

國立體育大學教育部補助計畫成果資料

計畫名稱	高教深耕計畫				
活動名稱	關心別人，也觀照自己	指標	B5-2		
執行單位	運動保健學系-陳麗華副教授				
活動日期	108 年 11 月 17 日 星期 日				
活動時間	9:30-16:30	活動地點	2308		
活動網址	http://aaa.ntsuh.edu.tw/				
活動種類	<input type="checkbox"/> 活動 <input type="checkbox"/> 演講／座談 <input checked="" type="checkbox"/> 工作坊 <input type="checkbox"/> 協同教學 <input type="checkbox"/> 課程 <input type="checkbox"/> 其他：_____				
聯絡人	林昱廷		聯絡電話：0978166200 電子信箱：1063001@ntsuh.edu.tw		
總參與人數	參與教師 1 人，職員 0 人，學生 12 人，合計 14 人 校外人士 1 人(單位：八德高齡團體負責人)				
相關附件					
<input type="checkbox"/> 活動資料(活動中提供參與者資料或者講義……等) <input type="checkbox"/> 活動影音檔(無則免勾選) 觀看網址：_____ <input checked="" type="checkbox"/> 簽到表 <input checked="" type="checkbox"/> 問卷資料(每場活動、講座、工作坊請務必做問卷調查) <input type="checkbox"/> 其他：_____					
單位承辦人		單位主管		教學業務暨發展中心	

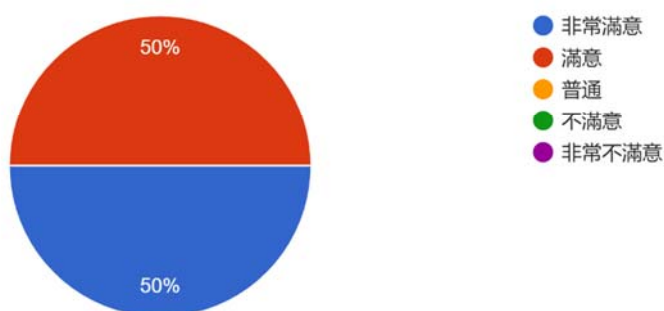
1. 活動內容簡述

本課程從早上的正念介紹，開始了解正念思考從無到有的發展過程，並練習自我覺察和呼吸法，將想法專注在呼吸上，學習將繁亂的意識聚焦回自己的鼻息、胸部微微的起伏和氣體流進腹腔的過程。另外，很重要且特別的一點是：學會在幫助他人前先照顧好自己。午餐前，老師讓大家閉起眼睛用手觸摸葡萄乾，試著喚醒我們的感覺，去感受手上到底拿著什麼樣的東西。並在飯前強調什麼時候做什麼事，在這繁忙且步調急促的現代生活中，我們已經很少單純「只做一件事了」。午後，大家先一起睡午覺—很特別的課程吧！透過身體掃描、立式伸展、聽罄聲，體驗到全身放鬆及血液回流的真實感，在親身力行後，最踏實的理解正念。最後，再由自己出發，轉變成服務者的立場，藉由講師分享帶領高齡者的實務經驗，為自己增能。

2. 執行成果指標(量化與質化)

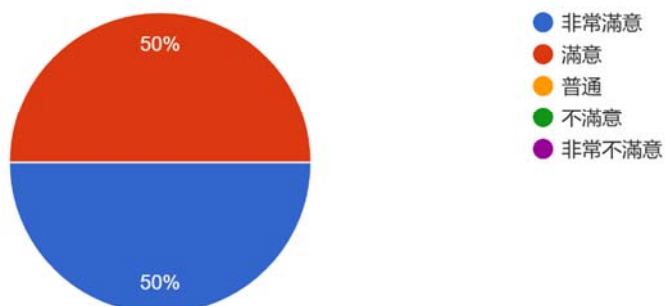
1. 請問您對講師分享內容的滿意度為何?

