113年國立中興大學健康力輔導自我照顧評估報告書

**一、個人基本資料**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 姓　　名 |  | 連絡電話 |  |
| 系 級 |  系/所 年級 | 學　　號 |  |

**二、繳交書面自我檢核項目（應完成1-3加起來至少三項）**

|  |  |
| --- | --- |
| 請勾選完成之項目 | 1.□興健康講堂　　　　1.□校內外心理健康講座2.□心理衛生書籍　　　2.□心理衛生影集或電影3.□校內外心理健康展覽、畫展、演奏會3.□有益身心健康活動(如超馬、三鐵 、交響樂、獨立旅行或畫展等規劃) 4.□其他： |

**三、自我評估項目**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 項目內容 | 極有幫助 | 很有幫助 | 尚可 | 沒什麼幫助 | 完全沒幫助 |
| 1.健康力輔導自我照顧計畫讓我有更多自我照顧的學習？ | □ | □ | □ | □ | □ |
| 2.是否達成個人預期自我照顧目標？ | □ | □ | □ | □ | □ |
| 3. 為了增加自我照顧的能力，我會尋找方法？ | □ | □ | □ | □ | □ |
| 4.尋找的方式請列舉： | □ | □ | □ | □ | □ |
| 5.我在本次計畫中的表現認真 | □ | □ | □ | □ | □ |
| 6.透過自我照顧學習，讓我對自己更加認識？ | □ | □ | □ | □ | □ |
| 7.透過自我照顧學習，讓我有主動探索與解決問題的能力？ | □ | □ | □ | □ | □ |
| 8.透過自我照顧學習，讓我增加行動力？ | □ | □ | □ | □ | □ |
| 9.透過自我照顧學習，減緩我對生活的壓力感？ | □ | □ | □ | □ | □ |
| 10.我期待健康及諮商中心還可以給我什麼協助？(簡述) |
| 11.我希望學校還可以給我什麼協助？(簡述)  |
| 學生簽名 |  |

※備註：審查通過者未如期繳交相關資料，視同放棄不予以核發獎勵金。

※請勿用書寫或拍照方式繳交。