

輔仁大學 107 年度高教深耕計畫

自主學習課程計畫

成果報告書

106 學年度第 2 學期

認知與情緒

授課教師：卓淑玲

系所單位：臨床心理學系

中華民國 107 年 7 月

目錄

一、課程實際規劃與說	3
二、具體教學成果與評估	5
三、課程遇到問題與困難	9
四、省思與未來的展望	9
五、優秀自主學習組別推薦與原因	11
六、認知與情緒自主學習照片	12
七、附件	
1. 學生學習問卷	16
2. 學生成果(含指導記錄)	18

一、課程實際規劃與說明

認知與情緒課程含蓋了認知與情緒二個主題，認知著重於人的心智歷程運作的學理，而情緒則著重於人們在情境中波動的各類感受。近年來情緒議題在研究方法的推進下，已有相當的研究成果，其與認知歷程間之關聯也廣被關注，因此1987年有cognition and emotion期刊出現。此課程為以人類學習與認知課程為基礎的延伸課程，人類學習與認知為大三必修課程，此課程以現今心理學在人類心智歷程研究的理論及實驗為核心，以講授方式讓學生具備基本的知識概念，由於內容相當多，因此一般大學部此課只能講述到第八章左右，對於語言、問題解決、創造力、推理等內容並無法涉及，同時對於情緒與認知的關聯也未能有所闡述。認知與情緒即為補足此部份而開設的選修課程，提供大三及碩一有興趣的學生能深入此領域。修習此課學生，在認知心理學已具有一定之能力，因此課程除深化學生的專業知識外，更藉由知識與實務的結合，學生除了課程中之學習外，需在教師引導下自主完成相關主題的探索及實作。

8位大三學生及2位碩一生參與本課程。由於大三與碩一的能力有所不同，因此大三以二人一組，碩一則1人1組。本系碩生為未來的臨床心理師，臨床心理師除了在醫院對病人進行心理衡鑑、心理治療以外，也常需應用團體對社區進行演講或衛教工作，因此碩一生依其研究興趣，以大學生的工作坊實作為其目標。而大三生則由其自行討論關心的心理議題。

三月份以形成可完成的自主學習實作為目標，從發散性的思考問題，到心智圖構思問題，排除時間或能力的因素。

四月份開始計劃書的撰寫及修改。由於大學部學生對計劃書的概念較弱，因此花了時間每一組作課外討論，以引導其找到可行的運作方式。

五、六月為準備及行動期。(詳細歷程如自主學習週次安排表，這部份應用tronclass系統，可以建構作業，並留下記錄)

遂形成以下的組別及目標：

組別	學生	主題
一	碩一唐儀	改善睡眠品質及習慣工作坊
二	大三方云柔、周憶敏	「戴口罩比較美？」---口罩效果相關因素初探
三	大三謝佩珊、王璽嘉	陳述與事實一致、不一致訊息時口語及臉部表情特性分析
四	大三賈恩妮、張庭瑜	鑑別診斷能力之養成觀-以臨床心理師和精神科醫師視角
五	大三張元瀧、王蕙瑄	影響心理治療的療效因子探討
六	碩一陳維甄	情緒表達矛盾工作坊

課程週次安排如下表所示：

週次 Week	日期 Date	主題 Topic	單元主題 Unit
1	02/27	課程簡介	認知心理學與情緒心理學
2	03/06	語言+情緒概念與類型	
3	03/13	語言+情緒調節	
4	03/20	脈絡中的語言+情緒研究I	
5	03/27	脈絡中的語言+情緒研究II	
6	04/03	春假	
7	04/10	問題解決+情緒與腦	
8	04/17	決策+情緒與決策	
9	04/24	人類智慧+心理幸福感與生理健康	
10	05/01	人類智慧+負向情緒與心血管疾病	
11	05/08	學習評量	學習成果評量
12	05/15	實驗程式設計與寫作	
13	05/22	ACT工作坊	
14	05/29	自主學習1	
15	06/05	自主學習2	
16	06/12	自主學習3	
17	06/19	自主學習4	
18	06/26	自主學習5+分享	學習成果評量

評量方式為：

❖ 知識面

- 1.1-10週以每週300字的學習反思及一次知識檢核考試—50%
- 2.自主學習計劃書--- 10%
- 3.實驗程式寫作練習
- 4.工作坊心得—5%
- 5.自主學習成果報告—30%



❖ 態度面—5%

- 以學生參與課程、團隊合作及自主學習目標的達成態度評量之

由於自主學習著重於學生應用所學，主動探索，並完成自訂的目標，為了協助學生

有效完成，針對自主學習部份依週次作了如下的安排：

日期	事 項	說 明
3/5	自主學習方向	分組並進行課後小組討論
3/12	自主學習方向的化約及具體化	利用心智圖具體化方向及可行方案
3/19	自主學習成果預期規劃	利用可能預見的成果規劃行動方案
3/26	自主學習整理或問題	討論分享
4/9	自主學習計劃書第一版	以人、事、物及時間表等建構甘梯圖逐步形成計劃書
4/16	自主學習計劃書第二版	
4/30	自主學習計劃書第三版	
5/27	自主學習日誌 21-26	自主學習週，分別與教師進行三次討論
6/3	自主學習日誌 28-02	
6/10	自主學習日誌 04-09	
6/17	自主學習日誌 11-16	
6/24	自主學習日誌 18-23	
6/25	自主學習分享報告 ppt	討論分享
7/3	自主學習成果報告	

在逐週中形成其自主學習目標及計劃，學生即著手進行自主學習行動，藉由週間的討論，完成其成果。

二、具體教學成果與評估

認知與情緒課程含蓋了四個部份，一是認知與情緒的專業知識、二為 IAT 程式寫作、三為 ACT 工作坊，四為自主學習實作。因此教學成果可以分四方面說明：

1. 認知與情緒的專業知識以講授、討論、每週課後心得、名詞解釋作業及紙筆測驗。課程內容主要為認知心理學的語言、問題解決、決策推理及人類智慧，而情緒心理學部份則為情緒概念與類型、情緒調節、情緒研究、情緒的生理基礎等。課程中利用每一個小段落安排學生反思與討論，以促進其理解。由討論及課後心得可以發現，學生能投入課程，同時也對課程內容能加以摘述。但在紙筆測驗時，由於內容較多，書寫時間較不足，學生的表現並不是很好。
2. IAT 程式寫作是實驗程式的練習寫作，只安排一次上課，並未安排檢核，學生學習仍相當用心。
3. ACT 為一次週六全天工作坊，邀請張本聖老師教授。張老師在 ACT 治療法上已有三本譯書，同時也常為臨床心理師們舉辦相同主題的工作坊，其生動而豐富的引導，讓學生從自身的經驗、感受開始，以情緒引導活在當下、覺察自我、觀察自我、脫離糾結、接受自己、區分目標與價值及採取行動等六個面向，一系列的隱喻、活動，體驗及知識穿插其中。從學生的心得反應可以觀察到他們的收穫，同時也為助人基石奠下一塊磚頭。

4. 自主學習實作部份，10 位學生有 6 組，二個碩生分別以工作坊的團體活動來實踐其專業知識，大三學生以二人一組方式進行自主學習，各組主題及主要內容、成果如下表所示。

組別	主題	主要內容	成果
1	改善睡眠品質及習慣工作坊	1. 二階段睡眠改善工作坊 2. 第一週 9 人,第 2 週 7 人 3. 第一週設計改善計劃，實行一週後，第二週分享討論成果	1. 自評在實行一週後在睡眠規律性、主觀滿意度、白天警覺性、就寢時間點、睡眠效率、睡眠時長皆有改善。 2. 對帶團體的能力與信心增強
2	「戴口罩比較美?」---口罩效果相關因素初探	1. 現象的了解及文獻閱讀 2. 邀請 31 位女生參與全臉及戴口罩臉的拍攝，依臉型、眼睛特色及鼻樑等特性選出 18 位。 3. 自編戴口罩感受行為問卷 4. 整合研究變項及臉孔成研究問卷 5. 187 位大學生參與問卷填寫，其中 182 份有效問卷，女性佔六成三，大三有約五成二	1. 戴口罩的美感高於全臉，但此現象只在男性，女性則無差異。但所有人都認為全臉的親近性高於戴口罩。 2. 口罩安全感可以由”隱藏自己情緒”及”跟人保持距離”來解釋，具有 35.9%的解釋量 3. 女性的口罩安全感與自尊、社會自我效能有負相關，而與憂鬱、社交迴避、害怕負向評價有正相關 4. 皆為首次研究者，從新聞現象到實際驗證，逐一學習。
3	陳述與事實一致、不一致訊息時口語及臉部表情特性分析研究	1. 文獻閱讀 2. 專家訪問 3. 14 位有效錄影 4. 依 20 項評分標準，評分	1.具評分者間信度 2.初步分析獲得眼神移動、內容多寡、內容細節差異 3.學習了規劃、分析、合作的能力與態度
4	鑑別診斷能力之養成觀-以臨床心理師和精神科醫師視角	1. 文獻閱讀 2. 精神科醫師跟診及訪問 3. 臨床心理師訪問	1. 整理出精神科醫師與臨床心理師對鑑別診斷的異同點 2. 提出不同階段助人工作學習者學習此能力的建議 3. 學習到規劃、訪問的能力，同時在跟診過程，了解到醫師作鑑別診斷的歷程
5	影響心理治療的療效因子探討	1. 文獻閱讀 2. 訪問 5 位個案、4 個諮商	1. 針對每位受訪者的訪談內容，整理出個案、治療師對

		師、2 位資淺臨床心理師、 3 位資深臨床心理師 3. 試圖找出影響心理治療療效的核心因素及附屬因素 4. 並分析個案與治療師觀點的差異	心理治療療效的觀點 2. 試圖比較不同角色間的差異 3. 提出對助人工作專業學習者的啟發 4. 從訪談中，逐步找到問問的能力，在逐字稿中，看到自己知識、現象及理解的落差。
6	情緒表達矛盾工作坊	2. 利用量表作初步參與者的確認(5 位參與者) 3. 利用實例引導參與者理解情緒表達矛盾可能的潛在情緒及原因，並介紹溝通技巧	1. 成員在 5 點的回饋評量皆有 4.4~4.8 的結果 2. 成功建立正向氛圍，獨立完成工作坊。

另外期末自主學習實作成果分享助教評析

第一組：唐儀

- 豐富度：9
- 流暢度：9
- 創意度：9
- 貢獻性：10
- 整體完整度 9.5：

回饋：設想的計畫周到，能夠促進成員的動機，考量周全。看出來為活動花費很多的心力，能夠將計畫與臨床結合。條理分明，能夠清楚的陳述活動內容與目的，且活動能夠以個人角度為出發點，了解工作坊成員不同的問題。團體具有架構性，且可達成衛教的目的，能夠納入團體治療的元素於工作坊中。會以有效率的方式增進工作坊中能夠帶給成員的成效。以衛教的方式打破迷思。極大化工作坊的效益（工作坊內包含許多實作），有衛教小卡或夢想版給成員（能給成員將有用的東西帶回家），有極大化治療的效益。

連成員的怠惰因子均有納入，可強化其動機，並有想如何讓成效能夠在延續至成員的生活中。能夠追蹤成員回家作業的完成度。能從團體中彙整並發想從中的收穫。納入量化的量表與工具。

第二組：周憶敏、方芸柔

- 豐富度：9
- 流暢度：8.5
- 創意度：10
- 貢獻性：8
- 整體完整度：9

回饋：議題十分有趣，能夠與現下大學生的現象結合，且研究的控制佳，研究假設清楚明瞭，看的出來耗費許多心力及時間準備，且所使用的研究量表均能夠貼切研究目的，本研究後續還有許多可以分析與發展之處。

第三組：謝佩珊、王璽嘉

- 豐富度：9
- 流暢度：9
- 創意度：10
- 貢獻性：8.5
- 整體完整度：9

回饋：

內容具有豐富性，在報告時能夠播放影片，針對說謊的理論背景與研究整理的很詳細。根據如何辨識說謊的儀器與相關領域的研究方法有一定的認識，內容完整性高，且能夠針對現有的研究進行彙整。實驗流程與架構明確，實驗具有趣味性，未來很有展望性，或許可用 face reader 進行研究。能夠以錄像的方式與課堂同學互動，準備的很充足。實驗室的場景可能會被詬病不具有生態效度，本研究後續有許多值得延伸的地方。

第四組：賈恩妮、張庭瑜

- 豐富度：8
- 流暢度：8.5
- 創意度：8
- 貢獻性：8
- 整體完整度：8.5

回饋：如何培養鑑別診斷的能力部分，確實具有實用價值，但除了質性訪談外，亦可納入量化的量表進行，但是需要重新思考鑑別診斷如何量化？或是質化研究可透過何種具體方式進行。可看出在訪談的過程當中十分用心，且個案症狀的彙整相當詳盡（有做比較表格），但是部分內容可再與認知與情緒此門課程的內容加強連結。

第五組：張元瀧、王惠瑄

- 豐富度：8
- 流暢度：8
- 創意度：9
- 貢獻性：9
- 整體完整度：8.5

回饋：能夠藉由與心理師的晤談探討治療中產生的效果（個案、治療師因素、核心元素與附屬元素）。對心理治療中是否具治療成有一定的省思，亦會納入自身的看法，而非僅遵從被訪談者的意見，且個案跟他的重要人物相處是一輩子的課題，治療師如何跟個案晤談也是一輩子的課題（資深跟資淺的心理師經歷可能不盡一致）。（治療學派是如何跟個案晤談的一種媒介）

可領域到治療師可了解自己的局限，但能專心聽個案講話就是一種同理

第六組：陳維甄

- 豐富度：8
- 流暢度：8
- 創意度：8.5
- 貢獻性：8
- 整體完整度：8.5

回饋：情緒表達矛盾是一個非常大的議題，看得出來準備此議題需要耗費的心力需要很大，

器材準備度足夠，感受到十分用心準備，也下得很大的功夫。工作坊內容的豐富度，及如何帶給成員一些成效回去真實經驗中可再深思，且情緒表達矛盾是否僅能夠以兩向度去區分，且文獻的掌握可再加強，而非僅以過往週遭他人的經驗去發想動機，報告時間需拿捏（需報重點）。

三、課程遇到問題與困難

這次課程結合了專業知識的教授、實驗程式寫作、ACT 工作坊及自主學習，由於課程內容過多，因此時間上常感到不足，同時在各項內容的聯結上也較薄弱。專業知識部份，認知是承接人類學習與認知而來，因此對於認知心理學最後五章的內容，局限於課本，而情緒心理學部份由於學生的基礎較不足，也花了相當多時間補實其知識，然而這些內容與自主學習的主題間，聯結並不夠，因此學生在自主學習的文獻閱讀上需要花較多時間自我學習，而主題與上半學期所學間的聯結需要更多時間整合，以半學期來進行，顯著不足。

自主學習課程的設計，由於經費來源，是寒假才構思的課程設計，而修課同學是上學期期末前即確立的名單，因此未能在學生參與前即告之此一課程設計，而是學期第一週說明，對學生的心理準備並不足，同時由於自主學習需要花費相當多時間與夥伴一同學習，因此團隊的組成也未能有更多時間的考慮，這些地方，可能都造成學生學習推展上的小困難。

六組自主學習以工作坊、訪問、調查研究、實地錄影評量等方式，工作坊部份為團體帶領，二位碩一有團體課程，同時主題是他們各自小研究的主題，因此在設計活動方案、文獻閱讀上都比較容易，沒有太大的困難。第四第五組以訪問為主，訪問對象的尋找及安排，依賴人脈關係，而訪問稿的逐字稿花了相當多時間，使課程的份量加重許多。第二第三組的自主學習，都屬於實徵性的研究，需要較多的變項考慮及統計分析能力，然而大三生並未曾有系統學習統計分析，因此這部份成為他們在完成成果時，較大的瓶頸。

四、省思與未來的展望

省思

人類學習與認知是臨心系大三的必修課程，一班通常有 66~90 人間的修課人數，由於內容多，課堂只能以講授、小組討論、隨堂測驗練習、實驗展示等方式教學，但是認知心理學的知識是當代心理學相當重要的知識內涵，實驗典範提供了個體可以檢視、推論內在歷程的實徵工具，大班教學使學生無法有更深入及活化的學習，是相當可惜的。

因此認知與情緒課程的設計，聚焦於小班，有學習動機，願意花時間學習者才選修。原來課程設計中，大都是課堂互動、反思、實驗程式寫作練習等，並未讓學生有機會自主探索問題及完成一份學習。教發中心提供自主學習課程計劃時，以離開教室實地進行問題探索、解答，作為完整的學-作、作-學的循環，五週停課時間，以個別討論替代課堂上課，我認為是一個相當不錯的運作模式，因此試圖在期初向修課同學說明，分組並逐一進行。

第一次進行自主學習課程，各組自主學習目標的設立，花了將近二個月，慢慢形

成具體可行的目標，但是有些目標仍超過學生可達到的標的，這是未來應該要重新思考的部份。

自主學習安排的最後五週，希望有完整的時間，可以讓學生運用，要求其中需有三次與教師討論，由於討論並未規定在原授課時段，因此學生及教師在時間的調配上，易發生困難。同時由於最後五週，學生同時面對其他功課的期末報告，在時間擠壓下，其進展速度並無法如預期。

一學期的自主學習課程設計，在原來的課程中注入了自主元素，可能稍嫌倉促，然而學生在這期間的努力，問問題、找答案，試圖從訪問、問卷調查、行為評量等角度建構出可能的答案，我覺得他們都相當用心，而實際成果及個人成長都值得欣慰。

未來展望

自主元素的注入，讓學生可以深化學習、試著活用知識，教師可以相信且放手讓學生們找答案，我想是這次課程的收穫。未來如何在課程中，放入此元素，是一個值得思考的問題。不過在這次課程的經驗中，有許多是未來可以再深入思考。

- (1)課程內容延展出有意義的問題及目標，以深化聯結課程內容與自主學習的目標。
- (2)評估學生的能力，建構適切的成果目標，針對時間、能力、資源等限制進行評估。
- (3)深化學生間的互動學習，討論反思是形成有用知識的必要條件之一，自主學習的討論模式，或可以有不同的形式，僅以學生與教師的討論，較無法提供多元思考模式，未來或可以多組形式，增強學生間的聯結。

助教心得

在本學期有臨床心理學系卓淑玲老師所開設的「認知與情緒」課程中，不僅延伸同學在大學部三年級上學期所開設的「人類學習與認知」的課程內容，本學期的課程內容也能連結臨床心理領域之心理病理知識，及臨床個案可能顯現的認知功能缺損，將理論與實務進行連結。本學期除了認知領域的專業知識外，亦合併了 Superlab 的程式撰寫課程，使同學能增進心理學實驗的程式撰寫能力。在自主學習計畫的支持下，本課程亦邀請東吳大學心理系的張本聖老師進行「ACT 工作坊」，除了增強本課程與臨床實務的連結外，亦可拓展學生於認知理論延伸至心理治療的視野。本課程的下半學期，同學亦藉由分組的形式，擬定各組對認知與情緒領域感興趣的議題，並藉由實作的方式(例如：研究施測、開設工作坊)，增進同學自主學習的能力，同學不僅在文獻與理論的彙整花費很大的心力，且主題具有創意性，藉由同儕的互相回饋與寶貴意見，亦能夠使學生間的不同意見能相互交流，彼此成長。本課程不僅培養了學生的自主學習能力，並能將理論與實務進行有效的連結，亦可培養學生團隊合作的精神。

五、優秀自主學習組別推薦與原因

6 組學生在自主學習皆有其特色，也各有其用心及認真之處，若要區分可選出下列三組，其原因在於

1. 問題的自發性
2. 過程的主動性
3. 對結果持續探索

組別	學生	主題
二	大三方云柔、周憶敏	「戴口罩比較美?」---口罩效果相關因素初探
三	大三謝佩珊、王璽嘉	陳述與事實一致、不一致訊息時口語及臉部表情特性分析研究
五	大三張元瀧、王蕙瑄	影響心理治療的療效因子探討

六、認知與情緒自主學習照片

一、ACT 工作坊



6/2 邀請張本聖老師進行 ACT 工作坊，張老師以知識講授、影帶示範等多元方式，針對 ACT 的六個主要歷程，逐一以隱喻、體驗及反思的方式帶領同學學習，讓同學們收獲良多。

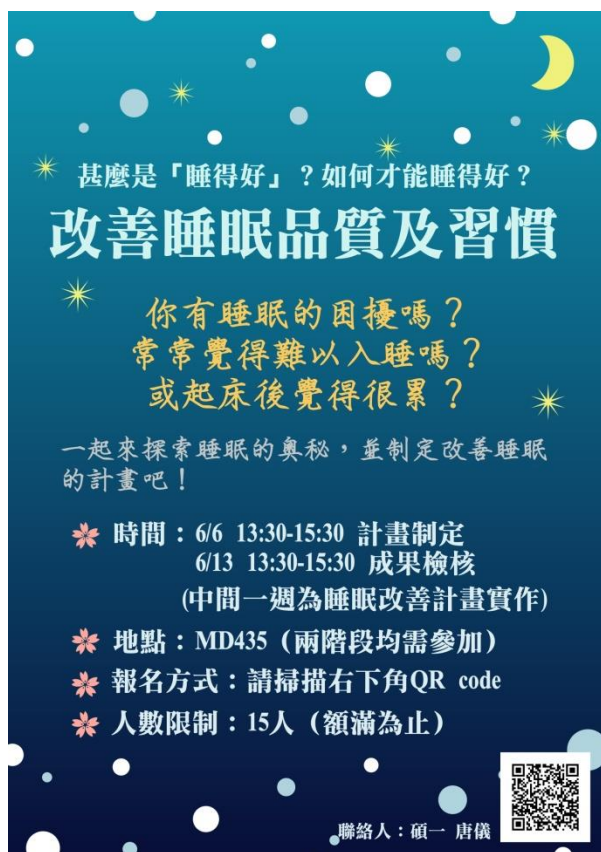
二、分組分享



6/26 各自主學習小組，以投影片介紹其學習成果，分享給同學，也接受同學們的建議與回饋。

三、各組成果

第一組 睡眠改善工作坊



甚麼是「睡得好」？如何才能睡得好？

改善睡眠品質及習慣

你有睡眠的困擾嗎？
常常覺得難以入睡嗎？
或起床後覺得很累？

一起來探索睡眠的奧秘，並制定改善睡眠的計畫吧！

✿ 時間：6/6 13:30-15:30 計畫制定
6/13 13:30-15:30 成果檢核
(中間一週為睡眠改善計畫實作)

✿ 地點：MD435 (兩階段均需參加)

✿ 報名方式：請掃描右下角QR code

✿ 人數限制：15人 (額滿為止)

聯絡人：碩一 唐儀



唐儀的二階段睡眠改善工作坊，由了解睡眠問題到設計改善計劃，進而以一週時間進行改善實作，再進入分享討論，從知到做，達到實踐的目標。

第二組、口罩現象的觀察與分析

「戴口罩比較美？」—— 口罩效果的相關因素初探

組別：第二組

組員：周憶敏、方云柔

第三組、

自主學習成果

「陳述與事實一致、不一致訊息時
口語及臉部表情特性分析」



臨心三 404520195 謝佩珊

臨心三 404520640 王璽嘉

2018.06.26



第六組情緒表達矛盾工作坊

指導教授：卓淑玲老師 主講者：陳維甄

情緒表達矛盾工作坊

好困擾！難以表達情緒，表達情緒又後悔...

情緒表達矛盾為「想要表達卻沒有表達，以及表達了卻感到後悔，即為在表達和不表達之間的掙扎感到進退兩難」，您可以看下列五項題目，在心中記錄下符合您狀況的有幾項。

- 我試圖隱藏內心深處的恐懼和感受，但是有時我也想要向他人敞開心扉。
- 我時常覺得無法告訴別人他們對我有何重要。
- 當我想告訴某些人我愛他們時，我很難找到合適的言詞。
- 我時常想向他人表達自己的感受，但覺得好像有某些因素阻止我這麼做。
- 在對別人發脾氣後，我會感到內疚。

若您對於以上題目符合3題以上，歡迎您報名參加。我們將介紹有關情緒表達矛盾的相關資訊，並藉由體驗性的活動，協助您提升對自身、他人情緒及背後原因的覺察，一起討論如何減少矛盾所帶來的不適感受。

報名截止：工作坊額滿人數為15人，報名截止日期6月19日(星期五)，當日全場參與活動，可獲得工作坊手冊以及小禮物，歡迎報名參加。



6/13 (三)
時間：13:30 ~ 16:40
地點：國圖樓 另行公告

報名資格：須符合以下兩點：1. 現為大學生 2. 女性
限定條件原因為保持工作坊的成員性質相近，以利矛盾事件的釐清與討論。
報名方式：可以掃右上方的QRcode達到電子化報名表單，填寫基本資料後，若報名成功會於三天內收到報名成功的訊息。
若有報名上的問題請聯絡負責人陳維甄0975415960、va.godislove@gmail.com

七、附件

一、學生學習問卷

各位同學好，你們目前修的課程是本校推廣的「自主學習」課程，該課程主要特色是老師減少講課時間，取而代之的是同學規劃自學的主題，再由老師和助教進行指導，最後進行成果發表。透過這份問卷，我們想要了解，相較於在輔大曾修讀過的其他課程，您對自主學習課程的想法，以便我們後續的教學創新發展，謝謝。

課程名稱	認知與情緒	科系	臨床心理學系			
題目	非常同意	同意	沒意見	不同意	非常不同意	
一、相較於在輔大曾修讀過的其他課程，您對本課程的想法：						

1.本課程能讓我更深入地學習到專業知識。	80	20			
2.本課程有助於提升自我的學習規劃能力。	90	10			
3.本課程更能讓我從中獲得問題解決經驗與能力。	80	20			
4.本課程更能讓我將所學知識應用於實際場合。	70	20	10		
5.本課程更能讓我學到如何從不同的角度和層面看事物。	70	20	10		
6.本課程更能激發多元想法與視角。	100				
7.本課程讓我願意投入更多時間在學習上。	80	20			
8.本課程能讓我在團體中以協調、溝通與合作的方法來達成目標。	80	20			
9.授課老師或助教的指導有助解決我學習上遇到問題與困難。	90	10			
10.本課程有助於我養成主動學習的習慣。	80	20			
二、整體而言，我的想法是...					
1.我喜歡這樣的教學方式，我會推薦別的同 學來修讀這門課。	70	30			
2.我期待未來能有機會再修讀自主學習的課 程。	70	20	10		

其他意見(請簡述即可，您認為本課程最棒的地方，或值得改善的地方。)

1. 能由學生自己規劃自學主題，能增進學習動機，且從中學習問題解決。
2. 這門課最棒的是很「扎實」，能認真投入自己有興趣的學習上，固定 meeting 時間，有問題可以短期內跟老師討論，不會遇到問題就放著或是模糊帶過。
3. 覺得自主學習可以開在別的學期，大三下這個時間對於要考研的同學有點尷尬。
可以學到很多平常課本上學不到的知識和經驗，是很可貴的。
4. 學習過去不曾接觸的領域之知識。
5. 多很多實際操作的機會，可以活用課堂概念和瞭解、學習到更多自己真正想學到的能力。
6. 原本在文獻上學到的知識，在構思用在生活上時，覺得有些困難，因為平常很少練習這樣做，為了要完成自主學習的內容，而多方地找資料與書籍，過程很充實愉快，在完成自主學習後，感到很有成就感。相對地，所花費的時間也比較多。
7. 我覺得能自行決定計畫的主題方向，還有過程中的學習、討論都是很好的經驗！

二、 學生成果(含指導記錄)

第一組 改善睡眠品質及習慣工作坊

附件一

輔仁大學 107 年高教深耕計畫【自主學習課程補助計畫】 課程指導紀錄表

學習助教：陳春宇

聯絡方式：

時間	5/22 14:30-15:30	受指導組別	第一組
地點	MD446	受指導次數	第__1__次
受指導對象	唐儀		
指導老師	卓淑玲老師		
指導內容摘要			
主要問題	1. 工作坊主題之確認 2. 工作坊內容討論 3. 工作坊宣傳海報及報名方式的修改 4. 工作坊時間地點的確認		

具體建議與解決方案	1. 將工作坊主題由「如何睡才是睡得好：改善睡眠品質及習慣計畫」更正為「甚麼是『睡得好』？如何才能睡得好？改善睡眠品質及習慣計畫」。因為本工作坊涵蓋的概念除了「睡得好」的定義外，還包含能促使睡眠進步的方法。 2. 「放鬆訓練」的部分，除了實際讓成員當天進行「聽」的體驗外，也會設計一張放鬆指導語的單子，讓成員可以回家練習自己錄製，並經由聆聽自己的聲音來達到放鬆效果。第二週成果檢核的部分，也對團體討論的開始、進行過程、及如何結束的方式給予指導。 3. 修改海報的標語，以及將兩週團體計畫內容更為清楚呈現，讓讀者可以從海報大致了解此工作坊的進行方式，使成員預期跟團體設計目標更為貼近。 4. 為使放鬆訓練更合宜進行，地點確認為地板教室，時間也設定在大學部學生均沒有課程的週三下午。
後續追蹤	將針對老師給予的建議及解決方案進行工作坊設計的修正，並於 5/29 進行第二次討論。
備註	

*指導紀錄表請自行影印使用

指導老師：_卓淑玲_

附件一

輔仁大學 107 年高教深耕計畫【自主學習課程補助計畫】 課程指導紀錄表

學習助教：陳春宇

聯絡方式：

時間	5/29 16:30-18:00	受指導組別	第一組
地點	MD446	受指導次數	第 <u>2</u> 次
受指導對象	唐儀		
指導老師	卓淑玲老師		
指導內容摘要			
主要問題	5. 工作坊主要內容的討論與確認（包含第一週與第二週） 6. 工作坊衛教小卡的內容指導 7. 工作坊小禮物的選擇建議		

具體建議與解決方案	5. 第一週：加入簡短的開場（並說明保密原則）、加入對自己睡眠品質的主觀評分，作為後續對照依據、加入圖像化活動以及夢想板的製作（活化團體）、加入睡眠迷思的討論（以問答方式進行）、加入冥想以及宣誓活動（強化動機）。 第二週：加入睡眠品質主觀評分，並請參與者從正面分享「睡得好的自己」、加入更多的正面鼓勵與讚美，強化動機並增進信心、加入更多的團體討論。 6. 衛教小卡將以「6個睡眠指標」為主題，並以較白話的方式重新描述，使之更為實用且直觀。 7. 小禮物將選擇蒸氣眼罩，以與工作坊主題有關的物品作為禮物，讓參與者帶回家，促進活動內容的外化。
後續追蹤	依據本週討論將內容修正後，6/6 將進行第一週的工作坊，並於 6/7 與老師進行第三次討論。
備註	

*指導紀錄表請自行影印使用

指導老師：___卓淑玲___

附件一

輔仁大學 107 年高教深耕計畫【自主學習課程補助計畫】 課程指導紀錄表

學習助教：陳春宇

聯絡方式：

時間	6/7 9:30-10:30	受指導組別	第一組
地點	MD446	受指導次數	第 <u>3</u> 次
受指導對象	唐儀		
指導老師	卓淑玲老師		
指導內容摘要			
主要問題	8. 第一週工作坊進行後的檢討 9. 第二週工作坊細節確認		

具體建議與 解決方案	8. 第一週工作坊活動後檢討： (1) 由於時間不夠而縮減了團體小組討論及繪畫的時間，建議時間掌控應更為小心。 (2) 參與者設計計畫後，請他們前來與 leader 說明及討論，然而由於參與者完成計畫的時間差不多，造成部分成員有等待的情形，因此下次建議可改為組間的討論及相互給建議，leader 再從旁觀察及協助即可。 (3) Ppt 上多以文字為主，建議可多加入圖案，以吸引參與者注意。 9. 第二週工作坊事前細節確認： (1) 多加入小組團體的討論，使參與者能在互相傾聽、訴說、給建議當中將所學知識更進一步地整理及內化。 (2) 對於部分成員，若覺得有私下協助的必要，可於活動結束後邀請其坐進一步討論。
後續追蹤	依據本週討論將內容修正後，6/13 將進行第二週的工作坊。
備註	

*指導紀錄表請自行影印使用

指導老師：__卓淑玲__

輔仁大學 107 年高教深耕計畫【自主學習課程補助計畫】 學生自主學習計畫書

一、自主學習計畫主題：甚麼是『睡得好』？如何才能睡得好？改善睡眠品質及習慣計畫

二、組別：第一組

三、課程名稱：認知與情緒

四、指導老師：卓淑玲老師

五、學生姓名與工作分配：(可以個人或團體方式執行，至多 5 人)

姓名	工作內容	聯絡方式
唐儀	完成工作坊活動前規劃、 活動執行、活動後整理	手機：0983666767 email：kikitang721@gmail.com

六、計畫之動機與目的：

已知睡眠品質是影響身心健康的重要因素之一（王素真、洪耀釗、葉一晃，2014）。從自身經驗而言，不良睡眠習慣深深影響作息，常因為事情忙不完而犧牲睡眠時間，而睡眠時間減少又造成做事效率降低，需花更多時間完成，如此惡性循環導致時常有「事情總是做不完、想睡又不敢睡」的現象，低的做事效率不僅降低效能感，也犧牲自身身體健康以及家人相處時間，因此深感好的時間規劃及睡眠習慣實屬重要。

根據臺灣睡眠醫學會在 2015 年所進行的「2015 國人睡眠大調查」顯示，臺灣有約五分之一的人患有慢性失眠症（盛行率約為 20.2%）。對於大學生而言，在台灣有 40%以上的大學生都有睡眠相關問題(Yang, C. M., Wu, C. H., Hsieh, M. H., Liu, M. H., & Lu, F. H., 2003)。近期研究更顯示，有 50%以上的大學生有睡眠品質不佳的現象(PSQI 總分>5 分)，且在睡眠品質的七大構面中，有 50.6%的人自覺睡眠時間不到七小時、92.3%的人自覺有睡眠困擾、且 83.8%的人自覺白天功能不佳（吳淑卿，2015）。另一項研究也顯示，有一半以上的大學生睡眠品質差，且生活壓力愈大，其睡眠品質亦相對愈差（李佳龍，2014）。可見從研究可知，睡眠問題普遍存在於大學生中。

就自身相關經驗中，同學間也不乏聽見「每天熬夜打電動，早上爬不起來上課」、或「熬夜唸書，隔天專注力差、上課打瞌睡」的現象，然大多卻並未正視睡眠的重要性，或缺乏改變的方法。在學期間每天須學習大量知識，好的注意力及記憶力為必要條件，然而不良的睡眠品質卻會對注意力及記憶力造成直接影響。但義務教育階段似乎並沒有固定的睡眠相

關課程，至少就我自身（及身旁所詢問的幾位同學）就從未接觸過（甚至我自己遇過國中老師宣導學生回家都應念書至 12 點）。

因此，本自主學習之設計目的包含：

- (1) **自我知識的充實**：希望透過此自主學習活動，更深入鑽研睡眠相關知識，增進自我充實與成長。
- (2) **學習將知識應用於生活**：將睡眠相關知識組織成能有效實行的計畫，幫助自己改善不良睡眠習慣。
- (3) **重要知識的推廣**：希望透過工作坊形式，將相關資訊推廣給更多有需求之人，使更多人能關注自己的睡眠品質及習慣，並能透過較有效的方式進行改善並觀察實行後的實際效果。

綜合上述，本工作坊主要聚焦於未達疾病程度的睡眠品質不佳問題，希望從較廣泛簡單的角度介紹眾多可能影響睡眠的原因（較多著重於可自行改善的習慣而非生理因素），並配合自我睡眠狀況的檢核、具體計畫方案以提升對自我的了解及制定改善計畫。

七、計畫內容與行動方案：

前置行動方案：

行動方案	相關細節
工作坊相關行政事務—單位接洽	工作坊對象預計為輔仁大學臨床心理系大學生，因此將提前與系上聯繫相關事宜，包括地點（借教室）、時間、人數、設備等等。
工作坊相關行政事務—宣傳	預計以海報張貼方式宣傳，並透過線上報名系統提前確認參與人數。
工作坊執行—演練	預計於工作坊前一週進行預演，請老師或同學幫忙聆聽及給予改善的建議。

工作坊內容規劃：預計分為二週進行，並預計招募 15 人為參與者。

第一週--計畫內容	相關細節
生理因素	
心理因素	

知識介紹--影響	環境因素	廣泛蒐集相關資料（文獻搜尋、尋訪專業人員及有睡眠困擾者），將資料進行綜整歸納，以簡單清楚的方式呈現，目的是希望以較完整的方式摘要出可能影響睡眠的因素。
睡眠的因素	習慣因素	
自我評估—檢視自我睡眠狀況		從症狀、程度方面進行檢核，使參與者能初步了解自己睡眠的狀況及可能的原因。
設計具體方案—為自己量身打造睡眠改善計畫		前置工作為蒐集資料、比較現下常使用的檢核表，並依演講需求進行調整。
		此部分較偏向計畫執行技巧的設計，設定簡單的計畫步驟，希望能透過技巧與睡眠習慣的結合，使習慣的改變更容易產生。技巧包含：放鬆訓練的實際練習。
		請每位參與者根據自身狀況，應用上述技巧為自己設計一套睡眠改善計畫，並於接下來的一週實施。
回家作業—紀錄自我睡眠狀況		並請參與者於接下來的一週時間練習使用本次工作坊所自行設計的睡眠改善計畫，並每天記錄自己的睡眠日誌、情緒、及睡前思緒繁亂度。

第二週--計畫內容	相關細節
自我評估—評估計畫實行效果	依照檢核表評估本週自己的睡眠狀況，與前次進行比較來確認是否有達到改善效果。
成效檢討—討論改善方式	無論實行的成效如何，此階段參與者彼此可分享自己實行過程中的心得，以及過程中自己認為較有效或無效的部分，彼此共同研擬進一步改善的方式。
活動的結束—回饋與感謝	請參與者回饋此二週工作坊所帶給自己的收穫、優缺點、以及相關心得。 給予參與者小卡片及小禮物做為感謝，並請其填寫回饋單。

八、進度規劃

週次 (以下是其僅標示當週週一)	期間	完成事項
3/26~4/09	三週	廣泛蒐集相關資料與知識；尋訪專業人員或有睡眠困擾之人。
4/16~4/23	二週	精緻化資訊，濃縮有意義知識。

4/30~5/07	二週	完成工作坊規劃初版(包括主體內容、設計、時間掌控之計畫)。 與預定單位聯繫接洽，確認工作坊時間、地點、大致人數。 針對工作坊對象對內容進行調整與確認，包括設計可能進行的
5/14~5/21	二週	互動式活動，完成工作坊規劃二版。張貼海報、開放工作坊報名。
5/28	一週	完成工作坊規劃完整版，預演。
6/04~6/11	二週	預計此二週舉行正式工作坊。

九、預期效益及具體檢核方式：

預期效益：

就自身而言，預期透過此自主學習活動，除能增進睡眠相關知識、達到自我習慣改善的效果外，也能提升活動規劃、執行、控制、以及演說能力。

而就聽者而言，預期能從此工作坊中獲得更多相關資訊，並對於有動機者，能透過計畫行動進行自我習慣的改善。

檢核方式：

- (1) 過程內容：工作坊前製作檢核表，除自評是否確實達成每個目標外，也於工作坊當天請參與者進行評量，確認所設計之內容是否確實傳達予參與者。
- (2) 活動效果：於第二次工作坊時請參與者評量自己睡眠情況改善的程度（此活動設計之實際效果）。
- (3) 整體評量：在工作坊後以匿名問卷方式，調查參與者對此工作坊的整體感受、評價、及期待改善之處。

十、其他附件

（一）自行增加凸顯方案內容之資訊

（二）相關附件

參考文獻

王素真、洪耀釗、葉一晃(2014)。影響大學生睡眠品質與身心健康因素之研究。**工程科技與教育學刊**，11(3)，348-361。

李佳龍、張力方、汪盛萱、林珣齡、溫柔、黃千容、簡銘宏(2014)。大學生生活壓力、電腦使用型態與睡眠品質之研究。**華醫社會人文學報**，NO.30，1-20。

吳淑卿、李明憲、張世沛(2015)。嶺東科大學生睡眠品質調查研究。運動休閒餐旅研究，10(2)，60-72。

臺灣睡眠醫學學會（2015）。2015 國人睡眠大調查。2016 年 11 月 1 日。取自
<http://sleep321.com.tw>

Yang, C. M., Wu, C. H., Hsieh, M. H., Liu, M. H., & Lu, F. H., “Coping with Sleep Disturbances among Young Adults: a Survey of First-Year College Students in Taiwan,” Behav Medicine, Vol.29, pp.133-138, 2003.

輔仁大學 107 年高教深耕計畫【自主學習課程補助計畫】
學生自主學習日誌

填寫日期：107 年 5 月 25 日(五)

紀錄人：唐儀

序號	工作事項	註記(心得/成果/問題 等)
1.	工作坊時間、地點確認	時間：6/6、6/13 13:30-15:30、地點：MD435
2.	宣傳海報	如附檔。
3.	網路報名表單	填寫資料包含參與意願、姓名、學號、年級、聯絡資料、其他問題或建議。
4.	第一週工作坊內容確認	內容包含了文獻、書籍的資料，包含了睡眠的衛教、自我檢核、計畫設立、放鬆訓練體驗等主題。

待辦事項/待解決問題/筆記欄

代辦事項：

1. 修改第一週工作坊內容
2. 撰寫第二週工作坊詳細內容
3. 印製海報
4. 張貼海報進行參與者招募
5. 統計報名名單並寄 Email 確認
6. 準備工作坊 ppt、相關表單、放鬆訓練指導語、小禮物

待解決問題：

1. 針對可納入計畫的睡眠相關技巧做更深入整理。
2. 預先整理團體討論時可能遇到的情況，並預做準備。
3. 放鬆訓練需預先練習，避免因語調或指導語而影響放鬆訓練的效果。
4. 還未確立贈送給參與者的睡眠衛教小卡及小禮物。

輔仁大學 107 年高教深耕計畫【自主學習課程補助計畫】
學生自主學習日誌

填寫日期：107 年 6 月 2 日(六)

紀錄人：唐儀

序號	工作事項	註記(心得/成果/問題 等)
1.	完成第一週工作坊內容修改	根據老師的建議，進行內容修改
2.	完成第二週工作坊詳細內容規劃	將第二週工作坊加入更多的團體討論，活化團體。
3.	印製海報並張貼	張貼海報的照片如附檔。
4.	張貼海報進行參與者招募	目前已招募 6 人。
5.	完成放鬆訓練指導語	經老師修改後，指導語內容更聚焦於導入睡眠的深層放鬆，並去掉不適當的內容。
待辦事項/待解決問題/筆記欄 代辦事項： 1. 統整網路報名名單，並寄 Email 確認 2. 完成終版工作坊 ppt 3. 印製相關表單 4. 購買小禮物 5. 印製睡眠衛教小卡 待解決問題： 1. 現場場地的安排與規劃，需依實際參與人數而進行調整。 2. 針對可納入計畫的睡眠相關技巧做進一步更深入整理。 3. 多整理團體討論時可能遇到的情況，並預做準備。 4. 多練習放鬆訓練指導語（注意語調）。 5. 睡眠衛教小卡的文字內容待確認。		

輔仁大學 107 年高教深耕計畫【自主學習課程補助計畫】
學生自主學習日誌

填寫日期：107 年 6 月 8 日(五)

紀錄人：唐儀

序號	工作事項	註記(心得/成果/問題 等)
1.	第一週工作坊前確認最終報名人數	確認最終參與人數為 9 人。
2.	備齊第一週工作坊所有素材與工具	準備好活動所需之 ppt、問卷、夢想板和製作的相關素材、以及小禮物等等。
3.	進行第一週工作坊活動	活動於 6/6 下午 13:30-15:30 進行，活動順利完成。
4.	確認第二週工作坊的細節	根據老師的建議，以及第一週工作坊過程中的觀察，進行內容修改及細節確認。
待辦事項/待解決問題/筆記欄 代辦事項： 1. 印製第二週相關表單 2. 印製睡眠衛教小卡 待解決問題： 1. 由於第二次工作坊內容多為相互的討論與分享，因此應多預想可能發生的情況，並設計因應方式。 2. 可將更多強化動機的元素放入第二次工作坊，以期參與者在離開團體後仍能持續執行其計畫，使睡眠問題能真正達到改善。		

輔仁大學 107 年高教深耕計畫【自主學習課程補助計畫】
學生自主學習日誌

填寫日期： 107 年 6 月 16 日(六)

紀錄人：唐儀

序號	工作事項	註記(心得/成果/問題 等)
1.	確認第二週工作坊的流程細節、素材與工具	確認完成第二週活動所需之 ppt、問卷、團體討論形式安排、衛教小卡以及小禮物等等。
2.	進行第二週工作坊活動	活動於 6/13 下午 13:30-15:30 進行，第二週參與人數為 7 人，活動順利完成。
3.	整理活動後的資料	將活動過程中參與者所填寫之量表、回饋單等資料進行統整。
待辦事項/待解決問題/筆記欄 代辦事項： 1. 將活動中所填的量表、回饋單等資料統整完成。 2. 將個人執行睡眠改善計畫前後所填之量表資料的分析結果寄給參與者。 3. 完成海報製作及成果分享 ppt。 待解決問題： 1. 確認資料的分析及呈現方式。 2. 確認海報的形式並進行製作。		

輔仁大學 107 年高教深耕計畫【自主學習課程補助計畫】
學生自主學習日誌

填寫日期：107 年 6 月 24 日 (日)

紀錄人：唐儀

序號	工作事項	註記(心得/成果/問題 等)
1.	整理、分析活動後的資料	將活動過程中參與者所填寫之量表、回饋單等資料進行統整，計算分數。
2.	製作成果海報	從整理資料中再次回想、咀嚼工作坊過程中的想法與收穫，並萃取最精華的部分製作成海報來呈現。
3.	製作分享 PPT	PPT 的分享包含主題的發想、準備、實行過程、以及成果的整理與反思。
待辦事項/待解決問題/筆記欄 代辦事項： 1. 確認終版的海報細節。 2. 確認終版的 PPT 並練習報告，在有限時間內呈現本工作坊過程中最關鍵的收穫。 3. 完成自主學習成果報告。 筆記： 雖然本次工作坊最終參與人數為 9 人，並未達到原先預期的人數，但活動的成效比預期中更好，且從第二次工作坊的分享以及成員們填寫的資料可看出，越是積極報名活動、睡眠困擾越是嚴重、以及討論過程越是主動的成員，其睡眠改善計畫實行的澈底程度愈高，同時感受到睡眠改善的程度也愈強。此外，也從大家的分享中可發現，參與的大學生的睡眠問題與個體的完美主義程度、以及習慣拖延的程度有很大的關係，睡眠的時間也與排課的時間息息相關。		

輔仁大學 107 年高教深耕計畫【自主學習課程補助計畫】 學生自主學習成果報告

撰寫日期：2018 年 7 月 2 日

一、課程基本資料

- (一)自主學習計畫主題：甚麼是『睡得好』？如何才能睡得好？改善睡眠品質及習慣計畫
- (二)組別：第一組
- (三)學生姓名：唐儀
- (四)課程名稱：認知與情緒
- (五)指導老師：卓淑玲老師

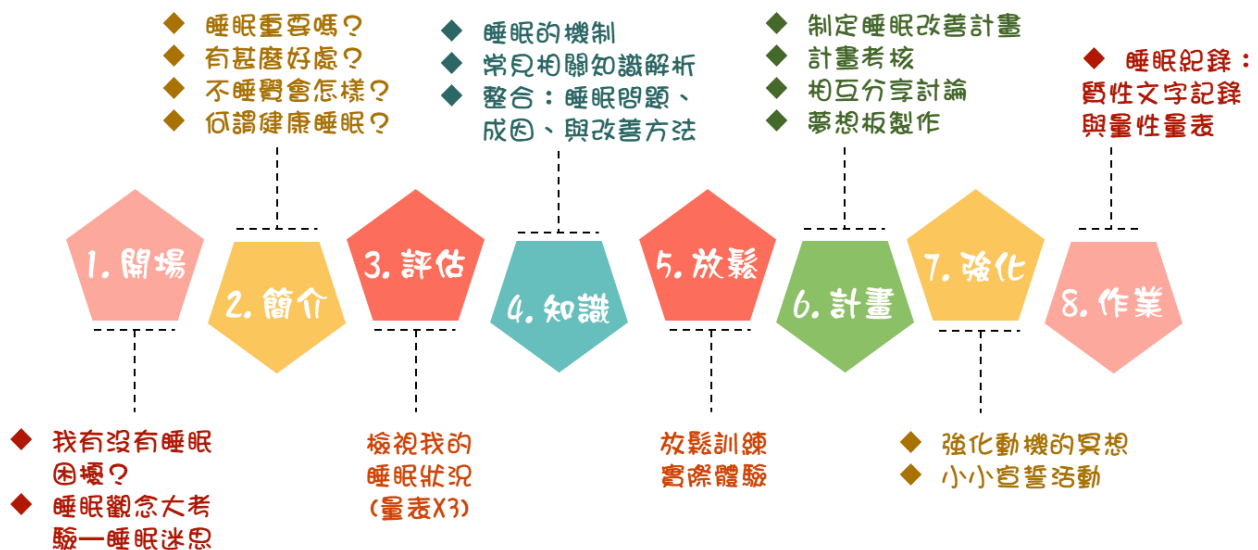
二、計畫成果

(一)整體計畫執行狀況描述：

本計畫為進行一項睡眠改善的工作坊，旨在幫助有睡眠困擾的同學能透過此實作，達到有效的睡眠改善。本工作坊分為兩階段，每階段各為 2 小時，中間間隔一週。第一週參與人數為 9 人，第二週有兩位同學分別請病假及事假，因此共七人參與。

工作坊執行流程如下圖：

第一週：

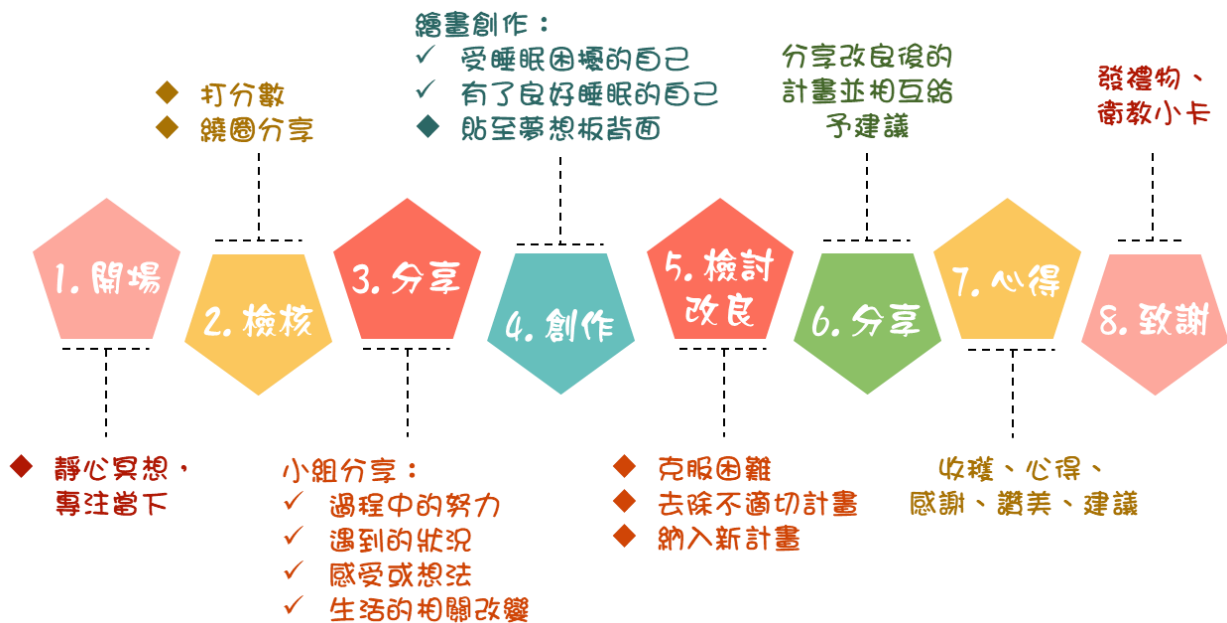


過程中每位成員的睡眠困擾均不太相同，每種介紹的睡眠知識都適用於部分成員，因此討論非常多元，成員參與度高。

放鬆訓練體驗過程，歷時約十分鐘，但結束後有些成員表示感覺休息了非常久，且很快就隨著指導語進入放鬆的狀態，因此推測此部分確實有達到放鬆的效果，也有部分成員承諾回去後會繼續練習此放鬆訓練。

制定計畫部分，每位成員最後均有設計出符合自己需求的睡眠計畫，且完成夢想板。且在最後有進行強化動機的儀式，以使成員更願意實際進行此計畫。最後成員將帶此夢想板回家，提醒自己執行一週的睡眠改善計畫，並搭配量表進行記錄。

第二週：



第二週一開始先請大家靜心冥想，將心情沉靜，以準備好進入今天的工作坊內容。

繞圈分享及小組分享時，請每位成員分享自己在這一週實行計畫的過程中，實行的程度有多高、付諸多少努力、遇到的狀況、過程中的感受或想法、以及帶給生活的相關改變。大部分成員均達到6至7成的實行程度，雖然有時並未完全達到設定的計畫，但整體而言睡眠狀況及習慣均有所進步。

接著進行繪畫創作，以藝術的方式將受睡眠困擾的自己、以及想像中擁有了良好睡眠得自己具體化，並進行分享。成員們的繪畫有些以具象方式、有些以抽象方式呈現，均能從中表現出對良好睡眠的嚮往。

計畫改良階段，請每位成員針對上週實行的經驗，將計畫中較不適當的部分進行修正改良，以設計出更適合接下來遵循的計畫，並進行小組分享，請成員互相給予建議。過程中成員討論熱烈，並無意興闌珊或閒聊的情況發生，且從分享中可得知此計畫及一週的實行過程確實帶給成員許多與以往不同的想法及反思。

最後請大家針對此工作坊的進行心得分享及建議，並發小禮物及衛教小卡作為感謝。從成員的心得及建議中可知大家從工作坊中確實有所收穫，且甚至希望系上能舉辦多一些類似的工作坊。

