彎」之探索系列活動，讓學生透過觀察自己的身心狀

態，覺察自己當下的感受，並接納理解其背後的原因。

2. 透過「認知轉念」，讓學生知道人每天不同時刻就有不同情緒，而且每個人都不同，再運用各項技巧練習轉化，讓自己釋放壓力。
3. 透過「行為轉變」之理念，讓學生懂得紓解自己的負面情緒，勇於面對、接受、處理與放下，增加個人保護因子，維護身心健康並專注於當下開創自己一片天空，且能与他人共同成長並回饋社會。

### 三、計畫架構示意圖



「亞東暖心-良好的情緒轉彎站」特色主題計畫示意圖

### 四、示範計畫之特色與重點

| 特色                        | 重點   |                            |
|---------------------------|------|----------------------------|
| 關注每個層面<br>並延伸，型塑<br>亞東新文化 | 典範學習 | 安排情緒探索系列活動，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         |

### 五、計畫行政支援說明

- (一) 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、參訪活動等。

(二) 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。

#### 六、進度（以甘特圖說明）

| 面向一 情緒轉彎： |                             | 活動期間 |     | 114 年度 |     | 115 年度 |     | 116 年度 |     |
|-----------|-----------------------------|------|-----|--------|-----|--------|-----|--------|-----|
| NO        | 活動內容                        | 上半年  | 下半年 | 上半年    | 下半年 | 上半年    | 下半年 | 上半年    | 下半年 |
| 01        | 情緒花園-「與情緒共處」專題演講            |      |     |        |     |        |     |        |     |
| 02        | 「新生入學輔導情緒教育宣導」心情轉彎活動        |      |     |        |     |        |     |        |     |
| 03        | 「情緒急轉彎」認識情緒電影講座             |      |     |        |     |        |     |        |     |
| 04        | 「壓力解碼」相關講座/工作坊(2場次)         |      |     |        |     |        |     |        |     |
| 05        | 「職擊自我」性格探索測驗與解析專題演講(第 I 場)  |      |     |        |     |        |     |        |     |
| 06        | 「職擊自我」性格探索測驗與解析專題演講(第 II 場) |      |     |        |     |        |     |        |     |
| 07        | 「職擊自我」探索體驗工作坊               |      |     |        |     |        |     |        |     |
| 08        | 用香氣探索你的心活動                  |      |     |        |     |        |     |        |     |
| 09        | 「我是誰？」工作坊                   |      |     |        |     |        |     |        |     |

|     |       |        |        |        |
|-----|-------|--------|--------|--------|
| 面向二 | 認知轉念： |        |        |        |
| NO  | 活動期間  | 114 年度 | 115 年度 | 116 年度 |

|   | 活動內容                             | 上半年 | 下半年 | 上半年 | 下半年 | 上半年 | 下半年 |
|---|----------------------------------|-----|-----|-----|-----|-----|-----|
| 1 | 「想法面面觀」認知覺察系列活動，辦理 2 場工作坊        |     |     |     |     |     |     |
| 2 | 「新生入學輔導情緒教育宣導」情感導航活動             |     |     |     |     |     |     |
| 3 | 「情緒之旅」情緒轉念講座                     |     |     |     |     |     |     |
| 4 | 「轉念心生活」相關講座/工作坊 1 場              |     |     |     |     |     |     |
| 5 | 「職得給你」情緒管理系列活動，辦理 1 場專題演講、2 場工作坊 |     |     |     |     |     |     |
| 6 | 用香氣紓壓你的心活動                       |     |     |     |     |     |     |
| 7 | 「海嘯要呼吸」工作坊辦理 1 場                 |     |     |     |     |     |     |

面向三 行為轉變：

| NO | 活動內容                      | 活動期間 |     | 114 年度 |     | 115 年度 |     | 116 年度 |     |
|----|---------------------------|------|-----|--------|-----|--------|-----|--------|-----|
|    |                           | 上半年  | 下半年 | 上半年    | 下半年 | 上半年    | 下半年 | 上半年    | 下半年 |
| 1  | 自我療癒-「自我照顧與紓壓」專題演講        |      |     |        |     |        |     |        |     |
| 2  | 自我療癒-「和諧粉彩與自我照顧」工作坊       |      |     |        |     |        |     |        |     |
| 3  | 「新生入學輔導情緒教育宣導」身心健康與自我反思活動 |      |     |        |     |        |     |        |     |
| 4  | 「心靈影院」情緒轉變電影講座            |      |     |        |     |        |     |        |     |
| 5  | 「探索挑戰」體驗教育活動              |      |     |        |     |        |     |        |     |
| 6  | 「職涯加值」紓壓解樂-「正念減壓與情緒       |      |     |        |     |        |     |        |     |