8 則回應



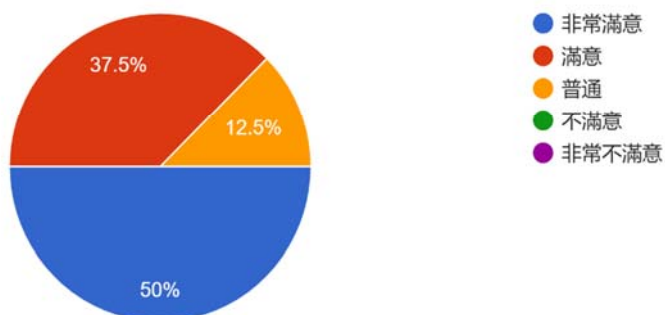
2. 請問您對安排的講師滿意度為何？

8 則回應



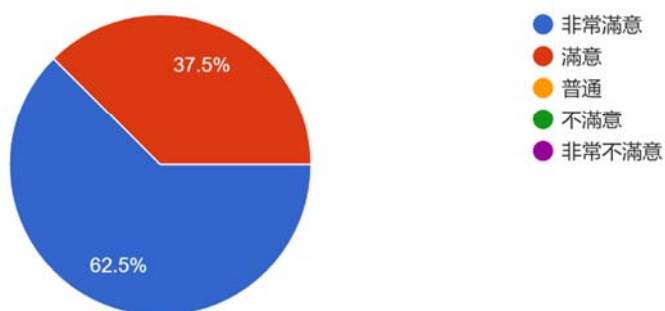
3. 專題演講內容符合您的需求？

8 則回應



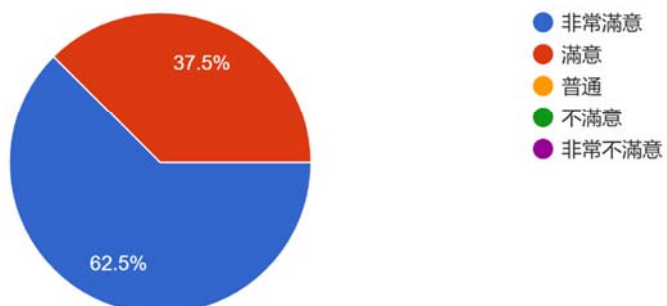
4. 我認為講座主題目標明確，內容充實豐富。

8 則回應



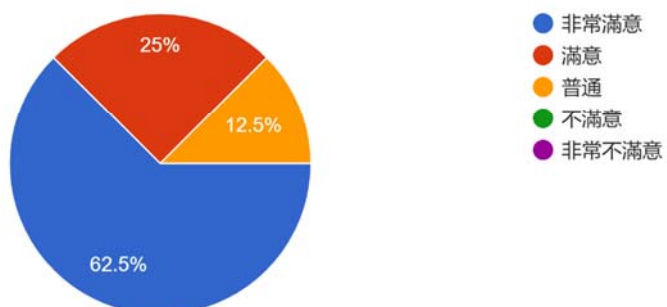
5. 我認為講師教學準備充分，解說清晰易懂。

8 則回應



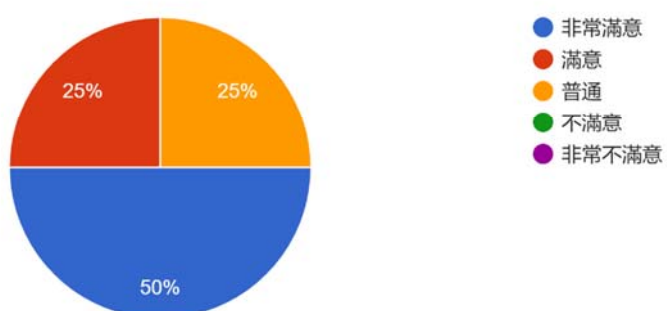
6. 我認為講師教學生動活潑，善於啟發學習。

8 則回應



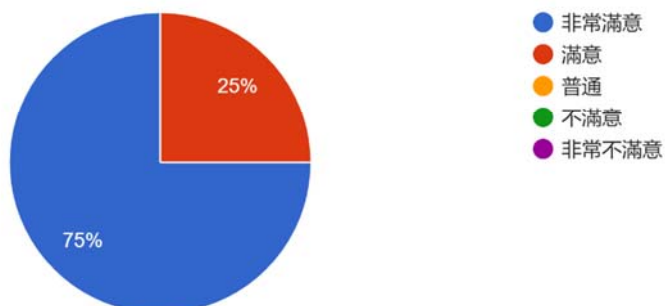
7. 請問您對此次活動場地設備的滿意度為何？

8 則回應



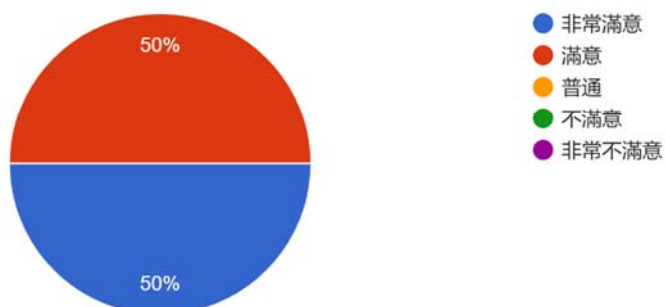
8. 請問您對此次活動的工作人員滿意度為何？

8 則回應



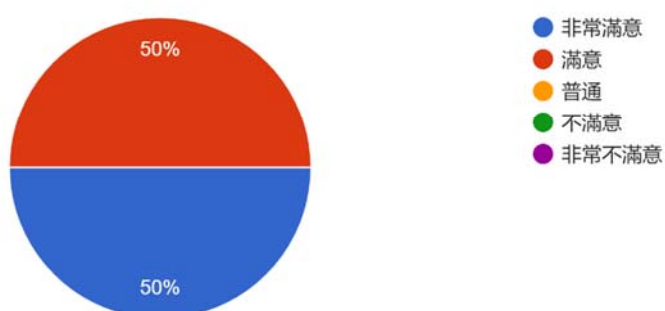
9. 請問您對此次活動時間的安排滿意度為何？

8 則回應



10. 請問您對本活動整體的滿意度為何？

8 則回應



● 量化指標：(採用五分制量表，並四捨五入至小數點後第一位)

