2018 年

社團法人臺北市觀音線心理暨社會關懷協會

全體志工活動

成果報告



社團法人 臺北市
觀音線心理暨社會關懷協會

目錄

2018 年尾牙聯歡活動.....1

2018 年志工旅遊.....2

2018 年志工大會.....3

「電影賞析」志工樂活舒壓課程.....4

「樂活養生之生命動能」志工樂活舒壓課程.....7

「微肉山丘上的小鮮肉盆栽」志工樂活舒壓課程.....10

2018 年尾牙聯歡活動

時間：2018/1/14(日)11:00-14:00

地點：長春素食餐廳三樓

參與人數：87 人

	
107 年尾牙照片	107 年尾牙照片
	
107 年尾牙照片	107 年尾牙照片
	
107 年尾牙照片	107 年尾牙照片

2018 年志工旅遊

時間：2018/5/27(日)08:00-18:30

地點：大板根森林溫泉酒店

參與人數：36 名志工與家屬

	
2018 年大板根森林遊樂區志工旅遊	專心於蝶谷巴特 DIY
	
在車上帶動唱微笑的臉	午餐用完志工夥伴一起動起來
	
在森林遊樂區午餐是自助烤肉	從生火烤肉互助合作

2018 年志工大會

時間：2018/8/5(日)12:00-14:00

地點：臺北市東區單親家庭服務中心

參與人數：14 人

	
理事長與榮譽理事長蒞臨志工大會	李俊賢理事長致詞感謝志工夥伴的付出
	
大合照	選擇哪個動物最像自己
	
分組討論哪個動物最像自己	少數的男性志工選擇一樣的動物

「電影賞析」志工樂活舒壓課程

壹、活動內容

一、「電影賞析」志工樂活舒壓課程

(一)日期：107 年 6 月 3 日 09:00-12:00

(二)地點：臺北市東區單親家庭服務中心

(105 臺北市松山區南京東路五段 251 巷 46 弄 5 號 8 樓)

(三)講師：陶曉清老師

(四)人數：10 人

(五)內容摘要

觀看哭泣的駱駝紀錄片，片後藉由與講師的對話，學員分享最印象深刻的畫面，與怎麼看片中最後的奇蹟。從民族的生活習慣說起，環境社會對人的影響是無比深遠的，現代人經濟來源是工作，而遊牧民族經濟就是牲畜，除了問家裡人健不健康，接著就是問牲畜好不好。

紀錄片中導演的流暢的敘述故事，帶出這一家小康的遊牧民族，是怎麼因應母駱駝不願接近小駱駝，而小駱駝也感受到自己不受母親喜愛，而產生自暴自棄的行為。這一家人為了重要生計，千里迢迢請了琴師，最後是用音樂連結起母駱駝與小駱駝。

陶老師如大海般涵容不同層面與不同議題的體會，讓學員各自表述，陳述自己所感受到的感動，也承接住學員投射出的情感，在依依不捨的氣氛中圓滿的結束讀書會。

貳、講師簡歷

(一)主講人：陶曉清老師

(二)學經歷：

- 加拿大海文（Haven）學院的諮商證書，
- 成為合格的心理諮商師。
- 獲得金曲獎「特殊貢獻獎」、
- 廣播金鐘獎「特別貢獻獎」得主。
- 曾任「中華音樂人交流協會」第一、二屆理事長。
- 現任「中華音樂人交流協會」的常務理事、「牽手之聲」網路電台台長。

參、回饋問卷統計

「電影賞析」志工樂活舒壓課程

(一)參加人數:10 人

(二)回收有效問卷:8 份

(三)課程滿意度:100%

(四)行政安排滿意度:100%

(五)問卷統計：

1、講師的表達方式淺顯易懂

項目	非常同意	同意	有點同意	有點不同意	不同意	非常不同意	總數
人數	7	1	0	0	0	0	8
百分比	88%	12%	0%	0%	0%	0%	100%
分析回饋問卷結果顯示，傾向同意者占 100%，顯示全部學員認為講師的表達方式淺顯易懂。							

2、本次活動內容對我很有幫助

項目	非常同意	同意	有點同意	有點不同意	不同意	非常不同意	總數
人數	7	1	0	0	0	0	8
百分比	88%	12%	0%	0%	0%	0%	100%
分析回饋問卷結果顯示，傾向同意者占 100%，顯示全部學員認為活動內容很有幫助。							

3、我對本次活動場地安排感到滿意

項目	非常同意	同意	有點同意	有點不同意	不同意	非常不同意	總數
人數	7	1	0	0	0	0	8
百分比	88%	12%	0%	0%	0%	0%	100%
分析回饋問卷結果顯示，傾向同意者占 100%，顯示全部學員對活動場地安排感到滿意。							