(二)成效說明與實際產出：（可附加佐證資料、文書記錄、照片或相關計畫運作情形資料等）

1. 活動進行照片紀錄：



上圖為團體繞圈分享過程中，成員專注聆聽的畫面。



上圖中成員們正在進行睡眠計畫夢想板的製作。



此為第一階段公作坊的尾聲，成員們正在進行冥想，以強化執行睡眠改善計畫的動機，使計畫更能順利進行。



上圖中成員在進行「睡眠困擾的自己、良好睡眠的自己」的圖畫創作。



此為第二週工作坊結束後的成員大合照。

2. 計畫實行前後成員自評睡眠狀況結果比較：

依照 Buysse 所設立的健康睡眠六大指標：睡眠規律性、主觀滿意度、白天警覺性、就寢時間點、睡眠效率、睡眠時長，請成員分別在計畫實行前及計畫實行後進行評分，評分方式為針對每一項進行 1~10 分的評分，分數愈高表示符合程度愈高。以下呈現成員在這六大指標上的自評平均分數。

計畫實行前自評

計畫實行一週後自評

	(M±SD)	(M±SD)
睡眠規律性 (固定時間醒和睡)	5.78±2.82	7.29±0.95
主觀滿意度 (主觀感覺睡得飽)	4.44±2.65	7.00±1.15
白天警覺性 (白天清醒且專注)	5.44±2.01	6.86±1.46
就寢時間點 (就寢時間剛剛好)	4.00±2.29	6.00±1.83
睡眠效率 (快速入睡不中斷)	6.44±3.28	8.00±1.41
睡眠時長 (睡得不多也不少)	4.22±2.33	7.43±0.98

由分數結果可看出，經過睡眠計畫實行後，在六大指標上的平均分數均有上升的趨勢，顯示此睡眠改善計畫平均而言確實對成員的睡眠有所改善。

(三)自主學習歷程：（請回顧「自主學習日誌」之內容並摘要寫出歷程）

一開始在確立了工作坊主題後，便花了許多時間進行資料的蒐集與整理，萃取出最適合此工作坊的資訊及相關活動。接著將整理好的資訊轉化成適合工作坊的形式（包括 PPT 講述、團體分享討論、睡眠改善計畫制定過程、夢想板製作、放鬆訓練、圖畫藝術創作、冥想等等），並安排至兩週的工作坊計畫流程中。

確認工作坊時間與地點後，租借教室、並設計宣傳海報並開啟網路報名系統，招募參與的成員。招募過程中同時持續與指導老師討論工作坊的內容，不斷進行討論與修正。並於工作坊前備齊所有相關資料（包括 PPT、量表、夢想板製作素材、衛教小卡等等）

於 6/6 及 6/13 進行工作坊，將設計的工作坊內容以及先前的演練實際運用出來，並將第一週獲得的經驗進一步用於修正第二週的工作坊。

工作坊結束後，將量表、問卷資料進行統整分析，歸納整理整個工作坊所帶給自己的收穫。

三、學習心得(每位學生提供至少 300 字的學習心得)

一開始決定進行睡眠主題相關的工作坊，一方面是因為自己對此主題有興趣，另一方面則是有感於受到睡眠困擾的大學生們非常多，因此希望透過此工作坊，讓大家獲得更多相關的知識，並使睡眠有所改善。

實際進行此工作坊後，令我意外的是，我發現大學生們的睡眠品質不佳盛行率雖然與老年人差不多，但其實其睡眠困擾因素其時可能有很大的不同。光是以參與工作坊的同學為例，每位成員遇到的睡眠困擾問題均大相逕庭，有的人是睡眠習慣問題、有的是完美主義所造成、有的是擔心焦慮而影響睡眠、有的純粹因為每天排課時間的差異而影響睡眠規律性、

有的則從小有相關睡眠問題。其中有很大一部分其實與學業上的「課程時間」以及「功課完成效率」有關，因此這些睡眠問題並不單單只需從睡眠相關衛教著手就會有效果，而是需要針對學校課程、個人做事習慣、睡眠相關信念、壓力緊張、拖延怠惰、以及人際因應與思考反芻等各方面同時著手，才可能真正使睡眠問題達到改善。因此針對這些睡眠問題與壓力，真正該做的不只是睡眠知識的宣導，更有效的方式或許是真正花一些時間了解這個人整體的生活習慣及問題，設計「個人化」的計劃，並搭配促進動機的相關技巧，才會使改變更可能產生。

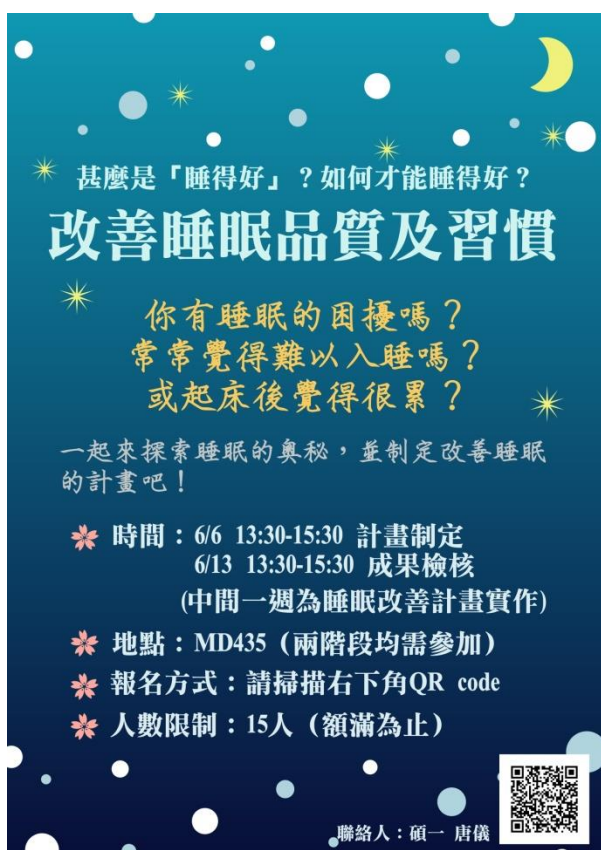
四、結論與具體建議

整體而言，我認為此工作坊帶給我的收穫及反思比想像中更多，已超越原本「希望增進口條、增進睡眠相關知識」等期望，而是進一步讓我對此相關主題有了更多更多的認識與反思，也讓我從「些微的害怕團體」轉變為「相信團體的力量，並喜歡上帶團體」。這部分的改變是完全超乎我的預期的，也是我認為此次工作坊中最珍貴的收穫。

建議的部分，我則希望自己未來若有機會繼續帶領相關團體，能將此次的經驗及想法進一步融入其中，設計出更適合每個人的團體形式，使更多有睡眠困擾的人能獲得更良好、更健康的睡眠。

五、其它附件

附件一：宣傳海報



附件二：睡眠衛教小卡



第二組「戴口罩比較美？」——口罩效果相關因素初探

附件一

輔仁大學 107 年高教深耕計畫【自主學習課程補助計畫】 課程指導紀錄表

學習助教：陳春宇

聯絡方式：

時間	107/5/17	受指導組別	第二組
----	----------	-------	-----

地點	國璽樓 MD446	受指導次數	第__1__次
受指導對象	方云柔、周憶敏		
指導老師	卓淑玲		
指導內容摘要			
主要問題	1. 小組分工 2. 文獻格式 3. 臉孔型態 4. 自編問卷量尺 5. 問卷題意 6. 人際測量問題 7. 拍攝問題 8. 變項問題 9. 性別議題		
具體建議與解決方案	➤ 區隔分工：分工重疊還是過多，需要再有所區隔 ➤ 計畫動機部分的文獻回顧，引用網址的部分須修改以符合 APA 格式 ➤ 選擇三種下巴形狀的論據：六種臉型的資料來源與為何最後選擇使用圓、尖、方三種下巴形狀 ➤ 問卷的評分向度需要修改：描述狀態時需將選項改為同意程度，描述行為的問題需將選項改為行為發生的頻率較為適當 ➤ 關於戴口罩好不好看：刪除對他人評價的題目，自我評價能夠鎖定是否為主觀美感感受，但他人的混淆變項太多，亦可能無法確認每人對「他人」的定義（認識/ 不認識？） ➤ 個人特質題項增加：考慮加入人際自我效能量表（與相處、社交距離有關）、人際情緒量表（在人際互動中的情緒感受，並可調整評定方式為正負向度評分） ➤ 評分影像：本週開始尋找拍攝對象與拍攝照片，確認至少能拍攝到 6 張可用影像，拍攝過程注意拍攝距離固定、照片質地品質差異不要太大，尋找被攝者前設計拍攝影像之事前同意書（內容包含是否同意拍照、是否同意將照片用於問卷給予評定、是否同意被使用於計畫成果發表與呈現） ➤ 是否仍有其他變項影響戴口罩行為：不像被認出、美感、神秘感、隱藏情緒、維持社交距離 ➤ 將戴口罩的美感評定聚焦於女性，計畫題目也須一併進行修改		
後續追蹤	依建議方案逐一改善		
備註			

指導老師：_____卓淑玲_____

附件一

輔仁大學 107 年高教深耕計畫【自主學習課程補助計畫】
課程指導紀錄表

學習助教：陳春宇

聯絡方式：

時間	107/6/5	受指導組別	第二組
地點	國璽樓 MD446	受指導次數	第__2__次
受指導對象	方云柔、周憶敏		
指導老師	卓淑玲		
指導內容摘要			
主要問題	1. 使用量尺信效度及計分問題 2. 研究歷程的記錄問題 3. 問卷內容、指導語等的文字問題 4. 評量照片數量問題 5. 問卷收案人數問題		
具體建議與解決方案	➤ 每個量表的計分方式需要紀錄清楚，如：自編量表的項目分類、所有量表的正反向題題號。 ➤ 紀錄研究開始至今的內容，以用於之後的成果報告書寫，包含量表中照片的拍攝過程（被攝者的年齡、來源、是否知情同意）與素材分類、篩選……等。 ➤ 問卷指導語、量表的標題、答題選項的用字、量表之內文皆需修改。問卷內容需要校對並附上來源，指導語的內容要與問卷內容使用辭彙一致，量表標題更改避免讓受試者因為標題而有偏誤並將其致中放大，在狀態情緒量表要將人己的分類放入。 ➤ 增加主觀美感評估使用的照片量，因為原先的 10 組在分析上樣本數過少，因此將所有挑選後適用的照片皆列入此次評分的範圍。 ➤ 確認收案人數目標，理想目標為 200 人，至少需收超過 120 人。 ➤		
後續追蹤	依建議方案逐一改善		

備註	
----	--

*指導紀錄表請自行影印使用

指導老師：_____卓淑玲_____

附件一

輔仁大學 107 年高教深耕計畫【自主學習課程補助計畫】
課程指導紀錄表

學習助教：陳春宇

聯絡方式：

時間	107/6/12	受指導組別	第二組
地點	國璽樓 MD446	受指導次數	第__3__次
受指導對象	方云柔、周憶敏		
指導老師	卓淑玲		
指導內容摘要			
主要問題	1. 成果報告撰寫 2. 資料分析問題		
具體建議與解決方案	➤ 確定最後一週報告內容（包含：動機與目標、計畫的內容與執行、初步的資料分析、教案規劃架構、初步結論、尚須完成的部分） ➤ 問卷有效性待資料分析時，依據分析的結果來判定是否有無效問卷。 ➤ 7/7 將研究進度與內容傳給老師，並在 7/7 早上與老師討論後續分析與結果內容。 資料分析內容除了敘述統計、相關，亦可加入評價差距、差異的特點與臉型間的特性造成的結果是否有不同		

後續追蹤	依建議方案逐一改善
備註	

*指導紀錄表請自行影印使用

指導老師：_____卓淑玲_____

附件一

輔仁大學 107 年高教深耕計畫【自主學習課程補助計畫】
課程指導紀錄表

學習助教： 陳春宇

聯絡方式：

時間	107/7/7	受指導組別	第二組
地點	國璽樓 MD446	受指導次數	第__4__次
受指導對象	方云柔、周憶敏		
指導老師	卓淑玲		
指導內容摘要			
主要問題	1. 資料整理 2. 資料分析		

具體建議與 解決方案	1. 資料檢核—依變項邊界檢查資料的正確性 2. 定義遺漏值 3. 以 SPSS 指令進行研究假設的逐一驗證 4. 參考相關論文格式進行統計結果的撰寫
後續追蹤	依建議逐一執行
備註	

*指導紀錄表請自行影印使用

指導老師：_____卓淑玲_____

輔仁大學 107 年高教深耕計畫【自主學習課程補助計畫】 學生自主學習計畫書

一、自主學習計畫主題：「戴口罩比較美？」主觀美感評估——從新聞看印象整飾、心理疾病與人際社交技巧之關聯

二、組別：第二組

三、課程名稱：認知與情緒

四、指導老師：卓淑玲老師

五、學生姓名與工作分配：

姓名	工作內容	聯絡方式
周憶敏	文獻回顧（身體吸引力、五官特徵美感）、計畫架構與時程規劃、書面資料撰寫、個人特質量表、問卷指導語撰寫、收案、問卷數據分析、成果書面資料	手機：0953155999 mail： mindy8987@gmail.com
方云柔	文獻回顧（新聞與相關議題、臉部特徵）、問卷題目設計、影像拍攝（照片使用知情同意書、聯絡與安排攝影時程）、問卷問題設計、單位洽談、收案、教案撰寫規劃、成果海報設計	手機：0918535188 mail： t3527277@gmail.com

六、計畫之動機與目的：

在日常生活中擔心飛沫傳染感冒又或是害怕 pm2.5 會引發呼吸道疾病，許多人外出時常常戴著口罩（「解析一下明星外出戴口罩與普通人出門戴口罩的原因」，民 106），也有人提出戴上口罩的女生會看起來比較美（「日本年輕人愛戴口罩？這樣眼睛才顯得大顆」，民 105），日本的電視節目為此迷思做了一個專題節目，內容引用東京立正大學的心理學教授內藤宜人所說：人類的大腦會自動將看不到的部分進行修補，因此當大部分的臉孔都被遮住時，大腦會想像該名女性的面貌，而這稱為理想化。由此「理想化現象」我們可推得，除了生理上的健康外越來越多人會為了讓自己看起來好看一點而戴上口罩。

然而其中很特別的是，有部分的人們認為戴口罩會讓他們比較有安全感，因為遮住了大部分臉孔的關係，不用特別注意自己的臉部表情，和別人說話就較為輕鬆自在，在日本還出現了「口罩人」這樣的稱號代表常戴口罩的人（「日本現在出現了「口罩人」除了洗澡口罩一直戴著」，民 106），以及「口罩依存症」來代表不戴口罩會相當沒有安全感的族群

（「年賣 37 億個！日本「口罩依存症」沒戴不敢出門」，民 106）。另一新聞引用精神科醫生片田美珠所說：當一個人長期戴口罩，會漸漸不習慣使用面部表情，造成人際溝通能力的下降，容易沒自信、害怕與人接觸，在負面循環下會漸漸變成沒有戴口罩就不敢出門，可能甚至罹患憂鬱症（「台灣女生超愛「戴口罩」醫生警告：久了恐患憂鬱症」，民 106）。

關於個體的吸引力，Darwin(1871)提到身體吸引力（physical attractiveness）對於社會行為是很重要的，會影響的範圍包括約會行為、同儕接納、利他行為……等，並且因為人們常常是以他人的觀點發展出自我意識(Mead, 1962)，因此我們可以知道個人外貌的主觀美感感受除了會在社會互動中產生不一樣的效果外，也可能影響個人對於自我的認知。關於對臉部美感，有跨物種的研究發現許多物種的幼兒皆共享許多特徵，例如：大眼睛、高額頭、小且圓的鼻子與下巴、柔嫩的皮膚，是與成人物種不同但卻吸引人的特質(Lorenz, 1943; Eibl-Eibesfeldt, 1970)，在 Hildebrandt 和 Fitzgerald(1978)的研究亦指出，眼睛的長寬、額頭的高、臉頰大小與可愛的評分呈正相關，鼻寬、耳長、嘴高則呈負相關，從這些研究我們歸納出與五官特徵與幼兒比例越像越會被認為是有吸引力的。其中 Michael(1986)的研究中以女性的五官特徵作為獨變項，將特徵分為了三類型（包含似幼兒比例的特徵、成熟特徵與表達性特徵）並邀請男性進行評分，發現眼睛大、鼻子小、下巴小、瞳孔大、顴骨突出、臉型窄、眉毛高、微笑大等特徵是為吸引人的特徵，綜合以上可歸納出眼睛、臉型、鼻子是為可能影響臉部主觀美感感受的三大重點特徵。

綜合上述此次學習計劃的目的有二，第一為戴口罩是否真的會影響個體主觀的美感感受，關於臉部的美感並結合口罩遮蔽會截開上下半臉的特性，我們挑選了眼睛、鼻樑、臉型三特徵作為變項，先以繪圖方式繪製出 12 種臉孔目標臉孔，並找尋適合之人臉拍攝有無戴口罩的影像作為評分項目，請受試者評估主觀美感感受再對此結果進行分析與歸納，討論臉部特徵、部分的臉孔遮蔽、美感感受三者間的相關。

第二為調查大學生自身的對於口罩的使用用途、頻率、感受，與個人特質間是否有關，個人特質部分包含自尊、憂鬱、社交焦慮、印象整飾，並假設符合口罩依存症的個體與低自尊、憂鬱、社交焦慮特質間有相關，使用量表方式請受試者評定自我特質後進行資料分析，確認觀察現象是否與假設概念相符，針對此項假設進一步結合臨床概念設計教案，期待提供臨床能夠對於新的概念給予更高的關注，進而幫助有這樣困擾的個體。

七、計畫內容與行動方案：

內容分類	行動方案
研究方向與成果規劃	針對戴口罩是否增加美感感受、五官影響主觀美感感受、焦慮與憂鬱或其他精神疾病相關特徵是否影響社交距離三大方向，廣泛蒐集相關資料（文獻回顧、訪問周遭朋友），歸納出可能影響戴口罩行為的內在因素，與戴口罩後可能產生的外在影響，以確立問卷內容方向與分析資料時欲分析的變項。
問卷設計與收案流程	內容分為五個層次設計，並分 A、B 兩版問卷 1. 知情同意書：確認受試者瞭解自身權益、大致瞭解研究目的與研究流程、此次收集資料之用途 2. 個人基本資料：包含性別、年級、學院學系，並勾選出自身認為最滿意、最不滿意的五官特徵。 3. 戴口罩相關問題：包含有沒有聽過戴口罩比較好看的說法、是否真的覺得別人和自己戴了口罩比較好看、戴口罩時的自身內在感受、在何種場合會戴口罩、使用口罩的用途與頻率 4. 個人特質：包含以下五個部分。 (1) 自尊：使用 Rosenberg 自尊量表（Rosenberg Self-Esteem Scale, RSES），瞭解個體對於自身的正、負向態度為何。 (2) 憂鬱特質：使用 CES-D 流行病學研究中心抑鬱量表，瞭解個體對於自我感覺與行為的憂鬱傾向。 (3) 社交焦慮特質：使用社交迴避苦惱量表（Social Avoidance and Distress Scale, SADS）與負向評價恐懼量表（Fear of Negative Evaluation Scale, FNE），瞭解個體的社交焦慮程度。 (4) 印象整飾：參考 Impression Management Scale 設計相關題目，其中題目分為奉迎、自我推銷、模範、懇求、脅迫，以瞭解個體在人際團體生活中印象整飾傾向使用何種策略。 (5) 社交自我效能：使用自我效能量表中的社交自我效能分量表（Social Self-efficacy subscale），以瞭解在社交情境中個體是否認為自己有能力與人交往，並獲得何種結果。 (6) 狀態-情緒-特質之情緒量表：為卓淑玲等人（2015）發展的情緒感受量表，請受試者自評日常生活中 17 種情緒（包含 16 個情緒項目與平靜）的感受強度。

		5. 實際評分：邀請 12 符合臉型特徵的女大學生，拍攝兩組戴口罩與未戴口罩的影像，以 7 點量表讓受試者評分主觀美感程度，在全臉影像的題項下加入認為哪個面部特徵好看 其中 12 位被攝者（3x2x2）的要求為，三種下巴形狀（從呂姿瑩（2006）提出的六類臉型中分類出三種下巴的形狀，分別為圓、尖、方，主要考慮下半臉的形狀）、單或雙眼皮、有無鼻樑（不考慮鼻子長寬或大小，此部分考慮為因為口罩會將其遮住，但鼻樑會不受遮蔽且會影響眼距給人的感受），並讓被攝者露出額頭（避免髮型影響）、保留眉毛（找符合亞洲臉孔平均眉型者）、上下唇皆薄的嘴型，影像的呈現為修剪掉照片中臉部以外的區域，以霧化邊線的方式留下符合臉型的框線，避免髮型或背景影響評分 A、B 版問卷在此部分題目呈現會有部分調整，A 版問卷為前六人沒戴口罩、後六人戴口罩，B 版問卷為前六人戴口罩、後六人沒戴口罩，用於受試者間對抗平衡 問卷以外包含發放問卷時的指導語、收案的流程確定 初版問卷完成後邀請輔仁大學臨心系的老師與學生給予回饋與建議，進行修改並完成終版問卷
單位接洽與問卷發放		正式收案對象為輔仁大學學生，並提前和系上老師預約課堂時間以進行收案，或與學校通識課程老師接洽討論是否能進入課堂收案。（預試會邀請老師和同學們給予回饋與建議）
結果呈現	資料分析	利用統計軟體分析問卷結果，分析內容分為兩大部分，第一部分針對戴口罩的美感感受，分析評分結果是否受到性別、臉部特徵、個人是否滿意自身特質、個人特質所影響。第二部分為個人特質與戴口罩各項行為是否有關，進一步探討憂鬱與社交焦慮特質是否如新聞結果與戴口罩行為有相關（因果關係尚不討論）。
	教案設計	利用問卷結果，並設計一以社交技巧訓練為主的教案，目的在於讓有類似「口罩依存症」的族群學習人際溝通能力，學習脫下口罩與他人縮短社交距離。

八、進度規劃：

週次	期間	完成事項
----	----	------

3/19~3/26	兩週	收集資料尋找有興趣主題
4/2~4/23	四週	廣泛收集資料以確定主題方向與預期目標
4/30~5/7	兩週	文獻回顧收集過去研究資料與結果，確定問卷要包含的內容與之後成果呈現方式
5/14	一週	確認問卷設計方向與資料分析項目
5/21	一週	設計問卷並與收案單位接洽，確認收案對象和所需份數，與其負責人接洽確認可收案時間
5/28~6/4	兩週	修改問卷內容完成終版問卷、收案
6/11	一週	整理問卷收案結果進行數據分析
6/18	一週	根據數據結果撰寫教案並完成成果報告
6/25	一週	繳交成果 ppt、課堂進行成果發表報告

九、預期效益及具體檢核方式：

預期效益

此部分分為自身效益與外在效益兩大部分。

自身效益希望藉此瞭解目前台灣大學生對於戴口罩的感受是否與新聞內容相符，並從設計問卷的過程中應用心理測驗課堂中學習到的設計問卷變項、結果分析的能力，以問卷的方式量化主觀美感以探討戴口罩的遮蔽效果是否會影響外在觀感。在資料整合的歷程中，學習文獻回顧的摘述和如何將遮蔽自己部份臉部的現象與人格特質相關理論做結合，最後藉由教案設計運用變態心理學課堂中的相關精神疾病診斷，針對特定族群或是擁有特定特徵的人（即文中的「口罩依存症」可能與憂鬱症或是我們預設的社交焦慮症結合的族群）進行教案撰寫，活用過去所學的基礎知識並結合臨床概念，以達到自主學習之效果。

外在效益是期望本研究結論有助於大眾對戴口罩文化產生的原因及現象進行了解，並同時以簡易評估表對自我評估，檢視自己是否有符合口罩依存症的特徵，藉由結果的概念化使其與自身特徵做連結，並且悉知我們所設計的教案，協助他們不需要遮蔽部分的自己，也能自信展現自我，與人建立良好關係，降低罹患憂鬱症或焦慮症的機會。

具體檢核方式

檢核時間	檢核內容
計畫前期——問卷設計	邀請系上老師和同學們給予回饋與建議，檢視問卷內容是否符合我們預設的向度，根據其結果修改並完成終版問卷。
計畫中期——資料分析	使用統計軟體進行數據分析，並檢視結果是否符合原先預期的假設。
計畫後期——成果呈現	課堂進行成果發表時，介紹問卷分析結果與設計教案，邀請成果展與會者給予建議與回饋，以檢視此次學習計畫。

十、其他附件

(一) 自行增加凸顯方案內容之資訊



(二) 相關附件

解析一下明星外出戴口罩與普通人出門戴口罩的原因（民 106 年 11 月 19 日）。愛經驗。民 107 年 5 月 17 日，取自 http://www.how01.com/post_q6xW31jayBl46.html

日本年輕人愛戴口罩？這樣眼睛才顯得大顆（民 105 年 5 月 27 日）。kknews。民 107 年 5 月 17 日，取自 <https://kknews.cc/fashion/oomjl5.html>

日本現在出現了「口罩人」除了洗澡口罩一直戴著（民 106 年 3 月 8 日）。kknews。民 107 年 5 月 17 日，取自 <https://kknews.cc/zh-tw/news/vm2vyx2.html>

年賣 37 億個！日本「口罩依存症」沒戴不敢出門（民 106 年 2 月 9 日）。TVBSnews。民 107 年 5 月 17 日，取自 <https://news.tvbs.com.tw/life/706006>

台灣女生超愛「戴口罩」醫生警告：久了恐患憂鬱症（民 106 年 2 月 24 日）。東森新聞雲。民 107 年 5 月 17 日，取自 <https://fashion.ettoday.net/news/873115>

呂姿瑩（2006）。彩繪造型設計：髮型、化妝、彩繪等整體造型設計畫（第 4 版）。台灣：新文京開發出版股份有限公司。

Darwin, C. (1871). *The descent of man, and selection in relation to sex*. London: John Murray.

Eibl-Eibesfeldt, I. (1970). *Ethology, the biology of behavior*. New York: Holt, Rinehart, & Winston.

Hildebrandt, K. A., & Fitzgerald, H. E. (1978). Adults' responses to infants varying in perceived cuteness. *Behavioral Process*, 3, 159-172

Lorenz, K. (1943). Die angeborenen formen möglicher erfahrung. *Ziet-schrift Für Tierpsychologie*, 5, 223-409

Mead, G. H. (1962). *Mind, Self, and Society*. Chicago: The University of Chicago Press

Michael, R. C. (1986). Measuring the physical attractiveness: Quasi-Experiments on the sociobiology of female facial beauty. *Personality and Social Psychology*, 50, 925-935

輔仁大學 107 年高教深耕計畫【自主學習課程補助計畫】
學生自主學習日誌

填寫日期：107 年 5 月 14~20 日

紀錄人：周憶敏

序號	工作事項	註記(心得/成果/問題 等)
1	完成第四版計畫書	將計畫之動機與目的的文獻補齊，新增了有關五官美感與身體吸引力部分，並重新規劃計畫的內容，把收案目標確定並訂定問卷中需要被評定的臉孔的特徵。
2	與老師討論計畫書	分工需要更明確一些。 確認好欲拍攝臉孔的變項與要開始規劃拍攝照片的時間，並要設計拍照的知情同意書。 個人特質部分的問卷可再新增狀態情緒特質量表，且初版問卷內容需再做修正。
3	拍攝照片單位洽談	與臺北大學和臺北醫學大學的同學訂好下週二、五會去拍攝照片，預計星期二在北大拍 19 組照片，星期五在北醫拍攝約 5 組照片。
4	拍攝照片知情同意書	方云柔初步撰寫後周憶敏進行修訂，在 5/21 將會印 40 份以用於下週的拍攝準備
5	購買拍攝相關用品	購買口罩 40 個與下週會去購買零食作為拍攝者的酬勞。
待辦事項/待解決問題/筆記欄 1. 文獻回顧格式須全部改正為 APA 格式 2. 分工再區隔的清楚一些 3. 星期二、五拍攝前準備：口罩、小黑夾（給被拍攝者夾瀏海用）、相機、腳架、知情同意書，並確認好拍攝距離與燈光調整 4. 在下次討論前設計出問卷雛形包含基本排版 5. 和老師約下週討論時間，預計是 5/24（四）的中午 12:30~13:30		

輔仁大學 107 年高教深耕計畫【自主學習課程補助計畫】
學生自主學習日誌

填寫日期：107 年 5 月 21-27 日

紀錄人：方云柔

序號	工作事項	註記(心得/成果/問題 等)
1	拍攝及事前準備	5/21 印 40 份拍攝知情同意書 5/22 購買作為酬賞的零食，到國立台北大學完成 19 組拍攝 5/25 到台北醫學大學完成 12 組拍攝
2	照片後製	5/25 重新定義特徵標準，將照片分類，完成照片臉部的裁切。
3	個人特質量表	搜尋關於個人特質量表的資訊，整理出社交迴避與苦惱量表（SAD）、負向評價恐懼量表（FNE）、Rosenberg 自尊量表（RSES）、狀態-情緒-特質之情緒量表、社交自我效能量表，並更改量表作答量尺至符合此次研究的向度。
4	與老師討論問卷	剪露出臉型（先給老師看），口罩距離要固定，情緒要固定，帶鏡子梳子，容易親近的程度，容不容易親近，基本資料放最後，全部要編號，問卷要有指導語，各個量表效度計分方法（正負計分），G 部分要有正向詞（或是加不上去）
5	統整問卷	問卷指導語和順序修正，找各量表信度及計分方式。
待辦事項/待解決問題/筆記欄 1. 和老師約下次討論時間，預計是 6/5（二）的中午 12:30~13:30 2. 以另個檔案整理計分方式 3. 禮拜三（5/30）預計傳問卷給老師		

輔仁大學 107 年高教深耕計畫【自主學習課程補助計畫】
學生自主學習日誌

填寫日期：107 年 5 月 28 日 - 6 月 2 日

紀錄人：方云柔

序號	工作事項	註記(心得/成果/問題 等)
1	聯絡資工系老師	預約收案時間，6/9 早上 9 點至資工系課堂收案，估計 30 人。
2	確認不同特徵臉部照片	各特徵挑選一個為正式問卷項目
3	招募參與拍攝意願者	缺少某兩種臉部特徵的參與者，持續尋找
4	整理計分方式	以另個檔案整理各量表計分方式及信效度
5	問卷修改	指導語修改及量表順序調整
待辦事項/待解決問題/筆記欄 1. 問卷最終版本寄給老師審核 2. 審核結束以研究假設推論收案人數 3. 確定收案人數後影印該份問卷開始收案（估計兩週內收案完成）		

輔仁大學 107 年高教深耕計畫【自主學習課程補助計畫】
學生自主學習日誌

填寫日期：107 年 6 月 3-9 日

紀錄人：方云柔

序號	工作事項	註記(心得/成果/問題 等)
1	收案	6/8 早上 9 點至資工系課堂收案，總共 39 份。(A 卷 20 人；B 卷 19 人) 6/8 記錄實際收案狀況及問題。 6/9 初步檢查填答狀況後，推估有 10 份無法作為分析使用。 - 聯絡願意協助收案的老師。
2	修正計分方式	- 將量表信度更正為中文翻譯版本之信度。 - 針對自編量表進行項目分類、確認正反向題。
3	問卷修改	指導語修改及排版調整，為達受試者間對抗平衡，故將照片分為兩種呈現順序，使用 A、B 卷方式進行施測。
4	跟老師討論	- 紀錄素材來源、對象、年齡。參與拍攝者共 31 人，各拍 4 張照片，共有 124 張照片，篩選程序（由 124 張照片篩選至最後 18 人共 36 張照片的過程及篩選標準）。 - 量表（個人特質部分）：修改指導語、量表標題、答題選項用詞，並以國內現行中文版之量表校正題目敘述。 - 量表（主觀美感評估部分）：初版照片數量僅 10 組，分析上樣本數過少，增加為 18 組。 - 量表計分：搜尋使用量表的中文版信效度與計分方式並彙整，作為收案後計分與資料統整之參考用。
5	影印問卷	6/8 早上影印問卷、裝訂及編號，A、B 卷各 50 份，共 100 份。
6	成果報告	撰寫成果報告初稿（拍攝參與者招募及第一次收案過程）。
待辦事項/待解決問題/筆記欄 - 討論研究假設並推估收案人數 - 確定收案人數，開始收案（估計兩週內收案完成）。 6/8 第一次收案後剩餘問卷數量不足，故取消當日下午收案，後續須再加印。 - 確認後續收案日期，與通識課老師聯繫確認時間、地點。		

輔仁大學 107 年高教深耕計畫【自主學習課程補助計畫】
學生自主學習日誌

填寫日期：107 年 6 月 10-16 日

紀錄人：方云柔

序號	工作事項	註記(心得/成果/問題 等)
1	收案	1. 連絡柯景棋老師，並確認 6/19 第九節課堂時至進修部 305 教室收案，估計可收 45 人。 2. 詢問願意協助收案的老師。
2	影印問卷	6/15 早上影印問卷、裝訂及編號，共 100 份。
3	問卷結果登錄	以 Microsoft Excel 檔案將目前所有問卷結果登錄為電子檔，A 卷和 B 卷結果各登錄於一個檔案，共兩個檔案。
4	跟老師討論	1. 收案結束後要撰寫出教案架構 2. 6/25 報告事項確認-量表切截點、敘述統計(平均值標準差)、成果報告內容(拍攝及收案過程)、有待完成事項 3. 最後跑統計時，依據實際有效問卷來判定無效問卷的標準 4. 7/7 前將以上研究進度內容傳給老師，7/7 早上 10:00-12:00 到學校和老師進行討論。
待辦事項/待解決問題/筆記欄 1. 以研究假設推論收案人數 2. 確定收案人數，開始收案（估計兩週內收案完成） 3. 7/7 早上 10:00-12:00 和老師 meeting		

輔仁大學 107 年高教深耕計畫【自主學習課程補助計畫】
學生自主學習日誌

填寫日期：107 年 6 月 17-23 日

紀錄人：方云柔

序號	工作事項	註記(心得/成果/問題 等)
1	收案	1. 6/19 第九節課堂時至進修部 305 教室收案，總共收案 42 人。 2. 確認黃素英老師於禮拜四普通心理學課堂可利用課堂之餘協助我們收案。 3. 6/21 第四節課堂至國璽樓 167 教室收案。 4. 確認問卷狀況(A 卷 96 份及 B 卷 91 份，總共 187 份問卷完成收案；剩餘 A 卷 7 份及 B 卷 8 份；編號 B070 問卷遺失或未交回)
2	問卷結果登錄	1. 6/22 將所有收案結果 coding 至電子檔中。 2. 6/23 將負向題完成反向計分。
3	報告準備	1. 6/17 列出報告大綱 2. 6/24 整理完整 word 檔及 ppt 製作
4	問卷結果分析	1. 討論量表切截點 2. 計算平均值標準差 3. 完成敘述統計
待辦事項/待解決問題/筆記欄 1. 6/26 presentation 2. 7/7 跟老師約 10:00-12:00 學校討論		

輔仁大學 107 年高教深耕計畫【自主學習課程補助計畫】
學生自主學習成果報告

撰寫日期：107 年 7 月 10 日

一、課程基本資料

(一)自主學習計畫主題：「戴口罩比較美？」——口罩效果的相關因素初探

(二)組別：第二組

(三)學生姓名：周憶敏、方云柔

(四)課程名稱：認知與情緒

(五)指導老師：卓淑玲老師

二、計畫成果

(一)整體計畫執行狀況描述：

此次自主學習之研究以問卷形式進行實徵研究，並藉由研究結果探討有興趣的議題，再延伸結果進行教案編寫。

確認主題為探討戴口罩是否比較美及相關因素初探後，建立學習架構、預期目標、行動方案、進度規劃後，進行文獻回顧、問卷編制、素材收集、收案、資料分析、結果彙整、設計教案及成果呈現。

計畫過程中收集各項資料、反覆討論過程中各項問題，並請指導老師指導不熟悉的概念、統計分析方式，以完成自主學習之目標。

(二)成效說明與實際產出：

本次學習目標為瞭解大學生對於戴口罩後個體的美感主觀感受、戴口罩的感受與行為習慣和其與個人特質間的關聯性，並期望藉由此次研究可設計出協助口罩依存症特質者克服社交情境中的焦慮、不需依賴口罩即能自在與人接觸的訓練教案。

實際過程為：文獻回顧→ 研究假設→ 問卷設計→ 素材收集→ 收案→ 教案架構規劃→ 資料分析→ 結果統整→ 教案修改

1. 文獻回顧：

文獻回顧分為兩大部分，一為研究相關構念之文獻，二為研究工具相關文獻。

第一部分、研究相關構念

我們將主觀美感視為觀察者所受到其外表吸引的程度。面孔吸引力(facial attractiveness)是指目標人物面孔所誘發的愉悅的情緒體驗並驅使他人產生一定程度的接

近意願。(史新廣, 2007, *女性容貌吸引力及其與人格和心理健康的關係研究*) 面孔除了給予他人情緒體驗, 其同時也傳遞著個體的健康狀況、遺傳基因的質量、繁殖能力以及人格特質等重要信息。(Fink, Neave, Manning & Grammer, 2006) 除了面孔所有者自身的特點, 寇慧(2013)認為觀察者的生物學因素、心理與行為因素和社會文化因素對面孔吸引力判斷有重要影響。(王靜梅、盧英俊, 2011, *繪圖方式與臉型對卡通面孔吸引力的影響*)

我們針對不同的臉型做為影響美感的變項, 最後參考六類別臉型作為臉型分類的依據, 圓臉, 臉型較豐潤, 額頭看起來較窄, 下巴很圓; 菱形臉, 額頭與下巴較尖, 顴骨較突出明顯; 方型臉, 寬闊的方形額, 下頷兩側較寬; 鵝蛋臉, 恰似一倒立的蛋, 是較合比例的理想臉型; 倒三角形臉, 額頭高而寬闊, 下巴較尖; 正三角形, 窄額, 下頷兩側突出明顯。(呂姿瑩, 2006。彩繪造型設計)

主觀美感的影響也和觀察者自身特質相關, 其中一個為自尊, 也就是自我理想差距, 人們透過向上比較, 且認為自己和理想形象是具有差距的, 才會對個人的外表評價造成負面影響。(Bessenoff, 2006)

第二部分、研究工具

(1) Rosenberg 自尊量表 (Rosenberg Self-Esteem Scale, RSES) : 鄭伊真(2011)將

Rosenberg 自尊量表中文版的修訂分析, 使用 Rosenberg 原始題項與林瑞欽、蔡芬芳、楊中芳、梁成安等人之翻譯版題項相互比較, 並擷取各版本中題項信度高之題項合併為其修訂版本, 加以檢驗信度, 而得本中文量表之 Cronbach' s α 值為.84, 具良好內部一致性信度。本研究使用其自尊量表得結果 Cronbach' s α 值為.908。

(2) CES-D 流行病學研究中心抑鬱量表: Radloff (1977) 在對量表的信度分析當中, 發現

CES-D 具有良好的內部一致性, 在一般群體上的 Cronbach' s α 係數達.84 至.85, 而臨床樣本則達到.90; 聚斂效度方面, CES-D 與 Hamilton Clinician' s Rating Scale 及 Raskin Rating Scale 等兩項自陳式的憂鬱程度評估工具之間的相關係數, 分別達到.44 及.56, 顯示 CES-D 具有良好的聚斂效度(Raskin, Schulterbrandt, Reatig, & McKeon, 1969)。

(3) 社交迴避苦惱量表 (Social Avoidance and Distress Scale, SADS)、負向評價恐懼量

表 (Fear of Negative Evaluation Scale, FNE) : 社交迴避與苦惱量表與害怕負面評價量表中文版由楊宜音、張志學(1997)等人翻譯, 亦被證實其量表內部一致性 Cronbach' s α 值分別為.92 及.91(劉瑞楨, 1998)。本研究使用此兩量表得結果信度分別為.906 及.919。

(4) 社交自我效能知覺量表 (PSSE) : 修慧蘭(2011)參考陳俊伶(2005)所編的社交自我效能知

覺量表 (PSSE) 進行修訂，其研究結果效能預期及結果預期的內部一致性為 Cronbach' s a 值為 .81 及 .83，總量表 Cronbach' s a 值為 .87。本研究同量表之 Cronbach' s a 值為 .946，較原始信度高。

(5) 印象整飾量表 (Impression Management Scale)：蘇文郁(2005)引用 Bolino & Turnley(2003)的五項印象管理量表，其測得 Cronbach' s a 值分別為：奉承.813、自我推銷.814、模範.787、哀求.874、威嚇.882，整體量表 Cronbach' s a 值為.880。其研究使用此量表而測得各因子 Cronbach' s a 為 .826(奉承)、.886(自我推銷)、.858(模範)、.907(哀求)、.913(威嚇)，總量表 Cronbach' s a = .916。本研究使用同量表測得之結果總量表 Cronbach' s a 值為.889，各因子 Cronbach' s a 值為.855(奉承)、.868(自我推銷)、.666(模範)、.680(哀求)、.737(威嚇)。

2. 研究假設：

假設一：戴口罩的美感程度、親近程度會提升，且臉部特徵會影響評估主觀美感程度的結果

1-1 戴口罩主觀美感程度評分高於沒戴口罩組

1-2 戴口罩組的容易親近程度評分低於沒戴口罩組

1-3 單、雙眼皮特徵與主觀美感程度間具有相關

1-4 沒戴口罩組中，臉型與主觀美感程度相關為：尖臉>圓臉>方臉

假設二：戴口罩的美感程度與觀察者對戴口罩的感受具有正相關

假設三：戴口罩的情緒感受與外顯自尊、憂鬱、社交焦慮特質有相關

3-1 戴口罩的情緒感受與外顯自尊具有正相關

3-2 戴口罩的情緒感受與憂鬱特質具有正相關

3-3 戴口罩的情緒感受與社交焦慮特質具有正相關

假設四：戴口罩的外貌相關行為頻率與外顯自尊、自我效能、印象整飾有相關

4-1 戴口罩的外貌相關行為頻率與外顯自尊具有正相關

4-2 戴口罩的外貌相關行為頻率與自我效能具有負相關

4-3 戴口罩的外貌相關行為頻率與印象整飾中奉承具有正相關

假設五：戴口罩的社交互動行為頻率與外顯自尊、憂鬱、社交焦慮、印象整飾有相關

-
- 5-1 戴口罩的社交互動行為頻率與外顯自尊具有負相關
 - 5-2 戴口罩的社交互動行為頻率與憂鬱特質具有正相關
 - 5-3 戴口罩的社交互動行為頻率與社交焦慮具有正相關
 - 5-4 戴口罩的社交互動行為頻率與印象整飾中自我推銷具有負相關
-

3. 問卷設計：

- ◆ 問卷編制分為十部分，並分為 A、B 兩版問卷，兩版本差別為第九部分主觀美感評分照片使用受試者間對抗平衡，因而呈現不同。
- ◆ 第一部分為知情同意書。
- ◆ 第二部分為自編戴口罩之行為與感受量表。
- ◆ 第三到八部分為個人特質，內容包含 Rosenberg 自尊量表(RSE)、流行病學研究中心抑鬱量表(CES-D)、社交迴避與苦惱量表(SAD)、負向評價恐懼量表(FNE)、參考印象整飾(Impression Management Scale)設計的自編量表、社交自我效能量表(PSSE)及狀態情緒感受量表。
- ◆ 第九部分為自編主觀臉孔評定問卷，呈現 18 張女大學生照片要求評定美感、親近程度，並在沒戴口罩的照片下勾選認為好看的特徵。A 卷和 B 卷差別於同一照片人物於其中一份問卷呈現全臉照片，另一份問卷則呈現其戴口罩照片。
- ◆ 第十部分為個人基本資料（包含性別、年級、學院、最喜歡的個人特徵、最不喜歡的個人特徵）。

4. 素材收集：

素材收集使用於第九部分的自編主觀臉孔評定問卷之臉孔照片。

- ◆ 素材來源：研究者高中時期同學（分別來自於台北大學與臺北醫學大學）
- ◆ 目標對象：現就讀大學之女大學生
- ◆ 對象條件：
 1. 不熟識輔仁大學的學生
 2. 同意素顏或淡妝以及夾起瀏海拍攝
 3. 排除長針眼或長痘痘的學生
 4. 符合臉部特徵需求（臉型：尖臉、方臉、圓臉；眼睛：單眼皮、雙眼皮；鼻子：有鼻樑、沒鼻樑）
- ◆ 實際拍攝：固定燈光與距離，請拍攝參與者詳閱知情同意書簽名後拍攝照片，一位參與

者拍攝四張照片，沒戴口罩與戴口罩各兩張。

◆ 收集狀況：

5 月 22 號前往位於三峽的國立台北大學，完成 19 位參與者的拍攝。

5 月 25 號前往位於象山的台北醫學大學，完成 12 位參與者的拍攝。

拍攝參與者共 31 人，每人 4 張照片，共 124 張照片。

- ◆ 篩選過程：先檢查照片是否適合使用於問卷，每位參與者選出兩張照片，一張全臉照片一張戴口罩照片，初步篩選後存留 62 張照片。依照全臉照片之不同臉部特徵分組，各組由主試者主觀判定，選出特徵較明顯易於辨識的參與者照片。特徵人數如下表：

使用於量表人數 (素材總人數)	有鼻樑		沒鼻樑	
	單眼皮	雙眼皮	單眼皮	雙眼皮
尖臉	1 人 (2)	2 人 (3)	1 人 (1)	3 人 (6)
圓臉	1 人 (2)	2 人 (4)	3 人 (3)	2 人 (4)
方臉		1 人 (1)		2 人 (4)

5. 收案：

- ◆ 第一次收案：聯絡輔仁大學資訊工程學系鄭進和老師，並於 6/8 第三節課堂至聖言樓二樓教室進行收案，共 39 份。
- ◆ 第二次收案：聯絡黃健老師，並於 6/15 第五節課堂至國璽樓 167 教室進行收案。
- ◆ 第三次收案：聯絡柯景棋老師，並於 6/19 第九節課堂至進修部 305 教室進行收案，共 42 份。
- ◆ 第四次收案：聯絡黃素英老師，並於 6/21 第四節課堂至國璽樓 167 教室進行收案。
- ◆ 四次收案後，A 卷 96 份及 B 卷 91 份，總共 187 份問卷完成收案。

6. 教案架構規劃：

社交情境訓練教案

➤ 對象：社交情境中有口罩依賴傾向的族群

➤ 課程宣傳：

「糟糕，今天忘了戴口罩出來……」戴上口罩是不是感覺哪裡不一樣？好像隔著口罩可以比較自在地跟他人相處，不用擔心「露出馬腳」？不戴口罩就顯得有些緊張，時常戴著口罩，不是因為感冒，也不是因為 pm2.5，更不是因為忘了化妝，其實是因為罹患口

罩依賴症？口罩依賴症並不可怕，可怕的是依賴口罩不自知，而漸漸疏離人群。誰說沒戴口罩就不能有自信的展現自我，有關於口罩依賴症的秘密，協助想要擺脫口罩依賴特質的你，找到人際相處間舒適的距離。

➤ 自我檢測：

1. 曾有「糟糕，今天忘了戴口罩出來……」的念頭
(排除工作需要、流感及感冒、空汙等因素)
2. 為了隱藏臉部而戴口罩
3. 除了吃飯和洗澡外一直都戴著口罩
4. 無意中不自主的就戴口罩
5. 如果不一直戴著口罩就感到不舒適或不安，無法直視他人

※符合越多，越有口罩依賴症傾向。

➤ 課程時間：半小時

- 授課方式：首先個別治療，講解教案中各活動的執行方式，請個案各活動皆練習一次，確保他了解活動內容，結束後完全為個案自我訓練。若搭配一次團體治療更加，平常可以自己練習不戴口罩時自我放鬆，若有團體治療便能讓每個參與的人都能互相練習人際相處，也能有發表的機會，互相分享克服的過程互相砥礪。

➤ 課程內容：

先介紹口罩依賴症定義及實際盛行狀況，也詢問個案戴口罩之頻率及想法感受，請個案寫下日期、情境、想法、感覺以及行為等內容，使他可以開始練習活動1。過程中，介紹活動執行及活動用意。

活動1—自我覺察

每天晚上回想當天印象較深的事件，試著感覺自己的情緒，並且寫下日期、情境、想法、感覺以及行為，不局限於一個事件，並將事件當下有戴口罩的做記號。在一個情緒的背後，可以看見為何產生情緒，以及我們表現這個情緒的動機，內心真正想要傳達的話語。能夠了解自己是甚麼樣的人，更清楚自己所需要的，寫滿一周後，最後再將所有情緒記錄分類，分為「有戴口罩」及「沒戴口罩」，找出各類別中事件的共通點，也可將兩類別相互比較差異。

活動2—害怕清單

列出沒戴口罩時最害怕發生的三件事，按照害怕程度由第一個寫到第三個，最害怕的寫第一個。個別寫出不想要它發生的原因、發生當下可能有的想法感受、可能做出的行為反應及這件事可能的結果，越詳細越好。

活動 3—實驗

按照害怕清單上所列出的順序，由第三個開始，隨意找三位同學，不戴著口罩，做出第三件害怕發生的事，但是做和清單上列出的行為反應相反的反應，看看同學們的反應及事件結果是否如清單上所預期，並於事後記錄下來。以同樣的方式接著做第二件事，最後再是第一件事。

活動 4—反思及修正

當實驗結束後，比對實驗結果及清單預期的結果，若有差別，思考看看是甚麼因素造成改變？若沒有差別，思考看看是什麼原因造成結果沒有改變，有甚麼方法不讓害怕清單的結果發生且值得嘗試看看？最後列出改變的阻力及助力。

活動 5—實驗或擴大實驗

若沒有差異則回到活動 3 繼續實驗的步驟，直到實驗可以有所改變；若有差異，也消去了害怕的情緒，及代表著自己可以更進一步地做嘗試，將實驗對象變成較不熟悉的對象，像是通識課的同學或是新認識的同學，一樣按照害怕清單上所列出的順序，由第三個開始實驗且不戴著口罩，看看獲得的反應及事件結果是否如清單上所預期，並於事後記錄下來。以同樣的方式接著做第二件事，最後再是第一件事。

活動 6—反思及修正

以同活動 4 的方式探索結果有無差別，並找出影響的因素，以及當情境轉換至不熟悉的環境下有何阻力及助力。

活動 7—實驗或結束

若是擴大實驗後沒有改變成效，及回到活動 5 繼續實驗步驟；若是事件發生之後的情緒有所改變，不再害怕暴露於沒戴口罩的社交情境，恭喜你的努力使你克服了一部份的自己，而整體活動即可告一段落。

➤ 課程理念：

先使用情緒紀錄的方式先自我覺察，確保個案熟悉情緒的覺察及記錄，練習歸納情緒的能力。列出害怕清單，可以使之清楚表達他害怕的情緒，先預想好結果跟反應，讓個案了解他可能遇到最糟的狀況有哪些，怎麼處理會比較適宜？但，實驗的時候，不要讓事件跟著預想的脈絡發展，做出相反的行為，試著有不一樣的後續發生，也試著擺脫原本害怕的結果。由熟悉的對象開始試驗，繼而擴至不熟悉的人，可以漸進的克服不同社交情境。

融入完形心理學所強調的能量發洩及實驗，當有害怕的情緒時，不再不吭聲的等待害怕感襲捲而來，而是主動出擊，當然主動出擊不是衝動，而是要做好實驗的規劃，主動去

面對害怕的事件，儘管害怕，也不會成為退縮的理由。事件便不再左右自己，而是自己找到控制感，得以增加自我效能。

7. 資料分析：

(1) 研究設計：

本研究為二因子混合設計，獨變項為受試者所評定之人像照片是否有戴口罩，分為沒戴口罩組及有戴口罩組，為受試者間變項；依變項分為美感及可親近性，我們也將性別加入討論。本研究將使用社會科學統計分析軟體 SPSS 進行統計分析。

(2) 研究結果：

共分為五部分，受試者資料、戴口罩與主觀美感親近程度間關聯、自編量表分析、自編量表與自陳量表間關聯、量表與主觀美感量表間關聯。

第一部分、受試者資料

187 位輔仁大學學生參與問卷調查，量表回答狀況有漏題 2 題以上之問卷則視為無效問卷，故去掉五份量表問卷，最後有效問卷人數為 182 位。學院最多為醫學院，人次為 101 位，百分比為 56%，其中以臨床心理學系學生居多，最少為外語學院，人次為 1 位，百分比為 1%。生理性別男性人次為 67 位，百分比為 37%，女性人次為 115，百分比為 63%。年級最多人次為大學部三年級，百分比為 52%。

變項	水準	人次	百分比%
學院	文學院	3	2
	教育學院	3	2
	傳播學院	5	3
	醫學院	101	56
	理工學院	45	25
	外語學院	1	1
	民生學院	11	6
	法律學院	4	2
	管理學院	7	4
	進修部	2	1
總和		182	100

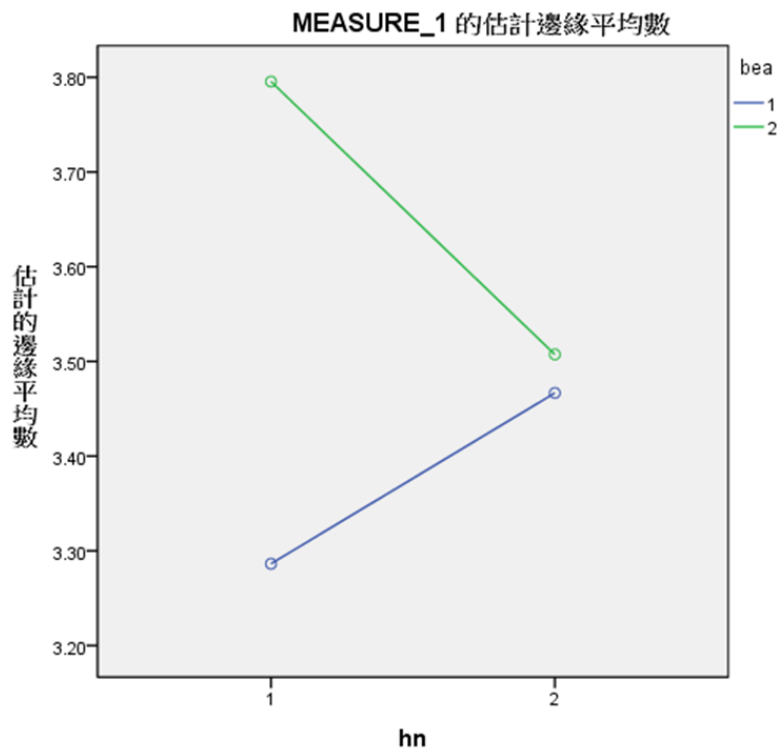
生理性別	男性	67	37
	女性	115	63
	總和	182	100
年級	大一	62	34
	大二	19	10
	大三	94	52
	大四	6	3
	大五或以上	1	1
	總和	182	100

