

敏惠醫護管理專科學校

110年高等教育深耕計畫成果報告

單位名稱	護理科兒科組			
計畫編號	1-2-2			
計畫名稱	青少年心靈自我療癒			
活動承辦人	柯曼妮			
舉辦時間	第一場次110/10/02；第二場次110/10/16			
舉辦地點	第一場次敏惠醫專；第二場次敏惠醫專			
參與人數 (不足請自行增列)	第一場次	學生： <u>37</u> 人次	教師： <u>5</u> 人次	其他： <u> </u> 人次
	第二場次	學生： <u>37</u> 人次	教師： <u>5</u> 人次	其他： <u> </u> 人次
	人次加總	共84人次		

一、計畫背景/目的

近幾年青少年憂鬱情緒問題已成為校園健康問題主流，面對逐年遽增心靈受創的學生，希望尋找有效介入技能，能幫助青少年學習自我療癒進而走出憂鬱或低落情緒，避免更嚴重的情緒問題產生。

透過輕彩繪獨特繪畫方式，為創作者的心靈帶來和諧、寧靜和喜悅。彩繪 Art4menu 以方便好攜帶的彩色毛筆為主要發展基礎，運用毛筆延展的特性歸納創造多種運筆繪製技法，亮麗鮮豔的色彩容易使心情愉快。因而護理科以輕彩繪藝術研習幫助高壓力學生藉由此研習技能之學習能抗壓及自我紓解療癒，以強化學生面對實習及國考之高壓力情境。

二、活動流程表或課程日程表

10月2日(星期六)

時間	主題	講師	引言人/ 主持人
8:50-9:00	報 到		
9:00-10:30	輕彩繪介紹 輕彩繪的功能	王瓊婷老師	柯曼妮副主任
10:30-10:40	茶敘		
10:40-12:10	輕彩繪於學生心靈釋壓 運用1	王瓊婷老師	
12:10-13:00	中場休息-用餐		
13:00-14:30	心靈輔導:輕彩繪的技巧	王瓊婷老師	柯曼妮副主任
14:30-14:40	茶敘		
14:40-16:10	輕彩繪技能學習與創作1	王瓊婷老師	
16:10~	賦歸		

10月16日(星期六)

時間	主題	講師	引言人/ 主持人
8:50-9:00	報 到		
9:00-10:30	輕彩繪於學生心靈釋壓 運用2	王瓊婷老師	柯曼妮副主任
10:30-10:40	茶敘		
10:40-12:10	輕彩繪技能學習與創作2	王瓊婷老師	
12:10-13:00	中場休息-用餐		
13:00-14:30	輕彩繪技能學習與創作3	王瓊婷老師	柯曼妮副主任
14:30-14:40	茶敘		
14:40-16:10	輕彩繪技能學習與創作4	王瓊婷老師	
16:10~	賦歸		

三、執行情形

(一)質化:

1. 落實教師教學創新，強化整體教學品質。
2. 提升學生自我紓解壓力之實作能力。
3. 學生能因作品產生成就感及具自我欣賞能力, 進而增強自信心。

(二)量化:

1. 每班至少有4位學生參與此創新教學課程活動。
2. 每位學生至少能完成3張作品。
3. 學生對此課程學習滿意度能達4.0以上。

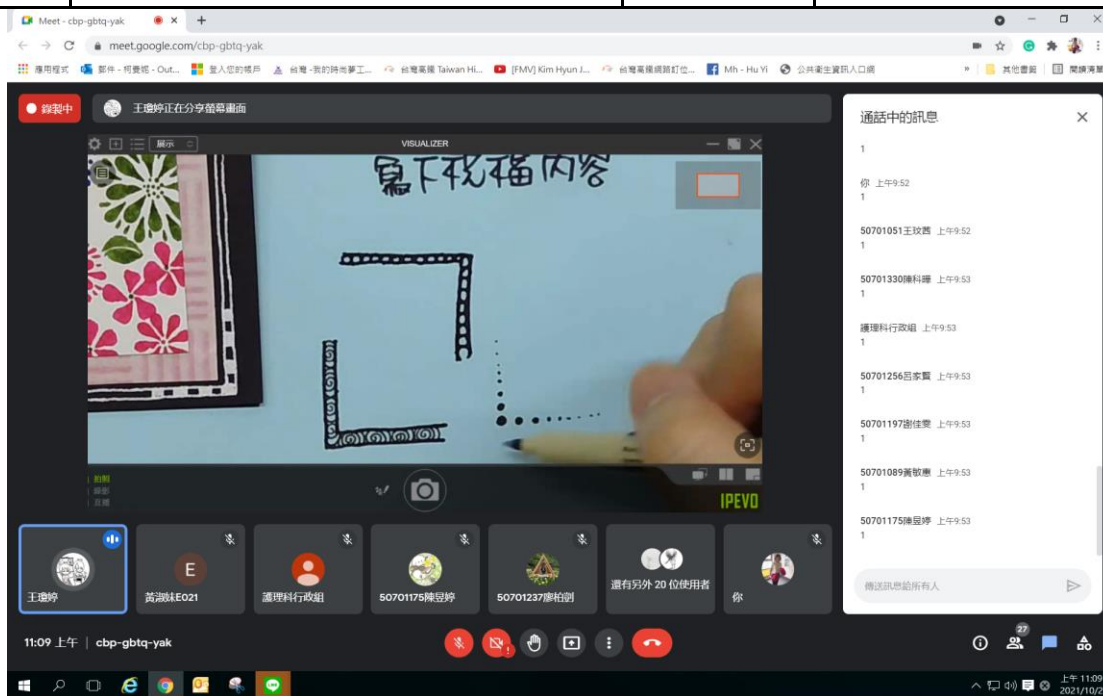
三、結論或建議

本次研習以溫馨卡片為創意主軸，重拾人與人之間傳遞情誼的溫度。其主要功能為:1.幫助學生注重當下，帶來成就與幸福感的多元媒材藝術。2.以藝術做為心靈陪伴。因而護理科以輕彩繪藝術研習幫助高壓力學生藉由此研習技能之學習能抗壓及自我紓解療癒，以強化學生面對實習及國考之高壓力情境。

