

## 國立臺東大學活動/課程成果紀錄表

活動/課程名稱	學生學習活動—當自己幸福的推手～愛的溝通與表達		
活動/課程類型	<input type="checkbox"/> 課程 <input checked="" type="checkbox"/> 講座 <input type="checkbox"/> 活動	課程代碼	
執行單位	教發中心	講師姓名	李雅珍老師
活動聯絡人	黃于捷	講座助理	無
執行日期	107/11/19	電話/分機	1144
執行地點	鏡心書院 A204 教室		
參與人數	教師人數	學生人數	校外人士
	--	24 人	--
活動/課程主旨	培養學生人際互動與溝通表達的技巧，幫助學生了解職場、人際互動。		
活動/課程 過程簡介 1.200~500 字說明 2.內容條列 3.成果簡述	<p>本次研習活動邀請樹人家商輔導組長李雅珍老師前來與同學分享，生活中與他人相處溝通的模式，老師以在學校輔導組長的經驗，帶領學生進行分組活動、討論，讓此次的課程增添風趣。首先老師先分享自己的小故事(生長歷程)，接著在課程中融入團體小比賽等，透過玩牌卡的方式，使學生在輸贏中學習到我們每個人都不一樣，每個人都很棒，從他人的人生經驗中發掘出別人的優點。此外，老師強調與人的溝通要以愛的表達進行，剛開始少數人都會害羞不自在，這些都是需要學習及練習的，並告訴學生愛的三種關係：愛跟自己的關係(自我的對話決定了你是誰)、肯定自己的完美並接納自己的不完美、愛的自我表達練習。老師亦讓學生現場演練對家人愛的溝通語言，學生出門在外讀書，有多久沒有回家?甚至有多久沒有打電話跟家人說說話了呢?對參與活動的同學而言，可算是特別的經驗。</p> <p>從課程內容中，幫助學生能多認識與人際關係的互動，與他人接觸後所認識到不同的人格特質，將可帶給自己更大的自由彈性空間，未來到職場上也會較順暢，人際關係漸趨圓融，促使學生能樂在工作，享受生活，找到自我。</p>		
活動照片(3~6 張，請以文字說明照片內容)			



破冰--學生小組自我介紹與認識



破冰--學生小組自我介紹與認識



老師經驗分享



學生經驗分享



團體合影



學生小組分享



牌卡練習



學生愛的表達練習

其他附件(請依執行內容附上相關文件)

1.簽到表 2.學習成效 / 滿意度調查分析 3.學生心得/學習單

1.簽到表：如附件

2.滿意度調查：對本活動的滿意度為 4.5 分

3.學生心得：

### 學生心得 1 ( 10414101 李 ○ 源 )

今天參加了一場意外的驚喜，本來參加教學助理能力培養講座的課程時，我大部分都是抱著拿個時數順便學一點點東西的心態去的，不過今天這場「做自己愛的推手～愛的溝通與表達」培訓課程，給了我完全不一樣的體驗。

今天的講座與以往參加過的 excel、PS 這些講座課程不同，他並不是技術的學習或操練。而是非常實體的互動。表達自我與愛是本次課程很重要的核心宗旨。

愛有三個層次，首先要愛自己，然後愛身邊的人，最終擴及世界，成為有影響力的人。我們的家庭背景與生活經歷造就了我們的人格與價值觀，但是悲觀與樂觀都是可以依靠後天學習的。因此我們應該先愛自己、認識自己、了解自己，從而認定自己。沒有一個人全知全能，只要是人都有缺點，缺點能否改變呢？如果不能改變，如何化缺點為優勢呢？總之，不要看著自己的短板就一味否定自己，而是肯定自己，每個人都不一樣，但是每個人都很棒。