第二部分、戴口罩與主觀美感、親近程度間關聯

為了檢驗口罩有無及美感-新近度的差異性，將受試者之美感及親近性評定平均得分如下表所示，以 2X2 重覆量數變異數分析檢定，結果有交互作用。

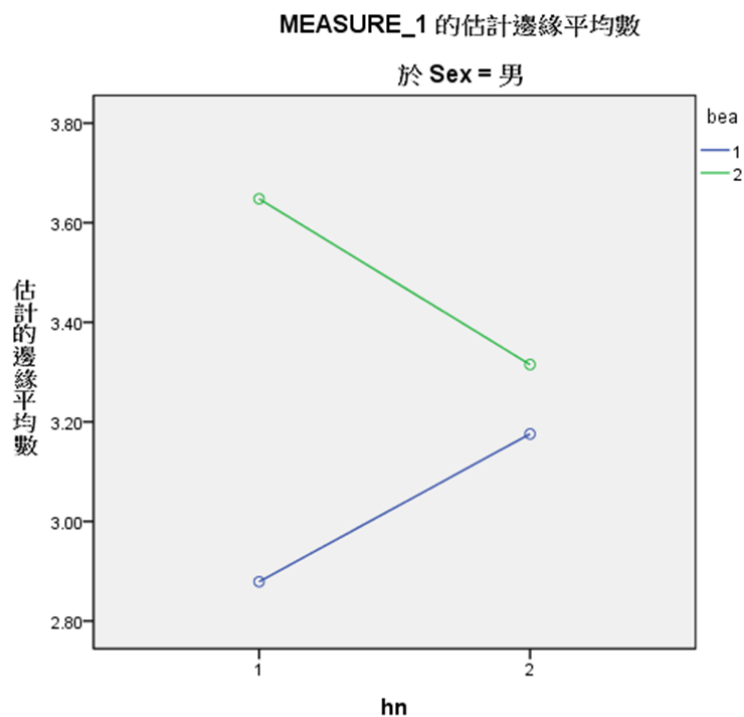
	平均數	標準誤差	95%信賴區間	
			下界	上界
沒戴口罩；美感	3.286	.060	3.167	3.406
沒戴口罩；可親近性	3.796	.062	3.674	3.917
有戴口罩；美感	3.467	.058	3.352	3.582
有戴口罩；可親近性	3.507	.063	3.384	3.631

交互作用圖如下所示，簡單主要效果分析得戴口罩之美感(mean=3.54)較沒戴口罩之美感(mean=3.39)高，而戴口罩之可親近性(mean=3.56)較沒戴口罩之可親近性(mean=3.83)低，故有戴口罩會影響美感的上升，可親近程度的降低。



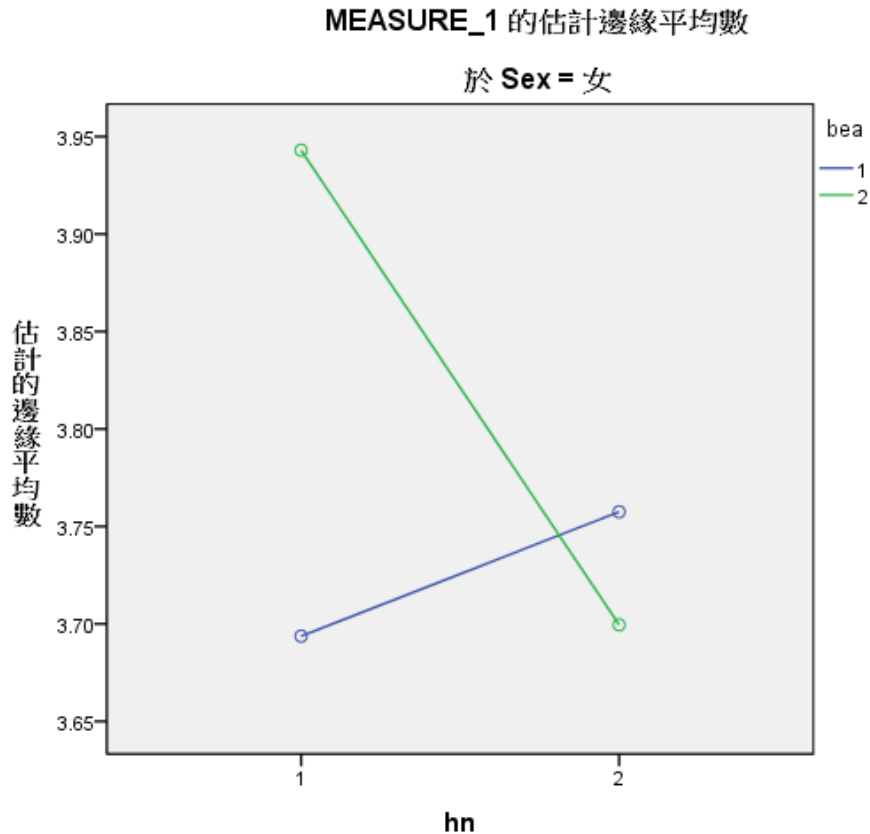
註：綠色線條：親近；藍色線條：美感；1：沒戴口罩；2：戴口罩

接著，加入性別加以討論，在生理男性中，戴口罩有無與美感及親近程度的關係，和整體的結果相似，但其所有評分平均數較整體低，戴口罩之美感(mean=3.18)較沒戴口罩之美感(mean=2.88)高，而戴口罩之可親近性(mean=3.32)較沒戴口罩之可親近性(mean=3.64)低，由結果可得，對男性而言，有戴口罩會影響美感的上升，會使可親近程度下降。



註：綠色線條：親近；藍色線條：美感；1：沒戴口罩；2：戴口罩

在生理女性中，戴口罩有無與美感及親近程度的關係，其所有評分平均數較整體高，和整體及生理男性相同，戴口罩之美感(mean=3.76)較沒戴口罩之美感(mean=3.69)高，但戴口罩之可親近性(mean=3.70)較沒戴口罩之可親近性(mean=3.94)明顯低，由結果可得，對女性而言，有戴口罩會影響美感的稍微上升，然而，會使可親近程度有顯著下降的趨勢。

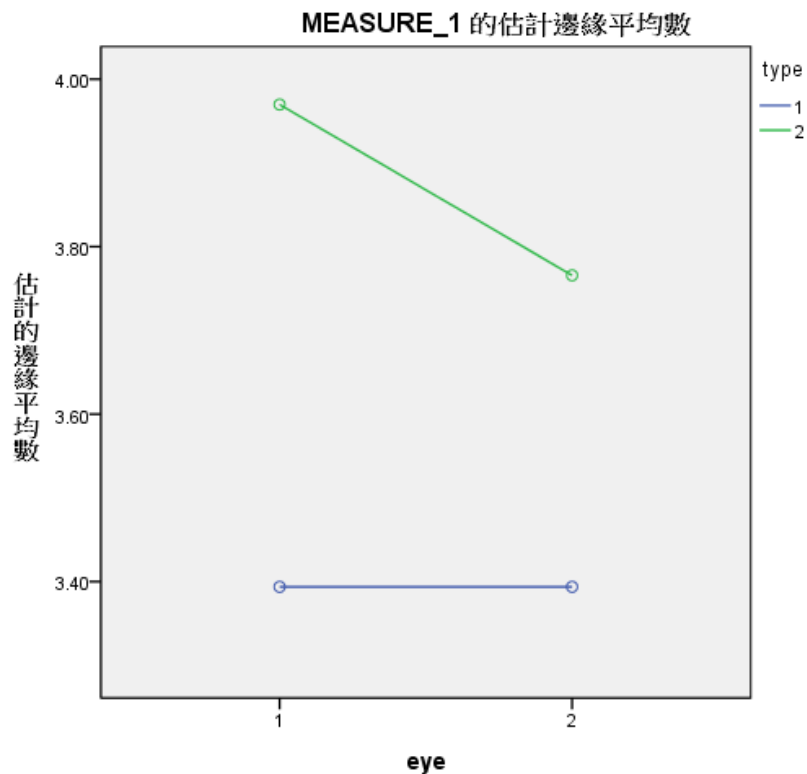


註：綠色線條：親近；藍色線條：美感；1：沒戴口罩；2：戴口罩

➤ 特徵間的美感與親近程度差異

眼睛（單眼皮/雙眼皮）與鼻子（有鼻樑/無鼻樑）特徵的美感與親近程度差異

為瞭解眼睛特徵不同是否對於美感和親近程度有顯著差異，美感差異使用成對樣本 t 檢定，美感評分人數為 182 人，眼睛特徵美感平均分數為單眼皮 3.3938(SD= .89299)、雙眼皮 3.3938(SD= .92108)，檢定結果 $t(181) = .000$ 未達顯著，即眼睛特徵與美感間沒有達顯著差異。親近差異使用成對樣本 t 檢定，親近評分人數為 182 人，眼睛特徵親近平均分數為單眼皮 3.9698(SD= .97317)、雙眼皮 3.7658(SD= .83323)， $t(181) = .3.849$, $p < .001$ ，即眼睛特徵不同親近程度不同，且應為單眼皮親近程度高於雙眼皮親近程度。



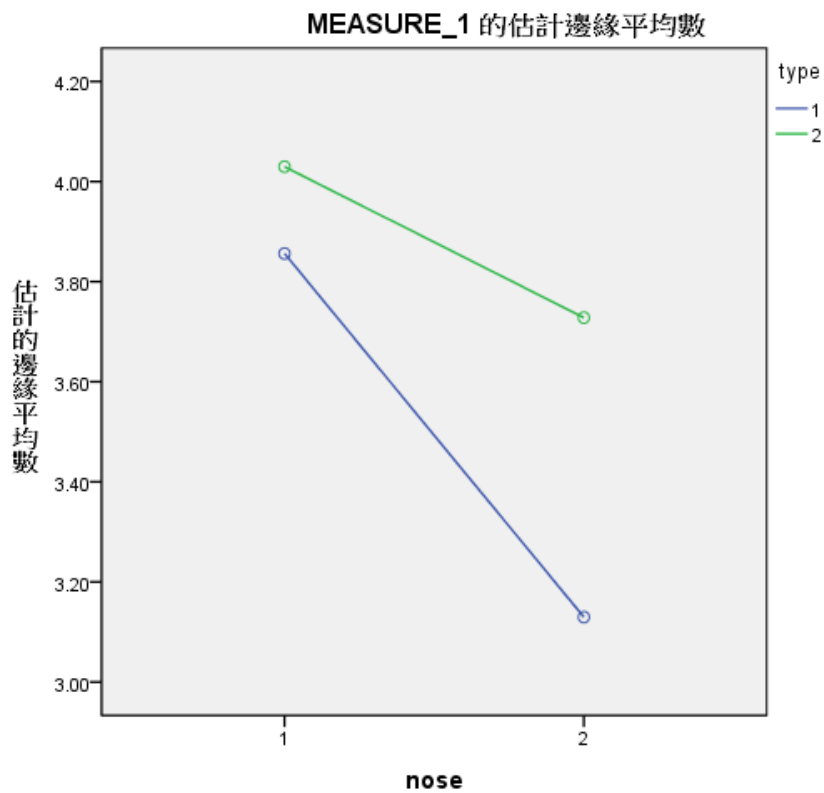
眼睛特徵之美感/親近成對分析圖

eye1: 單眼皮；eye2: 雙眼皮。type1: 美感；type2: 親近。

鼻子特徵不同與美感、親近程度差異亦分別使用成對樣本 t 檢定進行分析，評分人數為 182 人，鼻子特徵美感平均分數為有鼻樑 3.8562(SD= .95563)、沒鼻樑 3.1297(SD= .92661)，檢定結果 $t(181) = 14.323, p < .001$ ，即有鼻樑美感程度高於沒鼻樑。鼻子特徵親近平均分數為有鼻樑 4.0298(SD= .94472)、沒鼻樑 3.7280(SD= .85746)，檢定結果 $t(181) = 5.420, p < .001$ ，即有鼻樑親近程度高於沒鼻樑。

	平均差異	標準差	t
單眼皮美感-雙眼皮美感	.00000	.52148	.000
單眼皮親近-雙眼皮親近	.20403	.71514	3.849***
有鼻樑美感-沒鼻樑美感	.72656	.68436	14.323***
有鼻樑親近-沒鼻樑親近	.30174	.75108	5.420***

成對樣本 t 檢定結果

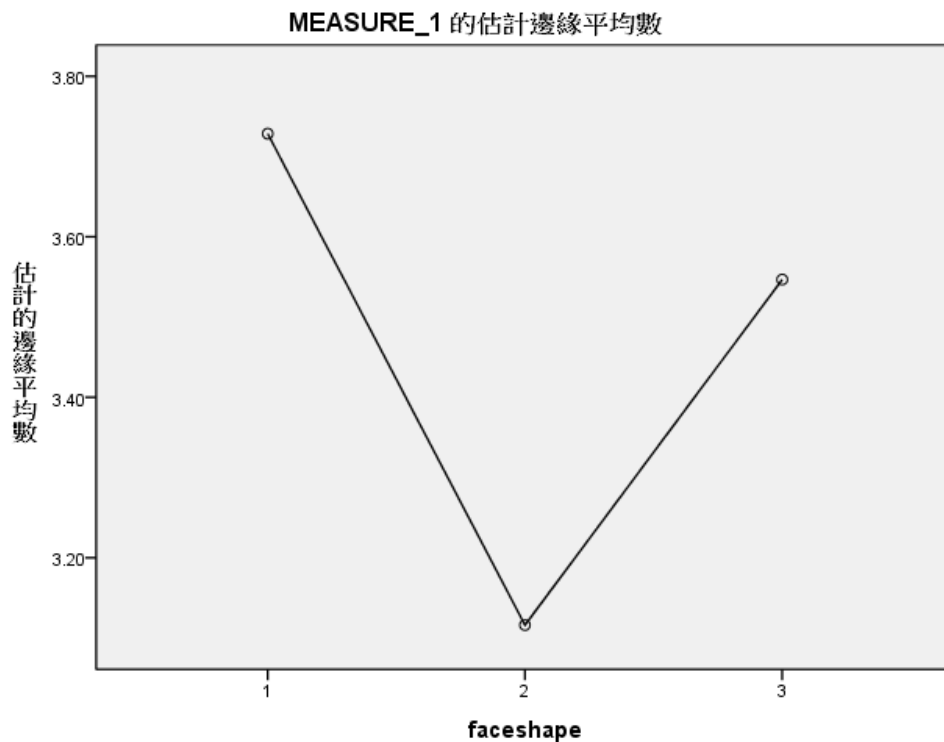


鼻子特徵之美感/親近成對分析圖

nose1: 有鼻樑; nose2: 沒鼻樑。type1: 美感; type2: 親近。

➤ 臉型（尖臉/圓臉/方臉）特徵的美感與親近程度差異

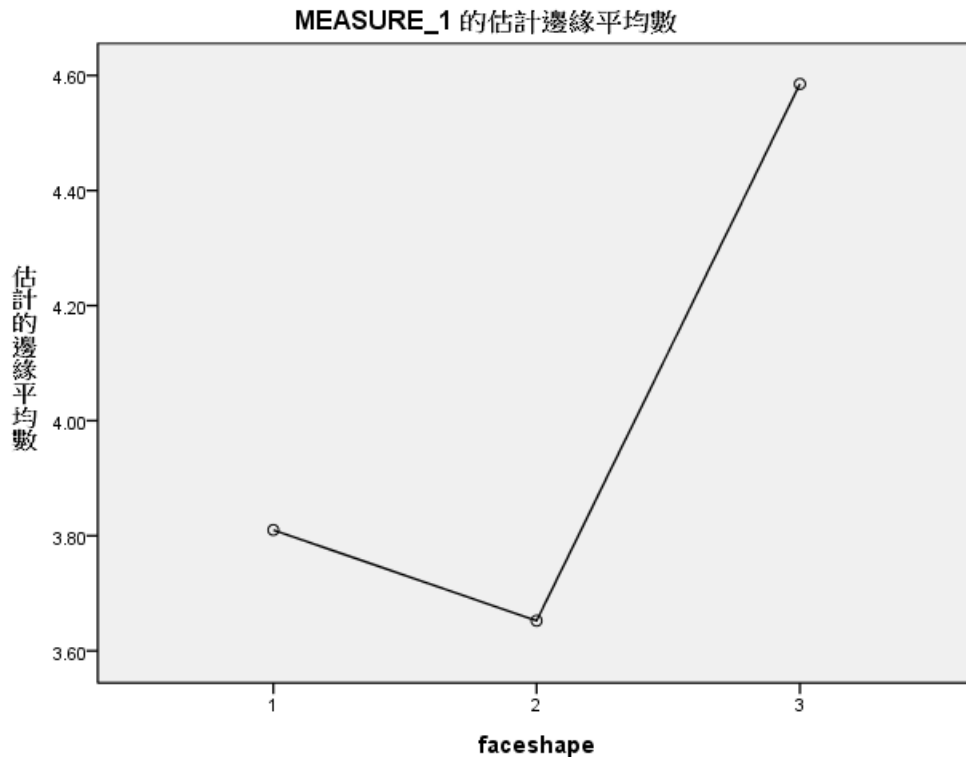
為瞭解臉型不同是否在美感/親近程度上有顯著差異，使用重複量數進行分析。美感部分評分人數為 182，臉型美感平均分數為尖 3.7285(SD= .90656)、圓 3.1161(SD= .92478)、方 3.5467(SD= 1.11334)，進行 F 檢定 $F(1, 181) = 13.208, p < .001$ 達顯著，即臉型不同確實會影響美感程度。進行成對比較得尖臉與圓臉平均差異= .612、尖臉與方臉平均差異= .182、圓臉與方臉平均差異= -.431，即美感程度為尖臉高於方臉高於圓臉。



臉型特徵之美感成對分析剖面圖

faceshape1: 尖臉; faceshape2: 圓臉; faceshape3: 方臉。

親近部分評分人數為 182，臉型親近平均分數為尖 3.8100(SD= .89463)、圓 3.6524(SD= .91955)、方 4.5852(SD= 1.15374)，進行 F 檢定 $F(1, 181) = 120.772$, $p < .001$ ，即臉型不同確實會影響親近程度。進行成對比較得尖臉與圓臉平均差異= .158，尖臉與方臉平均差異= -.775，圓臉與方臉平均差異= -.933，即親近程度為方臉高於尖臉跟高於圓臉。

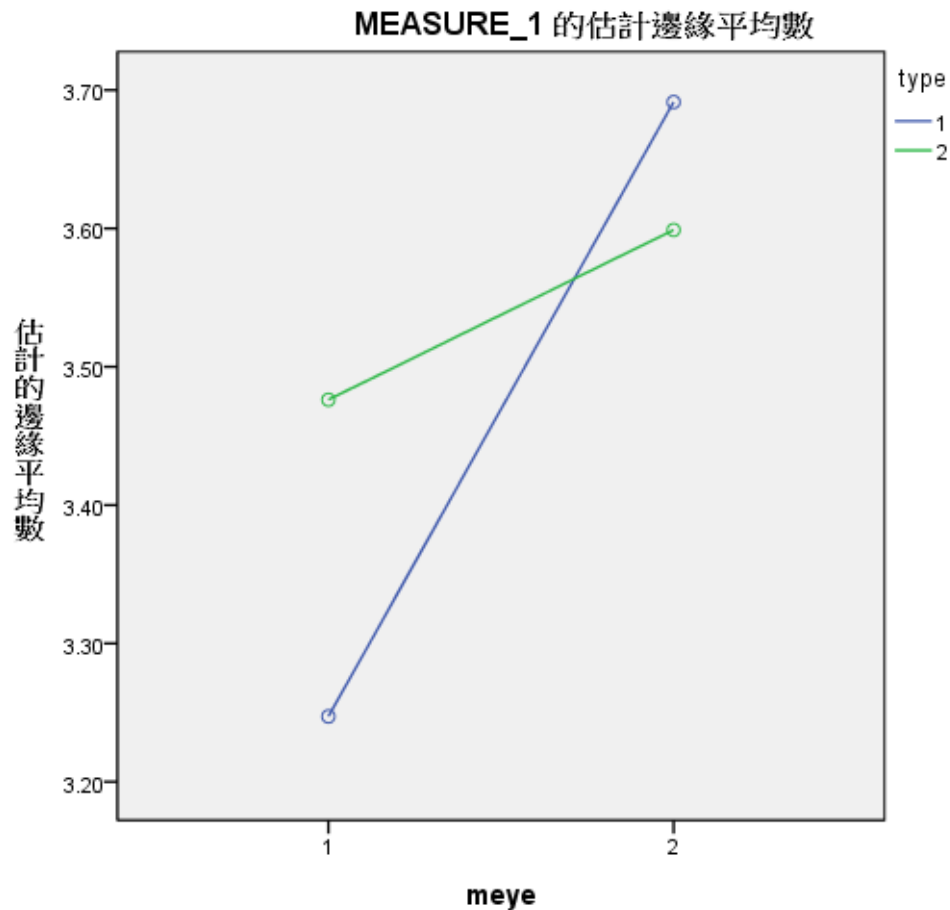


臉型特徵之親近成對分析剖面圖

faceshape1: 尖臉; faceshape2: 圓臉; faceshape3: 方臉。

➤ 戴口罩的眼睛特徵之美感與親近程度間差異

為瞭解戴上口罩後眼睛特徵之美感與親近程度間是否有差異，使用成對樣本 t 檢定進行分析，評分人數為 182 人，各項目平均分數為：戴口罩單眼皮美感 3.2473(SD= .85429)、戴口罩雙眼皮美感 3.6914(SD= .84993)、戴口罩單眼皮親近 3.4762(SD= .93449)、戴口罩雙眼皮親近 3.5989(SD= .86042)。檢定結果美感 $t(181) = -10.362, p < .001$ ，親近 $t(181) = -2.635, p < .001$ ，戴口罩後雙眼皮比單眼美感高且親近性高，此結果與不戴口罩的效果不同。

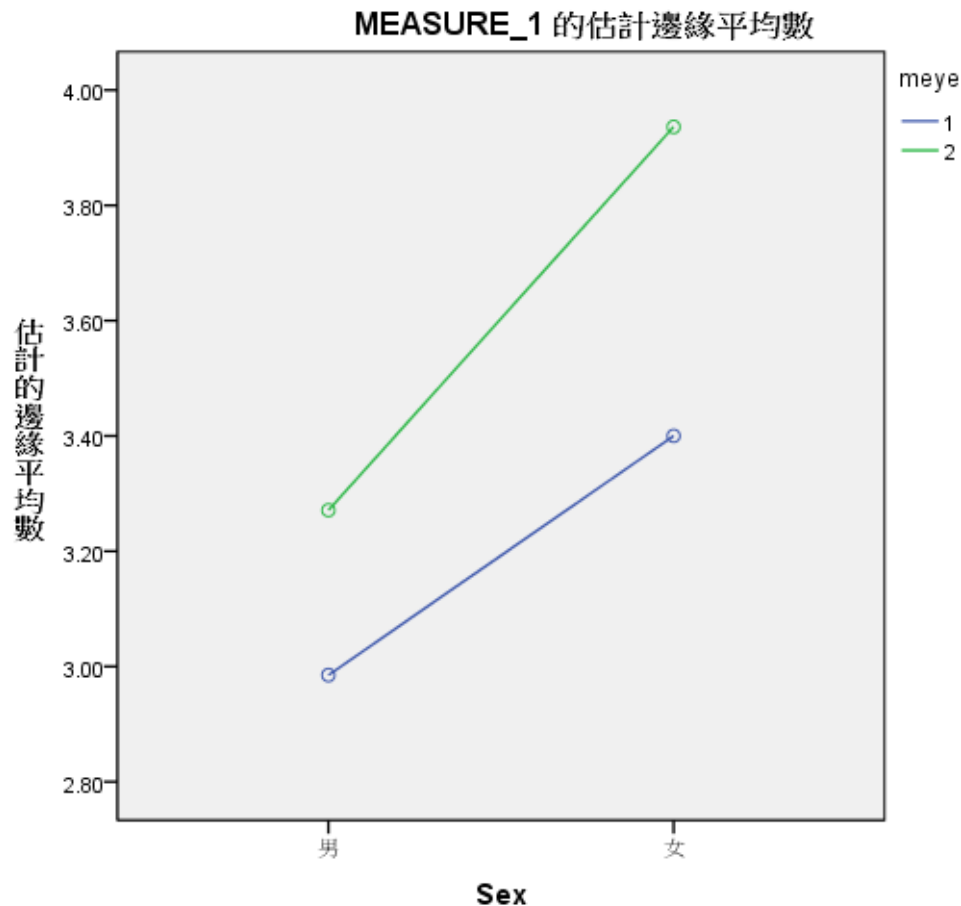


戴口罩後眼睛特徵與美感/親近間的交互關係剖面圖

meye1: 戴口罩單眼皮; meye2: 戴口罩雙眼皮。type1: 美感; type2: 親近。

➤ 性別之於特徵與美感/親近程度的調節

性別作為受試者間因子的戴口罩眼睛特徵美感重複量數分析，得 $F(1, 180) = 8.241$, $p < .001$ ，即性別會影響戴口罩眼部特徵的美感，成對分析中平均差異為 $-.540$, $p < .001$ ，在戴口罩的情況下，男女間對於眼部特徵的美感有差異，男女皆認為雙眼皮較單眼皮好看，但戴口罩後男性會認為的美感程度高於女性。



戴口罩後眼睛特徵的性別與美感間的交互作用圖

meye1: 戴口罩單眼皮美感；meye2: 戴口罩雙眼皮美感。

第三部分、自編量表

➤ 口罩感受與行為量表之項目分析

此問卷由 7 個感受題及 14 個行為題組成，皆為 7 點量尺，各題之評量結果如下表所示。由表中可知” 4. 我藉由戴口罩遮素顏”及” 8. 我藉由戴口罩遮蔽開刀後的模樣”二題的平均值都不到 2，且” 1” 的選項皆有六成以上的比例，即多數人不曾如此。從性別差異比較分析上可發現，” 我戴口罩時，會有安全感”女生感受顯著高於男生(4.24>3.7)，相反” 我戴口罩時，會有緊張感”則女生感受顯著低於男生(2.29<2.66)。在行為頻率部份，” 我藉由戴口罩避免傳染疾病給他人”(5.63>4.79), ” 我藉由戴口罩遮素顏”(2.17>1.67), ” 我藉由戴口罩跟人保持距離”(2.85>2.19), ” 我藉由戴口罩隱藏自己情緒”(3.31>2.69)皆是女生顯著高於男生。

題項	平均值	標準差	最高的百分比	性別差異 t 值男-女
1. 有人說其他人戴上口罩比較好看	4.55	1.488	5 = 29.1%	-.844
2. 有人說我戴上口罩比較好看	3.14	1.421	4 = 33.0%	.302
3. 我覺得自己戴上口罩比較好看	3.37	1.546	4 = 31.9%	-.599
4. 我戴口罩時，會有安全感	4.04	1.755	4 = 23.6%	-2.03*
5. 我戴口罩時，會有緊張感	2.42	1.172	2 = 40.1%	2.07*
6. 我不戴口罩時，會有安全感	3.46	1.489	4 = 42.9%	.42
7. 我不戴口罩時，會有緊張感	2.64	1.418	1 = 28.6%	-.22
1. 我藉由戴口罩遮痘痘	2.48	1.597	1 = 40.1%	-1.75
2. 我藉由戴口罩避免過敏	3.80	1.988	5 = 29.7%	-1.11
3. 我藉由戴口罩避免傳染疾病給他人	5.32	1.437	6 = 36.3%	-.366**
4. 我藉由戴口罩遮素顏	1.98	1.532	1 = 61.5%	-.211*
5. 我藉由戴口罩避免自己被傳染疾病	4.39	1.742	5 = 31.9%	-1.52
6. 我藉由戴口罩隔絕空氣污染	4.71	1.668	5 = 36.8%	-.155
7. 我藉由戴口罩隔絕口腔氣味	2.94	1.609	1 = 26.9%	-.95
8. 我藉由戴口罩遮蔽開刀後的模樣	1.88	1.485	1 = 68.7%	.32
9. 我藉由戴口罩跟人保持距離	2.61	1.778	1 = 44.0%	-2.55*
10. 我藉由戴口罩不讓人認出來	2.51	1.739	1 = 46.7%	-1.80
11. 我藉由戴口罩隱藏自己情緒	3.08	1.901	1 = 33.5%	-2.26*
12. 我戴口罩時，會減少發言	4.12	1.829	5 = 28.0%	-.68
13. 我戴口罩時，會和同儕減少互動	3.28	1.757	1 = 24.7%	-.33
14. 我戴口罩時，同儕會和我減少互動	2.95	1.521	4 = 31.9%	1.14

➤ 口罩感受與行為量表之因素分析與信度分析

題目共分為口罩感受與口罩行為兩大部分，口罩感受整體信度Cronbach' s alpha = .666，因素分析後將其依照三個元素分為三個項目：口罩美感（1、2、3）、口罩安全感（4、7）、口罩不安全感（5、6），三項目信度為：Cronbach' s alpha = .426，分項目的信度則為：口罩美感 Cronbach' s alpha = .781、口罩安全感 Cronbach' s alpha = .636、口罩不安全感Cronbach' s alpha = .432，其中口罩美感刪除第一題後為Cronbach' s

alpha = .808。依據信度分析結果保留口罩美感（2、3）與口罩安全感（4、7）進行後續分析。

口罩行為整體信度 Cronbach' s alpha = .857，依照因素分析結果分為四個項目：人際互動（12, 13, 14）、外貌相關（1, 4, 7, 8）、隱藏（9, 10, 11）、功能相關（2, 3, 5, 6），四項目信度為：Cronbach' s alpha = .717，分項目的信度則為：人際互動 Cronbach' s alpha = .856、外貌相關 Cronbach' s alpha = .670、隱藏 Cronbach' s alpha = .868、功能相關 Cronbach' s alpha = .767。

項目名稱（題目）	信度 Cronbach' s alpha
口罩美感（2、3）	.808
口罩安全感（4、7）	.636
人際互動（12, 13, 14）	.856
外貌相關（1, 4, 7, 8）	.670
隱藏（9, 10, 11）	.868
功能相關（2, 3, 5, 6）	.767

口罩感受 因素分析

轉軸後的成份矩陣^a

	元件		
	1	2	3
2. 有人說我戴上口罩比較好看	.864		
1. 有人說其他人戴上口罩比較好看	.819		
3. 我覺得自己戴上口罩比較好看	.760	.433	
7. 我不戴口罩時，會有緊張感		.852	
4. 我戴口罩時，會有安全感		.816	
5. 我戴口罩時，會有緊張感			.816
6. 我不戴口罩時，會有安全感			.769

萃取方法：主成分分析。

旋轉方法：旋轉方法：含 Kaiser 常態化的 Varimax 法。

a. 轉軸收斂於 5 個疊代。

項目整體統計量

	項目刪除時的 尺度平均數	項目刪除時的 尺度變異數	修正的項目 總相關	複相關 平方	項目刪除時的 Cronbach's Alpha 值
1. 有人說其他人戴上口罩比較好看	6.51	7.400	.519	.283	.808
2. 有人說我戴上口罩比較好看	7.93	6.608	.710	.525	.606
3. 我覺得自己戴上口罩比較好看	7.69	6.435	.637	.472	.684

轉軸後的成份矩陣^a

	元件		
	1	2	3
13. 我戴口罩時，會和同儕減少互動	.908		
14. 我戴口罩時，同儕會和我減少互動	.817		
12. 我戴口罩時，會減少發言	.810		
11. 我藉由戴口罩隱藏自己情緒	.552	.505	
4. 我藉由戴口罩遮素顏		.771	
1. 我藉由戴口罩遮痘痘		.693	
10. 我藉由戴口罩不讓人認出來	.468	.690	
7. 我藉由戴口罩隔絕口腔氣味		.614	
9. 我藉由戴口罩跟人保持距離	.543	.612	
8. 我藉由戴口罩遮蔽開刀後的模樣		.536	
6. 我藉由戴口罩隔絕空氣污染			.840
3. 我藉由戴口罩避免傳染疾病給他人			.811
5. 我藉由戴口罩避免自己被傳染疾病			.784
2. 我藉由戴口罩避免過敏			.597

萃取方法：主成分分析。

旋轉方法：旋轉方法：含 Kaiser 常態化的 Varimax 法。

a. 轉軸收斂於 5 個疊代。

➤ 口罩行為與口罩美感、口罩安全感之逐步迴歸分析

以182位大學生為樣本的14題口罩行為項目對口罩美感進行逐步迴歸，依進入方程的順序及其增量結果如下所示，3個項目進入預測方程，可以解釋口罩美感16.9%的變異量 ($F(1, 177)=6.090$)，由標準化迴歸係數之方向性可知「1. 我藉由戴口罩遮痘痘」、「10. 我藉由戴口罩不讓人認出來」兩個項目的增加會增加個體對於戴口罩的美感感受，相反的「5. 我藉由戴口罩避免自己被傳染疾病」的增加會降低戴口罩的美感感受。「1. 我藉由戴口罩遮痘痘」的解釋量最高，可達11.1%，顯示遮痘痘為一影響口罩美感的重要因子。

迴歸方程為：

口罩美感 = $5.965 + 0.467 \times$ 「1. 我藉由戴口罩遮痘痘」 $- 0.310 \times$ 「5. 我藉由戴口罩避免自己被傳染疾病」 $+ 0.307 \times$ 「10. 我藉由戴口罩不讓人認出來」

標準化迴歸為：

口罩美感 = $0.276 \times$ 「1. 我藉由戴口罩遮痘痘」 $- .200 \times$ 「5. 我藉由戴口罩避免自己被傳染疾病」 $+ 0.197 \times$ 「10. 我藉由戴口罩不讓人認出來」

順序	項目	β	t value	R^2 增量	$R^2(\text{adj } R^2)$
1	1. 我藉由戴口罩遮痘痘	.276	3.470	.111	.169
2	5. 我藉由戴口罩避免自己被傳染疾病	-.200	-2.828	.029	(.155)
3	10. 我藉由戴口罩不讓人認出來	.197	2.468	.029	

以182位大學生為樣本的口罩行為項目對口罩安全感進行逐步迴歸，依進入方程的順序及其增量結果如下所示，2個項目進入迴歸方程，可解釋口罩安全感35.9%的變異量 ($F(1, 178)=9.277$)，由標準化迴歸係數之方向性可知「11. 我藉由戴口罩隱藏自己情緒」、「9. 我藉由戴口罩跟人保持距離」兩個項目的增加會增加戴口罩的安全感。「11. 我藉由戴口罩隱藏自己的情緒」的解釋量最高，可達32.6%，顯示藉由戴口罩隱藏情緒為影響口罩安全感的重要因子。

迴歸方程為：

口罩安全感 = $3.968 + 0.563 \times$ 「11. 我藉由戴口罩隱藏自己情緒」 $+ 0.389 \times$ 「9. 我藉由戴口罩跟人保持距離」

標準化迴歸為：

口罩安全感 = $0.394 \times$ 「11. 我藉由戴口罩隱藏自己情緒」 $+ 0.254 \times$ 「9. 我藉由戴口罩跟人保持距離」

順序	項目	β	t value	R ² 增量	R ² (adj R ²)
1	11. 我藉由戴口罩隱藏自己情緒	.394	4.720	.326	.359
2	9. 我藉由戴口罩跟人保持距離	.254	3.046	.033	(.352)

第四部分、自編量表與自陳量表間關聯

➤ 自陳量表信度分析

	文獻	問卷
自尊 (RSE)	Cronbach' s a = .85 再測信度.84 中文版內部一致性：.84	Cronbach' s a = .908
憂鬱 (CES-D)	Cronbach' s a = .84, .85	Cronbach' s alpha = .912
社交迴避 (SAD)	Cronbach' s a = .94 (中文版由劉瑞楨等人翻譯, Cronbach' s a = .92)	Cronbach' s a = .906
害怕負向評價 (FNE)	Cronbach' s a = .90 (中文版由楊宜音等人翻譯, Cronbach' s a = .91)	Cronbach' s a = .919
社交自我效能知覺量表 (PSSE)	效能預期及結果預期的內部一致性為 Cronbach' s a = .81 及.83, 總量表 Cronbach' s a = .87	Cronbach' s a = .946
印象管理	各因子 Cronbach' s a 為 .826(奉承) .886(自我推銷) .858(模範) .907(哀求) .913(威嚇) 總量表 Cronbach' s a = .916	.855(奉承) .868(自我推銷) .666(模範) .680(哀求) .737(威嚇) 總量表 = .889
狀態情緒感受量表	Cronbach' s a = .85-.96	Cronbach' s a = .825

➤ 自編量表與自陳量表間相關

將自編量表中口罩感受兩個項目：口罩美感、口罩安全感，口罩感受四個項目：外貌相關、隱藏、人際互動、功能相關，與自陳量表進行 Pearson 相關分析，結果口罩美感與威嚇間有負相關（-.154），口罩安全感與自尊（-.221）、社會自我效能（-.148）間有負相關並與憂鬱（.147）、社交焦慮（.147）間有正相關，隱藏與自尊（-.207）、自我效能（-.147）呈負相關並與害怕負評（.205）間有正相關，功能相關則與自尊（.178）、印象整飾的奉承（.210）、自我推銷（.183）、模範（.151）呈正相關。

	口罩美感	口罩安全感	外貌相關	隱藏	人際互動	功能相關
自尊	-.135	-.221**	.039	-.207**	-.075	.178*
憂鬱	.008	.147*	-.020	.138	.074	-.080
社交焦慮	-.001	.147*	-.105	.137	.049	-.012
害怕負評	.067	.119	.045	.205**	.146	.107
自我效能	-.056	-.148*	.013	-.147*	-.021	.139
印象整飾	-.089	-.030	.145	.053	.016	.135
奉承	.035	.004	.102	.064	.051	.210**
自我推銷	-.123	-.107	.130	.015	-.076	.183*
模範	-.042	-.072	.092	-.020	-.024	.151*
哀求	-.044	.079	.100	.068	.059	.013
威嚇	-.154*	-.022	.093	.055	.041	-.052

**：p<.01，*：p<.05

➤ 以性別分組後自編量表與自陳量表間相關

以性別分組後，男性自編量表與自陳量表間的相關，人際互動與印象整飾的奉承（.388）呈正相關，功能相關則與自尊（.259）、印象整飾中的奉承（.303）呈正相關。

（男）	口罩美感	口罩安全感	外貌相關	隱藏	人際互動	功能相關
自尊	-.228	-.128	.080	-.025	.083	.259*
憂鬱	.048	.068	-.039	.030	-.066	-.065
社交焦慮	.073	-.002	-.158	.046	-.166	.056
害怕負評	.091	-.177	-.155	-.043	.069	.151

自我效能	-.017	.070	.194	.113	.201	.094
印象整飾	-.019	.107	.179	.193	.143	.172
奉承	-.035	.086	.116	.188	.338**	.303*
自我推銷	-.165	-.093	.123	.167	-.013	.159
模範	-.033	-.092	.102	.034	.052	.110
哀求	.133	.237	.122	.161	.100	.038
威嚇	.022	.287*	.198	.184	.054	.043

**：p<.01，*：p<.05

以性別分組後，女性自編量表與自陳量表間的相關，口罩美感與印象整飾的威嚇（-.247）呈負相關，口罩安全感與自尊（-.299）呈負相關並與憂鬱（.232）、社交焦慮（.226）、害怕負評（.253）呈正相關，隱藏與自尊（-.362）、自我效能（-.344）呈負相關並與憂鬱（.172）、社交焦慮（.166）、害怕負評（.196）呈正相關，人際互動與自尊（-.189）呈負相關並與害怕負評（.196）呈正相關，功能相關與印象整飾的自我推銷（.198）呈正相關。

（女）	口罩美感	口罩安全感	外貌相關	隱藏	人際互動	功能相關
自尊	-.067	-.299**	-.008	-.362**	-.189*	.103
憂鬱	-.016	.232*	.030	.267**	.172	-.040
社交焦慮	-.042	.226*	-.068	.197*	.166	-.040
害怕負評	.052	.253**	.138	.303**	.196*	.035
自我效能	-.087	-.299	-.133	-.344**	-.153	.123
印象整飾	-.141	-.125	.144	-.049	-.072	.099
奉承	.082	-.093	.045	-.091	-.150	.079
自我推銷	-.098	-.117	.113	-.071	-.114	.198*
模範	-.050	-.073	.073	-.077	-.078	.165
哀求	-.152	-.002	.089	.020	.035	.000
威嚇	-.247**	-.143	.064	.031	.035	-.065

**：p<.01，*：p<.05

第五部分、量表與照片間的關聯

➤ 口罩整體偏好程度與戴口罩美感之皮爾森相關分析

為了檢驗口罩偏好程度是否影響戴口罩美感的評分，以 182 位大學生為樣本的口罩感受項目及口罩美感項目進行相關分析雙尾檢定，在顯著水準為.01 下，兩者間相關係數為.351，達顯著之正相關，故可知當個體愈偏好戴口罩，會易感受到戴口罩較好看。

➤ 自陳量表與戴口罩美感程度皮爾森相關分析

為了瞭解各自陳式量表對戴口罩美感評分的影响，以 182 位大學生為樣本的 Rosenberg Self-esteem Scale、流行病學研究中心抑鬱量表 CESD、社交迴避與苦惱量表 SAD、害怕負向評價量表 FNE、社交自我效能知覺量表 PSSE 及印象管理量表與戴口罩美感的項目進行皮爾森相關分析雙尾檢定，在顯著水準為.01 下，相關係數皆未達顯著，由上述結果可知，個體之自陳式量表欲測特質對戴口罩美感的評分並無顯著影響。

(三)自主學習歷程：

- ◆ 4 月中旬計畫開始至 5 月初進行計畫架構構想，發想計畫內容與動機，並搜尋相關文獻完成計畫書前三版。
- ◆ 5 月中旬開始計畫書內容底定，與拍攝素材單位接洽決定好拍攝時間地點，計畫執行開始。
- ◆ 五月底開始進行素材拍攝並後製照片（裁切、縮放），搜尋問卷欲使用之量表並進行問卷的統整與編制。
- ◆ 六月初確認問卷內容、準備開始收案。確認問卷內容使用素材的特徵、問卷排版調整，收案部分則是與老師們接洽收案時間地點，確認目標人數並印製問卷。
- ◆ 六月中旬開始收案、登錄收案後資料，與老師約定日後討論資料分析時間，準備初步成果發表。
- ◆ 六月底進行成果發表。

三、學習心得(每位學生提供至少 300 字的學習心得)

周憶敏：

這一次的自主學習是第一次完成一個研究，雖然說整體的設計可能並不夠嚴謹，在問卷設計上很多地方也沒有控制得很好，但從主題發想一直到設計出問卷、分析資料，很多都是第一次的嘗試，在過程中發現很多問題、面對很多瓶頸，不過同時也學習到很多技巧，是別於課堂中課本的文字教學，實際呈現在眼前的問題。花了很多的時間和心力可能就為了調整細節，或是為了一個不懂的概念需要花上多個小時去熟悉，但可以在這樣的時間內產出一個研究並拿出研究成果來著實讓人非常有成就感。

對於這一次關於美感的主題，搜尋了文獻才發現國內此類並與心理學相關的資料並不多，在研究時也發現很多人對這樣的主題態度並不是那麼的重視，或是說可能覺得比較娛樂性質，也許我們這次的成果可以提供這方面的研究一些方向與借鏡，讓這樣偏向生活化的主題能夠以更多不同的方式與心理學做結合。

方云柔：

在過程中，我理解到反思的重要，當一個環節可能有問題，就得趕緊找出問題並想出對策，像是收案程序及指導語的調整；也有可能當下沒有發現的問題，在反思的時候可以更仔細檢視，否則當問題的影響層面變更廣，就會導致較難克服的嚴重結果，像是素材收集時口罩與眼睛之間的距離，沒有固定好可能會成為影響的變項。其次是理解到合作的要素，因為這個研究可以分成好幾個 parts，有文獻、架構問卷、跑統計等等，而組員之間有各自擅長的事情，就需要多利用自己能力所及的專長及學習自己不擅長的事情，謝謝我的夥伴用心在指導我不懂的某些技巧，像是用字及問卷量表的資料收集；也需要多協調各自的工作分配，在這之中，溝通就成了重要的一環。合作過程中，無可避免的就是組員之間的摩擦或是意見不合，但是我們藉由溝通，來讓各自的想法可以得到表達及促進雙方的協調，使合作過程可以較沒有模糊的地帶，不會有雙方都不了解對方意思的問題，能夠使研究順利持續進行。這是我第一次做研究，雖然只是一個小研究，但我們都很投入在這個主題的探索之中，希望下次還有機會可以做這樣的自主學習，我想我能比起這次學習更有想法的去執行，且更有能力的在我擅長的領域去發揮。

四、結論與具體建議

研究假設驗證：

假設一：戴口罩的美感程度、親近程度會提升，且臉部特徵會影響評估主觀美感程度的結果

1-1 戴口罩主觀美感程度評分高於沒戴口罩組

1-2 戴口罩組的容易親近程度評分低於沒戴口罩組

1-3 單、雙眼皮特徵與主觀美感程度間具有相關

1-4 沒戴口罩組中，臉型與主觀美感程度相關為：尖臉>圓臉>方臉

根據我們的問卷所做出之結論為戴口罩主觀美感程度評分高於沒戴口罩組，而親近程度則是沒戴口罩組高於戴口罩組，和本研究假設一為戴口罩的美感程度、親近程度會提升，且臉部特徵會影響評估主觀美感程度的結果相符合，唯獨親近程度是會下降，和假設不符。在

性別方面，女性在戴口罩美感的評分較男性高，此也與本研究假設相符。戴口罩可以稍微提升美感，而親近程度會降低，其中戴口罩的人男性眼中較美，在女性眼中則不盡然。

臉部特徵與美感、親近程度的關係，則發現眼睛特徵只有在親近時，單眼皮顯著的親近程度高於雙眼皮，因此假設 1-4 未獲驗證即眼部特徵與美感程度無關，鼻子特徵為有鼻樑的特徵者美感、親近程度皆高於沒有鼻樑者，臉部特徵則是美感程度：尖臉>方臉>圓臉，親近程度：方臉>尖臉>圓臉，此部分結果在假設 1-5 僅得到部分驗證，即尖臉美感程度高於方臉和圓臉，但方臉的美感程度在結果中是高於圓臉的，且特徵間皆有顯著差異。在戴口罩之後因為只露出眼部特徵，故分析其眼部特徵不同的美感和親近程度間的差異，發現在戴口罩的情況下，雙眼皮者的美感、親近程度皆高於單眼皮者，與露出全臉的情況相同。

假設二：戴口罩的美感程度與觀察者對戴口罩的感受具有正相關

本研究將量表與照片美感評分間關聯分為兩個部分探討，首先自陳量表部份為口罩整體偏好程度與戴口罩美感，達顯著正相關，個體愈偏好戴口罩其愈同意戴口罩較美，同時愈同意戴口罩好看也愈同意戴口罩可以有安全感。接著為自陳式量表與口罩美感評分，在.01 顯著水準下皆未顯著標準，個體之自陳感受與照片的美感的評分並無顯著關聯。而自尊、憂鬱、社交焦慮、害怕負面評價、社會自我效能及印象管理等個人特質對戴口罩的主觀美感程度沒有顯著的影響，戴口罩的美感只與觀察者對於戴口罩的接受認同狀況有明顯的正相關。

假設三：戴口罩的情緒感受與外顯自尊、憂鬱、社交焦慮特質有相關

3-1 戴口罩的情緒感受與外顯自尊具有正相關

3-2 戴口罩的情緒感受與憂鬱特質具有正相關

3-3 戴口罩的情緒感受與社交焦慮特質具有正相關

戴口罩的情緒感受經過資料分析後分為兩項目，口罩美感與口罩安全感，進行相關分析後可發現口罩美感僅和印象整飾中的威嚇呈負相關，口罩安全感則是與自尊、社會自我效能呈現負相關，與憂鬱、社交焦慮呈正相關，結果與假設 3-1 不符，假設 3-2、3-3 則獲得驗證，可發現口罩的美感感受和上述特質皆無相關，即這些特質與戴口罩美感可能沒有關係。以性別分組後發現，男性口罩美感與其他量表皆無顯著相關，口罩安全感僅與威嚇達顯著正相關，女性則是口罩美感與威嚇呈負相關，口罩安全感與自尊呈現負相關，與憂鬱、社交焦慮、害怕負評呈正相關。

口罩的安全感與憂鬱、社交焦慮呈正相關，與新聞中的新聞敘述相符，即憂鬱和社交焦慮的特質者沒戴口罩時會有緊張感，戴上口罩後相對覺得較為安全，針對社交焦慮特質者從 Clark 和 Well(1995, 2005)的社交焦慮認知模型中可看出，因為社交焦慮者常將注意力放在自

我的感受上（認為自己是社交中的目標），戴上口罩可能使得焦慮者認為自己與社交情境隔離、不再是社交中的目標，因此感到有安全感。

印象整飾中的威嚇代表了個體希望傳達給目標關中自己是危險、有權勢、有影響力的，並希望他人能夠服從、跟隨他的意見，口罩美感與威嚇呈現負相關，可能原因為希望以威嚇建立自己形象者並不認為戴口罩是好看的，戴口罩可能遮蔽他們建立出的形象，而這樣的現象僅在女性身上達到顯著。

此處使用的自尊根據 Rosenberg 提出的概念，發展出自尊的一重要因素為外在環境，個體在自我評估時會藉由他人的回饋修正自身的自尊感受，與外顯自尊呈負相關可能代表覺得戴口罩較有安全感的個體，自尊的自我評估較低，而這樣的特性較容易出現在女性身上，且僅有女性在口罩安全感上與社交焦慮、害怕負評相關，可能代表有這樣特質的女性比較容易認為戴口罩能夠讓她們感受到安全感，面對他人時比較不會緊張。

假設四：戴口罩的外貌相關行為頻率與外顯自尊、自我效能、印象整飾有相關

4-1 戴口罩的外貌相關行為頻率與外顯自尊具有正相關

4-2 戴口罩的外貌相關行為頻率與自我效能具有負相關

4-3 戴口罩的外貌相關行為頻率與印象整飾中奉承具有正相關

口罩行為外貌相關的部分與所有量表間皆未達顯著相關，可能代表關於口罩之於外表的行為並非受到這些特質的影響，是其他特質影響這些行為的出現。

假設五：戴口罩的社交互動行為頻率與外顯自尊、憂鬱、社交焦慮、印象整飾有相關

5-1 戴口罩的社交互動行為頻率與外顯自尊具有負相關

5-2 戴口罩的社交互動行為頻率與憂鬱特質具有正相關

5-3 戴口罩的社交互動行為頻率與社交焦慮具有正相關

5-4 戴口罩的社交互動行為頻率與印象整飾中自我推銷具有負相關

口罩行為的人際互動項目與所有量表間皆未達顯著相關，可能代表關於口罩之於外表的行為並非受到這些特質的影響，是其他特質影響這些行為的出現。

但以性別分組後發現，男性在人際互動項目與印象整飾中的奉承達顯著正相關，女性在此項目則與自尊呈現負相關，與害怕負評呈正相關。印象整飾中的奉承概念為，藉由某些不正當的方式來增加個體對他人的吸引力，因此對於男性而言，戴口罩的行為可能是用來增加個人好感以達到自身目的策略。女性在戴口罩的人際互動上則發現，外顯自尊越低者在戴口罩時會傾向減少與他人的社交行為，害怕負向評價分數較高的女性戴口罩時亦會減少和他人的社交互動。

其他關於自編量表項目與自陳量表間相關的結果，還可見得口罩行為中的隱藏與自尊、自我效能呈現負相關，與害怕負評呈現正相關，在女性組別中隱藏不只與自尊、害怕負評、自我效能間有相關，與憂鬱和社交焦慮亦呈現正相關。從此結果推論傾向戴口罩隱藏自己、與他人保持距離的個體，可能有外顯自尊低、社會自我效能低、害怕負評的特質，而傾向戴口罩與人保持距離的女性同時具有憂鬱和社交焦慮的傾向。口罩行為中的功能相關項目，則與自尊、印象整飾中的奉承、自我推銷、模範呈正相關，以性別分組看此項目，則可見得男性在此項目上與自尊、奉承呈正相關，女性則是僅與自我推銷呈正相關。印象整飾中自我推銷有希望他人能感受到自己的能力概念，同時希望可以隱瞞自己的缺點，模範則是有希望藉由一些犧牲的行為，建立起自己是模範的印象，從此可推論戴口罩是依照其功能需求的個體，可能外顯自尊較高，希望可以建立起某種形象達成自己的目的、讓別人感受到自己的能力、建立自己是模範的特性。其中有此戴口罩行為的男性有外顯自尊較高、想建立自身形象的特質，女性則可能藉由這樣的戴口罩行為，讓他人感受到自己的能力、特質。

自編量表項目分析結果：

自編量表中口罩感受經過因素分析、信度分析後，可得口罩感受包含口罩美感、口罩安全感兩部分，使用口罩行為項目對口罩美感、口罩安全感進行逐步迴歸分析後，得到的結果發現，口罩安全感可以由”隱藏自己情緒”及”跟人保持距離”來解釋，且具有 35.9%的解釋量。

