

## 109 年性別平等教育校園宣導活動(一)

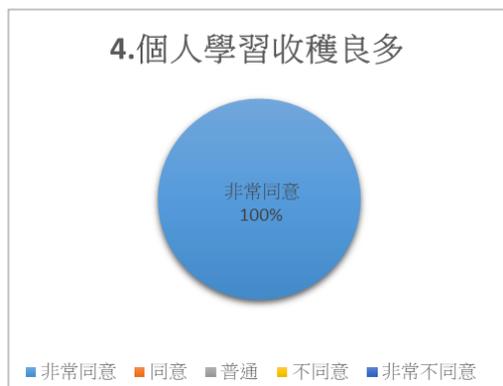
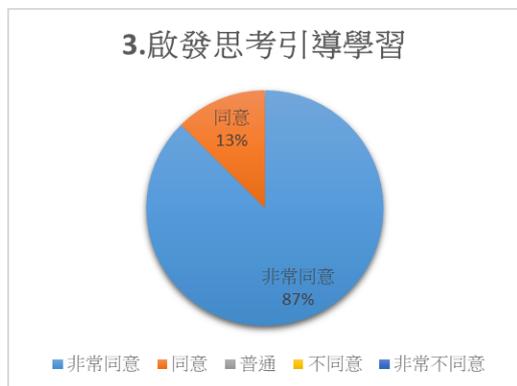
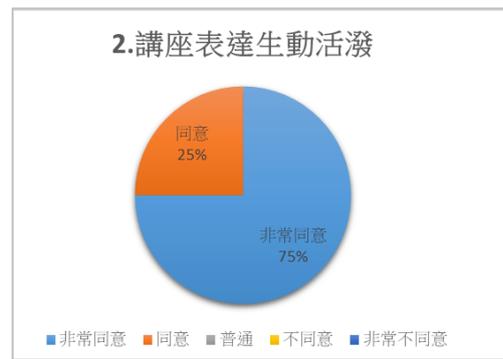
- 一. 活動名稱：「親密關係成長」工作坊
- 二. 活動日期：109 年 9 月 25 日(五)15:10~18:00
- 三. 團體帶領者：陳莉芹 諮商心理師
- 四. 參加人數：10 位(男 2 人；女 8 人)
- 五. 執行成果

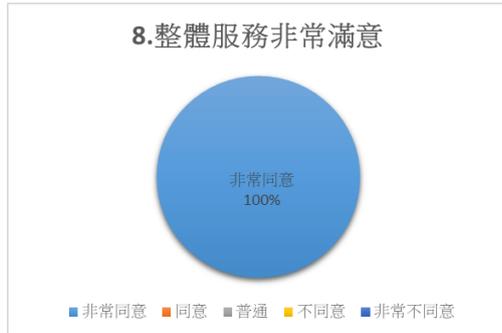
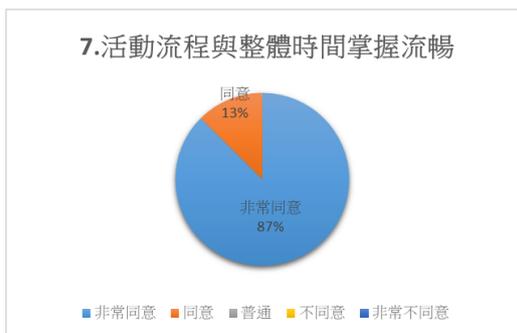
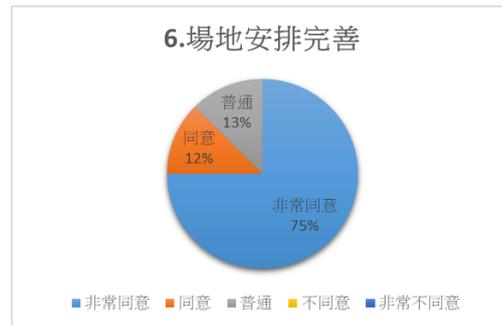
### (一)量化測驗

#### 1. 滿意度問卷結果：

本場活動主要參與對象為木柵校區學院部學生。從回饋問卷得知：本講座針對「課程內容豐富」、「個人學習收穫良多」、「活動內容契合講題」與「整體服務非常滿意」項目，全數參與學生表示非常滿意。有關「講座表達生動活潑」、「啟發思考引導學習」、「內容增進對自我的認識」、「活動流程與整體時間掌握流暢」與「整體服務的滿意度」，參加同學皆勾選同意或非常同意。有關場地安排完善：有 87% 學生覺得非常滿意以及 13% 勾選普通。整體來說參與學生從講座活動中獲益良多。

