

「心安相伴，據點靈性照顧方案」-回饋問卷

據點名稱：_____

親愛的夥伴：

感謝您參與本次系列課程，您的分享與感受對我們非常重要，請花幾分鐘時間完成這份問卷，讓我們能更進步。

第一部分：整體滿意度

請針對以下項目，在最符合您感受的數字上打勾（1 為非常不同意，5 為非常同意）：

評核項目	1	2	3	4	5
1. 課程內容清晰易懂。					
2. 講師的帶領方式讓我感到自在與受尊重。					
3. 課堂中的互動與分享，讓我感受到支持。					
4. 我學會了如何更正向地看待自己的生命歷程。					
5. 我對未來的生活安排感到更有自主權與尊嚴。					

第二部分：核心主題收穫

➤ 在本次的六大主題中，**哪一個單元**令您印象最深刻或收穫最多？（可複選）

1. **【尊嚴到老】**：重新認識自我價值，肯定生命意義。
2. **【接納與新生：學習與過去和好】**：練習寬恕、和解，並建立健康的心理界線。
3. **【我的情緒我自主】**：學習覺察情緒，並練習與內心平靜共處。
4. **【一起變老：年老時的親子關係、伴侶關係、人際關係】**：從人際關係中探索變老的議題。
5. **【儀式感創造心靈自主與自我價值:節慶、儀式與信仰】**：透過生活儀式感、節慶的回憶及信仰的扶持，感受療癒力及自主性。
6. **【用靈性態度面對病痛、我的銀髮與生命藍圖】**：對未來生活（如醫療、告別）有更清晰的藍圖。

➤ 參加課程後，您是否覺得比較放鬆、不孤單，感受到大家的陪伴？

- 是，覺得很溫暖
 有一點
 跟以前差不多

➤ 透過課程，您是否更了解如何調整自己的情緒與心情？

- 是，學到很多方法
 有一點幫助
 沒有感覺

➤ 您是否覺得自己更有價值，對未來的生活更有信心？

- 是，我覺得自己很棒
 有一點信心
 沒什麼改變

➤ 下次有靈性課程、活動我會想再參加 想 之後再看看。

➤ 針對課程，其他我想說或建議的事項：_____



謝謝您的參與，您的回饋是我們進步的動力！