各臉孔照片的美感、親近度分析

18 位臉孔照片的美感、親近度及好看特徵評量結果如附件一所示，由結果中可以發現 5 位全臉的美感大於戴口罩，9 位戴口罩大於全臉，但全臉美感高的數值大部份比較小。因此臉孔型態的個別差異，對於美感感受仍有一些未確定因素，值得未來再進一步探索。

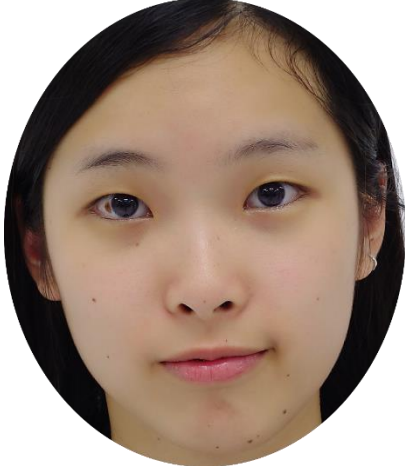
五、附件

附件一、18 張臉孔照片的臉孔美感、親近度及好看特徵

編號	臉部照片	美感		親近		好看特徵	
1		2.69		4.73		眼睛	2.1
						鼻子	23.4
		2.36		3.23		嘴巴	69.1
				臉型		5.3	
2		4.86		4.20		眼睛	66.3
						鼻子	12.6
		4.29		3.78		嘴巴	12.6

						臉型	8.4
3		4.32		4.09		眼睛	66.0
						鼻子	13.8
		4.56		3.81		嘴巴	14.9
						臉型	5.3
4		2.71		3.83		眼睛	5.3
						鼻子	30.9

		2.98		3.40		嘴巴	14.9
						臉型	48.9
5		3.84		4.77		眼睛	45.3
						鼻子	36.8
		3.71		3.88		嘴巴	15.8
						臉型	2.1
6		2.52		2.40	-	眼睛	7.4
						鼻子	51.1

		3.18		3.27		嘴巴	35.1
						脸型	6.4
7		2.82		3.26	-	眼睛	26.6
						鼻子	47.9
		2.91		3.54		嘴巴	21.3
						脸型	4.3
8		4.28		4.22		眼睛	21.1
						鼻子	21.1

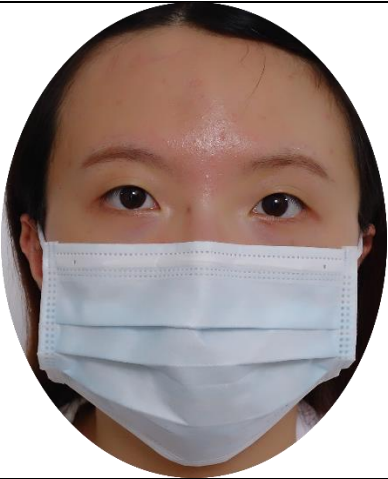
		3.82		3.89		嘴巴	26.3
						臉型	31.6
9		3.24		3.61		眼睛	19.1
						鼻子	50.0
		3.32		3.39		嘴巴	19.1
						臉型	11.7
10		3.12		4.55		眼睛	90.2
						鼻子	0

		3.92		4.52		嘴巴	8.5
						臉型	1.2
11		4.20		4.59		眼睛	77.9
						鼻子	11.6
		5.20		4.79		嘴巴	2.3
						臉型	8.1
12		2.62		2.44		眼睛	9.5
						鼻子	41.7

		2.94		2.56		嘴巴	34.5
						臉型	14.3
13		3.36		4.27		眼睛	41.0
						鼻子	9.6
		3.56		3.22		嘴巴	44.6
						臉型	4.8
14		2.82		3.00		眼睛	16.3
						鼻子	55.8

		3.08		3.24		嘴巴	7.0
						臉型	20.9
15		2.56		3.20		眼睛	17.1
						鼻子	15.9
		2.69		2.99		嘴巴	54.9
						臉型	12.2
16		3.59		3.85		眼睛	73.3
						鼻子	3.5

		4.01		3.26		嘴巴	17.4
						脸型	5.8
17		4.40		3.91		眼睛	27.7
						鼻子	32.5
		4.16		3.94		嘴巴	25.3
						脸型	14.5
18		3.22		4.15		眼睛	14.3
						鼻子	25.0

		3.16		3.44		嘴巴	44.0
						臉型	16.7

*** $p < .001$, * $p > .05$

附件二、拍攝照片知情同意書

您好：

歡迎各位參與輔仁大學臨床心理學系認知與情緒課程自主學習計畫之研究。

此次研究主題為：「戴口罩比較美？」主觀美感評估——從新聞看印象整飾、心理疾病與人際社交技巧之關聯

【研究簡介】：

此研究將會以問卷形式施測，會詢問受試者關於個人特質與戴口罩習慣、行為等問題，並請受試者評定一系列不同臉部特徵的研究參與者照片。結果將利用統計軟體進行分析，第一部分針對戴口罩的美感感受，分析其是否受到性別、臉部特徵、個人特質所影響；第二部分針對個人特質與戴口罩各項行為是否相關，進一步探討憂鬱與社交焦慮特質是否如新聞所述與戴口罩行為相關。

【預期目標】：

瞭解戴口罩是否影響主觀美感感受，並利用問卷結果設計以社交技巧訓練為主的教案，目的在於使有類似「口罩依存症」的族群學習人際溝通能力，學習脫下口罩與他人縮短社交距離。

此次我們將招募有意願參與評定照片拍攝者，拍攝後我們將提供參與拍攝者簡單的小點心表達感謝。

【參與者條件】：

1. 為大學生且不認識目前在輔大就讀的學生
2. 須以素顏拍攝
3. 須將瀏海梳起或以黑色髮夾夾起

【過程】：

一位參與者會拍攝兩張照片，第一張拍攝參與者的全臉，第二張照片將請參與者戴口罩，拍攝時使用的口罩會統一提供，拍攝的照片將擷取人臉的部分呈現於問卷中。

此次照片僅作為研究使用，收集的資料會以匿名或編號方式呈現，有關您的個人資料將保密處理，不會將您的任何資料作為他用。

接下來要麻煩您針對是否願意參加這個活動進行勾選，謝謝您。

- ☐ 我願意參與研究照片拍攝。
- ☐ 我願意將照片作為問卷用途，給予受試者評定。
- ☐ 我願意將照片於本研究結果發表、海報中呈現。

若您有意願參與本研究，請於下方簽名

參與者簽名： 日期：107 年 5 月 日

研究者簽名： 日期：107 年 5 月 日

若您對於研究有任何問題或對於研究結果想要有更多了解，歡迎聯繫：

研究人員：輔仁大學臨床心理學系 臨心三 方云柔 t3527277@gmail.com

周憶敏 mindy8987@gmail.com

指導老師：輔仁大學臨床心理學系 卓淑玲 副教授

「戴口罩比較美？」---口罩效果的相關因素初探

您好：

歡迎參與「**戴口罩比較美？**」---口罩效果的相關因素初探，本研究為輔仁大學臨床心理學系認知與情緒課程自主學習研究。研究旨在於探討戴口罩是否影響主觀美感感受、個人特質和戴口罩各項行為的關聯性。以問卷形式施測，結果將利用統計軟體進行分析，探討憂鬱與社交焦慮特質是否如新聞所述與戴口罩行為相關，期未來能利用問卷結果設計社交技巧訓練教案，以協助「口罩依存症」的族群學習人際溝通能力，學習脫下口罩與他人縮短社交距離。

問卷內容將分為十部分

第一部分為戴口罩相關問題，會詢問您關於戴口罩的習慣與行為有關的問題。

第二至八部分為個人特質，會詢問您關於自我感受、一週情緒、社交互動中的心情、人際行為、社會互動信心及人際互動情緒等問題。

第九部分為臉孔評定，此部分會呈現 18 名女大學生的臉孔，其中戴口罩與未戴口罩各半，請您主觀評分其美感程度、容易親近的程度，並在全臉照片的題項中圈選出您個人認為最好看的臉部特徵。

第十部分為個人基本資料填寫。

測驗所需時間約為 20 至 30 分鐘。

在測驗中若遇到任何填答問題，可隨時詢問主試者。

此次問卷結果僅作為研究分析使用，收集的資料會以匿名或編號方式呈現，有關您的資料將保密處理，不會洩漏您的資料作為他用。

若您有意願參與本研究，請於下方簽名

參與者簽名： 日期：107 年 月 日

研究者簽名： 日期：107 年 月 日

若您對於研究有任何問題或對於研究結果想要有更多了解，歡迎聯繫：

研究人員：輔仁大學臨床心理學系 臨心三 方云柔 t3527277@gmail.com

周憶敏 mindy8987@gmail.com

指導老師：輔仁大學臨床心理學系 卓淑玲 副教授

第一部分、戴口罩之行為與感受問卷

以下為與戴口罩相關的問題，共 21 題。1 到 7 題為對於戴口罩的想法感受，請您閱讀題目的敘述後，圈選您對該敘述的同意程度（1：非常不同意，2：不同意，3：有點不同意，4：普通，5：有點同意，6：同意，7：非常同意），數值愈大表示同意程度越高。

8 到 21 題為您戴口罩的目的與使用頻率，請您閱讀題目的敘述後，根據您的習慣與行為出現的頻率（1：不曾如此，2：很少如此，3：較少如此，4：普通，5：有時如此，6：幾乎如此，7：總是如此），數值愈大表示此情況愈常發生。

	非常 不同 同意	不 同 意	有 點 不 同 意	普 通	有 點 同 意	同 意	非 常 同 意
1. 有人說其他人戴上口罩比較好看	1	2	3	4	5	6	7
2. 有人說我戴上口罩比較好看	1	2	3	4	5	6	7
3. 我覺得自己戴上口罩比較好看	1	2	3	4	5	6	7
4. 我戴口罩時，會有安全感	1	2	3	4	5	6	7
5. 我戴口罩時，會有緊張感	1	2	3	4	5	6	7
6. 我不戴口罩時，會有安全感	1	2	3	4	5	6	7
7. 我不戴口罩時，會有緊張感	1	2	3	4	5	6	7
	不 曾 如 此	很 少 如 此	較 少 如 此	普 通	有 時 如 此	幾 乎 如 此	總 是 如 此
8. 我藉由戴口罩遮痘痘	1	2	3	4	5	6	7
9. 我藉由戴口罩避免過敏	1	2	3	4	5	6	7
10. 我藉由戴口罩避免傳染疾病給他人	1	2	3	4	5	6	7
11. 我藉由戴口罩遮素顏	1	2	3	4	5	6	7
12. 我藉由戴口罩避免自己被傳染疾病	1	2	3	4	5	6	7
13. 我藉由戴口罩隔絕空氣污染	1	2	3	4	5	6	7
14. 我藉由戴口罩隔絕口腔氣味	1	2	3	4	5	6	7
15. 我藉由戴口罩遮蔽開刀後的模樣	1	2	3	4	5	6	7
16. 我藉由戴口罩跟人保持距離	1	2	3	4	5	6	7
17. 我藉由戴口罩不讓人認出來	1	2	3	4	5	6	7
18. 我藉由戴口罩隱藏自己情緒	1	2	3	4	5	6	7

19. 我戴口罩時，會減少發言	1	2	3	4	5	6	7
20. 我戴口罩時，會和同儕減少互動	1	2	3	4	5	6	7
21. 我戴口罩時，同儕會和我減少互動	1	2	3	4	5	6	7

第二部分、自我感受量表

這份量表旨在瞭解您是怎麼看待自己的，共 10 題。請您閱讀题目的敘述後，根據您對自我實際的看法圈選敘述的符合程度（1：完全不符，2：很小部分符合，3：小部分符合，4：大部分符合，5：絕大部分符合，6：完全符合）。數值愈大表示符合程度愈高。

	完全不符	很小部分符合	小部分符合	大部分符合	絕大部分符合	完全符合
1. 整體來說，我對自己感到滿意	1	2	3	4	5	6
2. 有時，我認為自己一無是處	1	2	3	4	5	6
3. 我覺得自己有許多優點	1	2	3	4	5	6
4. 我可以把事情做得和大多數人一樣好	1	2	3	4	5	6
5. 我覺得自己沒有太多值得自豪的地方	1	2	3	4	5	6
6. 我有時候真的覺得自己沒有用	1	2	3	4	5	6
7. 我覺得我是個有價值的人	1	2	3	4	5	6
8. 我要是能更看重自己就好了	1	2	3	4	5	6
9. 總括來說，我傾向於認為自己是一個失敗者	1	2	3	4	5	6
10. 我對自己抱持著正面的態度	1	2	3	4	5	6

第三部分、過去一週情緒感受量表

以下句子描述了一些自我感覺或行為，請您閱讀题目的敘述後，根據您過去一週感覺或行為出現的頻率，圈選出您實際出現這些情況的頻率（1：很少或完全沒有，2：有幾天，3：中間或一半時間，4：經常或幾乎每天）。數值愈高代表出現頻率愈高。

	很少或 完全沒 有 (少過 一天)	有幾天 (持續 1-2 日)	中間或 一半時 間 (持續 3-4 日)	經常或 幾乎每 天 (持續 5-7 日)
1. 原來不介意的事，最近竟然會困擾我	1	2	3	4
2. 我的胃口不好，不想吃東西	1	2	3	4
3. 即使有親友幫忙，我還是無法拋開煩惱	1	2	3	4
4. 我覺得我和別人一樣好	1	2	3	4
5. 我做事時無法集中精神	1	2	3	4
6. 我覺得悶悶不樂	1	2	3	4
7. 我做任何事情都覺得費力	1	2	3	4
8. 對未來充滿希望	1	2	3	4
9. 我覺得我的人生是失敗的	1	2	3	4
10. 我覺得恐懼	1	2	3	4
11. 我睡得不安寧	1	2	3	4
12. 我是快樂的	1	2	3	4
13. 我比平日不愛講話	1	2	3	4
14. 我覺得寂寞	1	2	3	4
15. 人們是不友善的	1	2	3	4
16. 我享受了生活的樂趣	1	2	3	4
17. 我曾經痛哭	1	2	3	4

18. 我覺得悲傷	1	2	3	4
19. 我覺得別人不喜歡我	1	2	3	4
20. 我缺乏幹勁	1	2	3	4

第四部分、社交情境量表

此量表旨要瞭解您生活中社交的實際情況，共28題。請您閱讀题目的敘述後，根據您閱讀後憑第一印象與實際情況符合之狀況圈選出適合的選項（1：完全不符合，2：有一點符合，3：還蠻符合，4：非常符合，5：極為符合）。數值愈高代表符合程度愈高。

	完全 不符 合	有 一 點 符 合	還 蠻 符 合	非 常 符 合	極 為 符 合
1. 即使在不熟悉的場合中，我也感到輕鬆自如	1	2	3	4	5
2. 我竭力避免參加需要跟別人交際的場合	1	2	3	4	5
3. 與陌生人互動時，我很快就可以輕鬆下來	1	2	3	4	5
4. 我並沒有特別想要去迴避別人	1	2	3	4	5
5. 我經常覺得社交場合令人不舒服	1	2	3	4	5
6. 在社交場合中，我通常感到平和、自在	1	2	3	4	5
7. 與異性交談時，我總是輕鬆自在	1	2	3	4	5
8. 除了我很熟悉的人以外，我盡量避免與他人談話	1	2	3	4	5
9. 我經常抓住機會結交新朋友	1	2	3	4	5
10. 在有異性參加的平常聚會中，我常感到緊張不安	1	2	3	4	5
11. 與他人在一起時，除非我和他們很熟，否則我通常會感到緊張	1	2	3	4	5
12. 跟一大堆人在一起時，我通常感到輕鬆自在	1	2	3	4	5
13. 我經常脫離人群	1	2	3	4	5
14. 與一大堆我不認識的人在一起時，我通常感到不舒服	1	2	3	4	5
15. 與別人初次相識時，我通常感到輕鬆自在	1	2	3	4	5
16. 被介紹給他人時，我會感到緊張不安	1	2	3	4	5
17. 即便一個房間裡全都是陌生人，我還是會走進去	1	2	3	4	5
18. 我會避免走近或者加入一群人當中	1	2	3	4	5
19. 當師長想和我談話時，我很樂意跟他談	1	2	3	4	5
20. 與一大堆人在一起時，我經常感到緊張不安	1	2	3	4	5
21. 我一向遠離人群	1	2	3	4	5
22. 我不介意在社交聚會中與人交談	1	2	3	4	5
23. 在一大群人當中，我很少感到自在	1	2	3	4	5

24. 我經常想出各種藉口以避免參加社交應酬	1	2	3	4	5
25. 有時我承擔介紹別人相互認識的任務	1	2	3	4	5
26. 我盡量避免正式的社交場合	1	2	3	4	5
27. 與我有關的社交應酬我通常都會出席	1	2	3	4	5
28. 和別人輕鬆自在地在一起，對我來說是一件容易的事	1	2	3	4	5

第五部分、社會互動中個人感受量表

此量表旨在瞭解您在社交情境中對於他人評價的感受，共30題。請您閱讀题目的敘述後，根據您閱讀後憑第一印象與實際情況符合之狀況圈選出適合的選項（1：完全不符合，2：有一點符合，3：還蠻符合，4：非常符合，5：極為符合）。數值愈高代表符合程度愈高。

	完全 不符 合	有 一 點 符 合	還 蠻 符 合	非 常 符 合	極 為 符 合
1. 我很少擔心在別人面前出洋相	1	2	3	4	5
2. 即使我知道別人的看法無關重要，我還是會擔心別人怎樣看待我	1	2	3	4	5
3. 如果我知道有人正在評價我，我會變得緊張不安	1	2	3	4	5
4. 即使我知道別人對我印象不好，我也不在意	1	2	3	4	5
5. 當我在社交場合犯錯時，我感到很不安	1	2	3	4	5
6. 我很少在乎師長對我的看法	1	2	3	4	5
7. 我經常害怕自己會看起來可笑或出洋相	1	2	3	4	5
8. 別人不同意我的觀點，我也無所謂	1	2	3	4	5
9. 我經常害怕別人指出我的缺點	1	2	3	4	5
10. 別人的反對對我的影響很小	1	2	3	4	5
11. 如果有人在評價我，我習慣於往最壞處想	1	2	3	4	5
12. 我很少憂慮自己會給別人留下什麼樣的印象	1	2	3	4	5
13. 我害怕得不到別人的認可	1	2	3	4	5
14. 我害怕別人會挑我的毛病	1	2	3	4	5
15. 別人對我的看法並不影響我	1	2	3	4	5
16. 如果別人不滿意我，我也不一定會感到不安	1	2	3	4	5
17. 當我跟別人談話時，我擔心他們會怎樣看我	1	2	3	4	5
18. 我認為人難免在社交場合會犯錯，所以就不要再為此而擔憂了	1	2	3	4	5
19. 我時常擔心我給別人留下了什麼樣的印象	1	2	3	4	5
20. 我很擔心我的師長對我有什麼看法	1	2	3	4	5

21. 如果我知道有人在評量我，我也不在乎	1	2	3	4	5
22. 我擔心別人認為我沒有什麼用	1	2	3	4	5
23. 我很少擔心別人對我有什麼看法	1	2	3	4	5
24. 有時我覺得自己過於關心別人怎樣看我	1	2	3	4	5
25. 我通常擔心我會說錯話或做錯事	1	2	3	4	5
	完 全 不 符 合	有 一 點 符 合	還 蠻 符 合	非 常 符 合	極 為 符 合
26. 我通常不在意別人對我的看法	1	2	3	4	5
27. 我通常自信別人會對我有一個好印象	1	2	3	4	5
28. 我經常擔心那些我很看重的的人會看不起我	1	2	3	4	5
29. 我總是憂慮朋友對我的看法	1	2	3	4	5
30. 如果我知道我的師長正在評量我，我會變得緊張不安	1	2	3	4	5

第六部分、社會互動中的信心量表

下面是一些人們在社會情境中的行為或活動的描述，請您仔細閱讀每一個句子，並評估您有多大的信心可以成功地完成該活動，依您的信心程度自題目後方圈選出最適合描述您的數值（1：完全沒有信心，2：有一點信心，3：中等程度信心，4：很有信心，5：完全有信心）。數值愈大表示信心程度愈高。

	完全沒有信心	有一點信心	中等程度信心	很有信心	完全有信心
1. 主動與一個不太熟識的人交談	1	2	3	4	5
2. 對一群正談論你感興趣議題的人表達自己的意見	1	2	3	4	5
3. 與不太熟識的人在學校、工作、社區或其他活動中共事	1	2	3	4	5
4. 幫助一位你最近剛認識的人融入你的一群朋友	1	2	3	4	5
5. 與一群人分享你過去的一個有趣經驗	1	2	3	4	5
6. 使自己置身於一個嶄新且不同於以往的社交情境	1	2	3	4	5
7. 自願協助籌劃一項活動	1	2	3	4	5
8. 詢問一群正在計畫參與社交活動(如看電影)的人自己是否可以加入	1	2	3	4	5
9. 能受邀參加一位知名或受歡迎的人所舉辦的聚會	1	2	3	4	5
10. 自願協助帶領一個團體或組織	1	2	3	4	5
11. 與人交談時，能使對話延續	1	2	3	4	5
12. 參與團體活動	1	2	3	4	5
13. 能找到一同共度週末午後的人	1	2	3	4	5
14. 對他人表達你的感受	1	2	3	4	5
15. 能找到一同出去吃午餐的人	1	2	3	4	5
16. 能邀一個人約會	1	2	3	4	5
17. 出席一個你可能不認識任何人的派對或是社交場合	1	2	3	4	5
18. 當你需要幫忙時能夠請求他人協助	1	2	3	4	5
19. 與你同儕團體中的一員做朋友	1	2	3	4	5
20. 加入一個人們已就座且正在交談的午餐或晚餐筵席	1	2	3	4	5
21. 在一群已彼此認識的人中結交朋友	1	2	3	4	5
22. 邀約一位頭一次約因為太忙碌而沒約成的人	1	2	3	4	5
23. 邀約某人一起出席你的朋友們也會去的舞會	1	2	3	4	5

24. 打電話給一個你曾見過並想更深入了解的人	1	2	3	4	5
25. 邀請一個可能成為你朋友的人出去喝咖啡	1	2	3	4	5

第七部分、人際行為問卷

此量表旨在瞭解您欲提升人際關係之行為，共 20 題，請您閱讀题目的敘述後。根據您對行為的認同程度圈選您對於敘述的同意程度（1：非常不同意，2：不同意，3：有點不同意，4：普通，5：有點同意，6：同意，7：非常同意）。數值愈大表示同意程度越高。

	非 常 不 同 意	不 同 意	有 點 不 同 意	普 通	有 點 同 意	同 意	非 常 同 意
1. 我會讚美他人的外表，讓他人認為我很討人歡心	1	2	3	4	5	6	7
2. 我會主動幫助他人，讓他人認為我很友善	1	2	3	4	5	6	7
3. 我會主動關心他人，讓他人認為我很友善	1	2	3	4	5	6	7
4. 我會主動向他人搭話，讓他人提升對我的印象	1	2	3	4	5	6	7
5. 我會讓他人知道我的成就	1	2	3	4	5	6	7
6. 我會讓他人知道我的重要性	1	2	3	4	5	6	7
7. 我會得意地說出自己的過去經歷	1	2	3	4	5	6	7
8. 我會讓他人知道我的能力	1	2	3	4	5	6	7
9. 我會讓他人了解我花很多時間在某件事情上	1	2	3	4	5	6	7
10. 在小組作業中，我會承擔較多工作讓人認為我願意貢獻	1	2	3	4	5	6	7
11. 我會提早到教室，讓人認為積極向上	1	2	3	4	5	6	7
12. 我會準時參加活動，並待到結束，讓人認為我很熱衷	1	2	3	4	5	6	7
13. 我會表現出不懂的樣子，讓他人幫助我	1	2	3	4	5	6	7
14. 我會表現出不懂的樣子，以避免討厭的任務	1	2	3	4	5	6	7
15. 我會求助於他人，以獲得他人同情心	1	2	3	4	5	6	7
16. 我會求助於他人，以獲得他人協助	1	2	3	4	5	6	7
17. 必要時，我會以威嚇他人的方式，以協助完成任務	1	2	3	4	5	6	7

18. 我會強力說服他人，照我意思完成任務	1	2	3	4	5	6	7
19. 當小組中，有人不做出貢獻時我會不客氣地與他們應對	1	2	3	4	5	6	7
20. 讓其他人了解我不樂於受到擺布	1	2	3	4	5	6	7

第八部分、人際互動中之情緒感受量表

此部分為瞭解通常您在人際互動中出現何種情緒感受，請針對下列 15 組形容人際互動中”自己感到”與”對他人感到”的情緒感受，圈選出您平常對這些情緒的感受程度，0 為中間值表示沒有相關感受，正值代表接近右方詞彙感受，負值代表接近左方詞彙感受。最後「平靜」的評分為 1：非常不符合，7：非常符合。

自己感到

沒安全感	-3	-2	-1	0	+1	+2	+3	有安全感
憂鬱	-3	-2	-1	0	+1	+2	+3	開朗
沒價值感	-3	-2	-1	0	+1	+2	+3	有價值感
沒自信	-3	-2	-1	0	+1	+2	+3	有自信
焦慮	-3	-2	-1	0	+1	+2	+3	放鬆
謙虛	-3	-2	-1	0	+1	+2	+3	驕傲
無罪惡感	-3	-2	-1	0	+1	+2	+3	罪惡感

對他人感到

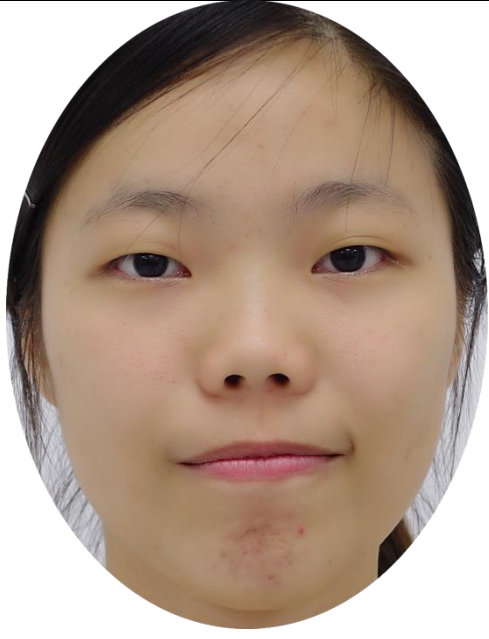
恨	-3	-2	-1	0	+1	+2	+3	愛
生氣	-3	-2	-1	0	+1	+2	+3	不生氣
鄙視	-3	-2	-1	0	+1	+2	+3	尊重
失望	-3	-2	-1	0	+1	+2	+3	期望
害怕	-3	-2	-1	0	+1	+2	+3	放心
不羨慕	-3	-2	-1	0	+1	+2	+3	羨慕

厭惡	-3	-2	-1	0	+1	+2	+3	喜愛
不羞愧	-3	-2	-1	0	+1	+2	+3	羞愧
平靜	1	2	3	4	5	6	7	平靜

第九部分、主觀臉孔評定問卷

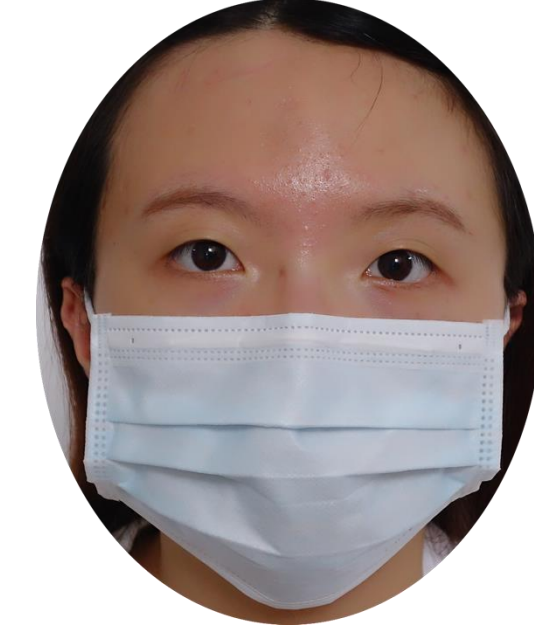
下頁開始將會呈現 18 名女大學生的臉孔，其中戴口罩與未戴口罩各半，請您主觀評分其美感程度（1：不好看，7：十分好看）、容易親近的程度（1：不容易親近，7：相當容易親近），並在全臉照片的題目中從「眼睛」、「鼻子」、「嘴巴」、「臉型」中，圈選一項認為最好看的臉部特徵。

													
主觀美感程度（數值愈大表示愈好看）							主觀美感程度（數值愈大表示愈好看）						
1	2	3	4	5	6	7	1	2	3	4	5	6	7
容易親近的程度（數值愈大表示愈易親近）							容易親近的程度（數值愈大表示愈易親近）						
1	2	3	4	5	6	7	1	2	3	4	5	6	7
認為好看的部位（圈選一項）							認為好看的部位（圈選一項）						
眼睛		鼻子		嘴巴		臉型	眼睛		鼻子		嘴巴		臉型

													
主觀美感程度（數值愈大表示愈好看）							主觀美感程度（數值愈大表示愈好看）						
1	2	3	4	5	6	7	1	2	3	4	5	6	7
容易親近的程度（數值愈大表示愈易親近）							容易親近的程度（數值愈大表示愈易親近）						
1	2	3	4	5	6	7	1	2	3	4	5	6	7
認為好看的部位（圈選一項）							認為好看的部位（圈選一項）						
眼睛		鼻子		嘴巴		臉型	眼睛		鼻子		嘴巴		臉型
													
主觀美感程度（數值愈大表示愈好看）							主觀美感程度（數值愈大表示愈好看）						
1	2	3	4	5	6	7	1	2	3	4	5	6	7
容易親近的程度（數值愈大表示愈易親近）							容易親近的程度（數值愈大表示愈易親近）						
1	2	3	4	5	6	7	1	2	3	4	5	6	7
認為好看的部位（圈選一項）							認為好看的部位（圈選一項）						
眼睛		鼻子		嘴巴		臉型	眼睛		鼻子		嘴巴		臉型

													
主觀美感程度（數值愈大表示愈好看）							主觀美感程度（數值愈大表示愈好看）						
1	2	3	4	5	6	7	1	2	3	4	5	6	7
容易親近的程度（數值愈大表示愈易親近）							容易親近的程度（數值愈大表示愈易親近）						
1	2	3	4	5	6	7	1	2	3	4	5	6	7
認為好看的部位（圈選一項）							認為好看的部位（圈選一項）						
眼睛		鼻子		嘴巴		臉型	眼睛		鼻子		嘴巴		臉型
													
主觀美感程度（數值愈大表示愈好看）							主觀美感程度（數值愈大表示愈好看）						
1	2	3	4	5	6	7	1	2	3	4	5	6	7
容易親近的程度（數值愈大表示愈易親近）							容易親近的程度（數值愈大表示愈易親近）						
1	2	3	4	5	6	7	1	2	3	4	5	6	7
認為好看的部位（圈選一項）													
眼睛		鼻子		嘴巴		臉型							

													
主觀美感程度（數值愈大表示愈好看）							主觀美感程度（數值愈大表示愈好看）						
1	2	3	4	5	6	7	1	2	3	4	5	6	7
容易親近的程度（數值愈大表示愈易親近）							容易親近的程度（數值愈大表示愈易親近）						
1	2	3	4	5	6	7	1	2	3	4	5	6	7
													
主觀美感程度（數值愈大表示愈好看）							主觀美感程度（數值愈大表示愈好看）						
1	2	3	4	5	6	7	1	2	3	4	5	6	7
容易親近的程度（數值愈大表示愈易親近）							容易親近的程度（數值愈大表示愈易親近）						
1	2	3	4	5	6	7	1	2	3	4	5	6	7

													
主觀美感程度（數值愈大表示愈好看）							主觀美感程度（數值愈大表示愈好看）						
1	2	3	4	5	6	7	1	2	3	4	5	6	7
容易親近的程度（數值愈大表示愈易親近）							容易親近的程度（數值愈大表示愈易親近）						
1	2	3	4	5	6	7	1	2	3	4	5	6	7
													
主觀美感程度（數值愈大表示愈好看）							主觀美感程度（數值愈大表示愈好看）						
1	2	3	4	5	6	7	1	2	3	4	5	6	7
容易親近的程度（數值愈大表示愈易親近）							容易親近的程度（數值愈大表示愈易親近）						
1	2	3	4	5	6	7	1	2	3	4	5	6	7

第十部分、個人基本資料

此部分請您填寫您的個人基本資料，請選取適合的選項，填入題號後方的括弧中。

1. () 性別 (1) 生理男 (2) 生理女
2. () 年級 (1) 一年級 (2) 二年級 (3) 三年級 (4) 四年級 (5) 五年級 (含) 以上
3. () 學院 (1) 文學院 (2) 教育學院 (3) 傳播學院 (4) 藝術學院 (5) 醫學院
(6) 理工學院 (7) 外語學院 (8) 民生學院 (9) 法律學院 (10) 管理學院
(11) 社會科學院 (12) 進修部
4. 就讀學系： _____ 學系
5. () 覺得自己好看的特徵 (1) 眼睛 (2) 鼻子 (3) 嘴巴 (4) 臉型 (5) 以上都不滿意
6. () 覺得自己不好看的特徵 (1) 眼睛 (2) 鼻子 (3) 嘴巴 (4) 臉型 (5) 以上都滿意

※若您對於本研究結果有興趣，請在以下橫線處留下您的電子信箱，計畫成果分析完成後會寄一份結果供您參考，並告知您此計畫成果公佈日期，屆時再歡迎您來參與，以更進一步瞭解我們的成果。

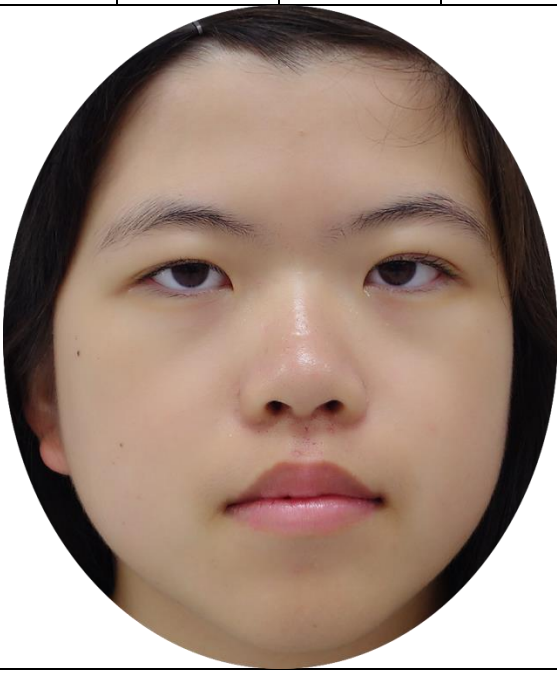
附件三、問卷第九部分主觀臉孔評定問卷 B 卷

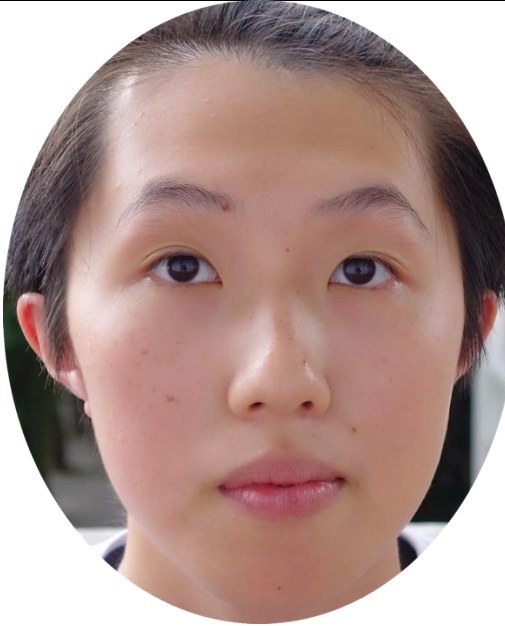
第九部分、主觀臉孔評定問卷

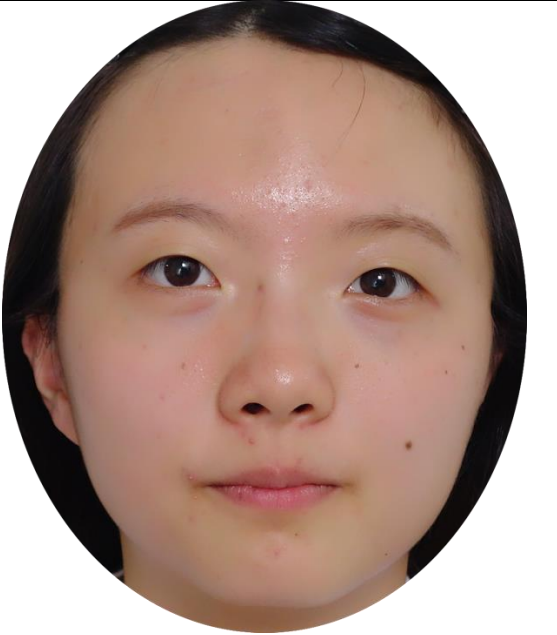
下頁開始將會呈現 18 名女大學生的臉孔，其中戴口罩與未戴口罩各半，請您主觀評分其美感程度（1：不好看，7：十分好看）、容易親近的程度（1：不容易親近，7：相當容易親近），並在全臉照片的題目中從「眼睛」、「鼻子」、「嘴巴」、「臉型」中，圈選一項認為最好看的臉部特徵。

													
主觀美感程度（數值愈大表示愈好看）							主觀美感程度（數值愈大表示愈好看）						
1	2	3	4	5	6	7	1	2	3	4	5	6	7
容易親近的程度（數值愈大表示愈易親近）							容易親近的程度（數值愈大表示愈易親近）						
1	2	3	4	5	6	7	1	2	3	4	5	6	7
													
主觀美感程度（數值愈大表示愈好看）							主觀美感程度（數值愈大表示愈好看）						
1	2	3	4	5	6	7	1	2	3	4	5	6	7
容易親近的程度（數值愈大表示愈易親近）							容易親近的程度（數值愈大表示愈易親近）						
1	2	3	4	5	6	7	1	2	3	4	5	6	7

													
主觀美感程度（數值愈大表示愈好看）							主觀美感程度（數值愈大表示愈好看）						
1	2	3	4	5	6	7	1	2	3	4	5	6	7
容易親近的程度（數值愈大表示愈易親近）							容易親近的程度（數值愈大表示愈易親近）						
1	2	3	4	5	6	7	1	2	3	4	5	6	7
													
主觀美感程度（數值愈大表示愈好看）							主觀美感程度（數值愈大表示愈好看）						
1	2	3	4	5	6	7	1	2	3	4	5	6	7
容易親近的程度（數值愈大表示愈易親近）							容易親近的程度（數值愈大表示愈易親近）						
1	2	3	4	5	6	7	1	2	3	4	5	6	7

													
主觀美感程度（數值愈大表示愈好看）							主觀美感程度（數值愈大表示愈好看）						
1	2	3	4	5	6	7	1	2	3	4	5	6	7
容易親近的程度（數值愈大表示愈易親近）							容易親近的程度（數值愈大表示愈易親近）						
1	2	3	4	5	6	7	1	2	3	4	5	6	7
							認為好看的部位（圈選一項）						
							眼睛	鼻子		嘴巴		臉型	
													
主觀美感程度（數值愈大表示愈好看）							主觀美感程度（數值愈大表示愈好看）						
1	2	3	4	5	6	7	1	2	3	4	5	6	7
容易親近的程度（數值愈大表示愈易親近）							容易親近的程度（數值愈大表示愈易親近）						
1	2	3	4	5	6	7	1	2	3	4	5	6	7
認為好看的部位（圈選一項）							認為好看的部位（圈選一項）						
眼睛		鼻子		嘴巴		臉型	眼睛		鼻子		嘴巴		臉型

													
主觀美感程度（數值愈大表示愈好看）							主觀美感程度（數值愈大表示愈好看）						
1	2	3	4	5	6	7	1	2	3	4	5	6	7
容易親近的程度（數值愈大表示愈易親近）							容易親近的程度（數值愈大表示愈易親近）						
1	2	3	4	5	6	7	1	2	3	4	5	6	7
認為好看的部位（圈選一項）							認為好看的部位（圈選一項）						
眼睛		鼻子		嘴巴		臉型	眼睛		鼻子		嘴巴		臉型
													
主觀美感程度（數值愈大表示愈好看）							主觀美感程度（數值愈大表示愈好看）						
1	2	3	4	5	6	7	1	2	3	4	5	6	7
容易親近的程度（數值愈大表示愈易親近）							容易親近的程度（數值愈大表示愈易親近）						
1	2	3	4	5	6	7	1	2	3	4	5	6	7
認為好看的部位（圈選一項）							認為好看的部位（圈選一項）						
眼睛		鼻子		嘴巴		臉型	眼睛		鼻子		嘴巴		臉型

													
主觀美感程度（數值愈大表示愈好看）							主觀美感程度（數值愈大表示愈好看）						
1	2	3	4	5	6	7	1	2	3	4	5	6	7
容易親近的程度（數值愈大表示愈易親近）							容易親近的程度（數值愈大表示愈易親近）						
1	2	3	4	5	6	7	1	2	3	4	5	6	7
認為好看的部位（圈選一項）							認為好看的部位（圈選一項）						
眼睛		鼻子		嘴巴		臉型	眼睛		鼻子		嘴巴		臉型

第三組 陳述與事實一致、不一致訊息時口語及臉部表情特性

分析研究

附件一

輔仁大學 107 年高教深耕計畫【自主學習課程補助計畫】 課程指導紀錄表

學習助教：

聯絡方式：

時間	2018/05/29 13:30~14:30	受指導組別	第三組
地點	國璽樓	受指導次數	第__1__次
受指導對象	王璽嘉、謝佩珊		
指導老師	卓淑玲老師		
指導內容摘要			

主要問題	如何能確保參與者是否同意影片的未來用途？ 根據辨識說謊的相關資料，在辨識謊言時應與一班情境下的表達模式(baseline)進行比較；因此，在進行拍攝時，要如何了解參與者的行為基準線(baseline)？在進行分析時，是根據何種指標來進行？同時，要如何做才能增加其信度？ 如何能給參與者更多簡單知識的回饋？
具體建議與解決方案	知情同意書為供未來進一步的教學研究使用，應增加不同選項，確認參與者是否同意關於拍攝影片的未來用途。因此，在知情同意書下方，增添三個關於影片的選項，分別關於同意用在影片分析、分析後的未來教學使用，或是剪輯成教學影帶，以確認參與者是否同意計畫者使用影片。 為了比較參與者於一般情境(baseline)和說謊情境下的不同行為表現，應於拍攝事件前，請參與者敘說一些能誘發其情緒表現的問題，以建立計畫者對於參與者於一般情境下的說謊模式之基模(baseline)，始可於後續分析時進一步辨識說謊特質。因此，在拍攝兩個事件前，增加訪問參與者三個問題，以誘發情緒表現，用來建立計畫者對於參與者於一般情境下的表現基模(baseline)。增設的三個問題為以下：請參與者描述一件近期開心、緊張或是難過的事件。 為了確保分析影片時有一致的指標、計算方式，應設計評分標準，透過兩位計畫者的自評，以增加研究之評分者間信度。因此，整合所閱讀過的說謊相關資訊，設計「觀察表單」，內容包含觀察事項（眼睛、鼻子、嘴巴、語言線索）以及其頻率高低、出現次數，作為評斷標準，並針對每位參與者的兩個事件進行評判，分辨其為真實事件或是謊話情境。 在實驗結束後，給予每位參與者一張簡易的「小知識」單子，以《國際犯罪學家教你分辨真偽、力破謊言》中相關謊言的知識作為內容，提供參與者能有更多與謊言相關的資訊參考。
後續追蹤	增加了知情同意書的選項、baseline 問題設計、觀察表單，以及小知識單子
備註	2018/06/12 13:30 和老師進行第二次的討論。

*指導紀錄表請自行影印使用

指導老師：____卓淑玲_____

輔仁大學 107 年高教深耕計畫【自主學習課程補助計畫】
課程指導紀錄表

學習助教：

聯絡方式：

時間	2018/06/12 13:30~14:30	受指導組別	第三組
地點	國璽樓	受指導次數	第__2__次
受指導對象	王璽嘉、謝佩珊		
指導老師	卓淑玲老師		
指導內容摘要			
主要問題	1. 是否可以於校園內直接找同學當場拍攝影片？ 2. 有沒有在和其他老師訪談時，了解其所做之說謊相關研究？ 3. 想要從研究中獲得什麼結果？如何呈現研究成果？		
具體建議與解決方案	1. 拍攝影片時，需標準化情境，避免外在因素干擾影片的可信度。因此，改採借用生理回饋實驗室，讓每位受試者依序進入實驗室，保持研究進行的一致，隔絕外在吵雜的環境。 2. 向黃健老師請教其所做的說謊論文，從中學習不同面向來分析說謊的方式，並了解近期最新說謊的研究。 3. 希望從研究中探討不同性別對於說謊是否有不一樣的呈現，或是於口語表達時會有明顯的差異等的觀察。於研究成果分享時，透過先給同學猜測影片中的受試者是否說謊，而再進行研究結果的呈現，最後則揭曉影片的答案。		
後續追蹤	拍攝場景移入實驗室中、修改觀察表單、已向黃健老師拿到幾篇參考論文		
備註			

*指導紀錄表請自行影印使用

指導老師：_____卓淑玲_____

輔仁大學 107 年高教深耕計畫【自主學習課程補助計畫】

課程指導紀錄表

學習助教：

聯絡方式：

時間	2018/06/26 13:30~16:30	受指導組別	第三組												
地點	國璽樓	受指導次數	第__3__次												
受指導對象	王璽嘉、謝佩珊														
指導老師	卓淑玲老師														
指導內容摘要															
主要問題	(以下根據自主學習分享會中，同學、老師和助教的提問做探討) 1. 其中一則事件的「說謊」是否有要求？ 2. 分析時是否有使用其他軟體？ 3. 同學回饋														
具體建議與解決方案	1. 本計畫在指導語中，會告知受試者述說一件捏造事件。此說謊的要求，便是要受試者說一件從未發生過的事情，且假設的情境為從未發生，或是體會過。此外，研究時在講解完「指導語二」後，有預留時間讓受試者停下來思考所要述說的事件內容，且時間並無限制。因此，受試者在此段時間內，便能將說謊更加完整地整理、表達，但實際在拍攝時反而更易造成誤差。不過這樣的研究方法或許和臨床、真實生活的說謊表達不同，因而所得結論將僅作為參考而已。 2. 建議可使用 Facereader 軟體，進行臉部更細節的分析。 3. 回饋 【數據分析】(以 1-10 評分，共 8 位同學作為評分者) <table><tr><td></td><td>平均</td></tr><tr><td>內容豐富度</td><td>9.25</td></tr><tr><td>報告流暢度</td><td>8.375</td></tr><tr><td>創意性</td><td>9</td></tr><tr><td>貢獻性</td><td>8.625</td></tr><tr><td>整體完整性</td><td>9.125</td></tr></table> 【質性分析】 (1) 有介紹目前所知的測謊方式，很簡單易懂！影片有 baseline 幫助判斷。細微觀察的介紹也很仔細。 (2) 加入影片提高內容豐富度 (3) 妳們的主題我覺得超有趣！我超喜歡的~本次的研究是從兩個影片中做比較，建議以後也可以用此影片讓受試者評單一影片的判斷，可以看到真實生活謊言判斷更接近的結果。 (4) 可能可以多找一些人來評分，讓資料更豐富一點，覺得研究方法很有趣，實際找人來說謊的部分。 (5) 一開始的說謊內文較沒用到後來解釋結果，有點可惜。 (6) 有寫流程，報告清晰。 (7) 講解很清楚，研究設計很仔細，影片很有趣，事前的準備很充分。 (8)說謊的現象會因人而異嗎？				平均	內容豐富度	9.25	報告流暢度	8.375	創意性	9	貢獻性	8.625	整體完整性	9.125
	平均														
內容豐富度	9.25														
報告流暢度	8.375														
創意性	9														
貢獻性	8.625														
整體完整性	9.125														

後續追蹤	針對受試者和評分者的人數可再增加，以提升研究的效度。
備註	

*指導紀錄表請自行影印使用

指導老師：____卓淑玲_____

輔仁大學 107 年高教深耕計畫【自主學習課程補助計畫】 學生自主學習計畫書

一、自主學習計畫主題：辨識說謊及其口語線索、臉部表情

二、組別：第 3 組

三、課程名稱：認知與情緒

四、指導老師：卓淑玲 老師

五、學生姓名與工作分配：

姓名	工作內容	聯絡方式
謝佩珊	聯絡專家、訪談問卷/衛教單設計	手機：0952646916 信箱：11880769amy@gmail.com
王璽嘉	訪問專家、問卷/觀察記錄表單設計	手機：0912338413 信箱：p928043@gmail.com

六、計畫之動機與目的：

1. 何謂說謊

人類天生擅長說謊，但不擅長辨識說謊。根據 Ekman 對於謊言的定義，一個人有心誤導別人，並未經過算計，事先未透露目的，對於其所作所為，對方也不知情。

說謊共有兩種形式，分別為隱瞞真相與實情，以及捏造事實來以假亂真。隱瞞指的是說謊者只是保留某種事實不說，而未說出任何不實之事；而捏造則更進一步，說謊者不僅保留真實的一面，而且還無中生有。說謊者通常比較喜歡隱瞞真相，而非捏造事實，因此，說謊有時為人類溝通過程中正常的一部分，不需總以負面看待。然而，也有其他學者將說謊分成另外兩種形式，分別為自我導向(self-focused)、他人導向(other-focused)。所謂為自己說謊，便是為了自己的利益而說謊，具有明確目的，對被騙者會構成傷害或影響；而為他人說謊，背後通常是為了幫助別人、出於善意、無害的。綜合上述兩種不同的說謊分類，本計畫將採用 Ekman 的說謊分類，隱瞞真相以及捏造事實。

而根據研究，說謊者在說謊後會有三階段反應，依序為情緒反應、交感神經反應、認知反應。首先，情緒反應為說謊者意識到自己說謊時，會產生一些負向情緒，例如罪惡感、恐懼、壓力以及亢奮。接著，交感神經反應於情緒反應後產生，此時神經系統會自動誘發出「戰或逃」的本能反應，使得說謊者會釋放腎上腺素以作為因應，此時容易露出破綻，被稱作「說謊線索(deceit clues)」，例如敲手指、坐立不安、語速加快、逃避眼神交流等行為。

另外，關於偵測謊言的相關理論有魔法測謊術(M. A. G. I. C.)，將偵測謊言劃分為五個步驟，分別為動機(motivation)、提出控制問題(ask control questions)、提出可疑問題(guilt questions)、指標(indicators)、再次檢查(check again)。首先，先了解對方是否有說謊的動機；接著會透過詢問一些一般性的控制問題來建立其行為的基準線，了解對方在一般的情形下的說話特性，以利於後續能進行比較；接著提出一些可能會誘導對方說謊的問題；根據對方的回應來判斷是否有符合說謊的指標；最後進行再次檢查，重新檢視對方是否在說謊。

2. 說謊與臉部表情、口語線索

根據 Ekman 的理論，揭露謊言包含兩種形式，分別為破綻(leakage)、說謊線索(deception clue)。前者指說謊者無意間洩漏實情，而後者為說謊者的行為不小心暴露其謊言。然而，在日常生活中，除了察覺破綻之外，最關注的仍是說謊者所犯的錯誤，尤其是說謊者的行為表現，包含臉部表情、身體動作、講話語調、口水吞嚥、呼吸深淺、言詞遲疑、口誤、微表情、肢體動作失誤。這些說謊者的行為表現背後，經常會受到情緒的影響。

當個體擁有越強烈的情緒，越是極力隱瞞，情緒的訊號反而容易洩露出來，這時候，裝出另一種並非真正感受的情緒，將可助於掩飾想要隱藏的情緒。而隱藏強烈的情緒，最好的方式就是戴上面具，偽裝的情緒不僅可以產生誤導的作用，也是最佳的保護色，其中又以笑容為人類慣用的情緒面具。

研究顯示，溝通過程中有 55% 的訊息是透過非語言行為（肢體動作或反應）進行，38% 的訊息透過聲音（表達方式），僅有 7% 的訊息是純粹透過語言文字（說話內容）。因此，雖然在辨識謊言的過程不應完全忽視說話內容，但是溝通的表達方式、說話者的肢體動作與反應更為重要。透過增加知識與練習，人們都有機會提高辨識謊言的準確度。目前有許多研究關於測謊奇才為何能準確辨識謊言的說法，包括生於不健全/暴力的家庭、從小透過本能動機，或是其他繪畫相關興趣，進而發展出看人臉色與反應的本能。不過對於他們如何獲得辨識謊言的能力，大部分研究都有一個共通點：基本上都是透過非語言類線索進行判斷，其中又以臉部表情最為關鍵。

說謊時的線索共分為臉部表情、肢體動作、語言線索，本計畫僅探討臉部表情與語言線索，而這些線索皆須與基準線的行為進行比較，才能發現到說謊時所展現出來的特徵與一般表現的差異。

首先，在臉部表情中，最為明顯的特徵為眼睛。說謊者的眼神交流次數會產生出明顯的差異，說謊者可能會大幅增加眼神交流的機會以表達出其真誠，但也有可能會因罪惡感而增加轉移視線的次數以降低眼神交流。此外，眨眼次數也會有顯著的改變，眨眼次數增加為降低眼神交流，而當眨眼次數降低則是說謊者在組織說謊內容時認知負荷超載的現象。而研究也證實，說謊者在說謊時會有快速移動眼睛的動作，若說謊者為右撇子，其在捏造事實時傾向看向觀察者的左下方，而若為左撇子則左右相反。另外，說謊者也傾向增加摸鼻子的次數，也經常會遮蔽口、鼻來建立舒適及安全感。而辨識笑容是否為真偽，最明顯的特徵為，真誠的笑容會牽動眼睛周圍的肌肉，組成笑容的時間較慢、退去的时间也相對較慢，因此要辨識不真誠的笑容時，會發現其特徵為皮笑肉不笑，即眼部周圍身晴沒有牽動。

