

輔仁大學服務學習種籽志工隊活動成果表

活動內容

活動類型：	(4) 1. 講座 2. 研習會 3. 國際研習與講座 4. 工作坊 5. 成果發表會 6. 培訓課程 7. 競賽 10. 座談會 11. 業界參訪 12. 產業實習 13. 其他活動：			
活動名稱：	種籽志工隊反思小聚			
主講人：	服務學習種籽志工隊隊長-洪旻雅			
活動目標：	推廣正念冥想，提供反思技巧。			
活動創新度：	(4) 1. 無創新 2. 微幅創新 3. 大幅創新 4. 完全創新			
活動時間：	日期：	110/04/15	時間：	12:00~13:30
			活動天數：	1
活動地點：	(1)1. 校內 2. 校外	地點名稱：	LB101	
人數：	報名人數：	20	參與人數：	16
參與人數身分：	教師： 0 人／職員： 1 人／學生： 15 人／校外人士： 0 人			
活動滿意度：	-			

活動歷程

12:00-12:30 用餐
 12:30-13:00 正念冥想活動
 13:00-13:15 分享時間
 13:15-13:30 隊務報告

活動特色與成果

還記得第一次服務的心情是啥欸嗎
 這學期第一次的反思帶種籽透過正念來進行「數息、回想、祝福、分享」

說到正念，是否會聯想到冥想呢？
 可能會馬上肅然起敬到倒退三步，心想
 為甚麼反思要帶大家冥想。

腦中總是會來來去去有好多想法，練習如何將自己對事情的評價和情緒從連結抽出，
 成為觀看腦中思緒的第三者，好像站在觀看某人腦中連續劇的角度，就達到第一步了。
 從自我出發，一層一層往外推出，
 最後不僅能夠解決自我內心的問題、解決自己與他人的互動關係、還能將自我的正面能量對外發展。

服務前、中、後，可能會因為許多狀況而覺得心累，透過正念放鬆自我，釐清自己的情緒，維持自己服務的心情。

#照顧別人前要先照顧好自己

活動照片



隊員參與正念冥想		分享反思過後的經驗	
填表人	潘欣雅	填表日期	110.05.12

本表於活動結束後一周內上傳至雲端資料夾