

元大、輔大「夢想起飛」合作公益服務案
 專案三、「關懷服務與成長學習助學專案」
 111-2 學期偏鄉人才培育成長營摘要報告

名稱	111-2 偏鄉人才培育成長營			
主題	心靈旅程			
日期	2023 年 5 月 6 日(六)-2023 年 5 月 7 日(日)			
地點	中華電信學院 板橋院本部、板橋區音樂公園活動中心			
量化效益	學童 92 人、活動服務志工 5 人、助理 5 人、輔大師長 1 人、元大文教基金會 7 人、偏鄉師長 3 人。志工服務時數： 32 小時/人。			
活動流程	05/06(六)	活動內容	05/07(日)	活動內容
	09：30-10：30	集合報到	07：30-08：30	盥洗
	10：30-12：00	從心出發	08：30-09：00	早餐時間
	12：00-13：30	午間小歇(便當)	09：00-10：30	前往頒獎典禮現場
	13：30-14：30	心的剖析	10：30-12：00	頒獎典禮
	14：30-16：30	心心香遇	12：00-13：00	午間小歇
	16：30-18：00	行政布達	13：00-14：00	心話綻放
	18：00-20：30	心靈爆米花	14：00-	餐盒、賦歸
	20：30-	盥洗、就寢		
活動摘要	<p>Z 世代泛指西元 1997~2010 年出生的人，正是身為高中及大學生的學員們所處之世代，且 Z 世代被稱為是壓力最大的一代，故此次活動安排的目的在於幫助學員們重視自己的心理狀態，以及學習排解壓力的方式。</p> <p>活動首先以「從心出發」作為開頭，由助理簡單介紹本次活動的主題與目的後，接著由輔大志工帶領學員們進行組內、組間及全體大破冰，以循序漸進的方式讓來自各校的學生彼此熟悉、增進情感。</p> <p>午間休憩後，下午邀請何真維心理師以著有趣的畫圖互動方式，帶領學員們認識自己的情緒，也藉由組內討論分析自己的內在及外在壓力來源，並教導如何借力使力，將壓力化為助力，使學員們了解如何與自己的情緒及壓力共存。</p>			

接著，由姚瑞涵老師帶來的「心心香遇」課程，除了講解精油的香氣如何影響人的情緒，也讓學員們自己動手做防蚊液，以此紓解大家平時生活中所累積的壓力，享受DIY樂趣的同時也獲得心靈上的放鬆。

課程結束後，由助理進行行政布達，協助同學完成領據及差旅等行政作業，接著讓學員們依組別輪流秤取爆米花所需之食材，並使用卡式爐自製爆米花。

晚間的最後一個活動「心靈爆米花」讓學員們一邊享用 pizza 和爆米花，一邊欣賞印度電影「萬萬沒想到」，並在過程中請同學們思考他們認為的三個金句台詞，期許每位同學在追求目標的同時，也不要忘記人生最重要的就是生活本身。

第二天早上為本學期的助學金頒獎典禮。本次邀請到元大文教基金會楊荊蓀執行長、欽賢國中陳美倫主任、輔大聖心高中呂啟弘主任、卓蘭高中傅潯瑤秘書、輔大臺灣偏鄉教育關懷中心呂慈涵主任等蒞臨現場，眾多師長共同齊聚典禮，給予同學勉勵，共享溫馨。此外，本次頒獎典禮邀請來自卓蘭端點的朱家葦同學，除了述說在生涯中借力使力的重要性，也分享他的自身經驗，如何規劃多元且豐富的大學生活，期許每位同學於求學階段皆能擁有充實自己的精神。

緊接著下午在音樂公園戶外進行了「心話綻放」環節，每組有二至三位同學輪流上台分享在成長營中學習到的事情，或是自己人生中經歷過的故事。藉由此活動，除了可以訓練同學的表達能力之外，學員之間的故事交流也讓彼此一同成長！

照片
實錄



大家千里迢迢來到板橋參與成長營活動，真是辛苦了！



從心出發：輔大大學伴志工帶來有趣的破冰活動，快速拉近彼此距離。



心的剖析：上台分享自己內在及外在的壓力來源。



心心香遇：一同齊心協力製做防蚊液。



心靈爆米花：體驗自製爆米花的樂趣。



111-2 助學金頒獎典禮



家輩分享：期許同學們能瞭解在生涯中借力使力的重要性，並充實自己的生活！



心話綻放：彼此分享心得與故事，互相勉勵！



111-2 與出席貴賓師長共同大合照，期待下次再相見！

<111-2 偏鄉人才培育成長營>相關附件

附件一、學員問卷調查結果

(一) 活動參與人數：92 人

(二) 問卷填寫人數 74 人

(三) 問卷內容：

一、成長營整體評分表

(5 分為非常同意、滿意，1 分為非常不同意、滿意)

1. 成長營課程的活動內容安排 4.3

2. 成長營活動的流程安排 4.2

3. 成長營是否符合需求與期待 4.2

4. 成長營能提升我自我覺察之能力(自省能力、更認識自己的情緒等) 4.3

5. 成長營能夠協助我提昇人際協調能力(社交能力、合作能力) 4.3

6. 透過這次的活動使我獲得成就感！ 4

7. 本次成長營活動氛圍有助於我下次想出席的意願 4.4

8. 對本次活動整體滿意度？ 4.3

二、針對本次課程活動安排

1. 最喜歡的課程活動

課程活動名稱	人數	百分比
從心出發	12	16.2%
心的剖析	4	5.4%
心心香遇	30	40.5%
心靈爆米花	11	14.9%
心話綻放	17	23%

附件二、助學金暨成長營新聞報導

<https://money.udn.com/money/story/5618/7151865>