辨識謊言時，微表情地偵測也很重要。微表情的研究由 Ekman 進行，發現微表情沒有文化或種族的差異，其出現的時間非常短暫，可透露出一個人無法隱藏或修飾的真實感受，因此在辨識說謊與否時，需要觀察其說話內容是否符合微表情所呈現的情緒。

而在語言線索方面，說謊者傾向使用一些語句來連接詞句，例如，然後、然而等用詞；此外，說謊者也經常會轉移注意力、改變話題，且也經常會描述事件過於簡單或是過度強調細節；最後，根據說謊者的說謊模式可以發現與一般說話有明顯差異，語速可能忽快忽慢、音調提高，或因認知負載量大而放慢語素。

上述的說謊者特徵，皆會因人而異，因此須與對象在控制問題中所建立的基礎線做比較，方能發現其顯著的差異，以辨識說謊。

3. 研究動機

目前許多針對說謊頻率的研究顯示，人們每天至少會說謊兩次（一年 730 次）。而美國著名社會心理學家 Robert Feldman 曾在 Massachusetts 大學的研究中，發現在他接觸 60% 對象的對話過程中，人們每十分鐘至少會出現一次謊言。或許此數據相當令人震撼、驚人，不過撇開研究對象、文化背景之不同，可以肯定的是：世上無時無刻有人在說謊。

過去研究顯示，大部分的人在沒有經過專業訓練之下，即使是身為經常需要判斷真偽的專業人員，其正確率也只有 50%。若具備特定知識加上練習，謊言辨識的準確率可以高達 80%。而雖然大部分的人都認為自己善於辨識親密者是否說謊，但事實並非如此。

有鑑於研究數據指出人們於互動過程中說謊頻率偏高，本計劃希望能透過相關謊言影片的設計、閱讀書籍和文獻，更加了解說謊本質、判斷他人是否對你說謊，藉此推測對方謊言背後的真正動機，以比較一般大眾在說謊時會出現的口語線索、臉部表情之特性。

而在林朱燕的《以非語言行為與說謊建構來探究謊言的偵測》，發現說謊組和實話組之非語言行為反應的「眨眼次數」、「眼神注視」、「眼神閃爍」，並未因不同的說謊建構方式而有顯著差異，僅在「調整動作」達到顯著，與計畫者平時在日常觀察中有所不同，發現以上向度皆有差異。此外，Ekman 的研究曾提出受試者於說謊時，音調會普遍提高，然而與計畫者的觀察相反，發現大多數人在說謊時反而較為輕聲、平板。基於上述不一致的結果，推測或許受到文化、實驗方式的差異，導致國內外的結論不同。

另外，國內外文獻的研究提及，發現說謊時多會呈現不安的手腳動作、坐立不安等的肢體動作，因此，本研究的影片拍攝將以參與者的上半身作為探討，不考慮其他的肢體動作。

因此，欲驗證華人個體於說謊時的口語線索、臉部表情的實際反應，將以本研究操作進行相關檢核。

4. 研究目的

綜上所述，本計劃基於書籍、文獻與實際觀察的出入，將探討華人個體於說謊時的特徵進行差異比對。

七、計畫內容與行動方案：

計畫內容分類		行動方案
計畫主題內容 說謊	語言線索	蒐集相關資料(閱讀說謊相關書籍及文獻、訪問專家)，建構對於說謊及臉部表情的知識，並增進後續辨識說謊影片的分析。
	臉部表情	
訪問專家		訪問具司法鑑識專業經驗的專家(沈勝昂、黃健老師)，並了解其於臨床實務上的應用，同時協助活動、問題設計和影片拍攝的建議及回饋。

問題設計	參與者進行影片事件拍攝前，會先向參與者詢問一些簡單的問答題（約二至三題），參與者之回應能幫助計畫者建立個別語言線索、臉部表情的基準線，以幫助辨識其說謊的特質。
影片拍攝	預計於 6/15（五）進行拍攝（地點待定），將採用「隨機訪談」參與者，在知情同意後便全程進行拍攝錄影。 首先，計畫人員會詢問參與者 2 至 3 題的問答題。接著讓參與者拍攝兩則影片事件，其中一則的內容為上星期實際發生的事件描述，另一則為捏造故事，每則事件內容約 2 分鐘。最後，給予參與者關於說謊者常見的語言線索、臉部表情特徵之回饋衛教單。 預計將招收至少 10 位參與者，以利事後比較參與者於說謊時的口語特性、臉部表情之辨識程度。
衛教單設計	在協助拍攝完影片後，給予每位參與者一份衛教單，內容為關於說謊者的臉部表情與口語特性，以提供參與者作為參考。衛教單的內容設計來自於書籍及文獻，並與專家討論過後而得。
影片分析	透過影片的觀察，分析所有參與者的表現，辨識參與者於真實事件與說謊時的口語線索、臉部表情之差異。藉由書面報告統整出本研究的結論，並與過往國內外說謊相關書籍及文獻比較之，最後於課堂分享會中呈現研究結果。
觀察記錄表單	藉由整合說謊相關書籍及文獻中提及關於說謊者的口語線索及臉部表情，列出於拍攝、分析過程中應當觀察、注意的項目，以供計畫者於後續分析說謊的臉部表情之利。

八、進度規劃

時間	規劃
W7 (04/10~04/16)	閱讀相關書籍及蒐集相關資訊 (1)
W8 (04/17~04/23)	閱讀相關書籍及蒐集相關資訊 (2)
W9 (04/24~04/30)	閱讀相關書籍及蒐集相關資訊 (3)
W10 (05/01~05/07)	蒐集相關文獻
W11 (05/08~05/14)	整合與討論相關資訊

W12 (05/15~05/21)	整合並修改缺失、知情同意書設計、聯絡專家
W13 (05/22~05/28)	計畫設計統籌、問卷設計、聯絡專家
W14 (05/29~06/04)	計畫設計統籌、訪談專家
W15 (06/05~06/11)	影片拍攝
W16 (06/12~06/18)	訪談專家、影片拍攝
W17 (06/19~06/25)	資料分析與整合、準備成果分享

九、預期效益及具體檢核方式：

1. 預期效益：

首先，本計畫預期拍攝對象於說謊時的臉部表情、語言線索皆與書籍及文獻中的結果一致。此外，計畫者及參與者於計畫實施後將對於說謊者的特徵有進一步的了解，能將其知識應用於一般日常生活中。

2. 具體檢核方式：

關於本計畫的檢核方式，共分為二個部分：

- (1) 質性回饋：透過觀察記錄表單，了解參與者於說謊時的臉部表情、語言線索，並與書籍和文獻中的敘述是否一致。
- (2) 基準線比較：藉由參與者於問卷回答所建立個別語言線索、臉部表情的基準線，與影片事件拍攝時的說謊表現進行比較。

十、其他附件

(一) 自行增加凸顯方案內容之資訊

(二) 相關附件

1. 參考書籍：《心理學家的面相術：解讀情緒的密碼》、《說謊：揭穿商場、政治、婚姻的騙局》、《國際犯罪學專家教你分辨真偽、立破謊言》、《FBI 教你讀心術：看穿肢體動作的真實訊息》、《我知道你在想什麼》、《透視謊言》
2. 訪問專家：沈勝昂老師、黃健老師

輔仁大學 107 年高教深耕計畫【自主學習課程補助計畫】
學生自主學習日誌 (1)

填寫日期：107 年 5 月 23 日(三) 13:30 ~ 15:30

紀錄人：謝佩珊、王璽嘉

序號	工作事項	註記(心得/成果/問題等)																					
1	日常說謊觀察	【說明】 每日拍攝計畫者以及身旁親友的說謊事件，透過拍攝每人兩則關於前一天任一事件的影片，一則為真，另一則為捏造的謊言，來分析說謊時會有的特性，包含其口語內容（語調、說話頻率、語句停頓時距、冗言贅字、內容多寡），以及臉部表情。 【成果】 觀察大多數人在真實事件與捏造謊言時的差異比較，有以下較明顯的特質： <table border="1"> <thead> <tr> <th></th><th>真實事件</th><th>捏造謊言</th></tr> </thead> <tbody> <tr> <td>語調</td><td>較有高低音起伏</td><td>說話較輕聲、平板</td></tr> <tr> <td>說話頻率</td><td>一般速度</td><td>較為緩慢</td></tr> <tr> <td>語句停頓時距</td><td>停頓短</td><td>停頓較長</td></tr> <tr> <td>冗言贅字</td><td>較少</td><td>較多 (例：然後、嗯、呃)</td></tr> <tr> <td>內容多寡</td><td>講重點</td><td>較為豐富</td></tr> <tr> <td>臉部表情</td><td>注視對象較長</td><td>眨眼次數多、多次撇開視線、嘴部為抽動</td></tr> </tbody> </table>		真實事件	捏造謊言	語調	較有高低音起伏	說話較輕聲、平板	說話頻率	一般速度	較為緩慢	語句停頓時距	停頓短	停頓較長	冗言贅字	較少	較多 (例：然後、嗯、呃)	內容多寡	講重點	較為豐富	臉部表情	注視對象較長	眨眼次數多、多次撇開視線、嘴部為抽動
	真實事件	捏造謊言																					
語調	較有高低音起伏	說話較輕聲、平板																					
說話頻率	一般速度	較為緩慢																					
語句停頓時距	停頓短	停頓較長																					
冗言贅字	較少	較多 (例：然後、嗯、呃)																					
內容多寡	講重點	較為豐富																					
臉部表情	注視對象較長	眨眼次數多、多次撇開視線、嘴部為抽動																					
2	文獻探討	【以非語言行為與說謊建構來探究謊言的偵測】 林朱燕（輔仁大學，應用心理學系），87 年 (1) 探討七個非語言行為向度的反應：眨眼，視線注視，視線迴避，微笑反應，調整動作，手與手指的動作及腳與腿的動作 (2) 研究結果： - 獨變項「說謊與否」的七個非語言行為反應裡，僅「調整動作」向度具有顯著差異 - <u>說謊組與說實話組的非語言行為反應(眨眼次數)，並沒有因為不同說謊建構的操弄而有顯著差異</u> (3) 實驗結果與國外的研究比較：提出文化差異性的可能解釋 【影響偵訊自白形成的因素—以調查局調查員與受刑人為例】 劉至剛（國立臺北大學，犯罪學研究所） (1) 說話的聲音：音調（聲音的高低）、音量（聲音的大小）、頻率（聲音的速度）。<u>快樂/害怕/緊張 > 講話較快，不確定或強調重點 > 講話比較慢</u>（曾瑞真、曾玲民，2000） (2) Ekman 和 Friesen(1974)指出最好的線索是<u>非語言特徵</u>，例如身體顫抖、提高聲調、或不安的手腳動作 (3) 誠實的語言反應：直接的字詞描述、未經修飾、談話中不插入一些不相關的話、語調清晰確切 (4) 不誠實的語言反應：加了條件的回答、逃避/遲疑/閃躲地回答、談話中東扯西扯、喃喃自語或刻意壓低音量																					

		【犯罪少年與非犯罪少年說謊行為與動機之比較研究】 蔡佩珊（國立中正大學，犯罪防治研究所） (1) 犯罪少年與非犯罪少年相比，犯罪少年較傾向對父親、姐妹、老師說謊。多說謊的內容有：人際關係、健康狀況、金錢使用的情形、被害情形、違規行為。 (2) 性別差異方面： - 男性少年較傾向對兄弟、同學與朋友說謊，且說謊時感受到較多的正向情緒。較傾向為了引起他人的注意、遊戲、獲取利益而說謊。對說謊行為接受程度較高。 - 女性少年說謊時感受到較多的負向情緒，較傾向因為不想傷害他人而說謊。
3	書籍討論	《國際犯罪學家教你分辨真偽、力破謊言》 - 人類天生擅長說謊，但不善於辨識謊言。大部分的人在沒有經過訓練的前提下，即便是經常需要判斷謊言的專業人員，正確率也只有50%。若具備特定知識加上練習，謊言便是的準確率可以高達80%。(p.65) - 大部分的人都認為自己可以輕易察覺配偶、小孩或好友是否說謊，但事實並非如此，主要原因有二：(1)過度自信：因太熟悉對方，以為肯定能看出異狀 (2)親密感：人性天生相信在情感上親密連結的人。(p.66) - 研究顯示，溝通過程中有55%的訊息是透過非語言行為(肢體動作或是反應)進行，38%是透過聲音(表達方式)，只有7%是純粹透過語言文字(說話內容)。儘管在辨識謊言的過程中不應完全忽視說話內容，但溝通過程中的<u>表達方式</u>以及說話者的<u>肢體動作與反應</u>更加重要。(p.66) - 僅憑說話內容做出判斷非常不可靠，準確的謊言判斷者會同時評估說話內容以及過程中所觀察到的一切細節。(p.66) - 說謊者的反應三階段： (1)情緒反應：意識到說謊會產生罪惡感、恐懼等情緒反應。 (2)交感神經反應 (3)認知反應：採取反制措施來掩飾破綻。容易控制的身體部位的行為較容易掩飾，但瞳孔大小、下半身的肢體動作以及為表情會有收穫。 - 如果說謊者在說謊後的情緒充滿罪惡感、恐懼、壓力或亢奮，神經系統自然會出現“戰鬥或逃跑”的本能反應。就本能反應來看，說謊者會因此釋放出腎上腺素作為因應，這很容易就會被察覺，有時候這也稱作為“<u>deceit clues 說謊線索</u>”，最明顯的例子包括敲手指、坐立不安、語速加快、眼神飄忽不定。(p.73) - 說謊的研究實驗中發現：說謊者已經停止真誠的眼神交流(謊言破綻)、在回答問題前有明顯的停頓(另一個破綻)(p.80) - 一個人說越多謊，就必須越專心思考說話內容，進而沒有多餘的精力監控自己的其他行為。如果說謊者一心想著如何控制自己的非語言行為，那便無法<u>維持可信的謊言內容</u>，結果會導致說話內容不合邏輯或好無說服力，因為這一切已經超出說謊者所能承受的心理負荷。(p.81)

		- 魔法測謊技術(M. A. G. I. C) (1)動機 motivation (2)提出控制問題 ask control questions：<u>建立行為基準線</u> (3)提出可以問題 guilt questions (4)指標 indicators (5)再次檢查 check again - 當判斷一個人是否說謊時，首要任務是建立行為基準線，觀察對方在誠實回答問題時的言語及行為反應。 - <u>說謊線索參考</u>： ◆手指頭、手、腿、腳步動作，或是肢體缺乏動作 ◆說話方式改變：發音錯誤情況增加、清喉嚨、誇張吞口水或是口吃 ◆不一致的眼睛移動方式：假裝沒印象 ◆較少眼神交流、頻繁製造眼神交流的機會 ◆鼻子癢 ◆封閉的身體姿勢：往後靠或將手臂交叉於胸前，形成保護牆 ◆雙手擋在嘴巴或已經前 ◆手貼在臉上 ◆眨眼次數增加 ◆身體行為語說出的話不一致：點頭贊成但嘴巴說不 ◆假裝疲憊、打哈欠 ◆增加內容修飾語提供過度詳細的答案 - <u>眼睛特徵</u> ◆<u>眼神交流</u>：留意實話與謊話之間的差異性 □增加為表達真誠 □轉移眼神而使眼神交流次數下降 ◆<u>眨眼</u>：正常 26 次/min，壓力情況下次數增加。注意頻率改變！ □頻率下降：試圖中斷眼神交流，但又不好意思，是罪惡感的特徵；費心組織說謊內容(認知負荷超載)，需延長眨眼時間 □頻率增加：降低眼神交流頻率，把手移至眼部 ◆<u>眼睛移動</u>：(移動速度快速，大部分情形，也有例外) □慣用右手的人 ▲回想曾經經歷過的事：橫向往右上方(觀察者) ▲捏造、虛構故事：<u>橫向往左下方(觀察者)</u> □慣用左手的則是相反 □右邊：真實的 / 左邊：說謊的 - 實驗：說謊者會短暫轉移視線，試圖中斷眼神交流，但也可能會誤了掩飾罪惡感，再次迅速轉回視線。此時，不要做出任何表情(不易洩露線索)，且暫停對話，說謊者難處理這樣的情形，因此會繼續開口說話，破綻就會出現：語速加快、提供更多細節、內容缺乏邏輯性、眼神來回 =><u>說謊者害怕沉默!!!</u> - <u>鼻子特徵</u>： ◆<u>增加摸鼻子的次數</u> ◆試圖以手遮口，為建立舒適或保護的屏障 - <u>口部特徵</u> ◆隱藏嘴巴、緊閉嘴巴 ◆<u>遮蔽嘴巴</u>：以物體掩飾嘴部動作
--	--	---

		◆<u>笑容真誠?</u>：<u>不真誠的笑容不會牽動眼睛</u> ◆真誠笑容組成慢且對稱，褪去的速度也較慢 ◆打哈欠：說謊時打哈欠的次數增加 ◆嘴唇緊閉、乾澀、缺乏血色 - 微表情特徵 ★Ekman!!! ◆微表情無關文化與種族，且出現的速度極快 ◆微表情透露出一個人無法隱藏或修飾的真實感受 ◆觀察：說話內容是否符合微表情呈現的情緒 <table><tr><td>快樂</td><td>笑容對稱、臉頰上揚、<u>牽動眼睛周圍肌肉</u></td></tr><tr><td>悲傷</td><td><u>嘴角下垂</u>、<u>眉頭緊鎖</u></td></tr><tr><td>生氣</td><td><u>嘴唇變薄</u>(緊壓 or 緊繃微張的狀態)、<u>眉頭朝鼻樑方向下垂</u>、<u>眉頭緊鎖</u>、<u>上眼瞼提高而眼睛睜大</u></td></tr><tr><td>蔑視</td><td><u>嘴巴一側向後拉緊</u>、<u>頭部微微往後傾</u>、<u>表情不對稱</u></td></tr><tr><td>厭惡</td><td><u>上嘴唇上揚</u>且放鬆飽滿、可能露出牙齒、有時皺鼻</td></tr><tr><td>恐懼</td><td>眉毛上揚但保持直線、<u>眉頭往眉心集中</u>、<u>眼睛睜大</u>、<u>嘴巴橫向張開</u>、<u>嘴唇變薄</u></td></tr><tr><td>驚訝</td><td><u>眼睛睜大</u>、<u>眉毛短暫上揚(快速)</u>、<u>眉毛呈彎曲弧度</u>、<u>嘴巴微張</u>、<u>下顎下垂</u>、<u>嘴唇放鬆</u></td></tr></table> - 語言線索 ◆<u>訊息搭建</u>：一個人僅胡謔一部分的故事內容，再來我知道的就是...、不久後...、碰巧的是...、然而...、然後... ◆<u>轉移注意力</u>：極力回答某一問題、立刻改變話題、不談自己的衝突 ◆<u>使用簡答與過度強調細節</u>：老實說、坦白講、我說的全是實話 ◆實驗：解釋過多的答案，最好先保持沉默，再提出另外一個問題 ◆<u>說謊模式</u>：與一般說話會產生差異 ▫語速忽快忽慢 ▫音調會改變：通常音調提高 ▫放慢速度(認知負載)	快樂	笑容對稱、臉頰上揚、 <u>牽動眼睛周圍肌肉</u>	悲傷	<u>嘴角下垂</u> 、 <u>眉頭緊鎖</u>	生氣	<u>嘴唇變薄</u> (緊壓 or 緊繃微張的狀態)、 <u>眉頭朝鼻樑方向下垂</u> 、 <u>眉頭緊鎖</u> 、 <u>上眼瞼提高而眼睛睜大</u>	蔑視	<u>嘴巴一側向後拉緊</u> 、 <u>頭部微微往後傾</u> 、 <u>表情不對稱</u>	厭惡	<u>上嘴唇上揚</u> 且放鬆飽滿、可能露出牙齒、有時皺鼻	恐懼	眉毛上揚但保持直線、 <u>眉頭往眉心集中</u> 、 <u>眼睛睜大</u> 、 <u>嘴巴橫向張開</u> 、 <u>嘴唇變薄</u>	驚訝	<u>眼睛睜大</u> 、 <u>眉毛短暫上揚(快速)</u> 、 <u>眉毛呈彎曲弧度</u> 、 <u>嘴巴微張</u> 、 <u>下顎下垂</u> 、 <u>嘴唇放鬆</u>
快樂	笑容對稱、臉頰上揚、 <u>牽動眼睛周圍肌肉</u>															
悲傷	<u>嘴角下垂</u> 、 <u>眉頭緊鎖</u>															
生氣	<u>嘴唇變薄</u> (緊壓 or 緊繃微張的狀態)、 <u>眉頭朝鼻樑方向下垂</u> 、 <u>眉頭緊鎖</u> 、 <u>上眼瞼提高而眼睛睜大</u>															
蔑視	<u>嘴巴一側向後拉緊</u> 、 <u>頭部微微往後傾</u> 、 <u>表情不對稱</u>															
厭惡	<u>上嘴唇上揚</u> 且放鬆飽滿、可能露出牙齒、有時皺鼻															
恐懼	眉毛上揚但保持直線、 <u>眉頭往眉心集中</u> 、 <u>眼睛睜大</u> 、 <u>嘴巴橫向張開</u> 、 <u>嘴唇變薄</u>															
驚訝	<u>眼睛睜大</u> 、 <u>眉毛短暫上揚(快速)</u> 、 <u>眉毛呈彎曲弧度</u> 、 <u>嘴巴微張</u> 、 <u>下顎下垂</u> 、 <u>嘴唇放鬆</u>															
4	修改計畫書	詳見附錄。														
5	撰寫知情同意書	詳見附錄。														

【待辦事項/待解決問題/筆記欄】

1. 與老師討論：5/29 (二)13:30 – 14:30、6/12 (二)13:30 – 14:30
2. 針對日常說謊觀察的問題，列出訪談專家時的問題
3. 與沈勝昂老師約訪談時間（已寄信件）
4. 與黃健老師訪談時間：6/12 (二)15:30 – 16:30
5. 設計實際影片拍攝時的 baseline 問題以及衛教單
6. 設計計劃人魚實際拍攝時使用的觀察紀錄表格

【問題：實際觀察與文獻/書籍之差異及缺失】

1. 沒有觀察 baseline 的情境以供與說謊進行比較差異。
2. 沒有注意到微表情的特質。
3. 書籍中顯示大部分的說謊者在說謊時其音調會改變，且大多以提高音調為主；然而在實際日常生活的觀察結果則顯示，說謊者的音調會較為平板。，兩者結果不一致。
4. 日常生活中的觀察大多都為短暫的訪談(1 分鐘以內)，或許因為短暫所以無法觀察到其他細節，同時缺乏代表性，因此並未發現到於說話頻率、內容豐富度中的不同變化。

(請自行延伸表格)

輔仁大學 107 年高教深耕計畫【自主學習課程補助計畫】
學生自主學習日誌 (2)

填寫日期：107 年 6 月 3 日 (日) 20:30 ~ 22:45

紀錄人：謝佩珊、王璽嘉

序號	工作事項	註記(心得/成果/問題等)
1	與沈勝昂老師約	經過和沈老師中午的簡單會面，沈老師由於近期較少探討和說謊相關的研究；因此，沈老師推薦 Paul Ekman、David Matsumado 的 micro expression 微表情研究。
2	修改知情同意書	詳見附錄。
3	觀察表單	詳見附錄。
4	訪談黃健老師問卷	以下為欲訪談黃健老師之相關問題： 1) 在進行臨床會談時，請問如何辨識個案是否說謊？ 2) 在進行說謊辨識時，皆須了解個案於一般對話時的習慣進行比較，請問會以什麼形式的問題來幫助了解個案的基準線？ 3) 個案通常會表現出哪些特定、通用的說謊特徵？ 4) 於臨床會談時進行辨識說謊是否有什麼困難？ 5) 針對老師近期相關的研究，對於說謊是否有進一步的發現？ 6) 書籍中顯示大部分的說謊者在說謊時其音調會改變，且大多以提高音調為主；然而我們在實際日常生活的觀察結果則顯示，說謊者的音調會較為平板。兩者結果不一致，請問於臨床會談時個案的說謊音調表現為何？
5	baseline 問題	1. 請描述一件近期開心的事件。 2. 請描述一件近期緊張的事件。 3. 請描述一件近期難過的事件。

【待辦事項/待解決問題/筆記欄】

5. 與老師討論：5/29 (二)13:30 – 14:30、6/12 (二)13:30 – 14:30
6. ~~針對日常說謊觀察的問題，列出訪談專家時的問題~~
7. ~~與沈勝昂老師約訪談時間 (已寄信件)~~
8. 與黃健老師訪談時間：6/12 (二)15:30 – 16:30
9. ~~設計實際影片拍攝時的 baseline 問題~~
10. ~~設計計劃人於實際拍攝時使用的觀察紀錄表格~~
11. 設計「小講堂回饋單」，並參考老師建議
12. 預計於 6/15(五)晚上拍攝影片

(請自行延伸表格)

輔仁大學 107 年高教深耕計畫【自主學習課程補助計畫】
學生自主學習日誌 (3)

填寫日期：107 年 6 月 10 日 (日) 20:30 ~ 22:45

紀錄人：謝佩珊、王璽嘉

序號	工作事項	註記(心得/成果/問題等)
1	小講堂回饋單	詳見附錄。
2	和學姊討論	經過與唐儀學姊討論後，發現一項待改進之處： 在請參與者拍攝實話與捏造事件的影片後，不應以口頭告知計畫者，其影片何者為實、何者為虛，因為若計畫者事先知道影片真假，在判斷時會產生「主試者偏誤」。因此，建議於施測過程後，參與者應針對兩個影片寫下其屬性（實、虛）配對，並放入密封的信封，交予計畫者，以待分析實、虛後，計畫者才可進行拆封，進而能知曉判斷是否正確。
3	實話謊話單子	根據第二點和學姊討論後，所增加的文件。 詳見附錄。
4		
5		

【待辦事項/待解決問題/筆記欄】

13. 與老師討論：~~5/29 (二)13:30 - 14:30~~、6/12 (二)13:30 - 14:30
14. ~~針對日常說謊觀察的問題，列出訪談專家時的問題~~
15. ~~與沈勝昂老師約訪談時間 (已寄信件)~~
16. 與黃健老師訪談時間：6/12 (二)15:30 - 16:30
17. ~~設計實際影片拍攝時的 baseline 問題~~
18. ~~設計計劃人於實際拍攝時使用的觀察紀錄表格~~
19. ~~設計「小講堂回饋單」，並參考老師建議~~
20. 預計於 6/15(五)晚上拍攝影片

(請自行延伸表格)

輔仁大學 107 年高教深耕計畫【自主學習課程補助計畫】
學生自主學習日誌 (4)

填寫日期：107 年 6 月 15 日 (五) 20:30 ~ 22:45

紀錄人：謝佩珊、王璽嘉

序號	工作事項	註記(心得/成果/問題等)
1	約談黃健老師	(1)辨識謊言有 3 個途徑： ①臉部表情：根據 Ekman 的研究去探討在某情緒下是否符合其該有的微表情。 ②生理線索：透過膚電位、指溫、心跳速率等生理指標來推論個案之狀態，而通常說謊的個案都會傾向有緊張的情緒。然而，在過去的研究卻顯示緊張及害怕情緒再生理線索中較為無法分辨。 ③文字線索：在文字中分為 content 內容字詞，又稱實詞，以及 function 功能字詞，又稱虛詞，其中又以研究功能字詞較為多。研究顯示，因說謊者之情緒會有所改變，因此在功能詞中發現，第一名稱代名詞會有減少的現象，為了能與自己做區分；此外，動作字詞會增加，且所描述的內容會因說謊使得認知負荷高而傾向使用認知複雜度低的詞彙，不太會使用句構複雜的字詞。 (2)說謊共有 2 種形式： ①捏造事實：捏造需要有較好的記憶表現。 ②隱瞞真相：因為是隱瞞真實的事件，因此所表達出來的字詞會相對較少。 (3)於臨床上，無法立即的辨識個案是否說謊，且老師著重的研究於文字表達上，而非臉部表情、生理線索。 (4)說謊者於文字上的特徵：負向情緒字詞增加，尤其是焦慮及憂鬱字詞。 (5)說謊文字研究應用：N-gram，使用大數據來分析郵件的內容之字詞排列，來為辨識是否為垃圾郵件。 (6)預計於 6/19 早上與台北市警察局負責測謊的人員進行訪談。
2	製作表單	製作線上 google 表單，內容除了簡介本研究外，亦請受試者填寫基本資料、方便進行實驗的時間，並邀請不同系所的同學參加本研究。
3	修改觀察表單	詳見附錄。
4	收案	總共收 17 位受試者，分別為 9 位男生、8 位女生。由於少數受試者於錄影時的內容較為簡略，不符本研究目的，經評估後不計入分析，包含 2 位男生和 1 位女生。共計 14 位受試者，7 位男生及 7 位女生。
5		
【待辦事項/待解決問題/筆記欄】		

(請自行延伸表格)

輔仁大學 107 年高教深耕計畫【自主學習課程補助計畫】
學生自主學習日誌 (5)

填寫日期：107 年 6 月 22 日（五） 20:30 ~ 22:45

紀錄人：謝佩珊、王璽嘉

序號	工作事項	註記(心得/成果/問題等)
1	警察局訪談	6/19(二)上午由黃健老師帶領進入台北市政府警察局，與負責測謊的一位測謊員警官進行訪談。以下為訪談內容： 1. 測謊儀原理：使用生理回饋儀進行測謊，包含心跳、血壓、呼吸變化、膚電位(GSR)。測謊時會搭配警方的問話來進行，根據不同的問話，受測者會引發出不同的情緒，進而產生出生理反應，由這細微的生理反應現象，測謊儀會顯示出不同指標的變化，由變化的差異來判斷受測者說謊與否。問話的標準、規律，根據不同單位所接受的單位而會有所不同。 2. 測謊儀的問題：測謊儀的正確率是高的，但仍然會有誤判的時候。測謊儀為針對受測者的情緒變化來進行偵測，但警方在進行偵訊時會重複問話、測量許多次，因此當次數增加時，受測者會對於測謊儀產生習慣化的現象，使得受測者對於問話的這個刺激不再產生明顯的情緒變化，進而在測謊儀尚無法顯示出結果。根據這樣的現象，許多專家對於測謊儀是否為科學的儀器提出質疑。 3. 測謊儀與司法現況：根據專家們對於測謊儀是否為科學儀器的質疑，在司法界中是有納入考量的。首先，法官於判斷時並不會僅根據測謊儀的結果而下判決書，同時會同時與其他的證據一起考量，畢竟測謊儀的結果仍然是有錯誤的。此外，於司法領域中，警方只有在審查案件時沒有發現到任何的證據、線索時才會使用測謊，試圖從測謊中發現到一些線索，幫助後續的案件審理。 4. 測謊儀的其他應用：除了使用生理回饋儀之外，洪蘭教授也有在使用 fMRI 來進行測謊，同樣是透過不同的問話來發現不同的腦區使用，進而判斷受測者是否在說謊。然而使用 fMRI 是昂貴的，同時其輻射也會對身體產生一些負擔，並不適用於臨床司法使用。 5. 測謊的學習：目前國內並沒有專門學習測謊的學校，各單位人員多是接受英國、美國測謊學校的訓練，因此在國內測謊的相關知識、技術屬於經驗的傳承。
2	影片逐字稿	因時間的因素，還未將所有受試者之逐字稿完成，僅完成 6 位受試者的逐字稿，分別為 3 位男生、3 位女生。每人各打 3 位受試者影片的逐字稿，因此每人共打 3*3 則事件逐字稿。 詳見附錄。
3	影片分析	因時間的因素，還未將所有受試者之影片分析完全，僅完成 6 位受試者的影片分析，分別為 3 位男生、3 位女生。根據觀察表單的內容，每個人分別針對每位受試者於 3 則影片中的外顯表現，搭配逐字稿，一同進行評分。評分過後進行整合，使用 SPSS 進行統計分析。
4	成果 ppt	「陳述與事實一致與不一致訊息時口語及臉部表情特性」成果 ppt 以下為成果 ppt 之大綱：

		1. 關於說謊與辨識說謊：整合閱讀關於說謊的相關書籍、文獻，及訪談黃健老師、台北市政府警察局警官的內容。 2. 研究動機與目的 3. 研究流程 4. 研究方法：讓同學們實際看一位受試者的三段影片，並從中辨識事件的真假。 5. 研究結果(部分)：僅呈現其中 6 位受試者之數據分析。 6. 研究限制 7. 補充：說謊相關書籍及影集列點。
5		
【待辦事項/待解決問題/筆記欄】 21. 與老師討論：5/29 (二)13:30 – 14:30、6/12 (二)13:30 – 14:30 22. 針對日常說謊觀察的問題，列出訪談專家時的問題 23. 與沈勝昂老師約訪談時間 (已寄信件) 24. 與黃健老師訪談時間：6/12 (二)15:30 – 16:30 25. 設計實際影片拍攝時的 baseline 問題 26. 設計計劃人於實際拍攝時使用的觀察紀錄表格 27. 設計「小講堂回饋單」，並參考老師建議 28. 預計於 6/15(五)晚上拍攝影片		

(請自行延伸表格)

輔仁大學 107 年高教深耕計畫【自主學習課程補助計畫】 學生自主學習成果報告

撰寫日期：107 年 07 月 08 日

一、課程基本資料

- (一)自主學習計畫主題：陳述與事實一致與不一致訊息時口語及臉部表情特性研究
- (二)組別：第 3 組
- (三)學生姓名：王璽嘉、謝佩珊
- (四)課程名稱：認知與情緒
- (五)指導老師：卓淑玲 老師

二、計畫成果

(一)整體計畫執行狀況描述：

本計畫主題為陳述與事實一致與不一致訊息時口語及臉部表情特性。有鑒於日常生活中，與人溝通時難免需辨識其內容之真偽；因此，為理解在日常生活中該如何辨識真偽，本計畫整合書中理論、專家討論後，列出 20 個觀察項目，在計畫實施中欲了解其中哪幾項觀察項目於日常生活中較能正確判斷。

在執行規劃中，計畫者先閱讀三本書籍以建立「辨識謊言、表情和動作」的基本觀念，分別為：《國際犯罪學專家教你分辨真偽、立破謊言》、《心理學家的面相術：解讀情緒的密碼》、《說謊：揭穿商場、政治、婚姻的騙局》。此外，計畫者同時設計研究的進行方式，並與專家討論，訪問了沈勝昂老師、黃健老師和台北市政府警察局測謊員警官，最後結合書籍所提出的理論，設計出觀察項目、進行方式及其他表單。

計畫地點於學校國璽樓四樓的生理回饋室。過程中，在知情同意後採全程錄影。先訪問一個簡單的生活事件問題，接著請參與者描述二則事件，一則為上星期實際發生的事件，另一則為過去未曾發生過的捏造事件。而計畫共收案十七位大學生（平均年齡約 21.4 歲），不過基於參與者訴說內容之合適度，以及男女比例平衡設計之考量，排除其中三位大學生的記錄，僅採用其餘十四位大學生作為計畫之研究對象，並根據觀察項目之出現頻率，以五點式量表進行評分。

經過 SPSS 統計分析表單的二十項（眨眼、眼睛移動、摸鼻、遮鼻、遮嘴、微笑肌肉、打哈欠、緊閉、連接詞、內容多寡、內容細節、說話速度、說話音調、語句停頓、冗言贅字、第一人稱、第三人稱、動作詞、負向情緒字詞、具夠複雜）觀察事項後，最後僅有三個

項目（眼睛移動、內容多寡、內容細節）達到顯著差異。在日常生活中，能透過觀察對方說話時的眼睛移動、內容多寡和細節，作為基本判斷是否說謊的依據參考。

(二)成效說明與實際產出：(可附加佐證資料、文書記錄、照片或相關計畫運作情形資料等)

首先，本計畫共收案 14 人之與事實一致和不一致事件影片，由兩位計畫人根據製作之觀察表單進行評分項目出現之頻率，共有 20 項觀察項目。表一為受試者之基本資料，共計 7 男、7 女，平均年齡為 21.4 歲。

關於評分者間信度，使用 Cohen's kappa 係數進行分析，於表二中結果顯示二位評分者之頻率評分之 Cohen's kappa 係數為 0.557 (95%CI 為 0.506 ~ 0.608)， $p < .05$ ，具有中等偏強之一致性。

進行分析各項目之與事實一致和不一致事件之差異比較，使用相依樣本 t 檢定進行分析，結果呈現於表三。其中，打哈欠與緊閉項目因標準誤為 0，顯示沒有差異，因此不進一步使用相依樣本 t 檢定分析。共分析 18 個觀察項目之與事實一致和不一致的差異，結果顯示眼睛移動、內容多寡、內容細節皆有達顯著差異，而其餘項目皆未達統計上顯著差異。因此，在日常生活中，透過觀察眼睛移動、內容多寡、內容細節，可以明確辨識對方所說是否與事實一致，且大部分大學生於訴說不一致事件時，其眼睛移動的頻率會增加、內容會相對較多、內容細節也會相對較細緻。

表一

受試者基本資料

受試者編號	性別	年齡	受試者編號	性別	年齡
001	男	20	008	男	21
002	女	25	009	女	21
003	女	21	010	男	20
004	女	21	011	女	23
005	男	21	012	男	23
006	男	21	013	男	21
007	女	21	014	女	20

表二

評分者間信度

	數值	標準誤	顯著性
同意量數 Kappa統計量數	.557	.026	.000

表三

各項目之與事實一致和不一致事件之差異比較

成對項目 (一致-不一致)	平均數	標準差	95%信賴區間		t	自由度	顯著性
			上界	下界			
眨眼	-.17857	.93247	.35982	-.71697	-.717	13	.486
眼睛移動	-.60714	.73846	-.18077	-1.03352	-3.076	13	.009*
摸鼻	.03571	.13363	.11287	-.04144	1.000	13	.336
遮鼻	-.03571	.23732	.10131	-.17274	-.563	13	.583
遮嘴	.10714	.28947	.27428	-.05999	1.385	13	.189
微笑牽動肌肉	.14286	.88641	.65465	-.36894	.603	13	.557
連接詞	-.14286	.77033	.30192	-.58763	-.694	13	.500
內容多寡	-.35714	.53452	-.04852	-.66577	-2.500	13	.027*
內容細節	-.46429	.60333	-.11593	-.81264	-2.879	13	.013*
說話速度	-.14286	.36314	.06681	-.35253	-1.472	13	.165
說話音調	.03571	.49862	.32361	-.25218	.268	13	.793
語句停頓	-.10714	.94418	.43801	-.65230	-.425	13	.678
冗言贅字	.10714	.76406	.54830	-.33401	.525	13	.609
第一人稱	-.28571	.72627	.13362	-.70505	-1.472	13	.165
第三人稱	-.42857	1.12416	.22050	-1.07764	-1.426	13	.177
動作詞	-.32143	.93247	.21697	-.85982	-1.290	13	.220
負向情緒字詞	.21429	.89258	.72965	-.30108	.898	13	.385
句構複雜	-1.4286	.41271	.09543	-.38115	-1.295	13	.218

(三)自主學習歷程：(請回顧「自主學習日誌」之內容並摘要寫出歷程)

以下為本計畫在課堂期間每週的自主學習歷程：

週次/時間	工作事項
W8 (04/17~04/23)	閱讀書籍《心理學家的面相術》、《說謊》
W9 (04/24~04/30)	閱讀書籍《國際犯罪學專家教你分辨真偽、立破謊言》
W10 (05/01~05/07)	書籍結果探討，撰寫計畫書
W11 (05/08~05/14)	搜集閱讀相關文獻、修改計畫書、確定計畫進行方式
W12 (05/15~05/21)	日常說謊觀察（錄影、分析身旁他人說話時會有的說謊特性）

W13 (05/22~05/28)	日常說謊觀察（錄影、分析身旁他人說話時會有的說謊特性）
W14 (05/29~06/04)	專家討論（沈勝昂老師）、知情同意書/觀察表單之設計
W15 (06/05~06/11)	組員討論、完成小講堂回饋單、製作 google 線上表單、招募受試者
W16 (06/12~06/18)	專家討論（黃健老師）、收案
W17 (06/19~06/25)	訪談台北市政府警察局測謊警官、準備成果分享會、影片分析
W18 (06/26~07/03)	成果分享會、影片分析、影片逐字稿、SPSS 資料分析
W19 (07/04~07/10)	影片逐字稿、資料統整、撰寫成果報告書、製作成果海報

三、學習心得(每位學生提供至少 300 字的學習心得)

【王璽嘉】

這學期透過自主學習，讓我有一個很好的機會去了解、接觸一個之前不曾碰觸過的領域，在這之中的收穫很多，從中也成長了許多。說謊的議題經常是在司法領域中去探討，對於我來說是陌生的，但過去經常在影集中或是電影中看到測謊的片段，對此感到很有興趣，想要了解這些專業人員是如何去偵測一個人是否說謊，偵測謊言除了測謊儀之外有什麼方式等等，這些都是我好奇的，但過去不曾花時間去深入了解。不過透過自主學習，除了讓我花時間去閱讀相關的書籍、文獻以增加相關知識之外，也有機會去訪問這方面的學者，如沈勝昂老師及黃健老師，老師們提供了一些近來相關的研究供我們參考，更帶我們前往台北市政府警察局訪問測謊專家的警官，這都是很難得的機會，透過專業人員的解說，讓我們比起其他人有更多的機會去深入了解測謊的不同面向，這算是在忙碌中的一點小確幸。此外，學期中進行的自主學習，除了須主動、積極去查詢所欲了解的知識外，在課業繁忙之中也要撥空進行自主學習，時間規畫能力及效率感覺或多或少都有些許提升，在這過程中也反思過去的自己似乎浪費了許多時間，在未來更會將時間好好利用，以提升自己的能力。整體而言，進行自主學習的過程雖然有些許辛苦，但在這之中我感到的是快樂、好奇、成就，學習到的遠比辛苦來的多，這是值得的！

【謝佩珊】

這學期課堂的自主學習活動，我覺得是蠻有意義和彈性的學習方式。過程中，我認為特別需要恆心、毅力和積極主動學習的能力，像是有時因其他重要事情的安排，會影響到原先自主學習歷程的準備，此時便需要和組員一同找其他時間將進度補上，尤其當一次的拖延便會造成後續進度的延遲，需要花費更多時間完成。不過我覺得很幸運的是能和熟悉的朋友在同一個組別，因為在每週的進度安排中，我們時常會約不同時間出來進行討論，而組員彼此的配合便很重要，當能有效率地討論、找出解決方式時，便能繼續下一步地完成。

我覺得自主學習是一項很好的學習機會，透過自己抉擇該做什麼、如何完成，從自行決定主題、探究設計方式、實際操作、檢視結果到撰寫結論的每一步，都是訓練我獨立思考、培養解決問題的能力。同時在其中會接觸到不同專業的人，如何向他們請教以及見識、學習更多的知識便是要努力爭取的。而每週填寫的日誌中，我覺得是不錯的反思經驗，透過一週的自主學習，回顧完成了哪些事情、待辦事項，從中可練習在沒有規範下，清楚了解做事的執行力和效率，且能依照實際情況進行修改和調整。不過在操作時，仍有一些較辛苦的部分，像是在準備上會花費更多時間，需要自行探索知識、規劃歷程，還有不斷地改進，以上都讓我了解到凡事都有討論的空間與彈性，且要對執行的每個步驟負責任。

四、結論與具體建議

在進行陳述與事實一致與不一致訊息時口語及臉部表情特性的計畫中，經過統計資料分析後，發現在觀察表單中的二十個項目中，有三個項目達顯著，分別為眼睛移動、內容多寡、內容細節。亦即於日常生活中，在和他人互動時，可針對觀察對方說話時的眼睛移動、內容多寡和細節，作為基本判斷是否說謊的參考依據。

計畫限制分別就以下幾點進行討論：參與者和評分者人數太少、拍攝方式、受試者對事件的理解、回答方式（時間）。首先，參與者的人數太少，導致無法得到完整、更廣泛的數據資料，僅能從十四人中進行歸類，且評分者僅有兩人，容易因主事者偏誤而影響評估結果，尤其評分者的主觀評判容易將誤差放大。此外，本次的拍攝方式採用手機架設於桌上，而計畫者則坐在一旁，使得參與者須面對鏡頭陳述所有事件；然而，此方式的設計無法準確觀察參與者的眼神交流，且參與者面對的為機器，透過此計畫無法評斷參與者於實際與人互動時的眼神交流為何。在計畫中，參與者對於敘說未曾發生過的捏造事件之理解不清楚，會疑惑在事件中是否所有事情皆要捏造，而導致其中三位參與者在表達時的內容不適切，而無法採用。此外，在給予指導語後，計畫者提供參與者時間來思考如何敘述事件，且其時間不限，因此在思考的時間內可能會導致參與者將完全掌握捏造事件的所有詳細內容，或許會影響參與者在陳述與事實不一致事件時原本應有的自然表現和一致事件時相似，使得評分時相對較不準確。

不過由於計畫的限制，其結果未能像專家使用測謊儀、文字軟體、MRI 等工具一般進行詳細的說謊分析，因此僅採用主觀辨識臉部表情、口語線索分析。未來針對計畫的改進，建議可多增加參與者和評分者的人數，並讓參與者聆聽完指導語後直接進行陳述，不提供時間做思考，亦或是在參與者陳述事件時加入評分者之提問，使得能引導參與者在提問下之立即

表現，更能符合日常生活中的表達。此外，根據此計畫結果，未來於訓練專業人員在辨識敘說事實是否一致時，可增強眼睛移動、內容多寡、內容細節的辨識能力。

五、其它附件

附件一：知情同意書

附件二：觀察表單

附件三：實話謊話單子

附件四：小知識小講堂

附件五：各評分者之評分紀錄

陳述與事實一致與不一致訊息時口語及臉部表情特性研究

拍攝知情同意書

親愛的同學，您好：

非常感謝您同意參與本次計畫的拍攝。我們是輔仁大學臨床心理系大學部三年級學生，此計畫為修習卓淑玲老師開設的認知與情緒課程，所進行自主學習實作。

人們有時會在必要或非必要情境下，說出與事實不符的事情時，其口語特性與臉部表情變化為何，是本實作想了解的重點，為了收集此資料進行拍攝工作，此份資料未來將可以提供區辨事情真偽或學習區辨真偽的素材，同時也可作為相關研究之參考。

實作的進行方式將會在知情同意後進行全程錄影。首先會訪問 2-3 個簡單生活事件問題，接著請您訴說 2 則事件，其中一則的內容為您上星期實際發生的事件描述，另一則為捏造的故事，於過去未曾發生過的事件。我們將會採用錄影的方式作為後續研究的記錄。過程中所有影片記錄、資訊將會以匿名方式處理，並保密，不提供本計畫以外的研究使用。

若您同意本計畫，請勾選以下影片拍攝之運用：

- ☐ 我同意本計畫進行拍攝影片，並允許計劃使用者進一步進行分析。
- ☐ 我同意本計畫之影片數據分析，提供未來教學的使用。
- ☐ 我同意本計畫將所拍攝的影片剪輯成區辨真偽的教學影帶，以供未來教學使用。

姓名		性別		年齡	
連絡電話					
聯絡 e-mail					

參與者簽名：

日 期： 年 月 日

在此感謝您的參與和協助！

指導老師：卓淑玲

輔仁大學臨床心理學系

學生：王璽嘉 (0912338413)、謝佩珊 (0952646916)

觀察表單

觀察對象：_____ / 觀察者：_____

【baseline 量表】

觀察事項		頻率高低/出現次數					描述
		1	2	3	4	5	
眼睛	眼神交流						
	眨眼						
	眼睛移動						
鼻子	摸鼻						
	遮鼻						
嘴巴	遮嘴						
	微笑牽動的肌肉表現						
	打哈欠						
	緊閉						
	血色						
語言線索	連接詞						
	內容多寡(字詞數)						
	內容細節						
	說話速度						
	說話音調						
	語句停頓						
	冗言贅字						
	第一人稱代名詞						
	第三人稱代名詞						
	動作詞						
	負向情緒字詞						

	句構複雜度						
--	-------	--	--	--	--	--	--

觀察表單

觀察對象：_____ / 觀察者：_____

【事件一】

觀察事項		頻率高低/出現次數					描述
		1	2	3	4	5	
眼睛	眼神交流						
	眨眼						
	眼睛移動						
鼻子	摸鼻						
	遮鼻						
嘴巴	遮嘴						
	微笑牽動的肌肉表現						
	打哈欠						
	緊閉						
	血色						
語言線索	連接詞						
	內容多寡						
	內容細節						
	說話速度						
	說話音調						
	語句停頓						
	冗言贅字						
	第一人稱代名詞						
	第三人稱代名詞						

動作詞						
負向情緒字詞						
句構複雜度						

觀察表單

觀察對象：_____ / 觀察者：_____

【事件二】

觀察事項		頻率高低/出現次數					描述
		1	2	3	4	5	
眼睛	眼神交流						
	眨眼						
	眼睛移動						
鼻子	摸鼻						
	遮鼻						
嘴巴	遮嘴						
	微笑牽動的肌肉表現						
	打哈欠						
	緊閉						
	血色						
語言線索	連接詞						
	內容多寡						
	內容細節						
	說話速度						
	說話音調						
	語句停頓						
	冗言贅字						

第一人稱代名詞						
第三人稱代名詞						
動作詞						
負向情緒字詞						
句構複雜度						

觀察表單

觀察對象：_____ / 觀察者：_____

【情緒事件紀錄】

事件	情緒	觀察描述
baseline		
事件一		

事件二		
-----	--	--

附件三

親愛的同學，感謝您的參與！

煩請您於拍攝後，針對事件的順序填寫其屬性(實話、謊話)，並可針對拍攝事件的來源、情緒、想法進一步描述，同時，若有其他想給予計畫的回饋可填寫於最下方，謝謝！

姓名：		
事件	屬性	描述(關於事件的來源、訴說時的情緒、想法…)
事件一	☐ 實話 ☐ 謊話	
事件二	☐ 實話 ☐ 謊話	
其他想對我們說的話：		

若您已填寫完畢，請將此單子向內對折，並將之置入信封內，交還予計畫者。

謝謝您的參與！感謝您的配合！

輔仁大學臨心系 王璽嘉、謝佩珊 敬上

親愛的同學，感謝您的參與！

煩請您於拍攝後，針對事件的順序填寫其屬性(實話、謊話)，並可針對拍攝事件的來源、情緒、想法進一步描述，同時，若有其他想給予計畫的回饋可填寫於最下方，謝謝！

姓名：		
事件	屬性	描述(關於事件的來源、訴說時的情緒、想法…)

事件一	☐ 實話	☐ 謊話	
事件二	☐ 實話	☐ 謊話	
其他想對我們說的話：			

若您已填寫完畢，請將此單子向內對折，並將之置入信封內，交還予計畫者。

謝謝您的參與！感謝您的配合！

輔仁大學臨心系 王璽嘉、謝佩珊 敬上

小知識小講堂

◆魔法測謊技術(M. A. G. I. C)

- (1)檢視動機：是否有說謊動機?→避免尷尬、製造好印象、個人獲益、避免受罰…
- (2)提出控制問題，建立行為基準線：詢問一般性的問題，了解對方說實話時的反應。
- (3)提出可以問題：技巧性問出可疑的問題，讓對方有機會說謊。
- (4)指標：建立型為基準時，說謊指標是否有出現？
- (5)再次檢查：重複上列 4 個步驟再次驗證。

◆簡易說謊線索參考

要觀察的說謊特徵，必須是對方在回答控制問題與可疑問題時都有出現過的相同行為，而要去尋找相同行為之間的差異性。當說謊時特徵增加，表示對方在說謊；說謊時特徵減少，表示對方試圖隱藏罪惡感。

■眼睛

- 眼睛移動：方式不一致 → 大部分(右撇子)：看向觀察者右上方為回憶事實、左下方為說謊。
- 眼神交流、眨眼次數減少或增加。
- 瞳孔放大。

■鼻子

- 鼻子發癢 → 摸鼻子次數增加。

■口部

- 嘴唇乾燥、缺乏血色、緊壓嘴唇。

■肢體動作

- 手指、手掌、腿、足部動作，或不自然的停止動作。
- 身體往後靠、雙手擋在嘴巴或眼睛前面，形成封閉的身體姿勢，或假裝放輕鬆。
- 雙手、手臂或雙腿交叉。
- 身體動作生澀、僵硬不自然。
- 假裝疲倦，例如假裝打哈欠。
- 不真誠的笑容：笑時不會牽動眼睛肌肉。
- 說話內容與身體動作衝突。

■語言線索

- 說話模式改變 (Ex. 改變句子的時態)、說話方式缺乏流暢與自然。
- 發音錯誤增加、清喉嚨、口吃。
- 重複問題→花時間編造內容。
- 語言中出現訊息搭建，如然後，缺乏連音。
- 過度詳細的回答內容。

■微表情與說話內容矛盾

快樂	笑容對稱、臉頰上揚、牽動眼睛周圍肌肉
悲傷	嘴角下垂、眉頭緊鎖
生氣	嘴唇變薄(緊壓 or 緊繃微張的狀態)、眉頭朝鼻樑方向下垂、眉頭緊鎖、上眼瞼提高而眼睛睜大
蔑視	嘴巴一側向後拉緊、頭部微微往後傾、表情不對稱
厭惡	上嘴唇上揚且放鬆飽滿、可能露出牙齒、有時皺鼻

恐懼	眉毛上揚但保持直線、眉頭往眉心集中、眼睛睜大、嘴巴橫向張開、嘴唇變薄
驚訝	眼睛睜大、眉毛短暫上揚(快速)、眉毛呈彎曲弧度、嘴巴微張、下顎下垂、嘴唇放鬆

001(男)