參與學生文字回饋：1. 更加瞭解自己、認識自己，2. 可瞭解自己，也了解如何應對；3. 能正面看看內心；4. 更了解在這塊的問題！另外，也有同學回應：期待未來可有更多像這類或情緒處理的活動與類似課程。





## 六. 活動剪影



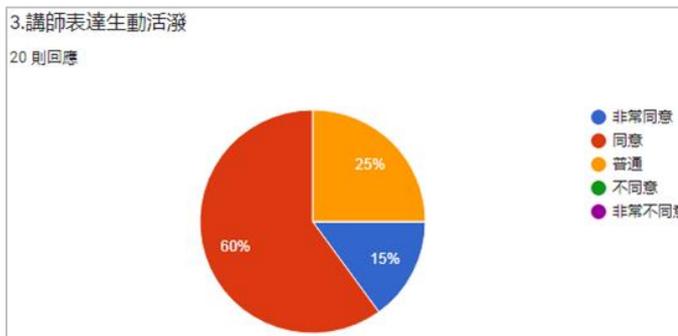
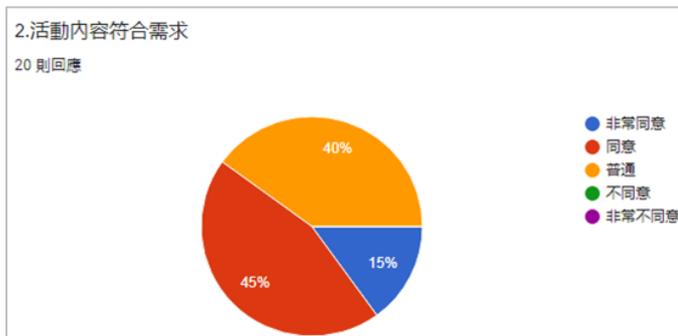
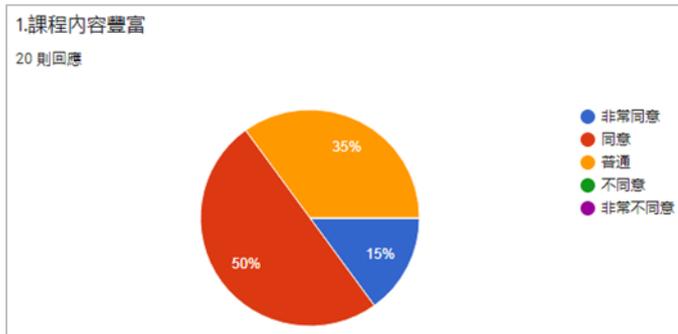
小團體式的工作坊活動，參與同學反應非常好！團體帶領者亦運用「人際依附風格量表」引導同學認識自己的人際依附風格，並透過牌卡與繪圖協助參與者更加認識自己、探討親密關係與人際互動因應的方式等。