1. 請問您對講師分享內容的滿意度為何？ 平均得分 4.5 分

2. 請問您對安排的講師滿意度為何？ 平均得分 4.5 分

- | | |
|------------------------|------------|
| 3. 專題演講內容符合您的需求? | 平均得分 4.4 分 |
| 4. 我認為講座主題目標明確，內容充實豐富。 | 平均得分 4.6 分 |
| 5. 我認為講師教學準備充分，解說清晰易懂。 | 平均得分 4.6 分 |
| 6. 我認為講師教學生動活潑，善於啟發學習。 | 平均得分 4.5 分 |
| 7. 請問您對此次活動場地設備的滿意度為何? | 平均得分 4.3 分 |
| 8. 請問您對此次活動的工作人員滿意度為何? | 平均得分 4.8 分 |
| 9. 請問您對此次活動時間的安排滿意度為何? | 平均得分 4.5 分 |
| 10. 請問您對本活動整體的滿意度為何? | 平均得分 4.5 分 |

可以看到量化指標在各項皆有高於 4 分的滿意度。

● 學員問卷回饋及建議：

1. 分組討論分享時間可以再多一些。
2. 謝謝講師讓我接觸到平常很少做過的活動，像是身體掃描和立式伸展。經過一連串的練習讓我的心得到了許多平靜，原本在當下的胡思亂想會因為專注在呼吸上而暫時忘卻，真正地讓思緒清空獲得暫時的輕鬆自在也不多想。希望自己在未來心煩的時候能多多利用今天學到的技巧，幫助自己平靜下來。
3. 可以辦理成更長時間的講座體驗。

