

國立中山大學導生活動成果表

112 年 2 月 23 日修訂

依據本校「導師制度實施辦法」第七條第七款規定辦理

活動性質	<input type="checkbox"/> 導生活動 <input checked="" type="checkbox"/> 導師知能 申請日期：114 年 03 月 14 日
申請人	理學院 應用數學系 導師姓名：郭美惠 分機：3820
活動時間	114 年 3 月 10 日 3 時 至 114 年 3 月 10 日 5 時，共 2 小時
活動名稱	日本茶道與花藝的介紹
活動目的	本次活動特別邀請日本早稻田 Taniguchi(谷口正信)教授的夫人主持文化交流活動。內容包括日本茶道與花藝的介紹，展現日本文化與美學的獨特視角。藉由這兩種活動的結合，幫助調適壓力，培養耐心，提升情緒穩定性。
參加人數	25 人
活動地點	理 4009-0
經費概算與來源	總金額： <u>7,701</u> 元（請詳列此活動各項費用單價、數量及總計） ➤ 導生活動費補助 <u>7,701</u> 元 ➤ 其他經費 _____ 元
活動類別 (請擇一勾選)	<input type="checkbox"/> 師生座談 <input checked="" type="checkbox"/> 情緒管理 <input type="checkbox"/> 導師輔導知能 <input type="checkbox"/> 生涯規劃 <input type="checkbox"/> 人際關係 <input type="checkbox"/> 其他 _____ <input type="checkbox"/> 兩性關係 <input type="checkbox"/> 就業與升學輔導 <input checked="" type="checkbox"/> 壓力調適 <input type="checkbox"/> 導師會議
活動成果簡述	<p style="color: red;">(請概要描述活動過程、內容與成果，字數至少 150 字)</p> 谷口女士親自準備挑選花材、搭配顏色，包含滿天星及多種的蘭花。谷口女士先介紹日本花藝的歷史起源及各種插花的流派，以及如何利用點線面的原則來設計，在插花的過程中傳達美感。谷口女士讓參與的師生親自動手練習插花，感受到滿足感與成就感。這樣的花藝活動結合了藝術性與創造力，讓人表達情緒並釋放內心的壓力。 谷口女士也介紹日本茶道的歷史，泡茶空間的配置，泡茶的器皿及泡茶的方法。強調日本茶道以追求平靜與專注為核心，透過在每個步驟中專注於當下，幫助參與者放鬆心情，遠離日常壓力。這種泡茶的儀式感與節奏可以引導心靈進入平靜的狀態，有助於減輕焦慮與壓迫感。透過這兩種活動的結合，帶領師生體驗並享受日本文化的魅力，不僅能幫助調適壓力，還可以培養耐心，提升情緒穩定性，進而促進身心健康。參與此活動的師生，同感受益良多。
活動照片 (兩至四張)	(請附上有導師在內的活動照片二至四張)

備註：

活動結束後二週內，請將本導師活動成果表電子檔 e-mail 給學務處諮商健康促進組業務承辦人陳宥君 (yochun@mail.nsysu.edu.tw) 存查，並將電子檔（含照片）放置於各系所網頁上，供全系師生參考。

單位簽章	導師	
	系所（院）主管	