4、我對本次活動流程感到滿意

項目	非常同意	同意	有點同意	有點不同意	不同意	非常不同意	總數
人數	7	1	0	0	0	0	8
百分比	88%	12%	0%	0%	0%	0%	100%
分析回饋問卷結果顯示，傾向同意者占 100%，顯示全部學員喜歡本次活動流程。							

5、整體而言，我滿意此次活動

項目	非常同意	同意	有點同意	有點不同意	不同意	非常不同意	總數
人數	7	1	0	0	0	0	8
百分比	88%	12%	0%	0%	0%	0%	100%
分析回饋問卷結果顯示，傾向同意者占 100%，顯示全部學員滿意本次活動。							

6、其他回饋與建議

陶老師帶領電影讀書會確實不一樣，收穫甚多
希望多辦
更期待下次再次邀約老師再來，雙手合十
感恩!更期待陶曉清老師常常來，給我人生很大的啟發

肆、活動照片

<table>
<tr><td>
</td><td></td></tr>
<tr><td>課程海報</td><td>陶老師介紹紀錄片的拍攝背景</td></tr>
<tr><td></td><td>
</td></tr>
<tr><td>紀錄片呈現遊牧民族崇敬天地的精神</td><td>紀錄片中的主角雖然是駱駝，運用觀察與同理心可以理解動物行為與情緒</td></tr>
<tr><td></td><td></td></tr>
<tr><td>學員與講師在紀錄片後討論</td><td>參與學員與講師留下難得的合照</td></tr>
</table>

「樂活養生之生命動能」志工樂活舒壓課程

壹、活動內容

一、「樂活養生之生命動能」志工樂活舒壓課程

(一)日期：107 年 8 月 5 日 10:00-12:00

(二)地點：臺北市東區單親家庭服務中心

(105 臺北市松山區南京東路五段 251 巷 46 弄 5 號 8 樓)

(三)講師：陳淨芸老師

(四)人數：13 人

(五)內容摘要

老師一開始帶來全身性的養生操，從頭、肩膀、手、腳，每一動作循環 8 次，可以舒緩身體姿勢固定僵化的肌肉，也分享配合呼吸，讓身體更放鬆更健康！接著就學員狀況一一調整脊椎或身體傾斜的狀況，透過運動，每天練習，幫助訓練對的肌肉出力與讓身體維持好的姿勢。最後針對學員提出的問題，提出日常生活中，能按壓的穴位，輔助刺激讓身體達到保健功效！

貳、講師簡歷

(一)主講人：陳淨芸老師

(二)學經歷：

- 中國醫藥大學博士。
- 美國自然醫學保健醫師。
- 印度阿育吠陀國際導師。
- 美國 NGH 催眠訓練師。

參、回饋問卷統計

「樂活養生之生命動能」志工樂活舒壓課程

(一)參加人數:13 人

(二)回收有效問卷:10 份

(三)課程滿意度:100%

(四)行政安排滿意度:100%

(五)問卷統計：

1、講師的表達方式淺顯易懂

項目	非常同意	同意	有點同意	有點不同意	不同意	非常不同意	總數
人數	8	2	0	0	0	0	10
百分比	80%	20%	0%	0%	0%	0%	100%
分析回饋問卷結果顯示，傾向同意者占 100%，顯示學員認為講師的表達方式淺顯易懂。							

2、本次活動內容對我很有幫助

項目	非常同意	同意	有點同意	有點不同意	不同意	非常不同意	總數
人數	9	1	0	0	0	0	10
百分比	90%	10%	0%	0%	0%	0%	100%
分析回饋問卷結果顯示，傾向同意者占 100%，顯示學員認為講師的活動內容很有幫助							

3、我對本次活動場地安排感到滿意

項目	非常同意	同意	有點同意	有點不同意	不同意	非常不同意	總數
人數	7	3	0	0	0	0	10
百分比	70%	30%	0%	0%	0%	0%	100%
分析回饋問卷結果顯示，傾向同意者占 100%，顯示學員認為活動場地安排感到滿意							

4、我對本次活動流程感到滿意

項目	非常同意	同意	有點同意	有點不同意	不同意	非常不同意	總數
人數	9	1	0	0	0	0	10
百分比	90%	10%	0%	0%	0%	0%	100%
分析回饋問卷結果顯示，傾向同意者占 100%，顯示全體學員認為活動流程感到滿意							

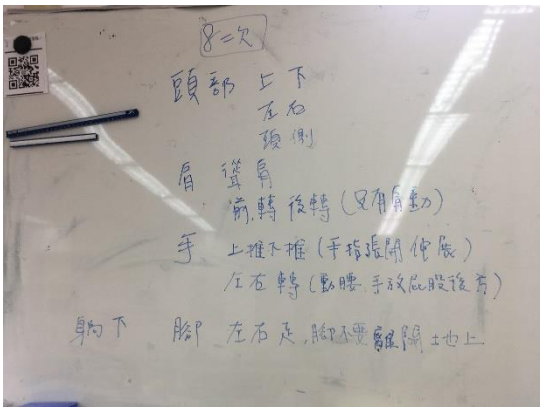
5、整體而言，我滿意此次活動

項目	非常同意	同意	有點同意	有點不同意	不同意	非常不同意	總數
人數	8	2	0	0	0	0	10
百分比	80%	20%	0%	0%	0%	0%	100%
分析回饋問卷結果顯示，傾向同意者占 100%，顯示全體學員滿意本次活動							

6、其他回饋與建議

希望下次再次舉辦相同活動
感恩.希望能再次邀請老師來上課
希望能多邀請陳敬芸老師來指導
謝謝老師
希望以後再來
希望類似此種養生技巧教學!