|    |                        |  |  |  |  |  |  |
|----|------------------------|--|--|--|--|--|--|
|    | 調適」專題演講                |  |  |  |  |  |  |
| 7  | 「職涯加值」紓壓解<br>樂-正念紓壓工作坊 |  |  |  |  |  |  |
| 8  | 「職涯加值」紓壓解<br>樂-擁抱快樂工作坊 |  |  |  |  |  |  |
| 9  | 用香氣守護你的心活<br>動         |  |  |  |  |  |  |
| 10 | 「憶起看見」工作坊              |  |  |  |  |  |  |

## 七、具體執行內容

| 工作項目 |      | 執行內容                                                                       | 成效評量<br>方式     |
|------|------|----------------------------------------------------------------------------|----------------|
| 1    | 情緒轉變 | 「情緒花園」情緒探索活動、新生宣<br>導活動、電影講座、工作坊、職場性格<br>探索講座、探索你的心活動                      | 出席人次、<br>活動回饋表 |
| 2    | 認知轉念 | 「想法面面觀」自我覺察系列活動、<br>新生宣導活動、轉念電影講座、職場<br>相關講座/工作坊、紓壓你的心活動                   |                |
| 3    | 行為轉變 | 「自我療癒」自我成長系列活動、新<br>生宣導活動、情緒轉變電影講座、<br>「探索挑戰」體驗教育活動、職場相<br>關講座/工作坊、守護你的心活動 |                |

## 八、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<br>2. 統籌學務轄屬單位配合支援事項<br>3. 政策與進度之督導 |
| 諮 商 中 心 | 1. 計畫窗口統籌<br>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<br>2. 分項活動規劃執行                          |
| 課外活動組      | 1. 分項活動規劃執行<br>2. 宣導服務學習，自本身出發。<br>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<br>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<br>2. 協助競賽活動之規劃                         |
| 原住民族學生資源中心 | 1. 分項活動規劃執行<br>2. 原住民生活活動之規劃                        |
| 圖資中心       | 1. 提供 E 化系統資料維護                                     |

#### 九、預期效益/成果

- 1、透過學習情緒探索、自我情緒、及自我療癒，促進人際關係與心理健康一起成長。
- 2、學習培養正面情緒，進而影響他人並相互尊重，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，建立和諧溫馨的校園。

#### 十、相關參考資料

- 1、<https://chrome-extension://efaidnbmnnnibpcajpcglclefindmkaj/https://www-ws.gov.taipei/>  
情緒管理在學校經營之應用
- 2、情緒管理～轉個彎心更寬～ 台南市生命線 陳瑤娟主任
- 3、邱信凱：釋放你深層的壓抑——壓力調適與情緒管理
- 4、天下雜誌：情緒管理四步驟——面對、接受、處理、放下

#### 十一、經費支用明細表(第二年，115 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<br>名稱     | 「亞東暖心 - 良好的情緒轉彎站」營造友善校園特色主題第二年計畫 | e-mail    | defney@mail.aeust.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<br>總經費比例 | 本部核定補助金額 (A) :<br>153,077 元      |           | 本部補助款金額占總經費比例(%) :<br>67 % |
|                | 學校提列配合款金額(B) :<br>74,346 元       |           | 學校提列配合款占總經費比例(%) :<br>33 % |
| 總金額<br>(A + B) |                                  | 227,423 元 |                            |