事件	基礎線			事實一致事件			事實不一致事件		
評分者	1	2	平均	1	2	平均	1	2	平均
眨眼	1	2	1.5	2	2	2	4	4	4
眼睛移動	1	1	1	3	2	2.5	4	4	4
摸鼻	1	1	1	1	1	1	1	1	1
遮鼻	1	1	1	1	1	1	1	1	1
遮嘴	1	1	1	1	1	1	1	1	1
微笑肌肉	1	2	1.5	1	4	2.5	1	1	1
打哈欠	1	1	1	1	1	1	1	1	1
緊閉嘴巴	1	1	1	1	1	1	1	1	1
連接詞	1	1	1	2	2	2	3	4	3.5
內容多寡	1	1	1	3	3	3	4	4	4
內容細節	1	1	1	3	4	3.5	4	3	3.5
說話速度	2	2	2	3	2	2.5	3	2	2.5
說話音調	2	2	2	3	3	3	3	2	2.5
語句停頓	4	3	3.5	2	2	2	4	4	4
冗言贅字	1	2	1.5	3	3	3	4	3	3.5
第一人稱	3	3	3	3	4	3.5	4	4	4
第三人稱	1	1	1	1	1	1	2	1	1.5
動作詞	1	2	1.5	2	2	2	4	3	3.5
負向字詞	1	1	1	1	1	1	1	1	1
句構複雜	1	1	1	2	1	1.5	2	1	1.5

002(女)

事件	基礎線			事實一致事件			事實不一致事件		
評分者	1	2	平均	1	2	平均	1	2	平均
眨眼	2	2	2	2	2	2	2	2	2
眼睛移動	4	3	3.5	4	4	4	5	4	4.5
摸鼻	1	1	1	1	1	1	1	1	1
遮鼻	1	1	1	2	1	1.5	1	1	1
遮嘴	2	1	1.5	1	1	1	1	1	1
微笑肌肉	1	2	1.5	1	1	1	1	1	1
打哈欠	1	1	1	1	1	1	1	1	1
緊閉嘴巴	1	1	1	1	1	1	1	1	1
連接詞	3	2	2.5	4	4	4	4	4	4
內容多寡	3	2	2.5	3	3	3	3	4	3.5
內容細節	2	2	2	3	3	3	3	4	3.5
說話速度	3	4	3.5	3	3	3	4	4	4
說話音調	3	3	3	3	3	3	3	3	3
語句停頓	2	2	2	3	2	2.5	3	2	2.5
冗言贅字	1	1	1	4	4	4	3	3	3
第一人稱	2	2	2	3	3	3	3	3	3
第三人稱	1	1	1	1	1	1	1	2	1.5
動作詞	1	1	1	2	3	2.5	3	3	3
負向字詞	2	1	1.5	2	3	2.5	1	1	1
句構複雜	1	1	1	1	1	1	2	1	1.5

003(女)

事件	基礎線			事實一致事件			事實不一致事件		
評分者	1	2	平均	1	2	平均	1	2	平均
眨眼	3	2	2.5	4	3	3.5	2	2	2
眼睛移動	3	3	3	4	3	3.5	4	3	3.5
摸鼻	2	2	2	2	1	1.5	1	1	1
遮鼻	1	1	1	1	1	1	2	1	1.5
遮嘴	1	1	1	2	1	1.5	2	1	1.5
微笑肌肉	3	3	3	3	3	3	3	3	3
打哈欠	1	1	1	1	1	1	1	1	1
緊閉嘴巴	1	1	1	1	1	1	1	1	1
連接詞	3	4	3.5	3	4	3.5	3	3	3
內容多寡	4	4	4	3	4	3.5	4	4	4
內容細節	4	4	4	3	4	3.5	4	3	3.5
說話速度	3	4	3.5	3	4	3.5	3	4	3.5
說話音調	3	3	3	3	4	3.5	3	4	3.5
語句停頓	2	1	1.5	2	2	2	2	1	1.5
冗言贅字	2	3	2.5	3	4	3.5	2	3	2.5
第一人稱	3	3	3	2	2	2	4	4	4
第三人稱	2	1	1.5	4	4	4	2	1	1.5
動作詞	3	3	3	2	3	2.5	3	3	3
負向字詞	2	2	2	3	4	3.5	1	1	1
句構複雜	1	1	1	2	1	1.5	1	1	1

004(女)

事件	基礎線			事實一致事件			事實不一致事件		
評分者	1	2	平均	1	2	平均	1	2	平均
眨眼	1	1	1	4	4	4	3	2	2.5
眼睛移動	2	2	2	3	3	3	2	2	2
摸鼻	1	1	1	1	1	1	1	1	1
遮鼻	1	1	1	1	1	1	1	1	1
遮嘴	1	1	1	2	1	1.5	2	1	1.5
微笑肌肉	5	5	5	2	2	2	2	3	2.5
打哈欠	1	1	1	1	1	1	1	1	1
緊閉嘴巴	1	1	1	1	1	1	1	1	1
連接詞	1	2	1.5	3	4	3.5	2	2	2
內容多寡	2	3	2.5	3	3	3	3	2	2.5
內容細節	3	4	3.5	3	3	3	3	2	2.5
說話速度	3	3	3	3	2	2.5	3	3	3
說話音調	4	4	4	2	3	2.5	3	3	3
語句停頓	1	1	1	2	2	2	1	1	1
冗言贅字	2	2	2	2	2	2	2	3	2.5
第一人稱	3	4	3.5	3	4	3.5	3	4	3.5
第三人稱	2	1	1.5	2	2	2	3	3	3
動作詞	2	2	2	2	2	2	2	3	2.5
負向字詞	1	1	1	2	1	1.5	2	2	2
句構複雜	1	1	1	1	1	1	2	1	1.5

005(男)

事件	基礎線			事實一致事件			事實不一致事件		
評分者	1	2	平均	1	2	平均	1	2	平均
眨眼	2	2	2	3	2	2.5	2	3	2.5
眼睛移動	2	2	2	2	1	1.5	3	3	3
摸鼻	1	1	1	1	1	1	1	1	1
遮鼻	1	1	1	1	1	1	1	1	1
遮嘴	1	1	1	2	1	1.5	1	1	1
微笑肌肉	1	2	1.5	1	2	1.5	1	2	1.5
打哈欠	1	1	1	1	1	1	1	1	1
緊閉嘴巴	1	1	1	1	1	1	1	1	1
連接詞	4	5	4.5	3	4	3.5	3	4	3.5
內容多寡	4	5	4.5	4	4	4	4	3	3.5
內容細節	4	5	4.5	4	4	4	4	4	4
說話速度	3	2	2.5	3	2	2.5	3	3	3
說話音調	2	2	2	3	2	2.5	3	2	2.5
語句停頓	2	2	2	2	3	2.5	3	4	3.5
冗言贅字	4	4	4	4	4	4	3	4	3.5
第一人稱	3	4	3.5	3	3	3	3	3	3
第三人稱	3	2	2.5	2	1	1.5	4	4	4
動作詞	4	4	4	2	2	2	3	4	3.5
負向字詞	2	2	2	2	3	2.5	3	2	2.5
句構複雜	1	2	1.5	1	1	1	1	1	1

006(男)

事件	基礎線			事實一致事件			事實不一致事件		
	1	2	平均	1	2	平均	1	2	平均
眨眼	3	3	3	3	3	3	3	3	3
眼睛移動	5	4	4.5	5	4	4.5	5	4	4.5
摸鼻	1	1	1	1	1	1	1	1	1
遮鼻	2	1	1.5	1	1	1	2	1	1.5
遮嘴	2	2	2	2	1	1.5	2	1	1.5
微笑肌肉	1	1	1	3	4	3.5	2	3	2.5
打哈欠	1	1	1	1	1	1	1	1	1
緊閉嘴巴	1	1	1	1	1	1	1	1	1
連接詞	3	3	3	3	3	3	4	5	4.5
內容多寡	3	4	3.5	3	4	3.5	4	5	4.5
內容細節	4	3	3.5	4	4	4	4	5	4.5
說話速度	3	2	2.5	3	2	2.5	3	2	2.5
說話音調	3	2	2.5	3	4	3.5	3	2	2.5
語句停頓	2	3	2.5	3	3	3	3	4	3.5
冗言贅字	2	3	2.5	3	4	3.5	2	3	2.5
第一人稱	3	4	3.5	3	3	3	2	2	2
第三人稱	2	2	2	3	3	3	4	5	4.5
動作詞	2	3	2.5	3	4	3.5	3	3	3
負向字詞	1	1	1	1	1	1	1	2	1.5
句構複雜	1	1	1	1	2	1.5	1	2	1.5

007(女)

事件	基礎線			事實一致事件			事實不一致事件		
評分者	1	2	平均	1	2	平均	1	2	平均
眨眼	4	3	3.5	4	4	4	4	4	4
眼睛移動	3	2	2.5	5	4	4.5	4	4	4
摸鼻	1	1	1	1	1	1	1	1	1
遮鼻	1	1	1	1	1	1	1	1	1
遮嘴	1	1	1	1	1	1	1	1	1
微笑肌肉	3	3	3	4	3	3.5	3	4	3.5
打哈欠	1	1	1	1	1	1	1	1	1
緊閉嘴巴	1	1	1	1	1	1	1	1	1
連接詞	3	4	3.5	4	4	4	4	4	4
內容多寡	2	2	2	3	3	3	3	4	3.5
內容細節	2	2	2	3	2	2.5	3	3	3
說話速度	3	3	3	2	3	2.5	2	3	2.5
說話音調	2	3	2.5	2	2	2	2	3	2.5
語句停頓	1	1	1	4	4	4	3	2	2.5
冗言贅字	2	3	2.5	4	5	4.5	4	4	4
第一人稱	2	2	2	3	3	3	3	4	3.5
第三人稱	2	2	2	2	3	2.5	3	3	3
動作詞	3	3	3	4	4	4	4	4	4
負向字詞	1	1	1	1	1	1	1	1	1
句構複雜	1	1	1	2	1	1.5	2	2	2

008(男)

事件	基礎線			事實一致事件			事實不一致事件		
	1	2	平均	1	2	平均	1	2	平均
眨眼	3	3	3	3	4	3.5	4	4	4
眼睛移動	4	3	3.5	3	3	3	4	4	4
摸鼻	1	1	1	1	1	1	1	1	1
遮鼻	1	1	1	1	1	1	1	1	1
遮嘴	1	1	1	1	1	1	1	1	1
微笑肌肉	1	2	1.5	1	1	1	1	2	1.5
打哈欠	1	1	1	1	1	1	1	1	1
緊閉嘴巴	1	1	1	1	1	1	1	1	1
連接詞	3	4	3.5	3	3	3	3	3	3
內容多寡	3	2	2.5	3	3	3	3	3	3
內容細節	3	3	3	3	4	3.5	3	3	3
說話速度	2	3	2.5	3	3	3	3	3	3
說話音調	2	3	2.5	2	3	2.5	3	3	3
語句停頓	3	2	2.5	2	3	2.5	2	2	2
冗言贅字	3	2	2.5	3	2	2.5	2	2	2
第一人稱	2	2	2	2	2	2	3	2	2.5
第三人稱	3	3	3	2	2	2	3	3	3
動作詞	2	3	2.5	2	2	2	4	4	4
負向字詞	2	2	2	2	2	2	1	1	1
句構複雜	2	2	2	2	1	1.5	1	1	1

009(女)

事件	基礎線			事實一致事件			事實不一致事件		
評分者	1	2	平均	1	2	平均	1	2	平均
眨眼	4	4	4	4	5	4.5	5	4	4.5
眼睛移動	2	3	2.5	2	3	2.5	3	4	3.5
摸鼻	1	1	1	1	1	1	1	1	1
遮鼻	1	1	1	1	1	1	1	1	1
遮嘴	1	1	1	1	1	1	1	1	1
微笑肌肉	4	4	4	1	1	1	2	3	2.5
打哈欠	1	1	1	1	1	1	1	1	1
緊閉嘴巴	1	1	1	1	1	1	1	1	1
連接詞	2	3	2.5	3	3	3	2	3	2.5
內容多寡	2	2	2	2	2	2	2	2	2
內容細節	2	3	2.5	1	1	1	2	2	2
說話速度	4	4	4	3	4	3.5	3	4	3.5
說話音調	3	4	3.5	3	3	3	3	3	3
語句停頓	1	1	1	1	1	1	1	1	1
冗言贅字	2	2	2	2	3	2.5	2	1	1.5
第一人稱	3	3	3	2	2	2	3	3	3
第三人稱	2	2	2	1	1	1	1	1	1
動作詞	2	3	2.5	3	3	3	2	2	2
負向字詞	1	1	1	1	2	1.5	2	1	1.5
句構複雜	1	1	1	1	1	1	2	1	1.5

010(男)

事件	基礎線			事實一致事件			事實不一致事件		
評分者	1	2	平均	1	2	平均	1	2	平均
眨眼	3	4	3.5	3	3	3	3	3	3
眼睛移動	1	1	1	3	3	3	3	4	3.5
摸鼻	1	1	1	1	1	1	1	1	1
遮鼻	1	1	1	1	1	1	1	1	1
遮嘴	3	3	3	2	2	2	1	1	1
微笑肌肉	1	1	1	4	4	4	2	2	2
打哈欠	1	1	1	1	1	1	1	1	1
緊閉嘴巴	3	2	2.5	1	1	1	1	1	1
連接詞	2	2	2	2	1	1.5	2	2	2
內容多寡	2	2	2	2	2	2	2	2	2
內容細節	3	2	2.5	1	1	1	2	3	2.5
說話速度	2	3	2.5	3	2	2.5	2	2	2
說話音調	3	3	3	3	3	3	2	2	2
語句停頓	4	4	4	3	3	3	3	3	3
冗言贅字	2	2	2	3	3	3	4	3	3.5
第一人稱	3	3	3	2	3	2.5	3	4	3.5
第三人稱	1	2	1.5	2	2	2	2	3	2.5
動作詞	2	2	2	2	2	2	1	2	1.5
負向字詞	1	1	1	1	1	1	1	1	1
句構複雜				1	1	1	1	1	1

011(女)

事件	基礎線			事實一致事件			事實不一致事件		
評分者	1	2	平均	1	2	平均	1	2	平均
眨眼	2	2	2	2	2	2	3	4	3.5
眼睛移動	2	3	2.5	1	2	1.5	2	3	2.5
摸鼻	1	1	1	1	1	1	1	1	1
遮鼻	1	1	1	1	1	1	1	1	1
遮嘴	1	1	1	1	1	1	1	1	1
微笑肌肉	3	4	3.5	2	3	2.5	3	3	3
打哈欠	1	1	1	1	1	1	1	1	1
緊閉嘴巴	1	1	1	1	1	1	1	1	1
連接詞	3	3	3	3	2	2.5	3	3	3
內容多寡	3	3	3	2	2	2	3	3	3
內容細節	3	3	3	2	2	2	3	3	3
說話速度	3	3	3	3	3	3	3	3	3
說話音調	3	3	3	3	3	3	3	3	3
語句停頓	2	2	2	2	2	2	2	3	2.5
冗言贅字	4	4	4	3	2	2.5	3	3	3
第一人稱	4	3	3.5	2	2	2	2	2	2
第三人稱	1	1	1	1	1	1	2	2	2
動作詞	1	2	1.5	3	3	3	3	3	3
負向字詞	2	2	2	2	2	2	2	2	2
句構複雜	2	2	2	1	2	1.5	1	1	1

012(男)

事件	基礎線			事實一致事件			事實不一致事件		
	1	2	平均	1	2	平均	1	2	平均
眨眼	3	2	2.5	2	2	2	2	3	2.5
眼睛移動	4	3	3.5	3	2	2.5	3	4	3.5
摸鼻	1	1	1	1	1	1	1	1	1
遮鼻	1	1	1	1	1	1	1	1	1
遮嘴	1	1	1	1	1	1	1	1	1
微笑肌肉	3	3	3	3	3	3	3	3	3
打哈欠	1	1	1	1	1	1	1	1	1
緊閉嘴巴	1	1	1	1	1	1	1	1	1
連接詞	3	4	3.5	3	3	3	3	3	3
內容多寡	4	4	4	2	2	2	3	2	2.5
內容細節	3	3	3	2	2	2	3	3	3
說話速度	3	3	3	3	3	3	3	3	3
說話音調	3	3	3	3	3	3	3	3	3
語句停頓	2	2	2	2	2	2	2	2	2
冗言贅字	3	2	2.5	2	2	2	3	3	3
第一人稱	3	3	3	2	3	2.5	2	2	2
第三人稱	3	3	3	2	3	2.5	2	2	2
動作詞	3	3	3	3	3	3	2	2	2
負向字詞	2	2	2	2	2	2	2	2	2
句構複雜	2	2	2	1	1	1	2	1	1.5

012(男)

事件	基礎線			事實一致事件			事實不一致事件		
	1	2	平均	1	2	平均	1	2	平均
眨眼	2	2	2	1	2	1.5	2	2	2
眼睛移動	3	3	3	2	2	2	3	3	3
摸鼻	1	1	1	1	1	1	1	1	1
遮鼻	1	1	1	1	1	1	1	1	1
遮嘴	1	1	1	1	1	1	1	1	1
微笑肌肉	1	2	1.5	1	1	1	1	1	1
打哈欠	1	1	1	1	1	1	1	1	1
緊閉嘴巴	1	1	1	1	1	1	1	1	1
連接詞	3	3	3	2	3	2.5	3	3	3
內容多寡	1	1	1	1	1	1	1	1	1
內容細節	1	1	1	1	1	1	1	2	1.5
說話速度	3	3	3	2	3	2.5	3	3	3
說話音調	3	3	3	2	3	2.5	3	3	3
語句停頓	2	2	2	1	1	1	2	3	2.5
冗言贅字	2	1	1.5	1	1	1	2	2	2
第一人稱	2	2	2	2	2	2	2	2	2
第三人稱	1	1	1	2	1	1.5	1	2	1.5
動作詞	2	2	2	1	2	1.5	1	2	1.5
負向字詞	1	1	1	1	1	1	2	2	2
句構複雜	1	1	1	1	1	1	2	1	1.5

014(女)

事件	基礎線			事實一致事件			事實不一致事件		
評分者	1	2	平均	1	2	平均	1	2	平均
眨眼	2	2	2	2	3	2.5	3	3	3
眼睛移動	2	3	2.5	3	3	3	4	4	4
摸鼻	1	1	1	1	1	1	1	1	1
遮鼻	1	1	1	1	1	1	1	1	1
遮嘴	1	1	1	1	1	1	1	1	1
微笑肌肉	3	2	2.5	3	3	3	2	3	2.5
打哈欠	1	1	1	1	1	1	1	1	1
緊閉嘴巴	1	1	1	1	1	1	1	1	1
連接詞	3	3	3	3	3	3	3	3	3
內容多寡	2	2	2	2	2	2	3	3	3
內容細節	2	2	2	2	2	2	3	3	3
說話速度	3	3	3	3	3	3	3	3	3
說話音調	3	3	3	3	3	3	3	3	3
語句停頓	3	3	3	3	3	3	2	3	2.5
冗言贅字	4	3	3.5	4	3	3.5	4	3	3.5
第一人稱	3	3	3	3	3	3	3	3	3
第三人稱	3	3	3	2	3	2.5	3	2	2.5
動作詞	2	2	2	2	2	2	3	3	3
負向字詞	3	2	2.5	1	1	1	1	1	1
句構複雜	2	1	1.5	1	1	1	2	1	1.5

師視角

鑑別診斷能力之養成觀

—臨床心理師和精神科醫師視角

賈恩妮
張庭瑜

目錄

一、緣起與動機

二、目的

三、方法

精神科醫師

臨床心理師

四、結果

(一)觀察記錄

精神科醫師訪談/跟診之觀察

1. 病患/個案類型
2. 治療場域
3. 個人風格和治療重點

臨床心理師訪談之觀察

1. 病患/個案類型
2. 治療場域
3. 個人風格和治療重點

(二)異同分析

鑑別診斷時可參考面向(相異&相同處)

鑑別診斷能力的學習(相異&相同處)

臨床心理師的特質和能力(相異&相同處)

(三)整合觀點(臨床心理師、精神科醫師、筆者)

1. 鑑別診斷的重要性
2. 鑑別診斷的歷程
3. 醫學與心理學背景下的鑑別診斷養成

一、動機

鑑別診斷指的是以系統化的方式，區辨不同種類的可能疾患，以識別出符合病患狀態的特定疾患。而為了達成鑑別診斷，通常臨床心理師需要藉由形成假設與不斷的驗證來促成臨床決策。透過這樣的歷程，形成適當的診斷，可以讓臨床心理師更有效率的執行治療計畫。除此之外，鑑別診斷對於臨床心理師又有什麼樣的重要性呢？根據 Jay C Thomas, Michel Hersen(2009)，主要可以分為以下幾點：

- 1) 透過鑑別診斷能更有效率的提升醫療人員之間的溝通
- 2) 有助於決定出適當的治療方案，更有效率的實施治療
- 3) 幫助相關疾患的研究得以深入瞭解其病史和治療方式，能夠較快速及精準的擬定最合適個案的治療計畫
- 4) 鑑別診斷能提供訊息給健保或醫療保險單位，得以獲得治療服務的支付

因此，基於鑑別診斷的重要性，除了進行心理評估、心理治療的能力外，臨床心理師也必須具備此項能力，以確保治療方向正確性與有效性；然而，儘管鑑別診斷是很重要的能力，但對於新進臨床心理師而言，鑑別診斷是比較困難的，因為它是相當複雜的歷程，也需要許多高端的技巧才能達成(如整合知識與經驗)。如果缺乏鑑別診斷的能力，有可能造成潛在的問題，像是犯了 commission(分類)或是 omission(遺漏性)的錯誤，例如：錯誤辨別器質性疾患為精神性疾患。這些由於鑑別診斷能力缺乏的結果，不僅會導致醫療資源的錯置，更會嚴重影響病患權益。因而，我們認為瞭解和解構鑑別診斷是非常重要的，並且也希望能夠藉此運用到實際場域、促進未來相關工作者的能力。

另外，在本系碩士班的課程規劃方面，與衡鑑以及 DSM-5 相關的必修課程較少，加上老師們觀察到碩三學長姐至醫院進行全職實習時，普遍的督導認為他們的鑑別診斷能力有些缺乏。因此我們想要藉由與精神科醫師、臨床心理師的訪談，讓我們從他們的經驗中歸納出鑑別診斷養成的方法。而鑑別診斷又是每位臨床工作者所必須首要面對的，也是根據鑑別診斷，治療計畫才能開始執行、並達成治療目標。所以不論是精神科醫生，或是心理師，都需要著手於排除相似的可能疾患，並且進一步的選出最符合病徵的疾患分類。如此一來，不僅有便於醫療團隊的溝通，更能使病患獲得有效的治療。因此，鑑別診斷的能力養成是相當重要的課題。這也驅使我們想透過訪談的方式來深入了解，並分享給未來欲從事臨床工作的同學。

二、目的

目的：

探討鑑別診斷所具備的面向，以及此能力的養成歷程。為了瞭解精神科醫師、臨床心理師之臨床鑑別診斷是透過何種歷程達成，並且如何養成此種能力，我們將以訪談及跟診的方式，來探討：(1)對於鑑別診斷，精神科醫師、臨床心理師的觀點為何？而鑑別診斷其中有什麼重要的面向？(2)需要藉由甚麼方式來培養鑑別診斷的能力？透過此次計畫，也能將精神科醫師、臨床心理師之鑑別診斷養成，應用於相關工作者之專業領域，可提供給未來醫療取向助人工作實務者在學習鑑別診斷時參考。

三、方法

(一)精神科醫師：

1. 資料蒐集：主要透過跟診與訪談來進行觀察與紀錄。
2. 資料統整分析：將個案紀錄與 DSM-5 對照與整合，並討論訪談資料。

(二)臨床心理師：

1. 資料蒐集：透過訪談來獲得資訊。
2. 資料統整分析：利用訪談的錄音檔整理內容。

四、結果

(一)觀察記錄

精神科醫師訪談/跟診之觀察

1. 病患/個案類型：ADHD、ASD、睡眠呼吸中止症、嗜睡症
2. 治療場域：醫院
3. 個人風格和治療重點：醫師在診療時，以效率、快速的方式直接詢問有關診斷準則的核心問題(例：在診斷疑似 ADHD 的小朋友時，會直接問：「在學校有無和同學打架或起衝突?在學校上課時會不會起身走動?」等具體的問題)。醫師問診是以較具體的問句，來蒐集關於個案症狀的資料，著重於有無符合 DSM-5 的鑑別診斷標準。在執行業務之餘也會進行許多研究，並藉由研究結果來協助與改善診斷以及治療方法。醫師的門診病患以睡眠相關疾患與兒童、青少年 ADHD、ASD、智能發展障礙症為主。醫師會根據個案當前的症狀給予藥物治療，首要治療目標是緩解個案當下的情況，即主要負責個案症狀的解除，而較非負責擬定完整的治療計畫。

臨床心理師訪談之觀察

1. 病患/個案類型：憂鬱症、焦慮症、OCD、思覺失調症（非急性）
2. 治療場域：心理診所、企業界（人資部門），曾在醫院（兒童心智科、成人癌症）
3. 個人風格和治療重點：心理師較注重與個案建立投契關係，並以會談、行為觀察及衡鑑工具來蒐集個案相關的資料。心理師具有令人感到安心及信任的特質，較無權威感。心理師會先以巨觀的角度來蒐集個案的成長史、周邊資料，再縮小範圍並聚焦於疾病產生的相關問題上。治療著重於擬定完整、費時較長的治療計畫，旨在希望個案能透過自己的認知、行為改變來獲得對疾病的掌控及促進自我效能感，進而學習與疾病共存，減少疾病症狀對個案生活的影響。

（二）異同分析

1. 鑑別診斷時可參考面向（相異&相同處）

相異處：精神科醫師認為 bio-psycho-social 是所有類型的個案都可以套用的診斷面向。而臨床心理師則較側重周邊資訊，如觀察個案的口語表達、儀容、眼神對焦的狀況。雖然醫師和心理師，都會以行為觀察和蒐集周邊資訊來了解個案，但是兩者所使用的策略和方法並不全然相同。像是精神科醫生會傾向使用標準化的衡鑑工具（如：CPT、WAIS-IV、文蘭適應量表、瑞文氏標準圖形測驗等），以及利用一些過去經驗上有用的方法來進行判斷（例如：使用貼紙盒來吸引兒童的注意力，若對貼紙盒沒有興趣則七八成可能是 ASD 患童）。而臨床心理師則是會請個案提供他的日記本、聯絡本（兒童）、工作行事曆等牽涉個案日常功能的相關物件，並且請個案講述與他人互動、溝通的具體例子，較強調透過會談和行為觀察來獲取症狀和疾患成因的可靠線索，同時也會釐清訊息來源的可信度（陪同的成人是否為主要照顧者，且是否對個案有足夠的了解）。此外，醫師較能看到個案未服藥前的原貌，因此也較清楚個案服藥前後的差異；而臨床心理師所見到的個案很可能已是服藥後的狀態，因此看到的樣態是原本疾病的症狀以及藥物作用的混和表現，如此複雜的狀態更加深了臨床心理師在進行鑑別診斷時的困難度。有鑒於此，心理師建議可以試著去觀察轉診單以外的資訊，並比對額外訊息是否符合診斷內容，再接著回饋給醫師和依照鑑別診斷去決定適宜的治療方案。

相同處：兩者都注重行為觀察，以及個案周邊的師長、照顧者對於個案過去以及現在狀況的描述（只是醫師較傾向使用一些量表來獲取師長對個案的想法，而臨床心理師較傾向從個案與其家屬身上、生活線索中來蒐集這些資訊）。另外，不論是精神科醫師，還是臨床心理師，皆會詢問家庭病史以及用藥情況，以增加診斷的準確性。

2. 鑑別診斷能力的學習（相異&相同處）

相異處：醫師認為讀書是累積基本的知識，至於增加臨床經驗(例如：跟診)才是培養鑑別診斷能力最好的方法。臨床心理師則建議初學者可利用 DSM-IV 的樹狀圖來幫助自己做鑑別診斷。

相同處：醫師與心理師皆強調在醫院接觸臨床個案的經驗累積是很重要的，並認為背熟 DSM-5 是養成鑑別診斷能力中最基本的部分。而且，心理師與精神科醫師均認為鑑別診斷是一個反覆論證的歷程，因此需要培養假設驗證的能力。除此之外，兩者也認為鑑別診斷可以增加臨床心理師以及精神科醫師、專科護理師、社工師等其他醫療人員之間的專業溝通，以便能更全面的了解個案的情況。

3. 臨床心理師的特質和能力（相異&相同處）

相異處：醫師認為臨床心理師在專業知識方面具備基本能力即可，而在人格特質方面需要培養同理、耐心，且有認真的態度（例：在耐心方面，若希望留住初診的病患，則一定要花許多時間去了解他的疾病史、檢查報告、生活功能及目前疾病的症狀，還要培養出良好的醫病關係，才有可能更進一步改善疾患。而在認真的部分，也是要積極的面對問題和向資深者提問。）另外，視病如親也是很重要的態度，也就是對待每一位病患要像對待自己的親人一樣。而心理師則認為臨床心理師所需的特質為：說話需要清楚，並且詢問個案時，要有清楚的目的且邏輯清楚（因為需要問出個案的症狀時，若無法表達清楚，會使個案難以理解和回答）。心理師在向個案提問時也可能需要舉一些能讓對方了解的具體例子，但是必須注意的是：例子不能具有暗示性，否則將沒辦法蒐集到個案真實的想法及情況。另外，心理師有提到，對心理師而言，能夠在會談中與個案持續的進行對話，也是很重要的能力。因為心理師必須透過對方所給予的大量資訊來找出關鍵的核心，而為了能從會談中找到診斷相關的許多重要線索和佐證的例子，心理師勢必要具備持續對話的能力。最後，心理師也需要具有可信任感。使個案或個案的照顧者覺得提供資訊給心理師是能夠放心、信任的，對心理師來說是很重要的特質之一。如果想要了解自己是否真的合適擔任臨床心理師，不妨可以試著思索以下問題：自己本身對於這個職業是否真的感到興趣？是否能夠在工作的過程中獲得成就感呢？

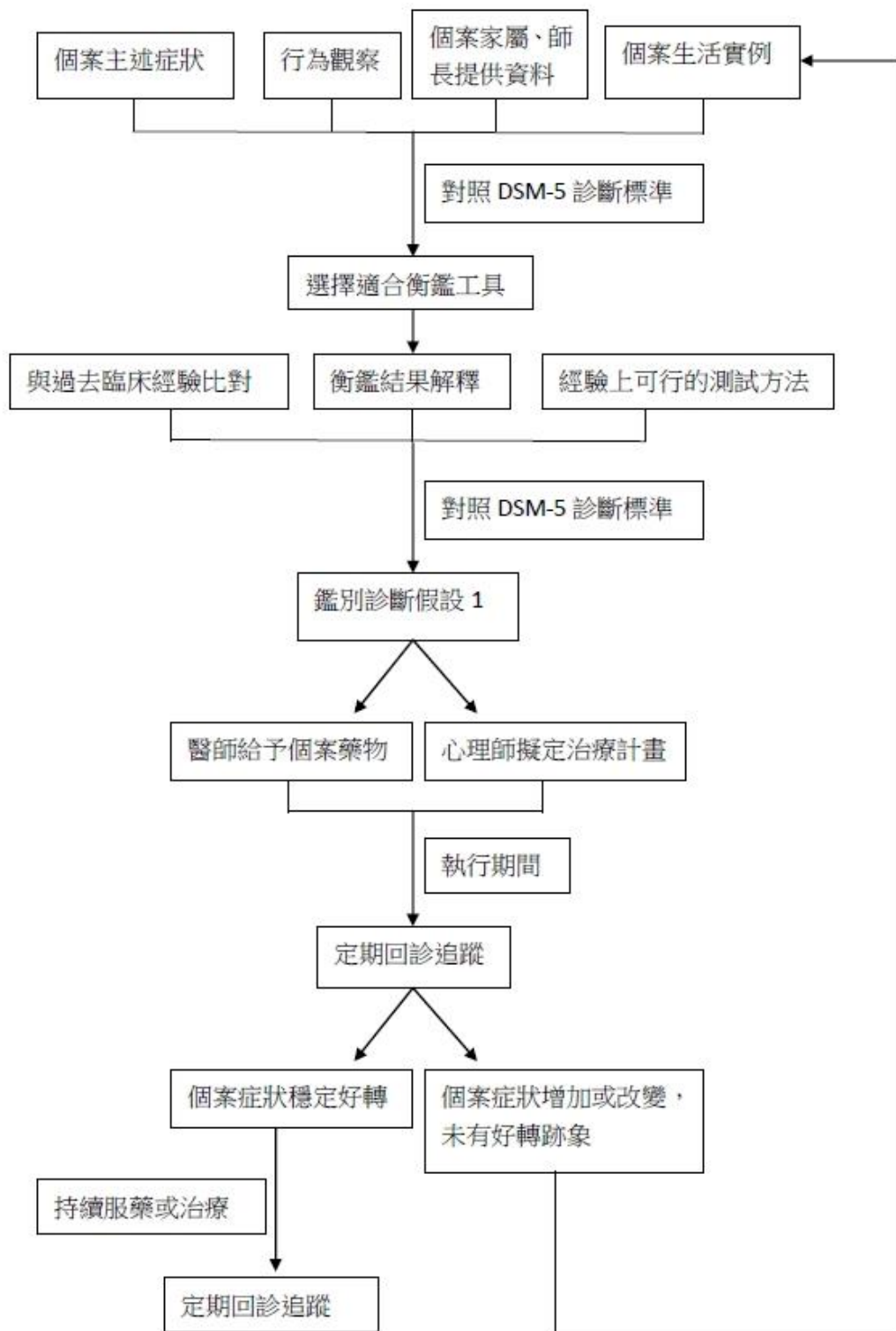
（三）整合觀點（臨床心理師、精神科醫師、筆者）

1. 鑑別診斷的重要性：

鑑別診斷對於醫師及心理師的重要性有所不同：對醫師而言，可以根據診斷準則詢問個案的生活情況並確認其現有的症狀，並根據症狀給予適合病患的藥物。而對心理師而言，雖然鑑別診斷並非其主要負責的工作，但是鑑別診斷之

於心理師的重要性在於可以依據鑑別診斷來選擇後續使用的治療方法（例：若個案確診為思覺失調症，則可以用適合思覺失調症的治療方法；若個案只是憂鬱很嚴重而併發幻聽，則可使用憂鬱症適合的治療方式，如：認知療法、情緒支持.....等等。）。然而，這樣的狀態，是基於先前給予的鑑別診斷為正確的前提下——如果診斷正確，在評估上可以省掉非常多時間，且在專業溝通上也比較方便。但是，需要判斷出診斷是否為正確，就代表著心理師仍要擁有好的鑑別診斷能力，並且可以透過治療的成效及結果來判斷個案先前的診斷假設是否可能被推翻。簡而言之，由於鑑別診斷是一個動態的歷程，因此心理師必須具備此能力才可能參與整個治療過程。而我們認為鑑別診斷的重要性在於會影響接下來治療方案的方向，根據治療的成效及結果也可能驗證或是推翻對於個案的假設，因此鑑別診斷也可能不斷的修改。並且鑑別診斷提供了溝通的管道，因為不論是個案本身或是其家屬以及醫療人員，都需要對於個案的狀況有簡單明瞭的認識。透過診斷，便可以達到方便交流與衛教的功用，也能使相同疾患的病患相互扶持。

2. 鑑別診斷的歷程



3. 醫學與心理學背景下的鑑別診斷養成

我們認為對於醫師而言，其醫學經歷會造成醫師較注重生理及疾患的症狀，而相對地較少接觸心理學相關的理論，因此比較容易看到個案的症狀並以症狀為核心採取藥物治療，而非個案的特質傾向及個案過去經驗、與可能導致疾病的成因。

另外，在醫院的場域中，由於需要有效率及精確的治療，因此可能較常在尚未確立診斷前即依特定症狀給予用藥。相較於醫師，臨床心理師出身於心理學、人文社會科學背景，因此可能導致心理師會傾向以一些相關的心理學理論來進行診斷與推論，所以會較常從會談中蒐集個案的成長史與其他相關的資料來整合個案、並進行概念化，而這樣的診斷歷程所需時間便拉長許多，同時也需要培養穩固的投契關係才可能獲得正確的資訊。通常在個別的心理診療所，其性質與醫院是不相似的，診所較允許長期的看診、治療，也常常是個案被轉介而來的處所，因此心理師著重的部分就落到了診斷後的治療方案上。我們觀察，或許由於醫師和心理師的養成背景與執業環境不同，才造就兩者對於鑑別診斷的能力以及其認知到的重要性有所差異。但是，不管是精神科醫師，抑或是臨床心理師，皆認同鑑別診斷有其重要性，也同樣的重視臨床經驗於鑑別診斷養成的影響。因此，我們覺得鑑別診斷不僅是臨床人員必備的能力，也是我們在現階段需要努力墊下基礎與積極了解的核心能力。

輔仁大學 107 年高教深耕計畫【自主學習課程補助計畫】 學生自主學習成果報告

撰寫日期：107 年 07 月 03 日

一、課程基本資料

- (一)自主學習計畫主題：鑑別診斷能力之養成觀-以臨床心理師和精神科醫師視度
- (二)組別：第四組
- (三)學生姓名：賈恩妮、張庭瑜
- (四)課程名稱：認知與情緒
- (五)指導老師：卓淑玲

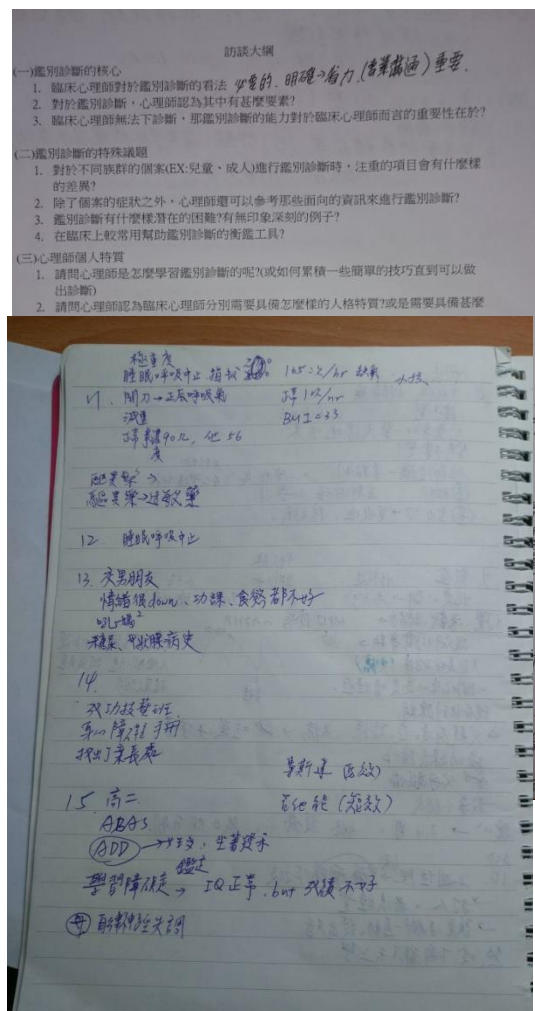
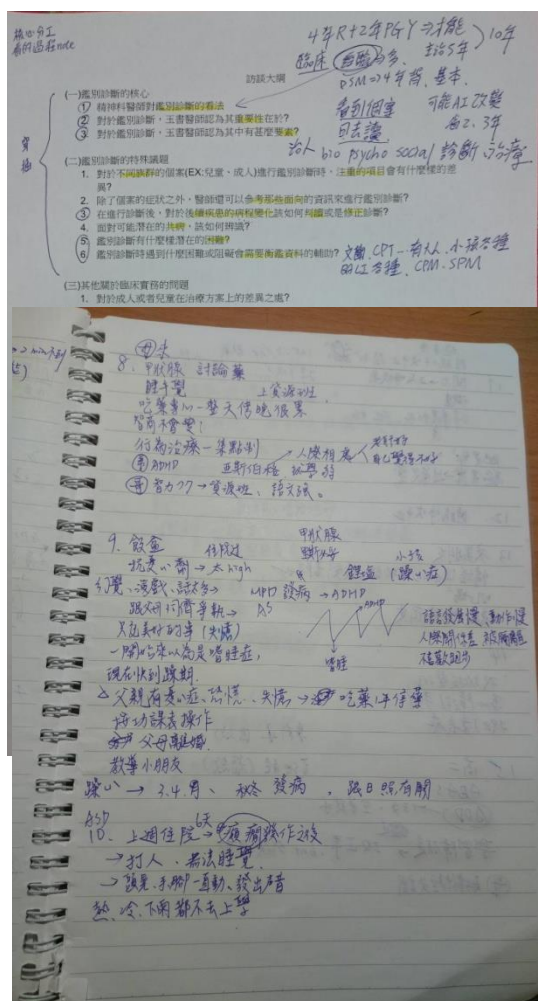
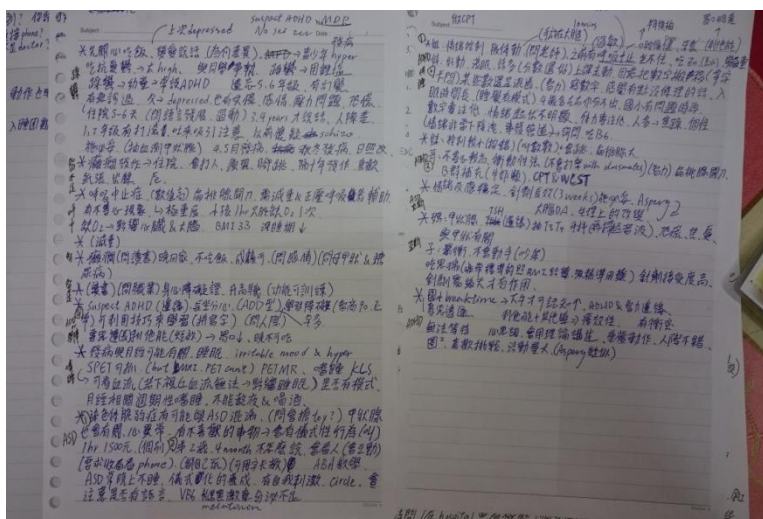
二、計畫成果

(一)整體計畫執行狀況描述：

五月中開始進行計畫籌備工作，以及詢問訪談事宜，其中和老師約談了兩次，也反覆修改計畫內容。於 5/31 時，前往醫院跟診與訪談，當天有出現意料之外的插曲，也發現訪問時間有些緊縮，因此無法追問太多問題，於是在與醫師訪談後決定再與臨床心理師進行另一個訪談。6/13，和心理師於診所內訪談，過程相當簡潔快速，當日

(二)成效說明與實際產出：(可附加佐證資料、文書記錄、照片或相關計畫運作情形資料等)

實際產出：我們記錄下跟診時的個案，也整合了精神科醫師和臨床心理師訪談的內容，並製作成果 PPT 與海報。



(三)自主學習歷程：**(請回顧「自主學習日誌」之內容並摘要寫出歷程)**

學期初~5/20：確認自主學習題目以及架構，並開始撰寫自主學習計劃書以及擬定醫師的訪談大綱。

5/21~5/27：我們將訪談大綱改成半結構問句型式，讓醫師有更多自主回答的空間。並在這週與醫師的連絡，確認跟訪談的日期。在與醫師聯絡的過程中，我們先行詢問醫師主要的病患類型，以便我們有時間去熟悉 DSM-5 中該疾患的診斷準則。

5/28~6/3：我們在 5/31 當天 08:30~20:00 進行跟診以及訪談，並於這週進行訪談資料的整理和分析。

6/4~6/10：由於上週整理訪談內容時發現礙於醫師時間緊迫，因此蒐集的資料不足以完整回答我們提出的問題。在與老師討論後，決定追加與一位臨床心理師訪談。這週內我們與臨床心理師約定好訪談時間，並完成了臨床心理師的訪談大綱。

6/11~17：我們於 6/13 和臨床心理師進行訪談，並整理先前與醫師跟診的個案紀錄，以及與臨床心理師訪談的逐字稿。

6/18~6/24：我們在本週整合醫師、臨床心理師的跟診及訪談資料，嘗試分析出他們在鑑別診斷相關問題上觀點的相同與相異處，並結合我們的觀點進行推論解釋。我們也完成下週成果報告所需的 PPT 以及講稿。

三、學習心得(每位學生提供至少 300 字的學習心得)

庭瑜：

透過執行自主學習計畫，讓我們有機會進入醫院參與精神科的跟診，以及和心理師、精神科醫師訪談，是非常難得且寶貴的經驗。在醫院跟診的過程中，實際看到臨床個案以及完整觀察醫師問診和與個案互動的過程，才明白自己還有許多不足的地方需要學習與精進。與醫師訪談以及跟診的過程中，我也瞭解醫學背景與心理背景會用不同的角度去看待一些認知概念（例：智力），其實沒有對錯，只是受的背景教育以及切入的角度不同而顯現出差異。跟診的過程中，看到來自社會各階層的人，每個人都各自待面對與解決的困難，他們來到診間，和醫師的談笑間就像是認識許久的朋友，而醫師不顧自己沒有吃飯及休息的時間，耐心且細心的問診、與個案聊聊近況。那一刻，我才真正體會到「視病如親」四個字的真諦。

讓我印象深刻的是與心理師的訪談的過程。那是我第二次進入心理治療所，感覺與第一次很不一樣，該治療所的設計很有現代感及巧思，且環境十分整潔，讓人有種很安心的感覺。心理師給我的第一印象是健談、外向、語速很快、溫暖、大方、熱情，真的很謝謝他在百忙之中答應我們的邀約，且十分耐心且有效率地回答我們的問

題，並提供許多實際案例讓我們對訪談的內容更印象深刻。與心理師訪談完畢後，敬佩感油然而生，一方面我敬佩心理師對於工作的熱情，另一方面也羨慕著心理師具備的這些特質與態度，我是不是也能成為像他一樣充滿熱情又如此溫暖的心理師？期許未來的自己回答這個問題的答案是肯定的。

透過這次進行計畫的機會，讓我學習如何從企畫書開始慢慢架構出對於鑑別診斷的想法，及想要探索的方向及訪談問題。從一開始連訪談問題都想不出來，或是沒有問到重點，到後來一修再修終於定稿之後，原本以為可以順利進行，卻因為種種原因導致後來無法依照預定的行程表進行。很感謝黃健老師幫我們聯絡到心理師，以及卓媽給我們許多的建議與指導，讓我們即使遇到許多波折仍順利的寫出成果報告。最後，雖然我們的報告仍有許多不足的地方，但還是希望我們的計畫能夠讓大家對於鑑別診斷有初步的認識，並瞭解如何養成鑑別診斷的能力。

恩妮：

透過這次自主學習計畫的機會，我們才能這麼深入的去了解臨床實務上，精神科醫師與臨床心理師、專科護理師等人員是怎麼樣合作、進行個案治療的。而且，同時也是第一次直接的跟診，除了看到許許多多不同疾患的個案樣態，並學到很多跟課本上不相同的事物之外，我覺得真正讓我感到心靈衝擊的是這些個案都懷抱著各式各樣、獨特的背景和生命經歷，而且他們正面對著真實人生中上演的不同問題。這些全部都是我們很難在課堂上看到、或學習如何處理的。也許這時來的個案是悲傷難抑的憂鬱患者，然而下一個來到的個案卻是為孩子所焦慮的母親，這之間我們應該如何轉換情緒、既維持同理又中性的對待？又該怎麼在這些精神疾病的標籤下，清楚的看見個案的全貌？他們都是人，我們卻常常會關注在疾患本身而忘卻了這麼重要的事情。而會不會未來的我，將不再記得這時的心境呢？也許是治療者與被治療者的身分差別，會使個案和我們之間築起了透明的牆；也或許是因為如千帆過境般的繁忙診間生活，讓我們漸漸陷入盲點之中。儘管我們還未有診斷與治療的經驗，但是在經過這次的跟診和訪談，我發覺真正要克服和面臨的議題是如何在保持同理、溫暖的同時，精準的做出最適合個案的處遇。

經由訪談，我也才看見臨床心理師與精神科醫師在業務上與觀點上的不同，還有兩位前輩對工作的熱忱、敬業，也是我感到敬佩和想要努力看齊的。對於鑑別診斷方面，我也深深感受到自己有許多不足，並且希望在接下來的日子，除了努力充實基礎、熟讀 DSM-5 之外，還要更加積極的參與臨床實務的機會，以提升自己的能力，成

為自己想要成為的人。

此外在撰寫這份報告時，我們發現有很多資料蒐集不全和提問不夠精確等的問題，也礙於時間限制無法針對某些部分加以深入探討，這些地方我們也感到很可惜。整份計畫從規劃、擬定時間表，到實際開始執行訪談，中間我們都學到很多，像是鑑別診斷的重要性、時間規劃和聯絡的能力。其中我們真的非常感謝熱心教導、願意讓我們打擾的醫師和心理師，因為他們的幫忙，我們才有機會學到這麼多整合知識與經驗的機會。同時也很感謝黃健老師介紹與協助我們聯絡到心理師，和唐儀學姊幫助我們連絡醫院。最後，我們也非常感謝卓老師用心的引導計畫執行，還一直幫我們反覆修改計畫和討論內容，真的很謝謝一路以來教導我們的所有人！

四、結論與具體建議

給大學生的建議：

醫師認為對於大學生來說，還是要先注重基礎知識（像是熟記變態心理學和 DSM-5 的診斷手則），而且如果只是大學畢業的話，基本上能力仍是不夠。而心理師也同樣建議，大學生在還沒碰過見習、實習、接個案之前，主要還是要熟悉 DSM-5 裡面各個章節的疾患區別，以及熟記相關診斷的樹狀圖也是相當重要的。

給碩班即將實習的學長姊建議：

心理師建議研究生和實習生，還是需要熟悉 DSM-5 的診斷，在接觸實務時也需要透過 case review、交流討論，才有辦法處理一些特別的個案，例如介於兒童至青少年時期的個案，就有可能遇到不知道該依照什麼樣的準則來判定的情形，那麼此時便需要透過與督導和其他人員討論來釐清。除此之外，也建議實習生可以更全面的看待醫生所開的轉介單，譬如：醫師轉介一位兒童個案，而轉介單上只寫了 ADHD，若僅僅依照轉介單去做注意力的測驗，是絕對沒有辦法回答醫師的問題的。因此，心理師表示在實習時，若接到轉介單，除了轉介問題之外，可以試著去思考是否能夠提供其他資訊給醫師。也許剛好看到的面向和資訊，是可以反饋、幫助醫師診斷的。因此，醫師轉介單上的訊息可以視為是參考用的，心理師要更深入的去了解個案，並回饋給醫師更多關於個案的樣貌。

鑑別診斷學習的部分，醫師建議主要透過臨床門診的跟診來學，看到個案之後回去再讀 DSM-5 會更清楚。另外，醫師認為經驗是最重要的，例如：反覆自殺的個案會想要透過自傷行為來操弄治療者或醫生，所以必須親身經歷後才能知道怎麼應對，因為臨床與課本常常是不一樣的。由於個案通常在初診時不會告知所有的資訊，所以要

確立鑑別診斷也需要一段時間（例：年紀不同的躁鬱症個案表現出來的樣態也會有所不同，不僅需要依實際經驗來判斷，還必須建立關係後進而問出個案的家庭史，因此需要耐心的等待時間才可能診斷）。

碩班的話，醫師認為臨床跟診比較重要，如果未來可行的話，希望碩班可以增加實習的時數、減少在校學習的學分數。醫師建議實習生要主動接案、跟診，不懂的地方就要問，不要怕錯（例：可以多問：「可以讓我試試看嗎？」）。碩班要累積臨床經驗，可以向資深的臨床心理師或醫師詢問是否願意教導自己，很重要的是需要有積極學習的態度。

五、其它附件

1. 臨床心理師訪談大綱

（一）鑑別診斷的核心

1. 臨床心理師對於鑑別診斷的看法
2. 對於鑑別診斷，心理師認為其中有甚麼要素？
3. 臨床心理師無法下診斷，那鑑別診斷的能力對於臨床心理師而言的重要性在於？

（二）鑑別診斷的特殊議題

1. 對於不同族群的個案(EX: 兒童、成人)進行鑑別診斷時，注重的項目會有什麼樣
2. 除了個案的症狀之外，心理師還可以參考那些面向的資訊來進行鑑別診斷？
3. 鑑別診斷有什麼樣潛在的困難？有無印象深刻的例子？
4. 在臨床上較常用幫助鑑別診斷的衡鑑工具？

（三）心理師個人特質

1. 請問心理師是怎麼學習鑑別診斷的呢？(或如何累積一些簡單的技巧直到可以做出診斷)
2. 請問心理師認為臨床心理師分別需要具備怎麼樣的人格特質？或是需要具備甚麼樣的能力才適合？
3. 請問心理師認為理想的精神科成員合作關係及分工為何？

（四）鑑別診斷的學習

1. 鑑別診斷的能力該如何學習(分別針對心理相關學系大學生、研究生、實習臨床心理師)
2. 在進行鑑別診斷時，有甚麼特殊的技巧、關鍵，或是其他需要注意的地方？
3. 可否給即將去實習的碩班學生一些學習上的建議或者需要注意的地方？

（五）心理師的觀點

1. 心理師對於心理治療和服藥的看法分別為？
2. 心理師對於智力的觀點為何？

2. 精神科醫師訪談大綱

(一)鑑別診斷的核心

1. 精神科醫師對鑑別診斷的看法
2. 對於鑑別診斷，玉書醫師認為其重要性在於？
3. 對於鑑別診斷，玉書醫師認為其中有甚麼要素？

(二)鑑別診斷的特殊議題

1. 對於不同族群的個案(EX:兒童、成人)進行鑑別診斷時，注重的項目會有什麼樣的差異？
2. 除了個案的症狀之外，醫師還可以參考那些面向的資訊來進行鑑別診斷？
3. 在進行診斷後，對於後續疾患的病程變化該如何判讀或是修正診斷？
4. 面對可能潛在的共病，該如何辨識？
5. 鑑別診斷有什麼樣潛在的困難？
6. 鑑別診斷時遇到什麼困難或阻礙會需要銜鑑資料的輔助？

(三)其他關於臨床實務的問題

1. 對於成人或者兒童在治療方案上的差異之處？

(四)醫師個人特質

1. 請問醫師生涯一開始鑑別診斷能力如何呢?現在與之前的差異在?(之前和現在所花的時間分別是?)是什麼導致這樣的差異?
2. 請問醫師當初為什麼會想選擇當精神科醫師?在醫師生涯中是否曾經有遇過很難下診斷的案例?有甚麼印象特別深刻的個案呢?
3. 請問醫師主要對甚麼方面的研究感到興趣?如何在看診之餘，進行研究?
4. 請問醫師認為精神科醫師與臨床心理師分別需要具備怎麼樣的人格特質?或是需要具備甚麼樣的能力才適合?
5. 請問醫師認為理想的精神科成員合作關係及分工為何?