四、活動照片

敏惠醫護管理專科學校110學年度第一學期 研習活動剪影

活動主題	青少年心靈自我療癒研習		
活動時間	110年10月2日(星期六)	研習地點	本校



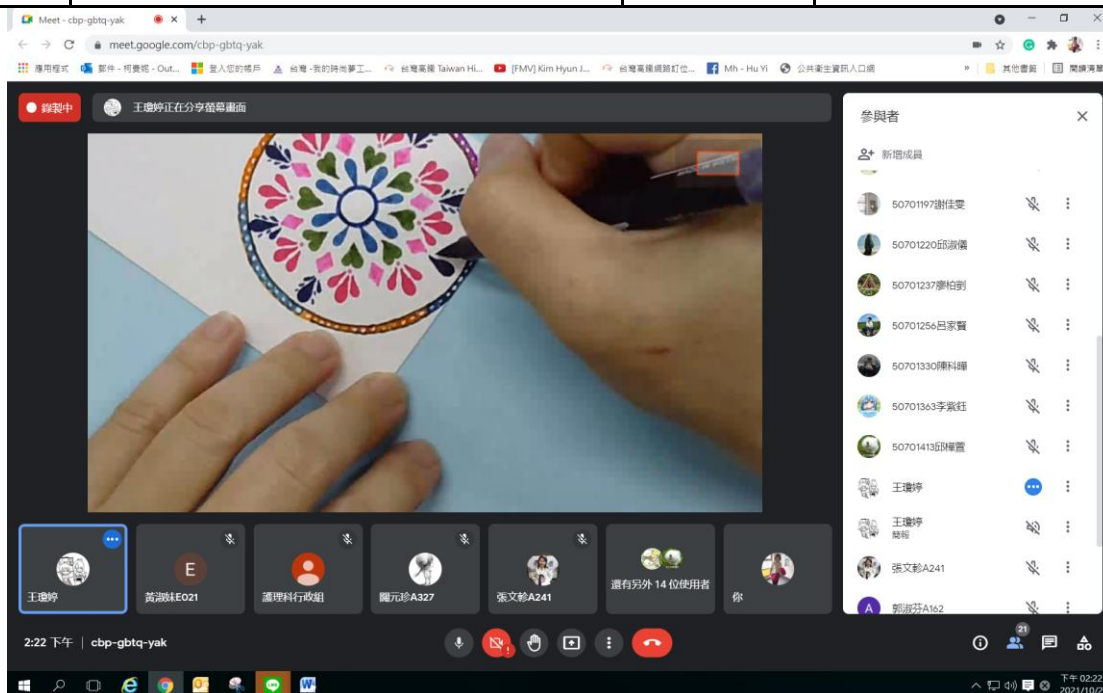
照片內容或描述：研習中



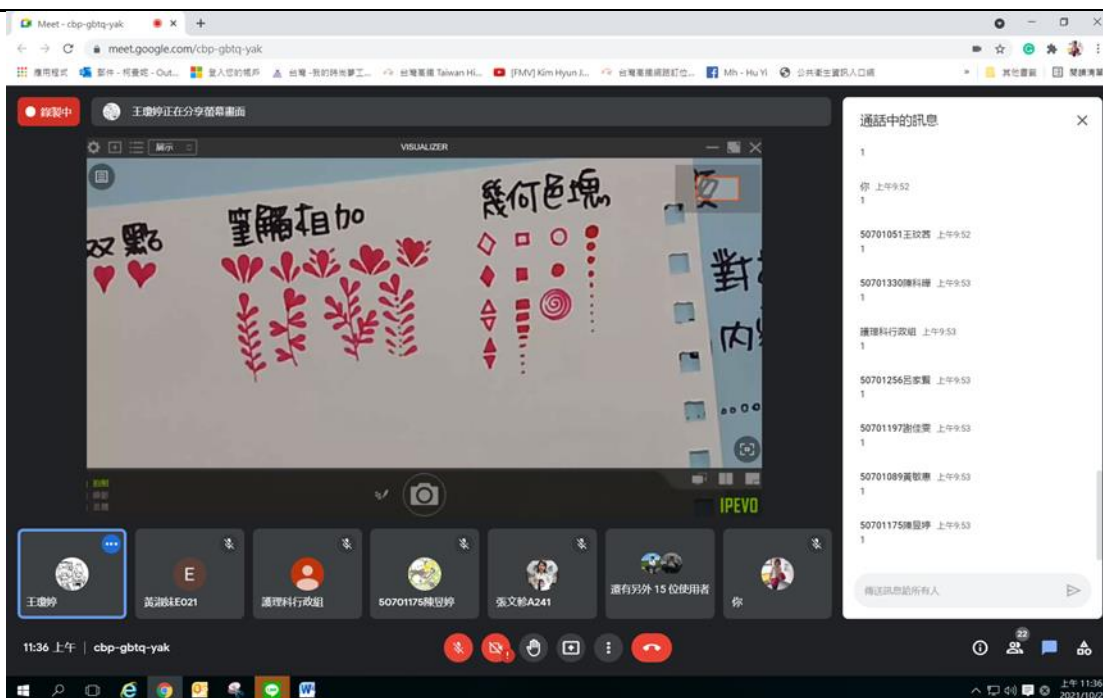
照片內容或描述：研習中

敏惠醫護管理專科學校110學年度第一學期 研習活動剪影

活動主題	青少年心靈自我療癒研習		
活動時間	110年10月2日(星期六)	研習地點	本校



照片內容或描述：研習中



照片內容或描述：研習中

敏惠醫護管理專科學校 110 學年度第一學期 研習活動剪影

活動主題 青少年心靈自我療癒研習

活動時間 110 年 10 月 16 日(星期六)

活動時間 本校



照片內容或描述：研習中



照片內容或描述：學生作品