| 經費明細表    |                       |           |           |                                                           |              |                                       |                                                                                                                                                                                       |
|----------|-----------------------|-----------|-----------|-----------------------------------------------------------|--------------|---------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 計畫<br>內容 |                       | 概算金額      |           | 具體措施                                                      | 參加<br>對象/人數  | 辦理<br>時間/地點                           | 計算說明                                                                                                                                                                                  |
|          |                       | 本部獎<br>助款 | 學校配<br>合款 |                                                           |              |                                       |                                                                                                                                                                                       |
| 01       | 想法面面觀-「從牌卡中認識自我」工作坊   | 15,000    | 5,000     | 預計辦理牌卡工作坊，透過具體的牌卡形象及解讀過程帶領學生進行更深層的自我覺察，學習與自我相處的適當方式。      | 全校學生<br>25 人 | 115/04~<br>115/06<br>有 庠 大 樓<br>10601 | <b>【補助款 (A)】</b><br>講座費 2,000 元*3hr= 6,000<br>膳食費 120 元*25 人=3,000<br>材料費 400 元*15 人=6,000<br>合計 15,000 元<br><br><b>【配合款 (B)】</b><br>材料費 400 元*10 人=4,000<br>雜支 1,000 元<br>合計 5,000 元 |
| 02       | 想法面面觀-「歲末年終的內心整理術」工作坊 | 15,000    | 5,000     | 預計辦理手作工作坊，協助學生運用各式媒材覺察自己整年的身心狀態，統整並學習自我照顧技巧，以增進學生的心理調適能力。 | 全校學生<br>25 人 | 115/09~<br>115/12<br>有 庠 大 樓<br>10602 | <b>【補助款 (A)】</b><br>講座費 2,000 元*3hr= 6,000<br>膳食費 120 元*25 人=3,000<br>材料費 400 元*15 人=6,000<br>合計 15,000 元<br><br><b>【配合款 (B)】</b><br>材料費 400 元*10 人=4,000<br>雜支 1,000 元<br>合計 5,000 元 |

|    |                       |        |        |                                                                                                                                                                         |                |                                     |                                                                                                                                                                                                     |
|----|-----------------------|--------|--------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|-------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 03 | 「新生入學輔導情緒教育宣導」-情感導航活動 | 33,000 | 12,100 | 於新生入學輔導由亞東親善大使帶領宣示在與人互動中，將以真誠待人，學會傾聽與理解，尊重每一個生命的價值，守護正義，實踐公德，讓關懷與善良成為我的行為準則。」                                                                                           | 全校新生<br>1300 人 | 115/09-10 月<br>於亞東校園                | <b>【補助款 (A)】</b><br>器材租用 10,000 元 *1 式= 10,000<br>文宣印刷品 10,000 元*1 式=10,000 元<br>膳食費 10 元*1,300 人 =13,000<br>合計 33,000<br><b>【配合款 (B)】</b><br>器材租用 10,500 元 *1 式= 10,500<br>雜支 1,600 元<br>合計 12,100 |
| 04 | 「新生入學輔導」-品德宣導活動       | 16,877 | 946    | 由亞東親善大使與新生互動，於活動中透過遊戲介紹親善大使的服務理念，達到品德教育之效。                                                                                                                              | 全校新生<br>50 人   | 115/09-10 月<br>於亞東校園                | <b>【補助款 (A)】</b><br>文宣印刷品 11,877 元*1 式=11,877 元<br>膳食費 100 元*50 人 =5,000<br>合計 16,877<br><b>【配合款 (B)】</b><br>雜支 946 元<br>合計 946                                                                     |
| 05 | 「情緒之旅」情緒轉念講座          | 7,000  | 4,500  | 預計辦理情緒轉念教育活動，由講師透過情緒主題電影片段導入課程，引導學生認識情緒並學習轉念方式。課程中結合分組討論，讓學生分享自身情緒經驗，加深自我覺察。最後以正念手作帶領學生在專注、放鬆中實踐情緒調節，強化活動學習成效。1. 深化情緒管理知識。2. 提升情緒調節能力。3. 促進心理健康 4. 增強自我認識。(預計辦理 1 場活動)。 | 全校師生<br>共 30 人 | 115/02-<br>115/12<br>於亞東校園<br>與戶外辦理 | <b>【補助款 (A)】</b><br>膳食費 120 元*30 人=3,600 元<br>材料費 100 元*30 人=3,000 元<br>雜支 400 元<br>合計 7,000 元<br><b>【配合款 (B)】</b><br>講演鐘點費 2000 元*2 小時=4,000 元<br>講師交通費 500 元<br>合計 4,500 元                        |