(五)鑑別診斷的學習

1. 鑑別診斷的能力該如何學習(分別針對心理相關學系大學生、研究生、實習臨床心理師)
2. 在進行鑑別診斷時，有甚麼特殊的技巧、關鍵，或是其他需要注意的地方?
3. 玉書醫師認為臨床心理師以及實習臨床心理師在鑑別診斷分別應加強哪些部分(EX:可否給即將去實習的碩班學生一些學習上的建議或者需要注意的地方?)

3. 跟診/訪談個案整理附錄

跟診紀錄整理—庭瑜

DSM-5 診斷準則

ADHD—

- A. 有注意力不足及/或過動-衝動樣態
1. 不專注
 - a. 易粗心犯錯
 - b. 難以維持注意力
 - c. 對話時，像沒在聽
 - d. 經常無法遵循指示完成責任
 - e. 在組織工作上有困難
 - f. 逃避、討厭即不願從事需持久心力的工作
 - g. 常遺失工作或活動所需的東西
 - h. 容易受外在刺激而分心
 - i. 日常生活中常忘東忘西
 2. 過動及衝動
 - a. 常手腳動不停
 - b. 常在該安座時離席
 - c. 常在不宜跑或爬的場所跑或爬
 - d. 常無法安靜地玩或從事休閒活動
 - e. 常處在活躍狀態
 - f. 常太多話
 - g. 常在問題尚未講完時衝出口說答案
 - h. 常難以等待排序
 - i. 常打斷或侵擾他人進行的活動
- B. 12 歲前就有以上症狀
- C. 數種症狀出現在二種以上之情境
- D. 有明顯證據顯示症狀干擾或降低社交、學業或職業功能
- E. 這些症狀無法以另一種精神障礙症做更好的解釋

醫師鑑別診斷

個案一：姊妹

姐姐(小學四年級，10 歲)：

1. 醫師請他將手放在膝蓋上，看能維持多久，但她大約只能維持不到 2 分鐘，便開始東張西望，屁股不斷扭動。→1b、1d、1h、2a
 2. 醫師在問妹妹問題時，姐姐會不斷插嘴，即便媽媽及醫師多次提醒，姊姊仍時常控制不住。→1d、2f、1i
 3. 對於醫師或媽媽說的話，姐姐有時心不在焉，好像沒有聽進去。→1c
 4. 媽媽表示姐姐在校的學業表現不錯，但是升上四年級之後變得比較難，有比較退步。
- 醫師認為姐姐可以從最低劑量的藥(利他能 4hr 藥效)開始吃。

妹妹(幼稚園，4 歲)：

1. 媽媽認為妹妹情緒控制不佳、很固執、人多會焦躁不安。
 2. 妹妹常會將數字倒過來唸，例：19 唸成九一、20 唸成零二。
 3. 醫師讓妹妹現場寫數字 1-20，看正確率以及專注度。妹妹有完成交代任務，且大多正確，並表示可以繼續往下寫。
 4. 安親班老師對於妹妹評價不好，在填寫文蘭適應量表時都給予較低的評分。
 5. 老師表示妹妹在上課會有突然起身走動的行為。→2b
- 由於妹妹無明顯注意力不足症狀，智力測驗結果為正常，且在 4 歲左右數字唸錯還屬可接受範圍，因此後續再追蹤即可。

ASD-

A. 多重情境中持續有社交的缺損，有以下全部表徵：

- 1 社會-情緒相互性缺損
2. 社交互動的非語言溝通行為缺損
3. 發展、維繫及了解關係的缺損

B. 侷限、重複的行為、興趣或活動模式，至少有以下二種表徵：

1. 刻板、重複的動作、使用物件或言語
2. 儀式化模式
3. 固著、侷限的興趣
4. 對感官訊息輸入反應過低或過高，或對感官刺激有不尋常的興趣

C. 症狀需在早期發展階段出現

D. 症狀需引起社交、職業及其他重要領域功能缺損

E. 這些症狀無法以智能不足或整體發展遲緩做更好的解釋

個案二：兄弟

哥哥(幼稚園，5歲)：

1. 與旁人少眼神交流、零互動。
→A2
 2. 對於自己想要的東西，一定要拿到，反則會以手抱頭部，左右旋轉並發出聲音表達生氣。→B1、B2、B3
 3. 已經五歲但是會說的字彙很少，有時會模仿媽媽說的詞。→A1、B1
 4. 與弟弟在診間將近 40 分鐘，很少有互動。→A1、A3
 5. 晚上很難入睡，很常是白天才睡著。→醫師說與褪黑激素有關，ASD 的小朋友需要有固定的作息時刻表，九點就是要上床睡覺，養成習慣。
 6. 有繞圈圈等儀式化行為。→B2
 7. 有出現自我刺激的行為。→B4
 8. 有在坊間的早療機構上課
- 醫師建議可以自費做基因檢測，排除 X 染測體脆弱症(症狀與 ASD 類似)。

弟弟(快 3 歲)：

1. 跟旁人偶有眼神接觸，明顯比哥哥活潑、好奇且跟旁人有互動。
2. 與哥哥相較起來會說較多話。
3. 在診間 40 分鐘內很少與哥哥互動。
4. 對於醫師的貼紙，不論換助理、奶奶或是媽媽欲引起弟弟的興趣去拿，最後皆失敗。
5. 與哥哥一樣晚上很難入睡，會在家衝來衝去、很亢奮。→醫師說與褪黑激素有關，ASD 的小朋友需要有固定的作息時刻表，九點就是要上床睡覺，養成習慣。
6. 與哥哥一樣有繞圈圈的儀式化行為。→B2

躁鬱症

躁症發作

- A. 持續至少一周情緒高昂、易怒
- B. 在情緒困擾期，出現以下三項以上症狀：
 - 1. 自尊膨脹或誇大
 - 2. 睡眠需求降低
 - 3. 比平常多話
 - 4. 思緒飛躍
 - 5. 易分心
 - 6. 增加目標導向活動
 - 7. 過度參與可能有痛苦結果的活動
- C. 嚴重影響社交/工作
- D. 無法歸因於使用物質或醫藥的生理狀況

鬱症發作

- A. 以下五項以上症狀在兩周內同時出現，影響正常功能，並一定包含(1)憂鬱情緒(2)失去興趣或愉悅感：
 - 1. 主觀報告幾乎整天憂鬱
 - 2. 幾乎一整天都對所有活動失去興趣或愉悅感
 - 3. 體重明顯增加或減輕
 - 4. 幾乎每天嗜睡或失眠
 - 5. 幾乎每天精神動作激動或遲緩
 - 6. 幾乎每天疲倦或無精打采
 - 7. 幾乎每天感覺到無價值感、罪惡感
 - 8. 幾乎每天思考能力和專注力降低、猶豫不決
 - 9. 反覆想到死亡
- B. 症狀影響正常功能

- 醫師認為弟弟可能也有輕度 ASD，可以再觀察語言發展等等。

個案三：國一男生

- 1. 醫師表示個案上一次來時是處於憂鬱狀態，話很少、對很多事情都提不起勁，因此上次有幫他開抗憂鬱劑讓他吃。
- 2. 這一次個案回診時，話很多、思緒飛越，且常說出不符合年紀、身分的話語。例如：說想要當中共的國民，還會跟父親演戲，說自己是青天大老爺，不過事後又會說自己只是亂講的。→躁症 B1、B3、B4
- 3. 個案父親有憂鬱症、恐慌症病史，有服用藥物一段時間，現已穩定不需要服藥。
- 4. 個案父親表示個案小時候各方面發展都較慢，在小學時曾經被老師不公平對待(被限制活動範圍)。
- 5. 個案曾住院四、五天，做腦部檢查來排除有癲癇的可能，但事後個案對於住院的事情皆表示忘記。
- 6. 個案父親表示個案對於不舒服、痛苦的記憶都會有失憶的傾向，只記得快樂的事情。
- 醫師曾懷疑個案有 ADHD、躁鬱症或思覺失調症，如今躁症跟鬱做皆發作過，且符合較多躁鬱症為四五月發作的常態，因此開始用鋰鹽治療。

- C. 發作無法歸因於物質或身體病況的生理效應

第一型雙相情緒障礙症

- A. 至少有一項準則符合躁症發作
B. 躁和鬱症發作無法以其他精神疾病做更好的解釋

第二型雙相情緒障礙症

- A. 至少一次輕躁及鬱症發作
B. 從未有躁症發作
C. 躁症和鬱症發作無法以其他精神疾病做更好的解釋

嗜睡症

- A. 主要睡眠時間持續至少 7 小時，仍過度想睡，並有以下症狀之一：
1. 在同一天內反覆睡眠的階段或進入睡眠
 2. 每天有一個延長的主要睡眠超過 9 小時，但卻無法恢復體力
 3. 突然清醒後難以完全清醒
- B. 每週至少發生 3 次嗜睡，時間超過 3 個月
- C. 嗜睡伴隨著顯著苦惱或其他重要功能受損。

阻塞性睡眠呼吸中止呼吸不足

- A. (1)或(2)其中之一：
1. 多頻睡眠檢查顯示至少每小時睡眠中出現 5 次阻塞性呼吸中止或呼吸不足，和以下睡眠症狀之一：
 - a. 夜間呼吸干擾：打鼾、喘氣…
 - b. 無法以其他精神疾病解釋：白天嗜睡、疲勞，儘管有充足睡眠時間，仍無法恢復體力。
 2. 無論伴隨症狀為何，多頻睡眠

個案四：大二女生

1. 根據個案的睡眠手環紀錄的睡眠狀況，證實個案就算睡足 8 小時，仍會白天在床上斷斷續續睡著，幾乎無法下床活動。
2. 個案的嗜睡發作時有兩三次剛好就是月經來時，因此醫師請他記錄下次發作時是否又逢月經來，因為有可能是「月經週期嗜睡症」。
3. 醫師建議可作 SPET 來排除腦部結構問題。
4. 由於個案暑假後要去國外實習一年，因此醫師給個案一個特別的手環，可以在遠端隨時監控個案的睡眠狀況，可以提早發現是否有要發病的跡象。並詢問若在國外發作時有無人可以幫忙照顧。

個案五：小三男生

1. 多頻睡眠檢查顯示其一小時缺氧 165 次，為極重度個案。(醫師表示以小孩來說，一小時缺氧一次就很嚴重了)
2. 正常睡眠時血液中的氧濃度為 90 幾，而個案只有 56。
3. 個案 BMI=33，需要配合減重。
4. 個案的父親的身材也屬於較肥胖，因此醫師建議父親也做一下檢查。

檢查顯示每小時呼吸中止或呼吸不足 15 次以上。 ➤

輕度：呼吸中止呼吸不足指數<15

中度：呼吸中止呼吸不足指數=15~30

重度：呼吸中止呼吸不足指數>30

由於個案的情況很危急且嚴重，缺氧會影響專注力及腦部發展，因此醫師建議立刻使用正壓呼吸氣，至於是否要開刀，可以再討論。

個案紀錄整理－恩妮

疾患名稱
ADHD

DSM-5 診斷標準

A: 有持續注意力不足及、或衝動-過動樣態

1. 不專注(6, 6M)(5, 17y up)

(1) 無法仔細注意細節、容易粗心犯錯

(2) 難以維持注意力

(3) 直接對話好像沒在聽

(4) 無法遵循指示而無法完成責任

(5) 組織困難

(6) 逃避、討厭或不願做需持久心力的工作

(7) 遺失工作或活動所需物

(8) 受外在分心

(9) 日常忘東忘西

2. 過動及衝動(同)

(1) 手腳不停動、座位上蠕動

(2) 該維持安座時離席

(3) 不宜跑爬處跑爬

(4) 無法安靜玩或休閒

(5) 活躍馬達

(6) 太多話

(7) 問題尚未講完時衝口說出答案

(8) 難以等待排序

(9) 打斷或侵擾他人進行的活動

個案症狀(一個點為一位個案)

- 情緒控制問題，**肢體也不斷動**(要求手放在大腿上十分鐘)，(問老師對個案的評價)，過去有因過敏產生呼吸中止的症狀(要求口腔復健、戴牙套，半年後拍片)，**常坐不住**，母親與醫生都感到變嚴重，有服用 Zn。

- 有些**好動**，較淺眠但入眠時間長，需要有模式的睡眠，多話(但是 CPT 分數還好)，**上課有走動的行為**，會故意把數字搬移的念(拿字卡問個案怎麼念數字)，數字專注力較低，某些數字仍會混淆，但是四歲左右分不出還可，國小有問題時再來。有時會說感覺沒有條理的話。體力、**專注低**，人多時較焦躁，但情緒控制較好。

- CPT 顯示**不專心較高、衝動性強**，但不會與同學打架，扁桃腺開過刀，可多補充 B 群(牛奶類)，要在側 CPT 和 WCST。

- 懷疑為 ADHD(邊緣)，常常**長坐著分心**，**可能為 ADD 型(女性較多)**，也有能是學習障礙，智商正常為 90，可利用技巧來學習拼寫字(問人際關係)

- 由於此個案(青少年)施打了長效針劑，情緒表現變得相

亞斯伯格

ASD

A: 社交溝通、互動的缺損

1. 社會情緒相互性缺損
2. 用於社交互動非語言溝通行為的缺損
3. 發展、維繫及了解關係的缺損

B: 侷限、重複行為、興趣或活動(2)

1. 刻板重複動作、使用物件、言語
2. 堅持同一性或語言、非語言的儀式化行為
3. 具有在強度或焦點上顯現不尋常的高度侷限、固著興趣
4. 對感官訊息反應過強或過低或有不尋常興趣

C: 早期出現

躁鬱症

第一型: 須有一次躁症

A: 持續一段時間高昂、開闊或易怒，不斷進行目標導向活動，至少一周(住院則不受限)

B: 明顯改變平常行為(3, 只是情緒易怒需要4)

1. 自尊膨脹或誇大
2. 睡眠需求降低
3. 比平常多話或滔滔不絕
4. 思緒飛越或主觀感受想法洶湧不止

當穩定，不再與母親吵架，對待醫療人員也是降低攻擊性，當下只有戴著耳機聽音樂和適時回話，看不太出有亞斯伯格的跡象。而這個針劑可以長達三個星期的有效期，但是針劑是需要幾天才能起作用的。

(問個案是否會搶玩具)建議做基因檢測(用來排除染色體脆弱症)，(問家裡是否有人有相關的病症，甲狀腺疾患、心臟方面也是)，個案家裡並無遺傳病史，但是個案在現場眼神交流少，通常都自己玩，也出現儀式性行為(遇到不喜歡的狀況會叫、繞圈圈)(要求母親收收看個案正在拿著的手機)，想要食物時不會向媽媽表達，會自己從包包拿。還有自我刺激的現象。語言發展較晚，無非必要不開口，開口也是單字。

兩歲四個月，也不怎麼說話，會看人和姐姐互動(拿貼紙盒吸引個案，還有換人拿)，晚上常常不睡(醫生表示 ASD 常見，因為褪黑激素分泌不足)，也有繞圈圈的行為。

(先關心個案是否吃過飯)，個案之前來的時候是鬱期，這次回來時發現變得愛說話(問為何變成這樣)，且會說一些較無現實感的話，父親表示最近開始變得很 HIGH(醫生表示吃抗憂鬱劑也可能導致太 HIGH)，會與同學產生爭執，人際關係不好。在一二年級時會用在地上打滾和嘔吐來吸引注意，也曾在五六年級時失憶，疑似癲癇而送醫住院五六天，

5. 報告或觀察到分心
6. 增加目標導向的活動或精神動作激動
7. 過度參與可能有痛苦結果的活動

輕躁症(常見於第一型，但非診斷準則)

A: 至少連續四天

B: 同

鬱症

A: (5, 2W)

B: 同 MDD(憂鬱或失去興趣之一)

第二型: 從未有躁症，至少有一輕躁、一鬱症

循環型: 至少兩年(孩童、青少年一年)多次輕躁、鬱症，但皆不符合；一半時間有出現症狀，不曾超過兩個月沒有症狀；從未符合鬱症、躁症、輕躁症發作

嗜睡症

A: 主要睡眠持續至少 7 小時，仍過度想睡，並有下列之一：

1. 在同一天內反覆睡眠的階段或進入睡眠
2. 有一個延長的主要睡眠超過九小時，卻無法恢復體力
3. 突然清醒後難以完全清醒

B: 每週至少發生三次嗜睡(3M)

呼吸中止症

阻塞性睡眠呼吸中止呼吸不足

A: (1)或(2)之一

1. 多頻睡眠檢查顯示至少每小時睡眠中出現 5 次阻塞性呼吸中止或呼吸不足，和以下之一：

但檢查出來不是癲癇(問語言發展情形和是否有過動的狀況)。個案晚發展語言，醫生曾懷疑是 ADHD、思覺失調。個案在四、五月時發病，可能跟日照改變也有關。父親也有失憶過、恐慌、憂鬱症狀，醫生懷疑也可能是躁鬱。

- (醫生有給予個案手環，之前也有來睡眠觀察，記錄睡眠情形)，個案確實就算早睡仍會睡過久，個案表示好像在月經來時會特別疼痛也會發病(醫生表示可能有關)，醫生也表示可以利用 SPET 來看下視丘的血流，確認是否有腫瘤等因素。(問個案睡眠是否有模式)，叮囑個案不能熬夜和喝酒。

- 個案的數值高，一個小時高達 160 幾次，醫生表示小孩一小時只能缺氧一次，因此算極重度，有生命的危險，可能會影響心臟與大腦。個案的 X 片顯示呼吸道嚴重堵塞，深睡期也有減少的趨勢。母親詢問是否需要開

- a. 夜間呼吸干擾:打鼾、噴鼻息、喘氣或在睡眠時呼吸中止
 - b. 無法以另一精神疾病做更好解釋
2. 無論伴隨症狀為何，每小時睡眠呼吸中止或呼吸不足的情況超過 15 次(輕度 15; 中度 15-30; 重度 30 以上)

刀，醫生表示可以但仍須要透過**正壓呼吸器**來輔助才能持久，而且後續需要減重(BMI33)。(問在場父親是否也有打呼、夜間睡眠中斷等的現象)

第五組 影響心理治療的療效因子

輔仁大學 107 年高教深耕計畫【自主學習課程補助計畫】 學生自主學習成果報告

撰寫日期：107 年 7 月 8 日

一、課程基本資料

- (一)自主學習計畫主題：影響心理治療的療效因子
- (二)組別：第五組
- (三)學生姓名：張元瀧、王蕙瑄
- (四)課程名稱：認知與情緒
- (五)指導老師：卓淑玲

二、計畫成果

(一)整體計畫執行狀況描述：

將訪談對象分為治療師和個案，在治療師訪談的部分，我們將治療師依據領域分為四部分：臨床心理師、諮商心理師、音樂治療師以及在教學場域的心理師共 9 位，各自都有不同的治療學派取向，而且依據臨床心理師資歷分為資深及資淺，我們經由系上課程和系上老師的管道獲得治療師的聯絡資訊。個案訪談部分依據接受心理治療的療程長度分為長期以及短期，長期為四位，短期則是一位，個案的來源主要是詢問身邊的親朋好友是否有過心理治療的經驗。在過程中，一開始以為設計的問題是可以的，但是在訪問完第一位治療師後，才發現設計的問題不夠個人化，讓治療師們不懂我們特別找他們訪談的用意，因此之後我們設計的問題，先擬定出訪談的重點大綱，在根

據每個治療師，設計符合其個人經驗的問題形式。另外，在訪談的過程中，也發現我們有時候會抓不到被訪談者的重點，或是在訪談當下跟不上步調。但是在經過多次訪談後，一方面是訪談經驗變多，反應比較快，另一方面是練習次數變多，比較容易抓到重點，所以這方面在訪談後期有改善。在打逐字稿時，雖然這是最耗費時間的部分，但是會發現自己不足的地方，或是沒有問清楚的地方，就可以在下一次的訪談改進這些問題，讓我們的訪談更貼近主題。打完逐字稿做重點摘要時，在初期整理會有一些意見衝突的地方，或是發現有缺漏的部分，這些狀況也隨著我們的經驗越來越多而改善許多。這些部分都隨著我們的學期結束，步調變得越來越緊湊，非常感謝的是因為我們反覆做了非常多次，越來越熟練，所以能夠在逐漸減少的時間內把成果趕出來。

(二)成效說明與實際產出：(可附加佐證資料、文書記錄、照片或相關計畫運作情形資料等)

影響心理治療療效的核心因素

治療師				個案
音樂治療師	諮商	臨床		
		資深	資淺	
A: • 互信、有原則的治療關係 • 個案和家屬清楚治療目標 • 家長的態度 • 個案事前準備好的程度	B: • 真誠一致、無條件積極關懷、同理心 C: • 回家作業 • 宗教信仰 D: • 個案治療意願 • 治療師對於治療的態度 • 治療師的人格特質 • 治療師的守時	E: • 治療師的思考 F: • 個案對治療的反應性 • 治療師的經驗和能力 G: • 衡鑑的重要性 • 個案對治療的反應性	H: • 治療師的穩定性 I: • 治療關係的建立 • 個案信不信任這個治療 • 個案願不願意投入這個治療 • 個案的治療動機	A: • 治療師表現的態度和自身動機 B: • 支持、陪伴建議、引導 C: • 宣洩和治療師的接納 D: • 治療師的引導 E: • 支持、關懷；洞察、剖析； 整理、建構

註記：以字母 A、B、C…來指稱治療師和個案

• 治療師觀點

A 治療師觀點：

建立互相信任和設定有原則、有界限的治療關係，是踏入治療的第一步。由於治療師接的個案有兒童，又因為是用音樂作為治療的素材，許多家長並不了解用意，因此事前向家長解釋清楚，說明治療的意義和討論治療的目標，是導正家長態度和促進雙方了解必要的步驟。個案對於治療的準備程度，也會影響到接下來治療的意願和進展。

諮商心理師：

B 治療師觀點：

治療師認為人本心理學的三大要素特別重要認為真誠一致就是誠懇的態度，而同理心指的是你必須跳脫自身，超越自己，進入個案的內在，然後還可以將你接受到的訊息和感受講出來給個案知道，沒有講出來就不算。而無條件積極關懷則是尊重個案是無條件且有價值的人，接納他擁有的各種面向。

C 治療師觀點：

有做回家作業通常療效會比較快，指的是個案不只在治療室中練習，也要將之應用於生活中，透過不斷的反思練習，達到自我覺察，進而有些改變。有沒有宗教信仰的影響是，宗教信仰可以提供給個案自我支持的力量，是另外一種支持的來源。

D 治療師觀點：

個案願不願意接受治療，對於治療的態度，會進而影響到治療關係的建立還有從治療中獲益的程度；對於治療師來說，包括對於治療的態度，治療師本身的特質，怎麼樣看待治療這件事情，是當作一個助人、很神聖的事情，還是只是賺錢的工具；治療師的守時，治療師讓個案知道在哪個時候，哪個空間會見到你，這個固定是很重要的，要讓對方感覺到，你是可以信賴的。

臨床心理師：

E 治療師觀點：

對於每一個坐在你面前的個案，所講的每句話，所要傳達給你的訊息是什麼，要去想那個背後的意義，個案今天為什麼會這樣，將你所感受到的拿出來跟個案談，當你能夠這樣做的話，治療就一定不會無效。

F 治療師觀點：

在治療師方面是經驗和能力，然而並不是只有治療師要負起責任，個案也應該要負責任，包括個案的智力、動機、自省能力、認知功能、心智能力和個案需求的明確度。治療應該是兩個人的事情，是個案和治療師一起去努力的，並不是都是治療師的責任。

G 治療師觀點：

個案對治療的反應性也會有影響，包含容不容易建立關係、動機強度、IQ、學習能力、性格上問題、有沒有其他診斷、生理健康狀況。對於治療師來說，在看待心理治療療效因素時，應該要同時看「評估和治療」，也就是說，當你在了解個案的問題時，你同時也在對個案進行評估，而把你對於個案的評估作為一個基準線，再根據這個評估和個案的基本狀況，來決定和調整後續的治療模式，看要在哪些部分進行改變，讓這個基準線和原來不一樣。所以你的評估是不斷再進行的，當你的評估夠清楚了，才有辦法知道你在治療上施力施了那些，還有哪些是你施不上力的，那你應該要做怎麼樣的改進。

H 治療師觀點：

你應該要比個案還要堅強，如果自身容易因為一些事情而波動，譬如：情緒反應等，如果連治療師本身都沒有辦法做到，那要如何去幫助個案，就會很難和個案走下去。

I 治療師觀點：

能不能和個案建立良好的治療關係，這是最重要的；還有個案信不信任這個治療、個案願不願意投入治療和個案的治療動機，這些會牽扯到你治療前對個案的說明，個案

自己準備好的程度，自願還是非自願。

臨床和諮商心理師對於影響心理治療療效的核心元素看法(一):

可以看到兩邊各自都有不同的看法，從不同的角度和層面去看治療師本身的因素和個案本身的因素，。值得一提的是，在訪談過程中，諮商心理師們特別強調 Rogers 所提到的同理心、真誠一致、接納等要素，並認為這些是整個心理治療的大前提，沒有這些，就沒有辦法進入到整個治療架構中。

• 資深和資淺治療師的看法比較 (二):

不管資深和資淺治療師都有提到治療師的因素對於整個治療的影響，但是在差異比較上並沒有任何明顯的差異，亦即強調的重點不同。有治療師認為治療應該是雙方的責任，而不是只落在一個人身上，治療應該是治療師和個案雙方共同努力，彼此都應該對治療負點責任；也有治療師認為治療師自身在整個治療中影響的因素比較大。

• 個案觀點

A 個案觀點:

治療師表現的態度和自身動機。治療師表現出願意幫助他的樣子，很努力地在同理他的感受，加上個案自己改變的動機也很強。

B 個案觀點:

治療師給予的支持、陪伴，對於自己面對的議題給予建議和引導找到解決或是重新可以面對的方法

C 個案觀點:

個案的故事和情緒被治療師聽到，而且也願意接納他的狀況。

D 個案觀點:

治療師帶領個案去看到個案自己本身的盲點，引導個案去思考，然後由個案自己說出想法、感覺，將改變的力量交給個案

E 個案觀點:

個案認為治療師的支持和關懷是特別重要的，提供一個適合的環境，在這個環境中，讓個案感覺到被信任的，有人信任你、支持你、不批判你，你可以自己作主，自己有掌握的權力，那像是催化劑，不只帶給個案改變的力量，也催化個案想要改變的動機。再來是洞察、剖析，治療師像是一面鏡子，去照出你自己的盲點、矛盾的地方，讓你去思考，去整理思緒，然後自己在將所領悟到的運用在生活中，看做得如何再去跟治療師討論，然後治療師再幫助你洞察跟整理，不斷的重複去做調整。

從個案的角度來看，影響療效的核心因素，主要在於治療師的態度、支持、陪伴和接納，這些因素是個案考量是不是該繼續治療的原因，不過從表格上來看，和治療師所認為的核心因素似乎不太一樣。

影響心理治療療效的附屬因素

	核心元素		附屬元素	
治療師	治療師: • 經驗和能力 • 評估的重要性 • 思考	• 互信、有原則的治療關係 • 個案和家屬清楚治療目標，並理解治療的意義 • 家長的態度	• 抱持的態度 • 治療的氛圍或氣氛 • 治療關係 • 治療師的	• 專業知識和經驗 • 治療的技巧和方法 • 治療師的

	• 穩定性	• 個案事前準備好的程度	同 理心、傾 聽、無條 件 正向關 懷、 尊重、真 誠 一致	人 格特質
個案	• 治療師表現的態度 • 自身動機 • 支持、陪伴、建議、洞察力 • 宣洩和治療師的接納	• 治療師的同 理跟態度 • 治療師的 性 別 • 個案的自 省 能力 • 溫暖的氣 氛 • 接納、敏 感 度	• 治療關係 • 建議 • 支持 • 傾聽 • 陪伴 • 關懷	

• 治療師觀點

抱持的態度

治療師在面對個案時應該要抱持著開放的態度，去包容每個個案的問題，試著去認識和理解個案，且隨時保持彈性。看待個案是平等的，和個案的關係是同行的，跟著個案一起走，治療師不只是為了治療個案，比較像是陪伴著個案一起去看他的問題，一起度過難關，在這個過程中，不只個案產生了改變，治療師也一起有了些改變。而且看待個案是一個有能力的人，相信個案內在自己擁有正向的資源，治療師做的只不過是把那個正向資源給啟動，讓個案有個管道可以抒發。

治療的氛圍或氣氛

盡量貼近自己原本的樣子，將像是個性、講話方式、抱持的態度等試著融合到治療的場域，並呈現一種比較開放的氛圍，治療師散發出來的態度和氣質會影響到治療的氛圍，那那種氛圍除了開放之外，還有所謂的真誠一致、無條件積極關懷、接納與尊重這個「人」。當然關於治療前的說明也很重要，跟個案講解和討論心理治療的定義、流程、目標，你要能同理他的感受，讓個案知道來到這邊是很安全的，他可以很放心的說他的事情，覺得來談是舒服的，沒有壓力的，讓他知道你很了解他，很站在他的角度替他著想，有那個支持和陪伴的元素在，相對的那個氛圍或氣氛也會影響到治療關係。

治療關係

在初期建立關係時，以平等的方式來面對個案，要能了解個案的困難或問題在哪，透過傾聽，聽個案怎麼說他的故事，在回應的時候用到你的真誠一致、同理心還有包容，創造出信任的氛圍，且尊重個案這個人，你要讓個案感受到這個環境是無條件支持、被接納、他想做什麼都沒有關係，當你夠了解他時，夠敏銳觀察到他的變化，個

案就會感受到你的關心，就會想要繼續維持下去。

中期時，隨著治療關係的深入和穩定，就可能要有一些挑戰去協助個案改變，但是還是必須在個案目前可以接受的範圍之內。

後期時，要好聚好散，結案比治療過程更重要，你必須要尊重個案，要先給個案心理準備這段治療關係要結束了，而不是很突然的結束治療關係，那是對個案的一種傷害。

治療師的同理心、傾聽、無條件正向關懷、尊重、真誠一致

• 很認真聽，很專注地看著個案，當你在聽個案述說時，你要把那些文字轉成你真正的可以感受到個案的狀態變化、習慣、性格，同時你會在心中形成對個案的想像和假設，不只聽內容而已，還要觀察個案的臉部表情、肢體動作，適時的拋出一些問題，來修正對於個案的想像，所以同理的過程，其實是在理解個案，當你理解得夠深時，你說出的話語才有辦法跟個案產生共鳴，才有辦法貼近她。不只如此，你還需要放下你主觀的價值判斷和想法，帶著不批評，試圖站在個案的立場，去了解對方的立場和他所身處的處境，才能夠去理解他會有什麼樣的感受跟想法。

• 尊重個案，對個案採取尊重的態度，不表現出對她的評價，你尊重的是她這個人

• 無條件正向關懷是建構包容個案的氛圍

• 真誠是你在面對個案時所表現的態度，表現出治療師真實的地方。

專業知識和經驗

治療師的證照其實就是代表著你的專業知識有達到一定的水準，那個專業指的是你有很平等的態度，非常能夠接納和同理個案且尊重他所有的選擇，那經驗又是如何和知識一起影響治療歷程呢？累積的經驗，不管是年紀或是人生閱歷，會幫助你更容易地去理解個案的狀況，個案概念化的速度加快，也提升了你對於個案問題的敏感度和評估個案問題的能力，同時你也能夠提供較多元、開放的可能性給個案。但是要注意的是，你的經驗也可能成為絆腳石，避免太快地為個案下標題，牢記諮商技巧理論提到的準則，不給個案價值的評斷和引導，這些都要符合個案的步調來因應。

治療的技巧和方法

懂得許多的治療技巧和方法是重要的，每個技巧的理論和學理都有它的依據，都是基於不同學派對於人的不同假設的操作，當個案前來時，因為每個個案都是獨特的，基於對個案問題的評估、個案當時的狀況、個案的需要是甚麼，在不同的階段為個案挑選適合的方法，也因為你採用某一個角度來理解他，從這個角度出發去覺得個案可以怎麼來改變。最重要的是必須要能夠將那些學過的技巧和方法融會貫通後，找出最適合妳自己習慣使用的方式。

治療師的人格特質

治療師的特質可能會影響到個案對治療師的觀點，就像適配性一樣，進而影響到治療關係的建立，你所具有的特質有可能是優點也可能是缺點，因此必須清楚自己的特質會對個案帶來甚麼影響很重要，知道後要時刻提醒自己，透過隨時的反思和找督導來幫忙。

• 個案觀點

對個案來說提到兩點附屬元素，治療師的性別和個案的自省能力，是治療師無法改變的，性別的原因可能是個案要說的事情，同性別的人比較容易理解，比教知道情況；也可能是個案過去的生命經驗所影響。而個案的自省能力則關乎於個案能從治療中得到什麼或獲益程度如何，就像前面提到的個案對治療的反應性。

除了這兩點之外，個案覺得的附屬元素包括治療師的同理跟態度、溫暖的氣氛、接納、敏感度、治療關係、支持、傾聽、陪伴分別對應於治療師認為的附屬元素，(一)抱持的態度(二)治療的氛圍或氣氛(三)治療關係(四)治療師的同理心、傾聽、無條件

正向關懷、尊重、真誠一致，這四點。

• 治療師和個案對於心理治療療效的看法比較(三)

從個案的觀點來看，個案所認為的核心元素和附屬元素其實都可以對應到治療師認為的附屬元素(一)抱持的態度(二)治療的氛圍或氣氛(三)治療關係(四)治療師的同理心、傾聽、無條件正向關懷、尊重、真誠一致，這四點。因此對個案來說，這些才是最重要的，那造成兩者間觀點差別的原因，可能是對治療師而言那四個元素，是整個心理治療的大前提，決定著治療的發生和結束，在整個治療的過程中持續的存在，治療師必須要具備那四點元素才有辦法進入到心理治療場域中，也才有辦法談到療效因子在哪，雖然不是治療的充分條件，但是是必要條件。就像「圓」一樣，那四個元素就像在畫圓，圓畫好了才有辦法知道圓心在哪裡，而那個圓心就是影響治療療效的核心因素。

(三)自主學習歷程：(請回顧「自主學習日誌」之內容並摘要寫出歷程)

我們在第一週時，因為聯絡上出現的疏失，而差點失去一位治療師寶貴的分享，但是很幸運地最後還是有訪談到他。另外，我們展開第一次的治療師訪談，由於我們只關注在想要回答的問題，而忽略個人的經驗，因此讓治療師不懂我們訪問他的用意。在個案訪談的部分，我們可能都對個案的經歷受到一些衝擊，也讓我們從個案的角度，更清楚的看到在個案心裡，心理治療是什麼樣的景象。這是我們很難得而且寶貴的經驗。

第二週訪問了一位資深的臨床心理師，在整理資料時，發現有很多沒有問深入的部分，所以讓我們知道我們在這個部份上要改進的方向。但是，此位治療師的分享還是讓我們有更多的學習，由於他豐富的經驗，讓我們對於個案與治療師的關係和意義有更深一層的認識。

第三週訪談了三位治療師，是知識的轟炸，分別是資淺的臨床心理師，諮商心理師以及音樂治療師。在一週內聽到三個不同領域的觀點，是非常難得的經驗。然而，有些觀點卻是相同的，也讓我們充滿驚喜。另外，這週我們也在整理個案的訪談記錄時發現，我們整理的資料的方式有點偏離主題，因此在這部分尚需要改進。

第四週主要的工作就是訪談三位治療師，整理訪談資料，也開始思考成果該如何呈現。在這週有明顯的感覺到訪談時的步調和反應有大幅的進步，而且也在大量的訪談資料下，越來越能抓住被訪談者的重點，也或許是因為我們能夠用更開放的態度來面對被訪談者的觀點，所以讓之後的訪談輕鬆不少。在整理訪談資料時，發現有不少治療師有提到整理自己的部分，有些治療師是被規定要做完一定時數的治療才能領取執照，有些則是隨時自我覺察，隨時反觀自己內在的聲音。在這方面也驗證了當一位

治療師不只是需要專業知識和經驗，自我整理也是很重要的，必須把自己整理好才能整理個案。

第五週時，我們如火如荼的打訪談逐字稿並加以整理，同時也在準備班上的成果發表。然而，由於我們需要整理的訪談個數遠遠超過那段時間的負荷，因此我們取得的資料都過於零散，忽略將它們融會貫通。而在準備成發時，我們發現有許多資料礙於時間的關係，無法問的太清楚，也是很可惜的地方。但是在龐大的資料下，還是學習到很多。

三、學習心得(每位學生提供至少 300 字的學習心得)

王蕙瑄：在一開始接到這個自主學習計劃時，就有種不好的預感，感覺這個學期會因為這個作業很忙碌。在準備計劃書時，也是很茫然，有點找不到實作的方向，也在龐大的壓力下，漸漸消磨掉當初想這個主題的初衷。因此，我很感謝張元瀧，他總是告訴我要做什麼事，讓我不至於在意志飽受消磨下，做不出任何成果。然而，這樣的低潮期也沒有維持很久，在時間的壓迫感下，我的動力有隨著進度的壓力慢慢回升。而且開始訪談的階段後，每次訪談都讓我學到不同的觀點和心得，也讓我對這個職業有更深的體悟。但是，打逐字稿和整理資料的過程仍然是令人感到疲憊，常常會思考花這麼多時間做這個報告的意義是什麼？有時會自我懷疑自己的能力和時間的運用到底是不是正確的？但是，看到我們做的成果的時候，我堅信我們做這個報告是有意義的，而且不可否認我在過程中經歷很多難得的體驗，因此這次的自主學習雖然常常讓我懷疑人生，但是整體而言，我不會後悔花了這麼多時間做這個報告。

張元瀧：

我分成三點來描述好了，第一點訪談的過程，一開始訪談治療師時，我心中其實已經有先預設立場了，也就是對於我要問的問題已經有期望聽到的答案，所以當答案和我預期的不一樣時，我感到很迷惑、震驚，我以為我應該聽到的就是跟書本寫的一樣，卻忘了真正重要的是在我面前的治療師，這個人，他的經歷和經驗是怎麼讓他踏上這條路的，因為人獨特的，所以自然會有不同的想法。這個體會其實就像治療關係的建立一樣，你關心的是在你面前的個案，他是怎麼成為他現在的樣子，只是角色互換而已，所以到後來我抱持著較開放的態度，去接受我所接受到的一切。當然問答的技巧，敏感度，反應力，都隨著每一次的訪談越來越進步。我還有一個額外的體悟是，對於治療師的傾聽和同理心，我始終不太能明白到底該怎麼做，即使在訪談那麼多治療師之後，直到我訪問一位個案時，當他訴說著自己的故事時，我記得我當下很認真

地聽，就是在這個時候，我發覺我好像跟他站在一起，一起去看他所經歷的一切，對他的勇氣表示敬佩也感到不捨，我才明白其實並不是那麼困難，我很幸運能夠剛好在探索這個主題時，有了那麼寶貴的體驗。第二點資料的整理，打訪談逐字稿確實是件苦差事，而且也很耗時，不過至少我們挺過來了，好處是邊打逐字稿，可以細細品味治療師或個案說講的每句話的意思，那給你足夠的時間去思考，我才發現自己所具有的知識實在是太少了，以至於有時還聽不懂治療師或個案想要表達給我們的意思，這點倒是花了不少的時間去思考和著墨，將訪談的逐字稿做重點摘要，能不能抓住那個重點對我們也是一大挑戰，需要不斷重複的看，總是能有不同的收穫。第三點我想要成為什麼樣的人，當初會想要研究這個主題，是因為對於這個領域感到不確定和茫然，我不知道我現在所學的，所堅信的到底是不是對的，我承認我自己是個迫切需要正確答案的人，所以面對這個領域有一些神秘感的存在，讓我感到很不安，所以才透過這個機會去了解，幾個過程下來，感覺好像有一點頭緒了，但是不確定的部分還是占大多數，在為了這個計畫而去讀生命的禮物和成為一個人兩本書後，我好像還走在自我探索的這條路上，我不知道這條路會通向哪裡，但是我可以確定的是現在的我有了一個方向可以去遵循，至少我比較不會迷路。

四、結論與具體建議

對助人工作專業學習者的啟發

一般人	學習助人工作者 學生(大學生)	學習助人工作者 學生(實習生)	已進入助人工作 領域者
傾聽、陪伴和支 持是最好的幫助	看書能夠增進自己的知識， 彌補經驗的不足		要學著保持自身的 能量
	學著自己整理好自己		不斷的增加自身 的經驗和知識
	培養敏感度		
	欣賞個案值得欣賞的地方		跟著個案的步調 走，莫過於急躁
		隨時確認個案 的感受很重要	
	保持開放的態度		

一般人：

每個人一生多多少少會遇到一些難關，難免會有卡關的時候，這時候會很希望有個人能夠陪伴著一起度過眼前的難關，當你的朋友、家人遇到同樣的情況時，你或許會很慌張、不知所措，不知道此時的自己能夠幫上什麼忙，在訪談的過程，我們聽到一些個案除了是因為遇到困難、問題前來求助外，有的是因為不知道可以跟誰說，因為說了大部分都遭受都批評、指責或是沒有人懂自己的想法、感覺。就像上面的表格中，個案對於心理治療療效的看法，其實你的確不需要做一些什麼，你要做的就是扮演好一個陪伴者、聆聽者、支持者的角色，陪著那位遇到難關的人一起走一段路，那便是最大的幫助。

學習助人工作者學生：

看書，除了系所的專業知識以外，這當然是必備的，包括許多治療的理論和技巧，可以學到用不同的觀點去詮釋和看待一個人，對目前還處於養成階段的我們來說，將專業知識打好基礎是重要的也是必須的，之後再來談論經驗。

系所的洗禮就是在預備你成為一位助人工作者，系上也有開很多自我探索的課程，可以培養自我覺察的能力，或是透過實際走一趟學校的學輔中心，去體驗、治療或釐清自己，自己要很誠實看待自己，看待自己的感覺、情緒、經驗。當遇到日常生活的人事物時，不妨進入那個情境，進入這個人或進入這個情境，去體會，把你的心境用寫的、用說的、用畫的等方式表達出來，可以增加我們的敏感度。

目前我們的訓練大部分都著重在評估個案的問題在哪邊，雖然說這是基本功，但是往往都忽略了個案其實也有值得讚賞的一面，學習和訓練自己不只能看到個案的問題，還要隨時能夠看到個案的亮點、優點，然後隨時能夠允許對方目前做不到，不過並不代表以後做不到，那就需要耐心的培養，也是提供了另外一個角度去看更完整的人。對於正在實習的研究生而言，妳可能會害怕自己猜錯或講錯個案的想法、感覺，不用擔心說你講的跟個案想的不一樣，那沒關係，那給你一個機會去核對彼此的感覺，個案所傳達的感覺和你接收到的感覺，你們需要一直不斷地核對，然後久而久之就會達到同盟的狀態。另外保持開放的態度很重要，也就是接納所有的可能性，接納治療室所有的可能性，因為你不知道下一秒會發生什麼，所以這時候你的敏感度夠不夠高、你的觀察力敏不敏銳還有你的自我覺察，都可以幫助你獲得更多的可能性。

已進入助人工作領域者：

助人工作是很神聖的，因為我們有權利去進入到一個人的內心，也必須去承受那內心的負荷，因此懂得讓自己維持和保有在一定程度的能量上，不只是對個案的尊重，也是對自己的尊重。拿到執照是肯定你具有一定程度的專業知識，但是你仍然必須不斷的進修，助人工作者這條路就像修行，永遠沒有修完的一天，但是你的「修」，不管是讀書也好，經驗的累積也好，都是讓你在這條路上持續前進的動力。有的時候自身的專業知識和經驗多了，難免會過於快速的對個案下定論，卻沒想到個案目前的需要是什麼，因為忘了站在個案的角度去為他設想，主角應該是個案，而不是治療師。

五、其它附件

個案訪談問題

個案在踏入治療領域前

Q: 你有過幾次治療的經驗呢？

Q: 每一次治療療程的長度多久(長期或短期)? 接觸過的治療師人數? 有無換過治療師?

Q: 換治療師的原因?(有效或無效) 你覺得關鍵因素在哪?

Q: 對於那些你所接觸過的治療師，你覺得他們之間有什麼不同嗎?

Q: 你所接觸的治療師性別? 你覺得治療師的性別會影響到你對於治療的意願或談話的氣氛嗎? 為什麼呢?

Q: 當初想來心理治療的原因是什麼?

Q: 你覺得問題對你造成的苦惱程度? 從 0-10 分你覺得有多苦惱? 對於你踏進心理治療的影響是什麼?

Q: 對心理治療抱持的期望和態度?

Q: 對於治療師的期待? 希望治療師具備什麼樣的特質?

個案在治療領域中

Q: 你對治療師的第一印象如何? 帶給你什麼感覺?

Q: 在剛開始治療時，你覺得對你來說怎麼樣叫做好的開始? 那對你的影響是什麼?

Q: 問題講述完後，治療師的回應方式如何? 滿意嗎? 帶給你什麼感覺? 你會給治療師什麼樣的評價?

Q:在治療療程中，你印象最深刻的時候是什麼？那給你什麼感覺？

Q:你覺得和治療師在治療療程中的氛圍重要嗎？以 0-10 分來評分，你會給幾分？那帶給你什麼感覺？

Q:治療師在療程中做了些什麼？那對你有什麼幫助或影響？你的感覺如何？會不會有些抗拒？

Q:在治療療程中，什麼時候會讓你覺得治療師和你站在同一陣線？那當治療師開始挑戰你一些既定的想法或建議時，你會怎麼認為此刻你和治療師的關係？

Q:試著用三個形容詞來描述你的治療師？

Q:隨著治療次數的增加，你會怎麼描述治療師和你之間的關係？

個案在治療領域後

Q:你是如何評價心理治療有效或無效的？判斷的方式是從長期的療程來看還是短期（單次）的療程？你覺得關鍵的因素在哪？無效的原因又在哪？

治療師訪談問題

對個案的看法

- 對於前來求助的個案，你會抱持著什麼樣的態度和看法呢？
- 你怎麼看你和個案雙方在治療中的關係、角色或地位？

治療歷程

- 你會怎麼樣去營造治療的氛圍或氣氛呢？你覺得治療的氣氛重要嗎？會影響到什麼呢？
- 在治療過程中，通常你是怎麼跟個案建立治療關係的呢？你自己覺得有那些因素會影響到治療關係的建立呢？可以舉個例子去描述一下你和個案間的治療關係從剛開始建立到後來，這中間關係的演變和歷程是什麼呢？
- 同理心、無條件正向關懷、真誠這三個指標在治療關係的建立上或是在治療關係上帶來的影響是什麼？如何表現？
- 治療師所具備的專業知識和經驗對於治療和個案的影響是什麼呢？
- 治療的技巧和方法有必要性嗎？對於治療的技巧和方法你的看法是甚麼呢？又要如何去權衡和選用對個案來說較好的治療方法？
- 治療師的人格特質重要嗎？會影響到什麼？

對心理治療的看法

- 如何看待心理治療？
- 對於影響心理治療療效的關鍵因素，有哪些是必要且重要的？為甚麼？對於治療的影響又是什麼？

輔仁大學 107 年高教深耕計畫【自主學習課程補助計畫】
學生自主學習計畫書

一、自主學習計畫主題：心理治療有效嗎？

二、組別：5

三、課程名稱：認知與情緒

四、指導老師：卓淑玲

五、學生姓名與工作分配：(可以個人或團體方式執行，至多 5 人)

姓名	工作內容	聯絡方式
張元灝	整理治療師會談資料、統整文獻資料、擬定治療師會談內容、計畫書的修改及準備、成果整理和發表準備、訪談治療師	Email：wv0826738@gmail.com/0935870607
王蕙瑄	聯絡訪談者、整理個案會談資料、搜尋文獻資料、擬定個案會談內容、計畫書的修改及準備、成果整理和發表準備、訪談個案	Emai：betty100413@gmail.com/0987531345

六、計畫之動機與目的：

Trull & Prinstein(2017)中提到，心理干預或心理治療是指引起個人的行為、思想或情感發生變化的方法。而早先 Wolberg(1967)在〈The Technique Of Psychotherapy〉書中就對心理治療提出綜合性定義認為心理治療是一種針對情緒性問題的處置方式，經由訓練過的個人有意的和病患建立專業關係，目的為消除、修正或延緩既有症狀，調整不良的行為模式、以及促進正向的個人成長與發展。對某些個案而言，採取治療是為了解決特定問題或為了增進當事人處理現存行為、情感或思想的能力，高志薇等人(2017)認為心理治療對於社交焦慮症患者是在理解個案的關係模式，並協助個案發展出新的關係經驗，處理關係創傷所導致的關係困境。對於另外一些個案而言，心理治療的焦點可能偏向放在問題的預防上，而不是矯正現況，葉寶玲和陳秉華(2014)提到治療師的個人心理治療是為了增進情緒與心理的功能，覺察自己的內在衝突、需要與能力。雖然關於心理治療的定義和目的很廣泛，遵循不同治療途徑的從業人員也有各自的看法，但對我們來說心理治療便是針對上述問題的解決，以

及治療者和個案兩者間的對話歷程，促進雙方的了解，進行關係上的修補，提供行為改變的可能。

談到心理治療的效果，普遍分為兩種，「治療效能(efficacy)」指的是一般人在臨床試驗上接受治療後，被證實功能失調狀況顯著低於沒有接受任何治療的一般人，該治療就被認為是有效能的，Smith, Glass & Miller (1980)利用後設分析審查 475 項關於心理治療結果的研究，報告一般個體接受心理治療後的運作情形優於 80% 那些沒有接受治療的人們；「治療有效性(effectiveness)」指的是個案表示從治療中獲得臨床上顯著助益的話，該治療就被認為是有效的，Lambert & Bergin(1994)將治療因素分成「共同因素」和「特殊因素」兩部分，「共同因素」不是經由特殊的治療技術所造成，而是在治療歷程中自然產生的效果，例如：個案、治療師等因素，而我們計畫的焦點之一便是放在「共同的因素」上。陳永慶和余麗樺(1991)將焦點放在調節變項的尋找，也就是任何可能影響心理治療和諮商輔導效果自變項或依變項的其他影響因素，其結果顯示國內心理治療和諮商輔導均具有約略中等程度的療效，其納入相關的個案變項、治療者變項、諮商治療技術、評量方式等，雖然肯定了某些要素會為治療過程帶來正向效果，但因為影響的變項太多、太廣，不易辨別哪些是最主要影響的因素，哪些是次要因素，讓我們疑惑在心理治療所觸及的有關變項上到底哪些是值得注意或是比較重要的。

另外現今心理治療處於百家爭鳴的時代，除了傳統的治療學派外，越來越多豐富或是新穎的治療學派相繼誕生，諸如認知行為學派、精神分析學派、人本主義學派等，不同學派的擁護者們也都發展出一套契合其學派的治療理論和方法，有各自的治療途徑，雖然說有些特定的治療途徑可能適合某些類型的案主，但是並不表示其他治療方法就不適合，讓我們疑惑治療師在面對個案的情況時，該如何運用自身的專業能力挑選最適合個案本身的治療方法，這當中考慮的因素又有哪些。

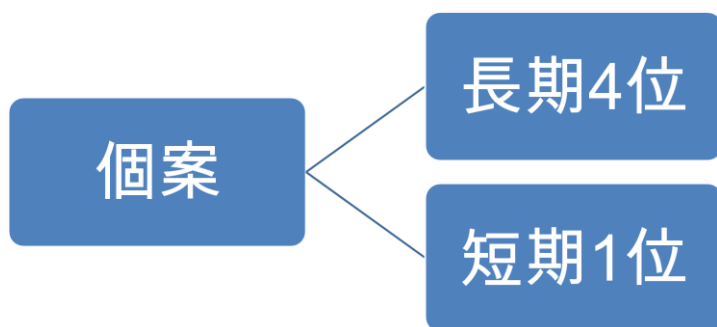
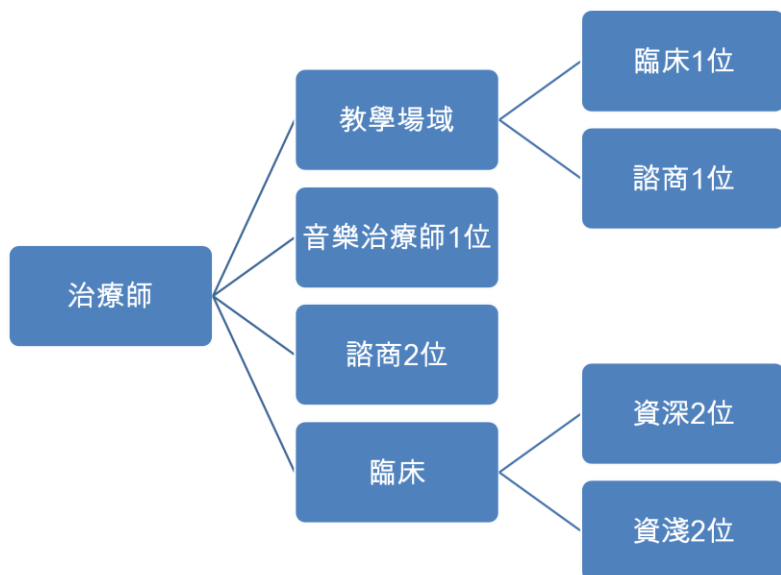
在生活上當問及有去精神科門診或是學生輔導中心等心理相關場域接受心理治療的親朋好友對於心理治療有沒有效的感受時，得到的答案莫衷一是，探究原因有的人認為吃藥就能解決問題，根本不需要額外的心理治療；有的人覺得治療師所說的只不過是制式的回答；有的人卻覺得終於有人能了解自己。這些可能和矛盾的結果讓我們去思考心理治療所扮演的角色為何？到底是什麼影響了個人對於心理治療有效與否的界定標準？在人本主義學派的核心論點裡，Carl Rogers 主張心理治療的人性要素遠比治療模型和技巧來的重要，也就是治療師和個案的關係才是整個心理治療的焦點所在。究竟所謂的治療技巧和方法有其必要性嗎？治療師和個案在心理治療中又各自扮演著哪

種角色?這樣的角色又怎麼去影響了治療的歷程?