肆、活動照片

<table>
<tr><td></td><td></td></tr>
<tr><td>頭部的舒緩操</td><td>下半身的舒緩操</td></tr>
<tr><td>
</td><td></td></tr>
<tr><td>復健的舒緩操摘要動作</td><td>調整身體與脊椎傾斜的方法</td></tr>
<tr><td></td><td></td></tr>
<tr><td>頭痛可按壓的穴道</td><td>延展腰背部的方法</td></tr>
</table>

「微肉山丘上的小鮮肉盆栽」志工樂活舒壓課程

壹、活動內容

一、「微肉山丘上的小鮮肉盆栽」志工樂活舒壓課程

(一)日期：107 年 12 月 16 日 10:00-12:00

(二)地點：臺北市東區單親家庭服務中心

(105 臺北市松山區南京東路五段 251 巷 46 弄 5 號 8 樓)

(三)講師：辛宜娟老師

(四)人數：10 人

(五)內容摘要

講師概略的介紹多肉植物與如何照顧將要帶回的多肉植物，分享園藝治療方式與透過植物療癒的力量，接著小組討論分享自己舒壓的方式，讓志工夥伴繁忙的生活中尋覓出屬於自己的方式，最後透過多肉植物盆器的彩繪，提醒這些能夠讓自己感到放鬆的方式與顏色，學員們在彩繪盆器時紛紛感受到手動彩繪的樂趣，並且互相看見完成作品時，追求完美主義或隨性而為的態度，讓學員們更加認識與瞭解彼此。

貳、講師簡歷

(一)主講人：辛宜娟老師

(二)學經歷：

- 中華花藝教授：(102) 花基証第 049 號
- CHT 園藝治療師認證:
- SoulCoullage®Facilitator 心靈拼貼 ®指導員

參、回饋問卷統計

「微肉山丘上的小鮮肉盆栽」志工樂活舒壓課程

(一)參加人數:13 人

(二)回收有效問卷:10 份

(三)課程滿意度:100%

(四)行政安排滿意度:100%

(五)問卷統計：

1、講師的表達方式淺顯易懂

項目	非常同意	同意	有點同意	有點不同意	不同意	非常不同意	總數
人數	6	2	0	0	0	0	8
百分比	75%	25%	0%	0%	0%	0%	100%
分析回饋問卷結果顯示，傾向同意者占 100%，顯示全體學員覺得講師的表達方式淺顯易懂							

2、本次活動內容對我很有幫助

項目	非常同意	同意	有點同意	有點不同意	不同意	非常不同意	總數
人數	6	2	0	0	0	0	8
百分比	75%	25%	0%	0%	0%	0%	100%
分析回饋問卷結果顯示，傾向同意者占100%，顯示學員皆認為活動內容很有幫助。							

3、我對本次活動場地安排感到滿意

項目	非常同意	同意	有點同意	有點不同意	不同意	非常不同意	總數
人數	8	0	0	0	0	0	8
百分比	100%	0%	0%	0%	0%	0%	100%
分析回饋問卷結果顯示，傾向同意者占100%，顯示學員皆活動場地安排感到滿意							

4、我對本次活動流程感到滿意

項目	非常同意	同意	有點同意	有點不同意	不同意	非常不同意	總數
人數	7	1	0	0	0	0	8
百分比	88%	12%	0%	0%	0%	0%	100%
分析回饋問卷結果顯示，傾向同意者占100%，顯示學員皆喜歡本次活動流程							

5、整體而言，我滿意此次活動

項目	非常同意	同意	有點同意	有點不同意	不同意	非常不同意	總數
人數	7	1	0	0	0	0	8
百分比	88%	12%	0%	0%	0%	0%	100%
分析回饋問卷結果顯示，傾向同意者占100%，顯示學員皆滿意本次活動。							

6、其他回饋與建議

謝謝辛老師!
非常感謝老師的引導與帶領

肆、活動照片

	
辛宜娟老師概略介紹多肉植物	分享園藝治療方式與透過植物療癒的力量
	
讓學員相互討論分享自己的放鬆方式	選出自己喜歡並想要用在盆器上的顏色
	
全體學員與自己的盆栽合照	展出每個人繪製與裝飾的小鮮肉盆栽