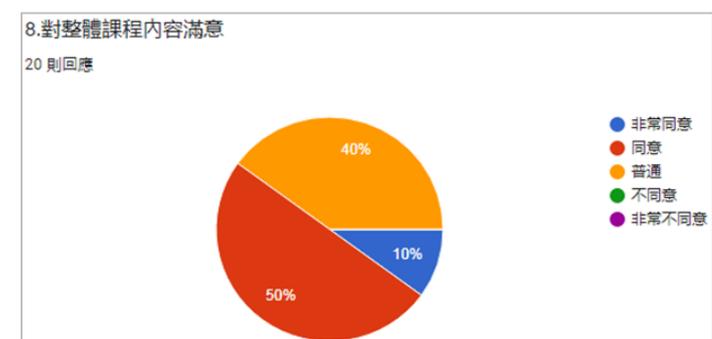
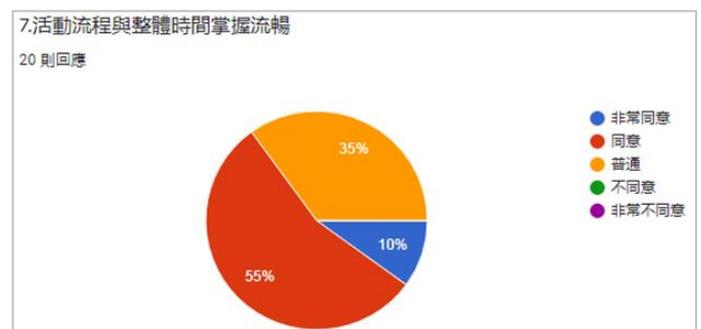
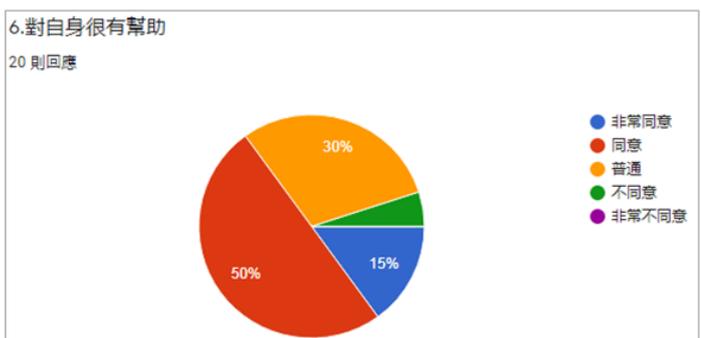
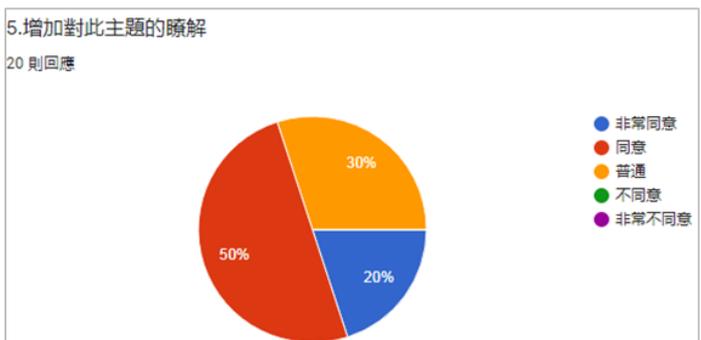
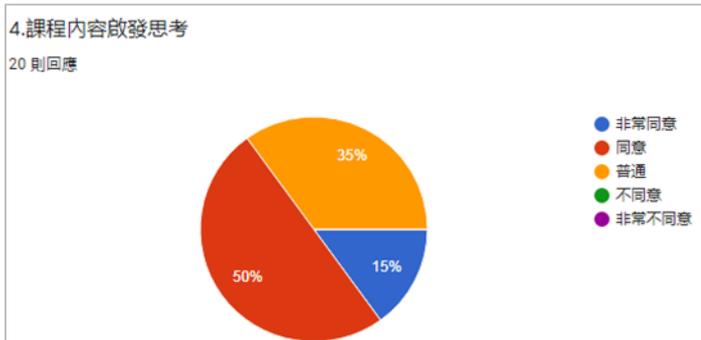
## 109 年性別平等教育校園宣導活動(二)

- 一. 活動名稱：「情感關係與自我照顧」工作坊
- 二. 活動日期：109 年 12 月 16 日(三)14:00~17:00
  - 14:00~15:00 情緒危機處理概念分享/ 學務處同仁與本校教職員
  - 15:15~17:00 情感關係與自我照顧工作坊/ 導師與本校教職員
- 三. 講師：張愛倩 執行長 & 助教:杜金陵老師  
亞安管理顧問有限公司&AMHA 專業情緒危機處理團隊
- 四. 參加人數：本校教職員工，計 120 位(男 43 人；女 77 人)
- 五. 執行成果

### (一)量化測驗

#### 1. 滿意度問卷結果：





## 9. 本活動對個人的幫助

- 滿滿的收穫
- 增進對情緒危機處理的概念與情感自我照顧的認識
- 如果多點實際操作(如測驗、大腦體操練習的部分)，會比較有實質幫助。
- 增能
- 有限
- 還 ok

## 10. 希望未來活動之主題或課程

- 放鬆覺察、情緒管理。
- 認識冰山
- 金融經濟，退休規劃

## 11. 給主辦單位的回饋與建議

- 請學授課老師要參加
- 課程內容請認真評估
- 謝謝主辦單位規劃的課程，收益良多
- 感謝、很棒
- 兩天的課程縮減為 3 個小時著實是不容易，想要分享的東西很多也很棒，但如果分享的東西跳來跳去會沒辦法聚焦主題，雖然每個人想了解的東西不一樣，但如果時間內把某個主題講解的深入一點，也許會讓想了解主題的人願意去參加兩天的活動，謝謝。
- 相關課程以實際操作練習學習，比聽講案例來的有直接幫助。

