113年國立中興大學健康力輔導自我照顧計畫書/執行成果

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 完成日期 | 年 月 日 | 姓名 |  | |
| 學號 |  | 系級 | 系/所 年級 | |
| E-mail |  | | 手機 |  |
| 自我照顧主題 | 請自己發想一個計畫主題如擁有獨處的時光、一個人的生活練習等 | | | |
| 自我照顧之精神 | 資料蒐集方式不拘，可以文獻方式呈現若引用請註明來源(字數500字以上) | | | |
| 自我照顧之目標 | 個別化實踐目標的重要度及對個人的意義(請條列式列舉) | | | |
| 自我照顧外在體驗行動 | 參加校外展覽及活動者，請入鏡拍照哦，需檢附學習照片2張(字數500字以上) | | | |
| 學習照片 | 相片、手繪形式不拘 | | | |
| 自我照顧內在學習歷程 | 如他人看法及自我觀點的覺察等(字數500字以上) | | | |
| 習得自我照顧應用在自身的心得分享 | (字數500字以上) | | | |
| 本中心審查老師予以回饋 |  | | | |
| 備註： | * 審查通過者未如期繳交相關資料，視同放棄本學期申請不予以核發獎勵金。 * 學生繳交方式：自我照顧計畫書及自我照顧評估報告書於學期末指定時間親送或寄至本中心信箱。 * 請將計畫書及自我照顧評估報告書與相關附件，進行系統上傳。 * 審查面向如下：  1. 是否具有個人意義及重要度。 2. 整體計畫書完成度、自我照顧覺察、計畫書內容是否具有合理性、可行性、可達成、行動力及創新度面向評核。   ※自我照顧計畫申請前、執行中、陸續完成後，皆可充份與中心審查小組人員討論，健諮中心於學生自我照顧計畫期間給予表達性支持與大原則輔導。  ※請勿用書寫或拍照方式繳交。 | | | |