我們多久沒有與家人噓寒問暖？那些我們曾經親密的家人，曾幾何時我們不再分享彼此的生活？曾幾何時他們成了類似提款機的存在？無事不登三寶殿？我和我的家人保持一種看似疏離，其實十分緊密的關係。沒錯，一年之間，我們見面的次數屈指可數，我們交談的總時數或許不超過一天，但是毫無疑問的，家人是重要的。

當我們用愛去面對身邊的人，周遭的人，散發出正能量，我們也會成為這個世界有益的一環，己欲立而立人，己欲達而達人。

### 學生心得 2 ( 10412122 黃 ○ 惠 )

很開心今天能參與到本課程，相較於其他的實作(word、excel、威力導演等等)課程，他更能讓我們了解自己的內心與要如何與他人做情感上的交流。

對於自己，我們很難對自己滿足，總是對自己後悔，也抱怨著做的不夠好。漸漸地，我們也失去對做任何事情的熱情與初衷，僅是因為過程中的壓力與挫折讓我們不敢再去承受失敗的感受。我們都很清楚“自信心”是多麼重要的一件事，但我們總是謙卑為懷，推讓功名與機會給別人，就因為怕自己做的不夠好，對自己不夠有自信心。就這樣子，我們就失去了很多機會，像是追求自己想要的工作、交一位真心的朋友、甚至是對自己家人表達愛的機會。更多的時候，我們都傷害到了自己最親近的家人，僅是因為我們的脾氣與表達太過不妥當，都讓雙方受了傷。

曾聽過一則故事，若是釘子釘在木樁上，當你想把釘子拔掉時，木樁上還是會留下一個孔，無論如何你也無法修復掉當時你做的傷害。我們都學會如何當釘子，但就是無法學會表達我們真正的感受。這堂課讓我重新審視自己身邊的一切，我熱愛我的工作，即使這些工作讓我無法十二點前睡覺；我愛我朋友，即使他們常常虧我粗線條；我愛我的家人，即使我遠至臺東上課無法常常見面，但他們從來沒有放棄我，是支持我每天生活的重心。

我想我是應該好好看待我身邊的一切並真切表達“我愛你”了~

### 學生心得 3 ( 10501127 官 ○ 捷 )

今日課堂風格跟其他的演說確實有些不太一樣的地方，活動剛開始雅珍講師就要我們在小組自我介紹，大家來自四面八方不同的系所，很明顯有人能展現出領導者的風範帶領著大家打破這個僵局，也

有些比較內向的人總是以微笑待人。接著又要我們全班互相打招呼，但是是“無聲的 say Hi!”，剛開始是用眼神示意，再來握手、肩碰肩、屁股對屁股，到這裡都還能很大方的去認識彼此，接著開始要更親密的接觸臉貼臉、親吻對方的手，瞬間大家都害羞了起來，但藉由這樣的活動在短短的幾分鐘內大家也開始熱絡了起來。

除了講師講述之外也穿插了許多的互動活動，搭配許多影片來讓演講不冷場，其中我想最讓人印象深刻的就是最後一個撥電話的活動了，直接呼應了今日的主題“愛的溝通”，選一位自己覺得很重要的人告訴他我愛你，有些人能拿起電話毫無猶豫的按下電話簿裡的通訊人，更能夠大方的直接按下擴音與大家分享，或者有人滑了又滑手機始終沒按下撥出的人。尤其是在上了大學後，偶爾才打一通電話回家的我們是個很好的機會來表達自己的愛與感謝，但其實也感到非常的扭捏，不太擅長這樣表達自己情緒的我最後還是沒有跨出那一步，雖有些可惜不過要做出如此大的突破也不是一夕之間能達到的事呢。

雅珍講師說這個主題再適合不過了，散發出十分正向的力量，也鼓勵著我們要多肯定鼓勵自己，從愛自己開始才會懂得愛身旁的人，甚至才會有能量去愛世界，不容易但就從接納自己開始吧！每天都要對自己精神喊話打氣一下，我很棒，我非常棒，我真的超棒！