## 六. 活動剪影





本次工作坊主要對象為本校教職員工，分為兩個階段進行。雖然第一階段主要參與者為學務處同仁，還是有其他單位主管、同仁、教師、京劇團與綜藝團員踴躍參與。

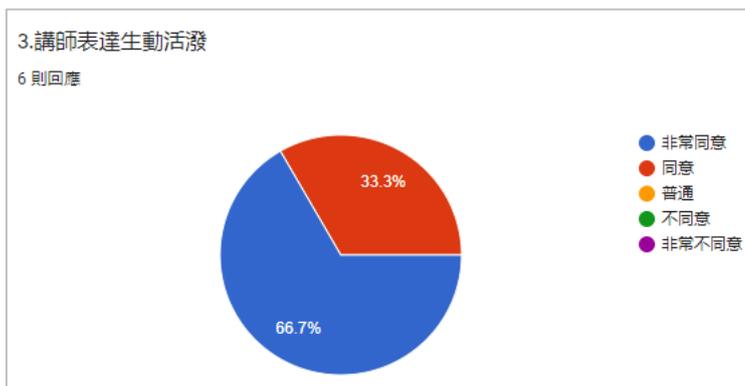
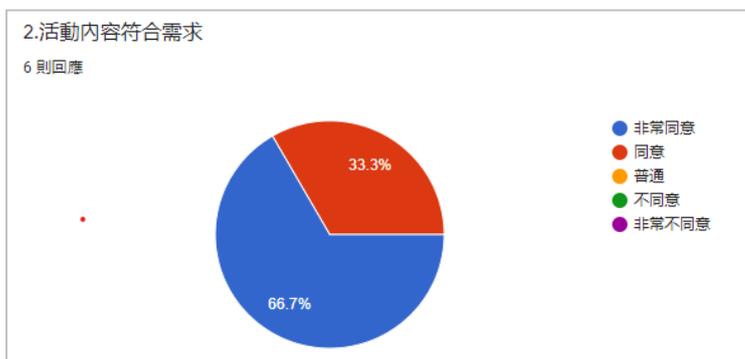
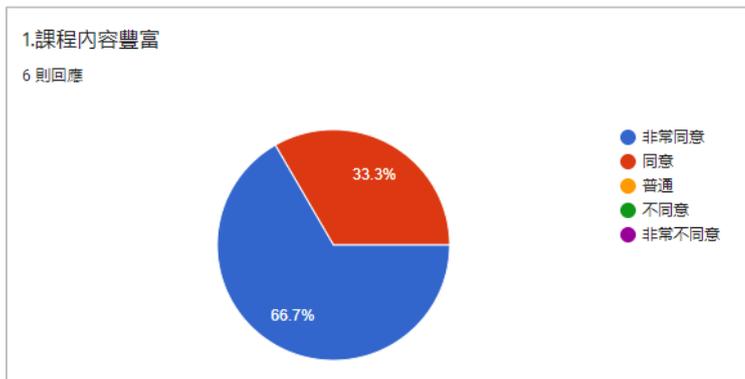
由亞安專業情緒危機處理團隊張愛倩執行長與本校主管同仁們分享情緒危機處理概念、並透過實際演練與案例經驗分享介紹危機因應、大腦體操與自我照顧的方法等，讓參與者印象深刻。第二階段活動，再藉由 MBTI 測驗自評介紹 16 型人格類型與引導助人關係中如何自我照顧。因此次活動僅 3 小時，參與者眾，張愛倩執行長建議本校未來可規劃辦理 2 天的情緒危機處理訓練工作坊，進一步培訓本校情緒危機處理因應團隊，未來擬規畫更貼近參與者需求之相關知能研習活動。

## 109 年性別平等教育校園宣導活動(三)

- 一. 活動名稱：「遠離性騷擾，拒絕情感暴力」系列宣導講座
- 二. 活動日期：109 年 12 月 18 日(五)12:10~15:00
  - 12:10~13:00 認識多元性別-性別平等教育宣導
  - 13:10~15:00 遠離性騷擾，拒絕情感暴力愛的正好，人際關係秘笈
- 三. 講師：黃瑛樂諮商心理師/國立臺灣戲曲學院  
石麗君 諮商心理師/東吳大學生涯發展中心諮商心理師及督導
- 四. 參加對象：本校教職員工生
- 五. 參加人數：22 位(男 11 人；女 11 人)
- 六. 執行成果