3. 活動訊息傳遞方式

☐ 校內簽辦 ☒ 學校最新消息 ☐ 海報

☐ e-mail ☒ 其他：_活躍老化新樂齡網站宣傳_

(請以文字及拍照或擷取畫面說明傳遞方式，圖片寬度 10CM)

Nov



教育部補助高等教育深耕計畫@NTSU[B5-2]

2019/11/17

正念思考



關心別人，也觀照自己~

♥【正念減壓實務工作坊】

人們常在充滿忙碌壓力的生活中努力找尋內在能夠平靜的自己。的確，人「心」內狀況對健康影響往往超乎想像。在專注著體育運動專業成長中，除了瞭解一般肌肉、骨骼和健康狀況外，本工作坊將經由實務技術操作，體驗與學習如何引導被服務者重回安定調息與釋放壓力的能力，幫助他人與自己找回個人內在的「和平」。



吳佩玲 講師

專業社會工作師
華人正念減壓推廣協會 秘書長
華人正念減壓中心專業講師
社區老人及失智老人講座講授經驗
國立台北護理健康大學生死教育與輔導研究所碩士

- 活動日期：11/17 9:30-16:30
- 報名人數：上限15人
(主辦單位保留篩選之權力)
- 報名請掃描QR Code填寫表單
- 地點：科技大樓308教室
- 當日簽到時統計便當葷素



活動花絮

活動照片最少 6 張，每張需有照片說明，請排列於 A4 版面內，每張 A4 紙張排列直式 4 張或橫式 6 張照片(每張照片長寬比例要一樣，可設定寬度 8CM)。



可以整節坐在大巧拼上的一門課，在最放鬆的狀態下，覺察自己的身體。



從多個面向去了解正念：簡報、影片、身體掃描、立式伸展以及呼吸！這堂課短短六個鐘頭，卻有著超乎預期的收穫



午休時的身體掃描，從來沒有一起睡午覺的工作坊吧！照顧別人前要先照顧好自己。



盤腿坐，眼睛闔上，用手觸摸葡萄乾，去增強自己的感知能力，也訓練我們靜下心來、專注呼吸。



<p>我們與活潑熱情，總是滿臉笑容的佩玲老師。</p>	<p>沒有桌椅、沒有講義筆記的一堂課，卻讓大家依依不捨，很難得專心於自己，並學習該吃飯時好好吃飯；該做什麼事情時就做什麼事情的生活智慧。</p>
-----------------------------	--

4. 活動相關附件(活動簡章、摘要議程或流程)

簽到表：

關心別人，也觀照自己~

會員名稱	信箱	性別	生日	電話	上午簽到	下午簽退
陳麗華	lhchen@ntsu.edu.tw	女	1962-03-08	0921616652	陳麗華	✓
林昱廷	copperhead11131113@gmail.com	男	1998-11-13	0978166200	林昱廷	✓
江方瑀	1069045@ntsu.edu.tw	女	1999-04-24	0970230569	江方瑀	✓
杜宜樺	1063054@ntsu.edu.tw	女	1999-01-23	0981236930	杜宜樺	✓
郭昱瑩	1063057@ntsu.edu.tw	女	1998-09-05	0978561377	✗	✗
洪麗香	1063057@ntsu.edu.tw	女	1962-10-06	0953196752	✓	
沈玟玟	serena15956@gmail.com	女	2000-11-10	0933979758	沈玟玟	✓
王妤玲	1081201@ntsu.edu.tw	女	1994-05-30	0921880530	王妤玲	✓
施建呈	rainsh0512@gmail.com	男	1987-05-12	0933807232	施建呈	✓
施孟宏	bhujm1642@gmail.com	男	1993-02-15	0938107215	施孟宏	✓
彭婕	pengchieh82@hotmail.com	女	1993-10-30	0900527215	彭婕	✓
劉梓垣	tlth60110@gmail.com	女	1988-06-10	0919676902	劉梓垣	✓
黃聰育	a3017927@gmail.com	男	1987-03-02	0926122769	黃聰育	✓
朱軒誼	1033053@ntsu.edu.tw	女	1996-06-03	0916167007	朱軒誼	✓