|    |                     |        |        |                                                                                                                   |                |                          |                                                                                                                                          |
|----|---------------------|--------|--------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|--------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 06 | 「轉彎心生活」相關講座/工作坊 1 場 | 7,600  | 4,800  | 預計辦理介紹轉念的基本概念及其在日常生活中的應用，並帶領學生進行練習，提升專注力和心理韌性，透過講座、遊戲、創作或戶外活動等方式幫助學生 1.在日常生活中實踐應用。2.提高自我覺察和生活質量。(預計辦理 1 場次活動)。    | 全校師生共 1 場 30 人 | 115/02-115/12<br>於亞東校園辦理 | <b>【補助款 (A)】</b><br>講演鐘點費 2000 元*2 小時=4,000 元<br>膳食費 120 元*30 人=3,600 元<br>合計:7600<br><b>【配合款 (B)】</b><br>材料費 4,800 元<br>合計 4,800 元      |
| 07 | 「職得給你」-情緒管理術專題演講    | 14,800 | 6,000  | 邀請職場專家傳授學員運用職涯輔導工具，培養良好的職場情緒管理，學習調適在職場工作中遇到任何狀況的情緒反應，建立友善的人際關係與溝通管道，提早幫助學員瞭解職場人際關係的禁忌與做好自我情緒的管理。                  | 全校學生 40 人      | 115/09 ~ 115/12          | <b>【補助款 (A)】</b><br>材料費 250 元*40 式 =10000<br>膳食費 120 元*40 人= 4800<br>合計 14800<br><b>【配合款 (B)】</b><br>專題演講費 2000 元*3 小時 = 6000<br>合計 6000 |
| 08 | 「職得給你」情緒價值體驗工作坊(1)  | 8,400  | 12,000 | 邀請職涯諮商專家運用職涯輔導工具及手作活動引導學員學習情緒覺察，與瞭解「情緒」的種類，透過活動體驗與互動，認識情緒、破解情緒迷思，並透過找出自我核心價值、重啟自信心，讓學員靜心與自己相處，學習建立提升自我洞察力和情緒管理能力。 | 全校學生 20 人      | 115/09 ~ 115/12          | <b>【補助款 (A)】</b><br>專題演講費 2000 元*3 小時 = 6000<br>膳食費 120 元*20 人= 2400<br>合計 8400<br><b>【配合款 (B)】</b><br>材料費 600 元*20 式 =12000<br>合計 12000 |

|            |                    |         |        |                                                                                                                   |            |                   |                                                                                                                                                                                                        |
|------------|--------------------|---------|--------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|-------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 09         | 「職得給你」情緒價值體驗工作坊(2) | 8,400   | 12,000 | 邀請職涯諮商專家運用職涯輔導工具及手作活動引導學員學習情緒覺察，與瞭解「情緒」的種類，透過活動體驗與互動，認識情緒、破解情緒迷思，並透過找出自我核心價值、重啟自信心，讓學員靜心與自己相處，學習建立提升自我洞察力和情緒管理能力。 | 全校學生 20 人  | 115/09 ~ 115/12   | <b>【補助款 (A)】</b><br>專題演講費 2000 元*3 小時 = 6000<br>膳食費 120 元*20 人= 2400<br>合計 8400<br><b>【配合款 (B)】</b><br>材料費 600 元*20 式 =12000<br>合計 12000                                                               |
| 10         | 用香氣紓壓你的心活動         | 14,600  | 6,000  | 運用芳療知識，了解精油的種類以及精油的功效，增進調節情緒與壓力抒發的管道，搭配手作課程，增添療育心情的方式及心情轉換的方法。                                                    | 全校師生 30 人  | 115/3-12 於亞東校園內辦理 | <b>【補助款 (A)】</b><br>膳食費 120 元*30 人=3,600<br>材料費 350 元*30 人=10,500<br>雜支 500 元<br>合計 14,600<br><b>【配合款 (B)】</b><br>講師講演鐘點費 2000*3hr=6,000 元<br>合計 6,000                                                 |
| 11         | 「海嘯要呼吸」工作坊         | 12,400  | 6,000  | 預計辦理學習原住民傳統中如何運用香草和植物來促進身心療癒，並親自調配具有療效的氣味產品。                                                                      | 原住民學生 20 人 | 115/02-11 月於亞東校園  | <b>【補助款 (A)】</b><br>鐘點費 2000 元*2= 4000<br>鐘點費 1000 元*2= 2000<br>膳食費 120 元*20 人= 2400<br>交通費 3000 元*1 式 =3000<br>雜支 1000 元*1 式 =1000<br>合計 12400<br><b>【配合款 (B)】</b><br>材料費 300 元*20 人 =6000<br>合計 6000 |
| 全部工作項目金額總計 |                    | 153,154 | 74,346 |                                                                                                                   |            |                   |                                                                                                                                                                                                        |