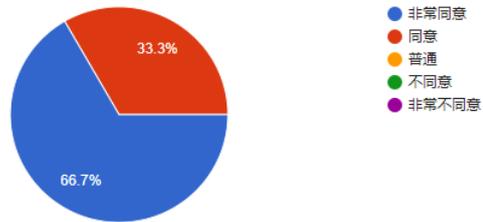
### (一)量化測驗

#### 1. 滿意度問卷結果：



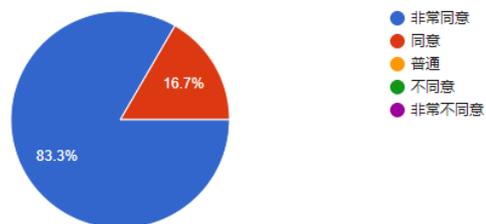
#### 4.課程內容啟發思考

6 則回應



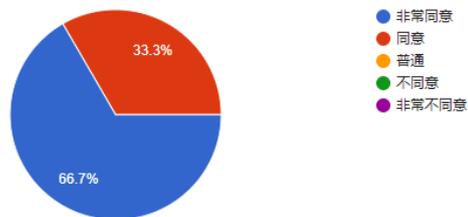
#### 5.增加對此主題的瞭解

6 則回應



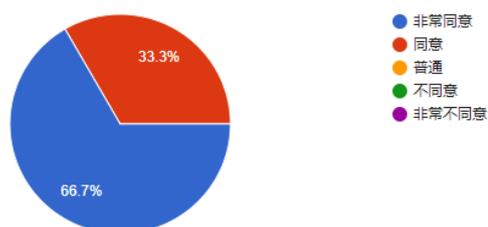
#### 6.增加對遇到此情境的因應能力

6 則回應



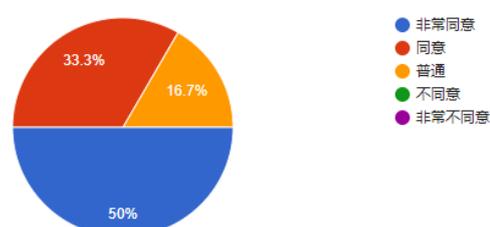
#### 7.活動流程與整體時間掌握流暢

6 則回應



#### 8.對整體課程內容滿意

6 則回應



### 9. 本活動對個人的幫助

- 理解與認同
- 不錯
- 增加對多元性別的認識
- 瞭解多元性別成因，並放寬心胸包容這些人。
- 受用很多

### 10. 希望未來活動之主題或課程

- 心理層面
- 都可
- 法律知識

### 11. 給主辦單位的回饋與建議

- 不錯
- 謝謝！
- 安排的非常好，辛苦了。

## 七. 活動剪影





#### 八. 檢討與建議

本次講座分兩階段進行，第一階段由黃瑛樂心理師透過系列宣導短片帶領參與師生們認識多元性別與相關概念，參與師長回饋增加對多元性別的認識且受用很多。第二階段由石麗君諮商心理師針對「遠離性騷擾，拒絕情感暴力：愛的正好，人際關係秘笈」進一步分享與帶領討論。

109 年度除了辦理上述 3 場性別平等教育校園宣導活動外，亦與台北市警察局婦幼警察隊合作，邀請潘貝玲偵查佐到校進行 2 場宣導講座。

**第 1 場**針對木柵校區學院部同學，109 年 10 月 14 日(三)下午 13 時 10 分至 14 時 00 分，於木柵校區學藝樓 2 樓教室辦理。由潘被玲偵查佐針對講題：「性私密影像遭侵害之安全提醒」宣導講座，與學院部同學們進行宣導，共 24 人參與。參與同學回應藉由時事更有觀念、更加了解有關網路上的資訊；講得非常好、很棒；了解現在的交友軟體有哪些跟危險；了解如何保護自己等。

**第 2 場**針對木柵校區高職部同學，109 年 11 月 25 日(三)下午 13 時 30 分至 14 時 30 分，由潘被玲偵查佐針對講題：「預防恐怖情人」，由台北市婦幼警察隊潘貝玲偵查佐主講，於木柵校區藝教樓 2 樓視聽教室辦理，主要參與者為高職部同學，共 62 位出席參與。

整體來說，109 年度性別平等教育校園宣導活動所觸及的參與人層面更廣，總受益人次為 238 人次。明年度將持續辦理落實校園平等教育推廣。