我們計畫的目的在於藉由訪談偏好某些不同治療學派的治療師且各自皆已踏入治療相關領域，來釐清在心理治療當中認為哪些影響因素對於治療有效與否是必要或重要的，以及在治療歷程中治療方法如何運用有無共通點或相異點。另外我們也加入藉由訪談有經驗過心理相關治療的個案，從案主的角度出發去了解對於心理治療歷程上哪些因素是比較在乎或值得注意的關鍵點，以期望能從主觀、客觀的論點整合出可能的因素和面貌。

七、計畫內容與行動方案：

計畫內容分成兩個部分，治療師以及個案。在治療師的部分，我們將治療師依據領域分為四部分：臨床心理師、諮商心理師、音樂治療師以及在教學場域的心理師，共 9 位。再者，臨床心理師又依據資歷分為資深及資淺，資深為兩位臨床心理師，資淺則是兩位工作資歷在兩年以下的臨床心理師。諮商心理師也是兩位，而教學場域的心理師分為臨床和諮商各一位，以及一位音樂治療師。個案的部分依據接受心理治療的療程長度分為長期以及短期，長期為四位，短期則是一位。我們訪談的問題和內容(附圖一、二)大部分是從 Lambert & Bergin(1994)所提到的共同因素中的「支持因素」來做發想，諸如：治療結盟、對治療師的專業技巧的認知、治療師的溫暖、重視、同理心、接納及真誠等，並將訪談的內容打成逐字稿，將逐字稿的內容進行重點的摘要後，試著將影響心理治療的療效因子區分成核心元素和附屬元素，在核心元素上，比較臨床心理師和諮商心理師的看法，以及資深和資淺臨床心理師在看待核心元素上的差異，也納入個案的看法；在附屬元素上，將各治療師的觀點進行整合，並區分為幾個元素類別，同時也加入個案的觀點，整合後區分成幾個元素類別，比較治療師和個案的觀點差異和相似點。最後看影響心理治療療效的核心元素和附屬元素如何交互影響治療歷程。



行動方案：

	個案					音樂治療師	諮商心理師			臨床心理師				教學領域治療師	
										資深		資淺		臨床	諮商
	A	B	C	D	E		A	B	C	D	E	F	G	H	I
5/7~5/11	A: 目前就讀於臨床心理學系 B: 目前就讀於臨床心理學系												H: 輔大臨床心理學系助理教授(認知行為治療學派)		
5/21~5/25															
5/28~6/1	C: 職場同事 D: 目前就讀於臨					A: 系上音樂治療師			D: 折衷學派						

	床心理學系			
6/4~6/8		B:完形治療師 C:家族治療師	E:精神分析學派 F:折衷學派	
6/11~6/15	E:外校學生		G:榮格分析學派	I:輔大臨床心理學系兼任副教授(人本主義學派)

八、進度規劃：

	訪談準備	個案	治療師	成果
4/9~4/13	個案體驗： 預約學輔中心或精神科門診的初步晤談以真實體會作為個案的經驗			
4/16~4/20	1. 整理個案體驗資料： 整理個案體驗所獲得的經驗、想法和感覺並以資料方式呈現 2. 思考並列出想要詢問個案的問題	聯絡有接受過心理治療的個案	聯絡欲訪問的治療師	
4/30~5/4	思考並列出想要詢問治療師的問題	聯絡有接受過心理治療的個案	聯絡欲訪問的治療師	
5/7~5/11		訪談個案	聯絡欲訪問的治療師	
5/14~5/18	1. 修改問題 2. 整理個案訪談資料		聯絡欲訪問的治療師	
5/21~5/25			訪問資深治療師：關於第一階段個案訪談	

			的個案狀況處理方式	
5/28~6/1	修改問題	訪談個案： 是否同意資深治療師所重視的治療有效的部分		1. 整理訪談內容 2. 思考成果的 內容及呈現方式
6/4~6/8	修改問題		訪問執業兩年 以內的治療師	
6/11~6/15			訪問在教學領域的治療師	
6/18~6/22				將訪問資料 統整
6/25~6/29				成果發表呈現

九、預期效益及具體檢核方式：

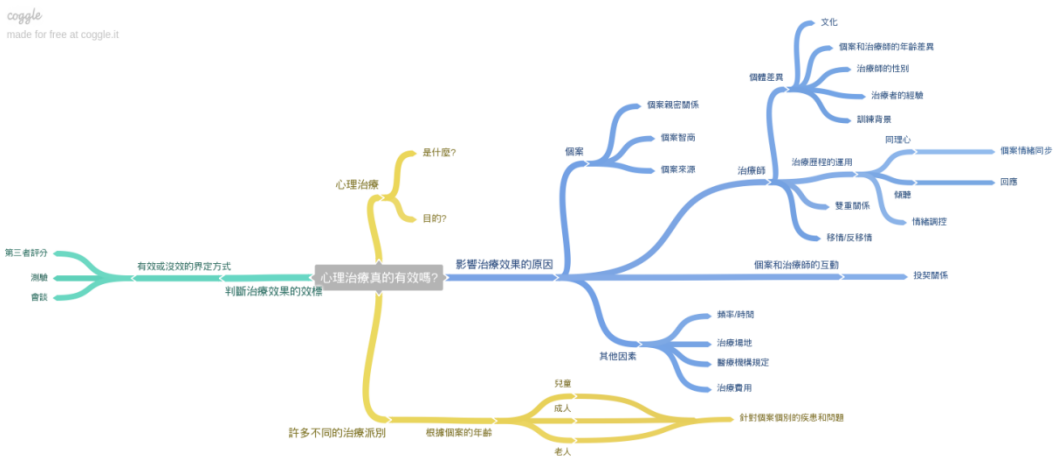
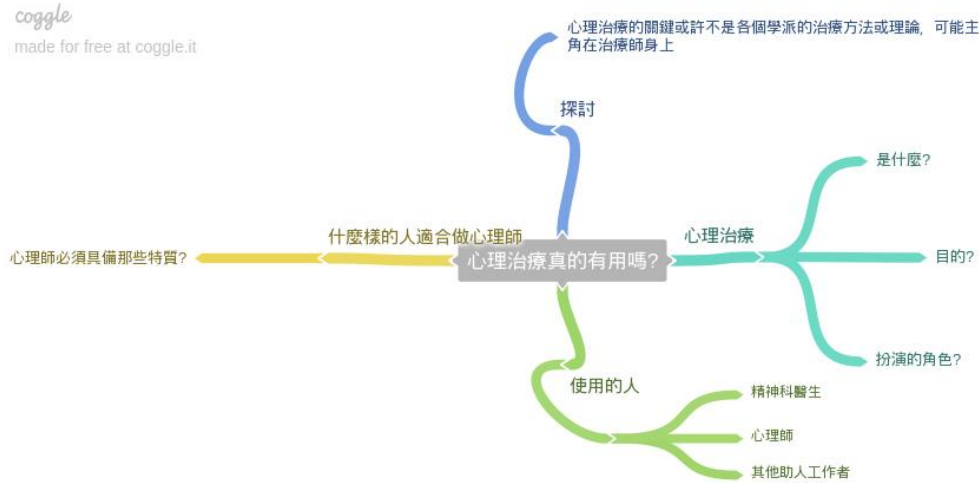
對自身而言，提供了一個方向，在往後實地踏入心理相關領域時，能夠謹記影響心理治療有效與否的因素雖然非常多，但是仍有些因素是特別值得我們關注和注意的，以及雖然治療學派的種類多元化，但是在治療歷程中治療方法的選擇和運用如何達到效果或是成功的和個案共鳴，這當中的相同點和相異點，協助我們更加了解某些治療學派在心理治療歷程中的貢獻。

另外期望能提供不同層次的助人工作學習者更清楚該著重於哪方面的訓練，並加強對自身治療的信心，更明確知道在協助或治療個案時如何挑選適合的治療方法和治療運用歷程的展現，以及成為治療師所需要具備的能力、特質、知識系統和敏感度。

在具體檢核上，由於我們採用質性研究的方法，為了增加研究結果的信度和效度，選擇使用三角交叉驗證法，在「方法」上，對研究對象的訪談以及相關文件資料的蒐集；在「資料來源」上，於訪談部分而言，以治療師所分享的觀點和個案分享的觀點為主，參照我們的觀察紀錄和省思；在「分析者」上，在蒐集資料和撰寫的過程中，請訪談對象閱讀我們詮釋的觀點，並對內容作建議和修正。

十、其他附件

（一）自行增加凸顯方案內容之資訊



（二）相關附件

- <臨床心理學>(Timothy J. Trull & Mitchell J. Prinstein, 2017)
- <The Technique Of Psychotherapy>(Lewis R. Wolberg, 1967)
- <The Benefits of Psychotherapy>(M. L. Smith, Glass, & Miller, 1980)
- <The Effectiveness Of Psychotherapy>(Lambert & Bergin, 1994)
- <Evidence-Based Therapy Relationships: Research Conclusions and Clinical Practices>(Norcross & Wampold, 2011)
- <短期諮商的效能因素與工作同盟之研究>(張娟鳳, 2001)
- <臺灣諮商與心理治療專業工作者間的情緒智力與治療效能間之關係>(簡里娟, 2009)
- <國內心理治療與諮商輔導效果的整合分析研究>(陳永慶、余麗樺, 1991)
- <關係取向心理治療處理社交焦慮症患者之歷程研究>(高志薇、邱一航、江守峻、陳婉真, 2017)
- <諮商師個人心理治療後與母親情感關係改變之研究>(葉寶玲、陳秉華, 2014)
- 生命的禮物：給心理治療師的 85 則備忘錄 Irvin D. Yalom 著、易之新譯、心靈工坊出版
- 成為一個人：一個治療者對心理治療的觀點 Carl Rogers 著、宋文里譯、左岸文化出版

輔仁大學 107 年高教深耕計畫【自主學習課程補助計畫】

課程指導紀錄表

學習助教： 陳春宇

聯絡方式：chenchuenyue@gmail.com

時間	5/14	受指導組別	第五組
地點	國璽樓 4 樓 MD446 卓淑玲老師辦公室	受指導次數	第____1__次
受指導對象	張元瀧、王蕙瑄		
指導老師	卓淑玲		
指導內容摘要			
主要問題	重新審核和修改自主學習計畫書，計畫的動機和目的所描述的是否完整，再行動方案上主要是針對個案的部份進行訪談對象的選定以及訪談內容的修改。		
具體建議與解決方案	關於計畫的動機與目的，應該特別注意在援引相關文獻資料佐證時的寫作方法，另外除了整理和陳述文獻資料外，也應該綜合所有的論點提出我們對於心理治療的看法。 在行動方案上，有關個案訪談內容的形式，建議可從認知(談話的內容)、情緒(治療的氛圍和感受)和行為(改變了什麼)三方面來著手，問句形式採半開放式，且避免太過艱涉難懂，應該以個案能理解的話語來詢問，並根據個案的回答在給予相對的追問。		
後續追蹤	在計畫的動機與目的中，補上我們對於心理治療的詮釋；另外確認所欲訪談的對象和時間；完成個案訪談內容，並收集學輔中心個案填寫的晤談回饋表以利後續討論。		
備註			

*指導紀錄表請自行影印使用

指導老師：_____卓淑玲_____

輔仁大學 107 年高教深耕計畫【自主學習課程補助計畫】

課程指導紀錄表

學習助教： 陳春宇

聯絡方式：chenchuenyue@gmail.com

時間	2018.05.29 14:40~15:30	受指導組別	第五組
地點	MD446	受指導次數	第_2_次
受指導對象	張元瀧、王蕙瑄		
指導老師	卓淑玲老師		
指導內容摘要			
主要問題	訪談治療師的問題大致上改好了，但是在訪談當下的反應宜再訓練，需要問得更深入，才能更清楚老師所表達的意思。在訪談治療師時，有老師無法理解我們問題的意思，而我們當下也不及反應。		
具體建議與解決方案	可以從治療師的回答中的關鍵字，找尋可以再問得更深入的部分。如果治療師的回答非常廣又多，可以先記住關鍵字，再回去問治療師。這個問題的意思已經透過指導老師釐清，相信之後遇到此問題都能迎刃而解。		
後續追蹤	訪談的逐字稿有助於我們釐清訪談時的狀態，和問題是否能切中要點。因此尚需逐字稿，以助於改善我們的訪談技巧。		
備註			

*指導紀錄表請自行影印使用

指導老師：_____卓淑玲_____

輔仁大學 107 年高教深耕計畫【自主學習課程補助計畫】

課程指導紀錄表

學習助教：陳春宇

聯絡方式：chenchuenyue@gmail.com

時間	2018.06.05 15:30~16:30	受指導組別	第五組
地點	MD446	受指導次數	第_3_次
受指導對象	張元瀧、王蕙瑄		
指導老師	卓淑玲老師		
指導內容摘要			
主要問題	1. 從我們的訪談紀錄中，老師發現我們所抓的訪談重點有偏誤。 2. 接下來訪談的治療師可針對背景經歷設計問題 3. 可以依據個案訪談中有提到的一些關鍵因素或重點，來詢問治療師的想法		
具體建議與解決方案	1. 訪談紀錄要多看幾次，每次都試著去討論和抓重點，才會越來越清楚。 2. 要先查詢治療師的背景，以利訪談的時候能更快速抓住治療師的想法，以及從治療師的經驗中找尋我們的答案。 3. 先找到個案所認為的影響治療效果因素，然後在設計問題時將這些因素加進去問治療師。		
後續追蹤	我們計畫在每個訪談整理後面提出我們的想法，然後討論及整合，可能可以更清楚脈絡。		
備註			

*指導紀錄表請自行影印使用

輔仁大學 107 年高教深耕計畫【自主學習課程補助計畫】

學生自主學習日誌

填寫日期：107 年 5 月 27 日(日) 14:00~17:00

紀錄人：張元瀧、王蕙瑄

序號	工作事項	註記(心得/成果/問題 等)
張元瀧	訪談個案、修改訪談個案和治療師內容、訪談治療師、整理治療師訪談內容、查看文獻	問題:在訪問治療師時，發現我們只不過是想要得到制式的標準回答，而忽略了在我們眼前，我們所訪問的治療師擁有的個人豐富的經驗。 心得:在訪談個案時，我的體悟是了解到每個人背後都有過不去的難關，那些難關影響了個人目前的行為表現，或許在旁人看來會很不諒解，但是那是他們所必須克服的難題，可能會需要花一輩子的時間來探索，所以何不換個角度想，給他們多一些時間呢，生命自然會找到自己的出路。
王蕙瑄	訪談個案、治療師訪談內容發想、訪談治療師、聯絡治療師和個案、整理個案訪談內容	問題：聯絡治療師時，因為聯絡上的失誤，導致原本要訪談的治療師時間上無法配合，而失去一位治療師的寶貴意見。 成果：在訪談個案時，從個案的言語及情緒反應得知他對治療師的需求，也讓我更能夠站在一位被治療者的角度體認個案的感受。而在訪談治療師時，讓我了解到我們設計問題的不足，以及未考量到的重點，是之後可以再改善的。 心得：在訪談個案時，讓我體認到每個相似的生命經歷都會對每個人造成截然不同的影響，而這些影響也可能因為時局的變化或是處境無法改善。但我覺得能夠適時的給予幫助和支持，會對當事人有相當程度的影響。
待辦事項/待解決問題/筆記欄 待辦事項： 目前關於資深心理師的人選還差一位，還在等老師的回覆；我們計畫要再找兩名心理師訪問，以增加我們訪問的豐富性和完整性。 待解決問題： 這是我們第一次訪問治療師，在訪問的過程中，發現我們有些問題想的不夠透徹，以及問法有點像照本宣科的方式，以至於當我們得到回覆時會覺得困惑，因為答案和我們所預期的不一樣。我們應該好好思考到底我們想從這位治療師身上學到什麼，以便扣緊我們所要探討的主題。		

輔仁大學 107 年高教深耕計畫【自主學習課程補助計畫】

學生自主學習日誌

填寫日期： 107 年 6 月 2 日(六) 19:00~23:00

紀錄人：張元瀧、王蕙瑄

序號	工作事項	註記(心得/成果/問題 等)
張元瀧	聯絡治療師、訪談治療師、修改治療師訪談內容、整理治療師和個案訪談內容、查看文獻	問題:在訪問治療師時,有些問題問得不夠清楚,容易造成不太清楚我們想要知道甚麼,以及訪問當下的應變能力該怎麼追問,用例子來說明 心得:在整理會談內容時,發現其實治療師給了我們很多不同的觀點,再重新聽一次錄音檔會發現,自己有好多地方其實可以在細問的,所以覺得很可惜。目前才訪問兩位治療師而已,下周要訪問三個治療師和一位個案,期待自己能更進步。
王蕙瑄	聯絡治療師、訪談治療師、紀錄治療師訪談內容、整理個案訪談內容	成果:訪談治療師後,聽到許多在實務經驗會遇到的問題,也發現在課本上的理論和實際用到工作場域上有多不同。必須依照不同個案,設計不同的治療方式。 心得:考到執照後,還是需要持續進修,要有動力努力不懈的成長,真的需要一定的熱情才能夠持續在這個行業待下去。
待辦事項/待解決問題/筆記欄 待辦事項: 已得到一位資深心理師的同意,但尚未敲定訪談時間。 待解決問題: 在和老師訪談後,依舊發現許多沒有問深入的問題,因此在訪談時還會再稍微注意問問題的方式。		

輔仁大學 107 年高教深耕計畫【自主學習課程補助計畫】

學生自主學習日誌

填寫日期：107 年 6 月 10 日(日) 18:00~19:00

紀錄人：張元瀧、王蕙瑄

序號	工作事項	註記(心得/成果/問題 等)
張元瀧	看完「生命的禮物」、將個案訪談紀錄做整理並摘要、訪問個案和治療師並整理記錄稿、擬定訪談治療師的大綱和問題	問題:我們在對個案的訪談記錄做摘要重點時，發現並沒有做到和主題相關的連結，所以必須要再重新看幾次，而且有必要在整理後給個案確認是否為他們所表達的意思，避免只有我們單方面說詞 成果:目前只差一位個案的訪談記錄，其他個案的訪談紀錄也已經做重點摘要，並得到個案的確認，也拿其中一些問題來問治療師，對於我們回答主題有重要的幫助。只剩治療師的訪談還沒結束，目前還有 4 位，而且做摘要的部分正在進行中。 心得:打訪談逐字稿真的是很折磨人的一件事，不過也只有這樣才能夠去找出和釐清個案和治療師所表達的內容，也算是從當中吸取經驗，另外在訪談的過程，其實也是在學習問問題，要敏感於他們所說的每一句話，且和主題連結，為的是能夠回答最終問題，這算是蠻困難的。
王蕙瑄	將個案訪談紀錄做修改和確認、訪問治療師並整理記錄稿、修改訪談治療師的大綱和問題、聯絡治療師時間和地點	問題：我們在訪談治療師時，未問到治療師本身治療成功比例和他們本身的經驗，或許如果有這些資料的說明，我們更能夠抓到治療師所要表達的重點。 心得：這週有訪談資淺的治療師，發現和資深的治療師的觀點有些相同，而且也發現和我們所訪談的個案有些想法一樣，或許將更多資料做整合之後，會有更清晰的結果。 成果：這週訪談了三位治療師，由於治療的差異性蠻大的，所以算是收穫良多。可以發現音樂治療雖然和心理治療的性質不同，但是治療的脈絡是相似的。國內和國外的心理治療訓練和重視的方向也不太一樣，算是有可以比較文化差異的地方。
待辦事項/待解決問題/筆記欄 目前還有四位治療師還沒訪談完，還有還未整理之前訪談治療師的摘要重點，這兩個部分算是目前很棘手的部分，因為需要花很多時間去準備和整理。也要開始思考該怎麼呈現成果，把最後想探討的主題，想告訴別人甚麼，都要再討論。		

輔仁大學 107 年高教深耕計畫【自主學習課程補助計畫】

學生自主學習日誌

填寫日期：107 年 6 月 17 日(日) 18:00~19:00

紀錄人：張元瀧、王蕙瑄

序號	工作事項	註記(心得/成果/問題 等)
張元瀧	訪談治療師、修改訪談問題、打訪談逐字稿	問題: 現在的問題在於我們要訪談的對象都差不多訪談完了, 只剩兩個治療師還沒訪談完。我們要用什麼樣的方式呈現, 包含的內容有哪些, 牽扯到我們到底最後想告訴別人什麼? 整理和擷取訪談的重點也是個問題 心得: 剛開始訪問時, 我確實是預期能夠得到一些已經確定或書上已經有寫的答案, 不過這完全失去了訪談的意義, 我們訪談那麼多的治療師, 為的不只是能夠得到一些能回應主題的答案, 就像老師說的, 我們還要關心和好奇在我們前面的這位治療師, 他是如何看待心理治療的種種, 這當然每個人的經驗和想法都不一樣, 畢竟每個人都有獨特性, 我們看待個案是這樣, 那治療師應該也是這樣, 所以到後面訪談幾位治療師時, 那個訪談的氛圍就比較愉快了, 因為我能夠更開放去接受很多不同的想法和經驗, 也是因為帶著一份好奇, 想要了解我眼前的這個人, 我好像突然明白, 這不就有點像是在心理治療中身為治療師的我們對於個案應該抱持的態度嗎。經由每一次的訪談, 透過和治療師間的互動, 不斷的修正訪談的問題, 目的除了是讓問題更貼近這個治療師本身, 也是培養我們如何將問題問得更好和表達的能力。可以說這過程中給我的衝擊和體悟, 是需要花長時間才能消化的。
王蕙瑄	訪談治療師、和治療師聯絡時間和地點、發想治療師問題、打訪談逐字稿	

待辦事項/待解決問題/筆記欄

待解決問題: 要怎麼將我們訪談的內容, 用甚麼樣的形式呈現出來

待辦事項:

6/21、6/27 要訪談治療師

6/19 要訪談個案

輔仁大學 107 年高教深耕計畫【自主學習課程補助計畫】

學生自主學習日誌

填寫日期：107 年 6 月 24 日(日) 18:00~19:00

紀錄人：張元瀧、王蕙瑄

序號	工作事項	註記(心得/成果/問題 等)
張元瀧	訪談治療師、修改訪談問題、打訪談逐字稿、整理訪談資料	問題： 要如何將各個治療師和個案訪談的重點進行整合和比較，由於資料太多，很考驗我們的統整能力，必須時時思考我們到底想要呈現什麼樣的成果給別人看 心得： 這幾個星期幾乎都在打訪談逐字稿，卻忘了進行統整，才會變成說我們獲得的資訊很零散，講也講不出甚麼東西，統整應該才是最重要的部分，必須自己要先消化吸收，那個東西講出去別人才聽得懂，所以這星期就是不斷地在統整各治療師訪談的重點，然後試著進行比較，確實要花不少的功夫，而且有點遺憾的是，我們並不是每個治療師都有問完我們所列的訪談問題，礙於時間因素，所以只能挑一些重要的問，這點是很可惜的地方。在統整過程其實也在學習自己是不是能敏感於治療師所說的重點，不然很容易只摸到邊，而沒真正的切中要點，我覺得多看幾遍，那個體悟就會不太一樣，也是在練習自己的敏感度和抓重點的能力。
王蕙瑄	訪談治療師、和治療師聯絡時間和地點、打訪談逐字稿、看完「成為一個人」、整理訪談資料	問題：目前正在整理和構思成果發表的方向。整理後發現每個人所認知的影響治療效果的關鍵因素完全不同，可能還要再整理其他資料才能確定其中脈絡。 成果：這週訪談了一位上次未訪談完的治療師，可能因為是諮商師，而且資歷深厚，他的獨到見解讓我們對心理治療的理解有更獨特的想法。 心得：這週訪談的治療師講到敏感度很重要，所以要多涉略不同領域的事物。可以從書或電影著手，我覺得這是對我們很有幫助的一個準備方向。因為課本上並沒有實質的建議，只有說要有敏感度，但沒有具體說明該如何執行。

待辦事項/待解決問題/筆記欄

待解決問題:將訪談資料統整和打完治療師訪談逐字稿

待辦事項:

6/27 要訪談治療師

第六組 情緒表達矛盾工作坊

附件一

輔仁大學 107 年高教深耕計畫【自主學習課程補助計畫】

課程指導紀錄表

學習助教：陳春宇

聯絡方式：

時間	2018 年 5 月 22 日	受指導組別	第六組
地點	老師辦公室	受指導次數	第 1 次
受指導對象	陳維甄		
指導老師	卓淑玲老師		
指導內容摘要			
主要問題	本次主要請益主題為：工作坊的具體內容 為了解大學生在情緒表達矛盾事件的對象、親密度、及原因等，以利做為工作坊架構的參考，我收集了 24 位大學生所提出的 29 則情緒表達矛盾事件的陳述，卻發覺情緒表達矛盾所引發的負向情緒的原因以及解讀事件的想法各有不同，而手寫陳述也過於簡單，難以看清事件的全貌及個人解讀的各個層面，使得統整出一個工作坊的具體內容上有困難。 之後我又與一位情緒表達矛盾程度高的朋友討論，請她陳述其情緒表達矛盾的原因，她提到她的矛盾類型多為被他人引發憤怒後隱而不發作，但往往事後對自己非常地自責不滿，甚或情緒大爆發；她認為她情緒表達矛盾的原因是「習慣隱忍」；她也提到一個情緒事件背後，往往包藏許多其他的關於自己與他人的想法、潛藏於表面情緒內部的情緒，這也是必須被解決的；最後若能參加工作坊，期待能學會「溝通技巧」、「擺脫隱忍情緒又反芻事件或者一次大爆發的惡性循環」、「覺察情緒原因」、「減少誤會她人情緒的情況」。 最後我想依據我情緒表達矛盾高的朋友，所給的陳述作為工作坊架構，以此與老師請教如此做法是否可行，以及請老師提醒我思考工作坊架構上的盲點。		

具體建議與 解決方案	1. 工作坊的架構要改變先後順序 工作坊可依據該情緒表達矛盾高的朋友的陳述作為架構，但順序可以改為「覺察情緒原因」→「減少誤會她人情緒的情況」→「溝通技巧」→「擺脫隱忍情緒又反芻事件或者一次大爆發的惡性循環」，會比較符合思考的邏輯。 2. 須將工作坊完整流程打出來
後續追蹤	事後有將工作坊流程打出，但方向稍有改變。
備註	

*指導紀錄表請自行影印使用

指導老師： 卓淑玲

輔仁大學 107 年高教深耕計畫【自主學習課程補助計畫】

課程指導紀錄表

學習助教：陳春宇

聯絡方式：

時間	2018 年 5 月 29 日	受指導組別	第六組
地點	老師辦公室	受指導次數	第 2 次
受指導對象	陳維甄		
指導老師	卓淑玲老師		
指導內容摘要			
主要問題	本次主要請益主題為：工作坊的流程 本工作坊總時三小時，因此分為三部分，每部分約 50 分鐘。 第一部分為自我介紹、破冰、提醒保密原則、介紹工作坊緣由。 第二部分為介紹情緒表達矛盾的定義與發展、檢測自己矛盾程度、情緒表達矛盾的研究發現、區分矛盾事件的對象、以及矛盾事件的範例 第三部分為成員寫下自己的矛盾事件、先藉由範例使用四步驟(釐清自己的底層情緒→同理對方的感受與行為→這些新想法對自己有什麼意義→實際做出行動)去解析事件後，換成員試著解析自己的事件。		
具體建議與解決方案	1. 要把四步驟畫出流程圖，並要區分出「想表達而沒有表達」、「表達後卻後悔了」兩種不同的走向 2. 「想表達而沒有表達」類型的矛盾應加上教導『溝通技巧』 3. 「表達後卻後悔了」類型的矛盾應加上教導『情緒調節』 4. 破冰部分大家輪流說完「我是 XXX....」之後，若只是用我為開頭去陳述別人的個人資訊，並沒辦法帶出同理他人的效果，只會讓大家混淆彼此的名字 5. 同理對方的部分，並不是每個人都做得到，應加上一些檢核用的向度，幫助成員可以用圈選的方法引發理解對方的想法。		
後續追蹤	後續做出 PPT 依然沒有加上『溝通技巧』及『情緒調節』的部分，因為擔心時間不足、加上自身能力目前恐沒辦法將這兩個主題講到能夠對於成員有所幫助的程度，以及不清楚成員的異質狀況(可能不是用這兩種就能夠大幅幫助矛盾情向)，故想留至工作坊時採用團體討論的方式解決問題。		
備註			

*指導紀錄表請自行影印使用

指導老師：卓淑玲

輔仁大學 107 年高教深耕計畫【自主學習課程補助計畫】

課程指導紀錄表

學習助教：陳春宇

聯絡方式：

時間	2018 年 6 月 5 日	受指導組別	第六組
地點	老師辦公室	受指導次數	第 3 次
受指導對象	陳維甄		
指導老師	卓淑玲老師		
指導內容摘要			
主要問題	本次主要請益主題為：工作坊的 PPT、學習單 PPT 的部分為上周討論流程的實體化，而學習單則為情緒表達矛盾量表、檢核自己與對方狀態及想法的部分、釐清矛盾事件之四步驟(釐清自己的底層情緒→同理對方的感受與行為→這些新想法對自己有什麼意義→實際做出行動)加上引導想法的問句。 檢核自己與對方狀態及想法的部分： 關懷----惡意 難以照顧好自己-----可以照顧好自己 有意---無心 考量到他人----考量到自己 覺察到對方的狀態--沒有覺察到對方的狀態 平時就很難相處---平時很好相處 想得到關注---不想被關注 事件發生前情緒平穩---事件發生前情緒不穩 釐清矛盾事件之四步驟及問句： 1. 盡量將所有情緒與感受都寫出來 你的情緒是什麼?為什麼你會有這種情緒? 2. 猜測對方的狀態跟感受 對方為什麼這樣對待我，可能原因有什麼?這對我來說有什麼意義? 3. 發覺我的習慣或思考的傾向會對自己或他人有什麼影響 我還可能有什麼想法?這種想法讓我有什麼發現? 4. 我要可以如何突破現在的局面 我可以怎麼想?這種想法可以帶出什麼行動?		
	具體建議與解決方案		
後續追蹤	兩個被檢討的部分確實在工作坊實際運作時，確實都有遇上問題。 檢核表的部分較難被理解、四步驟沒辦法幫助陷在困境、想不到別的方法的成員。		
備註			

**輔仁大學 107 年高教深耕計畫【自主學習課程補助計畫】
學生自主學習計畫書**

一、自主學習計畫主題：情緒表達矛盾工作坊

二、組別：第六組

三、課程名稱：認知與情緒

四、指導老師：卓淑玲老師

五、學生姓名與工作分配：

姓名	工作內容	聯絡方式
陳維甄	準備活動素材、聯絡場地 借用、宣傳活動、講員、會 後記錄與檢討	電話：0975415960 信箱：va.godislove@gmail.com

六、計畫之動機與目的：

（一）動機：

人們因為顧及面子、擔憂他人的想法等等原因，而在表達或不表達情緒與感受之間掙扎，也可能在表達情緒之後感到後悔，往往不利於讓人理解自己，也無法達到有效的溝通，對外可能產生誤解，對內則形成不舒服的、難伸的矛盾壓力。

依據 King & Emmons（1990）的研究發現作為基礎，為了協助在表達情緒上矛盾而有生活困擾的人，本工作坊以介紹情緒表達矛盾概念、協助覺察自我情緒、檢視事件中使自己掙扎於表達與否或表達後悔的原因，並討論如何減輕不適感受與想法，進而促進與人之間的良好互動。

（二）目的：

針對有較高情緒表達矛盾的大學生，學習有關情緒表達矛盾對於自身感受的影響，評估自身情緒表達的狀況與感受，探討情緒表達的矛盾起因，進而使用有效的情緒表達技巧，從生活中實踐有效表達情緒的技巧，希望透過這場工作坊，引發人們對於減輕情緒表達矛盾的重視，促進聆聽者能對於好的溝通有所覺察，並能以好的溝通促進與人的關係。

一、計畫內容與行動方案：

計畫內容：

採行一次性方式進行工作坊

主要內容為介紹情緒表達矛盾、了解每個人的情緒表達矛盾事件，以及解析事件的方式，大綱為：

1. 情緒表達矛盾自我探索
2. 介紹情緒表達矛盾
3. 情緒表達矛盾事件的範例
4. 成員回顧並填寫一件情緒表達矛盾事件
5. 介紹解析矛盾的步驟並分享討論
6. 詢問參與者對於工作坊的建議與回饋

行動方案：

在 6/13 輔仁大學國璽樓臨床心理系借用小間教室，並進行一次工作坊，工作坊時間為 3 小時。於活動二周前在校園及網路中宣傳本次活動，對象為對於情緒表達矛盾主題有興趣的大學生，當天限制人數為教室最多可容納人數，預定上限 10 人。

二、進度規劃

周次	日期	工作進度
week1~3	2/27~3/19	主題發想
week4~8	3/20~4/9	修正主題方向，以增加豐富性與可行性
week9	4/24~4/30	工作坊流程確定、蒐集欲使用文獻與資訊
week 10	5/1~5/7	與指導老師討論與修正活動內容
week 11	5/8~5/14	製作工作坊所用量表、PPT、講義
week 12	5/15~5/21	與指導老師討論與修正活動內容
week 13	5/22~5/28	與指導老師討論與修正活動內容
week 14	5/29~6/4	借用場地、宣傳活動、最後修正演講內容
week 15	6/5~6/11	宣傳活動、找親人朋友練習工作坊流程
week 16	6/12~6/18	工作坊時間
week17~18	6/19~6/26	展示成果 PPT、與班上同學分享過程

九、預期效益及具體檢核方式：

預期效益：

期望參與工作坊的學生能對於情緒表達矛盾有所認識，了解矛盾與壓抑情緒對於自己感受及人際的可能影響，實踐良好情緒表達的技巧，在工作坊的學習與討論可以促進覺察及體悟能繼續延續於往後的生活。

具體檢核方式：

對於工作坊的回饋單，了解參與者對於工作坊的收穫與感受。

十、其他附件

文獻回顧

1. King, L. A., & Emmons, R. A. (1990). Conflict over emotional expression: Psychological and physical correlates. *Journal of Personality and Social Psychology*, 58, 864-877.
2. 江文慈（2012）：大學生人際互動情緒表達壓抑的探究。*教育心理學報*，43 卷，2 期，657-680 頁
3. 江文慈（2015）：情緒表達矛盾的個別差異分析。*教育心理學報*，47 卷，2 期，243-259 頁

輔仁大學 107 年高教深耕計畫【自主學習課程補助計畫】

學生自主學習日誌

填寫日期：107 年 6 月 2 日(六)

紀錄人：

序號	工作事項	註記(心得/成果/問題 等)
1	製作宣傳海報	打好文稿之後，請教了擅於製作海報的朋友排版的方式，今日已經送印。後來因為考慮到工作坊結束後需要整理當日資料，並要製作成果海報及書面資料，原本因與另一組撞期而將工作坊日期改為原定的 6/13，目前因為送印時間晚，且在大學部較沒有認識的人，有點擔心宣傳效果(但我會貼一張海報在大樓一樓以及校內，盡量找朋友幫忙分享資訊等等)
2	製作工作坊 PPT 及回饋單	製作 PPT 時也一面在整理腦袋中對工作坊流程設計的想法，我很希望可以增加視覺化或體驗性的活動，但目前還是只能想到最直接相關的學習單的方式，如果有想到體驗性的活動，希望是直接有啟發性的，且可以結合在破冰中
待辦事項/待解決問題/筆記欄 1. 與情緒表達矛盾有關的破冰小遊戲 2. 活動宣傳(網路招募)以及詢問在校園內張貼海報的方法 3. 印製手冊及量表 4. 購買 50 元便利商店商品卡，作為全程參加活動的小禮物		

輔仁大學 107 年高教深耕計畫【自主學習課程補助計畫】

學生自主學習日誌

填寫日期：107 年 6 月 9 日(六)

紀錄人：

序號	工作事項	註記(心得/成果/問題 等)
1	向系辦預約活動場地	因考量到原本預定時間和另一場同學辦的工作坊時間撞期，擔心參與人數會因此被稀釋，而將時間延到隔周的話，又擔心會因為期末考將至，反倒更少人參加。也有考慮不用週三，但用周一、周二的話，對我來說時間太趕，用周四、周五的話，我沒課的時間與大學部沒必修課的時間對不起來。 經一番掙扎後，仍決定用原定時間 6/13，也幸好當日下午預定要使用的地板教室仍可使用，成功地預定好當日下午所要使用的教室。
2	張貼海報(三張)	順利將海報印製好，一張張貼在系上電梯前(四樓)，一張張貼在國璽樓一樓大門處，一張經過系辦的蓋章認證、課指組的張貼海報證明後，張貼在學校大門口的海報處。 原先覺得張貼在學校校園的海報效果應不好，因海報在極不顯眼的地方，海報欄又位於灌木叢之後，但始料未及的是，那張張貼於大門口的海報宣傳效果最好。 報名工作坊的辦法為：掃描海報上的 QRcode，連結到網路報名報表，簡單留下個人資料以及對工作坊的期望即為報名成功。
3	網路宣傳	張貼海報三天後，發現宣傳效果似乎不足，只有一人於線上報名參加，但下周 6/13 工作坊就開始了，因此拜託了四位大學部的同學，幫忙將宣傳工作坊的文字及報名網址張貼於班級的網路社群或 Line 群組中，增加活動在臨心系本系大學部的曝光率。 另外也在自己的臉書塗鴉牆上，公佈工作坊的消息以及報名網址。 網路宣傳的效果很不錯，甚至有一位外校(北部學校)的同學報名參加。
4	課堂宣傳	在幫忙學長團體施測收案的場合中，學長有將我的海報張貼在黑板上，並簡單用口頭宣傳。

		另外在我擔任助教的臨床心理學講座的課堂結束時，我也將海報張貼在教室前，用口頭簡單宣傳，兩次場合都有同學停下來觀看海報，並用手機照相下來。
待辦事項/待解決問題/筆記欄 1. 購買全程參加活動的小禮物 (放棄購買商店卡，因要去總公司買不太方便，另外商店卡包含的意涵少，後決定要購買與工作坊主題有相關的禮物，使之變成帶有祝福的禮品) 2. 因這周將活動程序，尤其是體驗性活動的部分，大幅度地改變，以符合活動的時間長度以及考量我較能帶出效果活動的類型，但仍考慮是否要加上教育性質的活動(比如：如何促進溝通)，以及較為旁支的體驗性活動(如：如何提高正確察覺他人情緒的機率)，雖然這兩者原先是屬於主要的活動內容，但在實際打出活動 PPT 後做了刪減，這部分老師也認為會造成整體活動的資訊量不足，擔憂成員會覺得實際幫助不大等等，但若要增加活動以及活動要怎麼呈現，依然在思考中。		

輔仁大學 107 年高教深耕計畫【自主學習課程補助計畫】

學生自主學習日誌

填寫日期：107 年 6 月 16 日(六)

紀錄人：陳維甄

序號	工作事項	註記(心得/成果/問題 等)
1	確認報名成員、寄提醒信(6/12)	晚上彙整所有報名的成員名單(共 7 名)，並寄簡訊及郵件提醒隔天工作坊的時間及地點，且附上活動地點的地點(因成員有外系及外校的)。
2	辦工作坊(6/13)	中午借好麥克風、音箱、教室鑰匙、HDMI 轉接線、音源線、錄音筆，預備好給成員的禮物、學習單、回饋單、成員名牌以及簽到表，並布置好場地等待成員到場。 當天活動結束反思部分有三點： 1. 解析情緒表達矛盾事件的四步驟很難對於每個人都有用，需再改進 2. 兩次休息下課有點過於頻繁，改為一次休息教適宜(活動 90 分鐘再休息) 3. 下次有機會辦工作坊，希望要再找一個人擔任工作人員，因為我自己一個人要與提前到的成員說話、又要顧後到簽到的成員、以及活動開始時打電話給尚未到的成員，以及活動中途的拍照記錄、錄音等瑣碎事項，真是有點分身乏術。
待辦事項/待解決問題/筆記欄 1. 整理照片、回饋單、籌備過程的資料 2. 回信給成員照片及祝福的話		

輔仁大學 107 年高教深耕計畫【自主學習課程補助計畫】

學生自主學習日誌

填寫日期：107 年 6 月 23 日(六)

紀錄人：

序號	工作事項	註記(心得/成果/問題 等)
1.	整理活動過程成員反應(錄音筆)、回饋單、照片、量表結果	覺得團體一開始有成功建立正向氣氛，但時間掌控不夠好，導致一開始像沒做什麼事，但最後卻拖延了半個小時才結束。
2.	整理籌辦活動之過程資料、結論對照及檢討	整理的過程覺得這個活動對我來說還是一個比較艱困的挑戰，因為平常也不太會將學術上的了解轉到自身的生活體驗上，因此在這部分困了很久。即使是工作坊辦完之後，我依然覺得還是有許多進步的空間，期望下次若有機會，要能夠將工作坊的完整度再提升。
3.	製作活動結果 PPT	正在製作中，這可以做為成果海報的參照。
待辦事項/待解決問題/筆記欄 1. 製作活動成果海報 2. 寄信給成員照片及祝福		

輔仁大學 107 年高教深耕計畫【自主學習課程補助計畫】 學生自主學習成果報告

撰寫日期：2018 年 7 月 3 日

一、課程基本資料

- (一)自主學習計畫主題：情緒表達矛盾工作坊
- (二)組別：第六組
- (三)學生姓名：陳維甄
- (四)課程名稱：認知與情緒
- (五)指導老師：卓淑玲老師

二、計畫成果

(一)整體計畫執行狀況描述：

在籌備期蒐集資料、設計工作坊內容，以及與指導老師請教與討論之後，於 6/13 開辦情緒表達矛盾工作坊，報名參加成員共 7 位，當日實際參加為 5 位，活動於當日結束。

(二)成效說明與實際產出：

本工作坊主要以每位成員實際寫下目前最為在意的一件情緒表達矛盾事件，並以範例解析矛盾事件後，由各個成員去練習解析的四步驟(釐清自己的底層情緒→同理對方的感受與行為→這些新想法對自己有什麼意義→實際做出行動)，並在工作坊最後階段時分享自己的練習效果。

當日五位成員中，有 1 位成員符合重度情緒表達矛盾(118 分)、4 位符合中度情緒表達矛盾(97 分、101 分、102 分、110 分)，顯現有興趣而主動報名工作坊之成員具有較高的矛盾傾向，但在寫下自己實際的矛盾事件時，有一位成員的主述情形不符合情緒表達矛盾的主題，另一位成員則為有更廣泛且嚴重的心理問題，並較難維持注意力而較難與之討論，但所有成員都能理解情緒表達矛盾的介紹，並能使用四步驟套用在自己的事件上。

透過對成員的觀察以及該成員的回饋，對於自己使用四步驟去解析自身的矛盾事件後是否有幫助，以及在團體分享自己使用四步驟解析事件時，其他成員或工作坊講員的回饋是否得到幫助，結果呈現於下表，可以發現一位成員因其他更嚴重的心理症狀問題，這兩者對她是沒有幫助的，其他人主要在自己解析事件時

就有幫助，但同理對方及覺察自己的習慣與思考傾向則較為困難，但團體分享中通常會有討論及澄清與成員間不同觀點而促成新的發現而帶來幫助。

	1 背後情緒		2 同理對方		3 習慣與思考傾向		4.突破局面		整體幫助
	自己 寫	團體 談	自己 寫	團體 談	自己 寫	團體 談	自己 寫	團體 談	
A 成員	v	v	x	x	x	v	x	v	v
B 成員	v	v	v	v	v	v	v	v	v
C 成員	v	v	x	v	v	v	v	v	v
D 成員	v	x	v	x	v	x	v	x	v
E 成員	x	x	x	x	x	x	x	x	x

成員在回饋單裡對於工作坊的感受列於下表(五點量表，可圈選 1~5 分)：

平均分數	題目
4.4	1. 本工作坊的氣氛是溫暖、鼓勵人發言的。
4.4	2. 我在本工作坊感到自在。
4.8	3. 本工作坊中我更認識了情緒表達矛盾。
4.4	4. 本工作坊中我更認識到自己的情緒表達方式。
4.4	5. 本工作坊中我學到了減少情緒表達矛盾的方法。
4.6	6. 本工作坊成員間的分享討論對我有所幫助。
4.6	7. 回去之後，我會試著練習在生活中減少情緒矛盾的狀況。
4.4	8. 回去之後，我能在朋友詢問後，講出我在工作坊所學的技巧。

4.6 9. 整體而言，我喜歡本工作的內容與帶領方式。

4.6 10. 整體而言，本工作坊對我有幫助。

成員在回饋單裡提到最大的收穫為：

1. 了解到有其他人也有像我一樣或是更嚴重的困擾，學習到用不同角度思考並找出解決的可能方法。
2. 整理了自己的情緒表達狀況，也認識了其他人和自己的情緒表達矛盾所遇到的困擾與解決、改善方法。
3. 減少在不適當表達情緒場合的需求&朋友有想了解的需求
4. 要接納情緒 看見 不是壓抑（不是壓抑）

成員在回饋單中給講員的回饋為：

1. 我覺得氣氛很溫暖，而且講員很真誠，也會適時時分享自己的經驗，並提出建議，有被傾聽的感覺。
2. 謝謝維甄講員的帶領，看到妳的用心和細膩，辛苦了！

就一次性的工作坊而言，我認為本工作坊有達到預期成效，美中不足的是，過程中可以發現每位成員對自己的覺察以及同理他人的能力並不一致，若未來還有機會，應可以分為四周工作坊，每周工作坊都能深入一個主題去體驗與發現，如：如何覺察自己的情緒、如何同理他人立場，再漸入較複雜深入的情緒表達矛盾主題會更好。

(三)自主學習歷程：

在 5/28~6/2，整理了工作坊的相關資料，與老師討論並修正，並開始製作宣傳海報。

在 6/4~6/9，張貼三張宣傳海報以及網路宣傳，並製作工作坊的學習單與 PPT。

在 6/11~6/16，採買工作坊參加小禮物，活動前一天寄信提醒成員參加，週三工作坊活動完成

在 6/18~6/22，整理工作坊過程的資料、製作成果發表 PPT

三、學習心得(每位學生提供至少 300 字的學習心得)

完成工作坊後覺得不可思議，彷彿完成了一個不可能的任務，對我來說，我從未想過能在學生階段就能自己籌辦一場工作坊，在無人支援的情形獨力完成，很感謝老

師的督促與建議，幫助我能夠如期地完成工作坊，雖然因為自身原因，十分可惜地未完成老師的所有建議，但仍有一個圓滿的結局，回頭過來也是收穫滿滿。

工作坊的當下，成功地建立起正向的氛圍，使工作坊的成員感受溫暖並願意訴說自己的情形，也讓我感受到團體動力的震撼，以後若有機會，希望能夠多加磨練團體治療的能力，並也發現自己對於情緒的原因與解決方法產生興趣，未來也會提及情緒的書籍、文獻中找尋答案、在生活中體會情緒，希望能因這被啟發的興趣，而能夠對其更有了解，並藉此幫助其他受困在情緒問題中的人。

四、結論與具體建議

情緒往往是複雜並交錯於情境中的，其成因與呈現方式也是複雜的，常常沒有一個指標或方式可以適用於每一個人，建議還是依據某一個學派（如:認知行為學派）去解析人與事件會更有效，所給予成員的知識也能更有架構。

五、其它附件

(一) 工作坊宣傳海報

指導教授：卓淑玲老師

主講者：陳維甄



情緒表達矛盾 工作坊



好困擾！難以表達情緒，表達情緒又後悔...

情緒表達矛盾意為「想要表達卻沒有表達，以及表達了卻感到後悔，即為在表達和不表達之間的掙扎感到進退兩難」，您可以看下列五項題目，在心中記錄下符合您狀況的有幾項。

- 1 我試圖隱藏內心深處的恐懼和感受，但是有時我也想要向他人敞開心扉。
- 2 我時常覺得無法告訴別人他們對我有何重要。
- 3 當我想告訴某些人我愛他們時，我很難找到合適的言詞。
- 4 我時常想向他人表達自己的感受，但覺得好像有某些因素阻止我這麼做。
- 5 在對別人發脾氣後，我會感到內疚。



若您對於以上題目符合3題以上，歡迎您報名參加，我們將會介紹有關情緒表達矛盾的相關資訊，並藉由體驗性的活動，協助您提升對自身、他人情緒及背後原因的覺察，一起討論如何減少矛盾所帶來的不適感受。

報名截止：工作坊額滿人數為15人，報名截止日為6月17日(星期日)。當日全程參與活動，可獲得工作坊手冊以及小禮物，歡迎報名參加。



6/13(三)

時間：13:30 ~ 16:40
地點：國璽樓 另行公告

報名資格：須符合以下兩點：1. 現為大學生 2. 女性

限定條件原因為保持工作坊的成員性質相近，以利矛盾事件的彙整與討論。

報名方式：可以掃右上方的QRcode連到電子化報名表單，填寫基本資料後，若報名成功會於三天內收到報名成功的訊息。

若有報名上的問題請聯絡負責人陳維甄0975415960、va.godislove@gmail.com

(二) 工作坊流程

情緒表達矛盾工作坊——好困擾！難以表達情緒，表達情緒又後悔		
日期：2018/6/13 (三)	時間：13:30 ~ 16:30	地點：國璽樓 MD437
第一階段：開場以及暖身活動		
時間	流程	備註
13:00~13:20	佈置場地	[向系辦借 MD437 鑰匙、音箱式麥克風、簡報筆、16 張名牌套] 將桌椅挪開，用 16 張和室椅在木板地上圍成一個同心圓。放輕柔背景音樂。一張桌子擺在門口內側，做簽到、發放手冊用途。
13:20~13:40	簽到+發手冊+發名牌	
13:40~13:50 (10 分)	成員遲到緩衝時間	若還有成員未到，可以先和已到成員聊聊參加工作坊的動機以及期望會聽到什麼內容，若成員都到了，就直接開場。
13:50~14:00 (10 分)	簡單自我介紹+介紹接下來大致流程	我：「大家好，歡迎來到情緒表達矛盾的工作坊，我是今天的活動主持人維甄，你們可以叫我咚咚，很高興今天看到大家一同來參加。今天活動會從下午 1 點 40 一直到下午 4 點半，中間會有兩次休息時間。第一階段會先讓大家彼此認識，第二階段則是認識情緒表達矛盾，會讓大家做簡單的測驗，以及體驗兩個矛盾的情境，第三階段則需要各位想一想自己最為困擾的矛盾事件，我們一起來討論如何解開情緒的結，我會提供一些簡單的方法，幫助自己在工作坊結束後也能夠繼續使用、練習，提升自己對情緒以及背後深層原因的覺察，希望大家今天都會有收穫！」 我：「目前的介紹，有沒有人有問題？」 我：「若沒有問題的話，我想在開始前提醒各位，今天會希望大家能夠分享自己的經驗，有些人可能會說出比較私人的想法，希望每個人都能夠尊重、包容不同的聲音，能以同理、幫助人的立場給予回應，並且在工作坊結束後，將聽到的各種生命故事留在這裡，不要向外傳述，可以嗎？如果同意做到接納與包容彼此以及保密兩點的話，請向我點點頭。」
14:00~14:30 (30 分)	成員輪流自我介紹+記住自己正前方的人的名字。	我：「現在我們要來自我介紹，這裡有哪些人是彼此認識的嗎？（觀察），看來有些人並不認識彼此，所以我開始，待回順時鐘輪流介紹自己，要講出自己的名字、系級，還有最近喜歡的事物。」 我：「大家好，我的本名是陳維甄，可以叫我咚咚，我目前是臨床心理所碩一生，喜歡貓。」大家輪流介紹自己.....

		我：「好，現在介紹完自己，大家還記不記得彼此說的呢？接下來我們要輪流說出正對方者的名字、系級以及喜歡的事物，把自己當作對方，以 " 我 " 作為句首，從我開始。」 ...給大家一點時間確認正前方的人的資訊... 我：「大家好，我是 X X X，我是 XX 系大 X，我喜歡 XXX」 ...大家輪流介紹對面的人 我：「太好了，相信大家對彼此有一點認識了。」 我：「現在我們休息 10 分鐘，請大家在 14:40 回到這間教室。」
14:30~14:40	休息 10 分鐘	打開介紹情緒表達矛盾的 PPT
第二階段：介紹情緒表達矛盾		
時間	流程	備註
14:40~14:50 (10 分鐘)	介紹情緒表達矛盾 (PPT) + 施測	我：「情緒表達矛盾為想要表達卻沒有表達，以及表達了卻感到後悔，即為在表達和不表達之間的掙扎感到進退兩難。」 我：「為了讓大家評估自己的情緒表達矛盾的程度，請大家填寫量表。」 看多數人填好之後... 我：「請填寫好量表的人，填寫一下後面的題目。你覺得自己的情緒表達矛盾的程度為何？你認為本量表的結果符合你對自己的認識嗎？若不符合，是覺得量表分數過高或過低？」 ...待大家都完成量表以及自評部分...
14:40~14:55 (15 分鐘)	了解各位矛盾情形	我：「大家都完成了量表，AEQ 的滿分為 140 分，分數越高代表情緒表達矛盾程度越高，若分數低於 49 代表矛盾很低，低於 65 分代表矛盾偏低，平均數為 81，若分數高於 98 分代表矛盾偏高，若分數高於 113 分代表矛盾很高。」 <算分數可能會花比預想中多的時間> King&Emmons(1990)於美國密西根州大學 299 位修心理學課程的大學生，AEQ 共 28 題，5 點量表，平均分數為 2.9，標準差為.58 我：「現在想請大家閉上眼睛，分數低於 49 的人舉手...分數高於 113 的人舉手。」 我：「覺得這個測驗不符合你對自己認識的人舉手，覺得測出來分數太高舉手，覺得測出來分數太低舉手。」 ...請大家睜開眼睛看我... 我：「現在我已經知道這裡的人情緒表達矛盾程度了，有...人矛盾高，...人矛盾低，也有人認為測出來跟自己所認識的自己不相符，這點是可以深入討論的，但測出來情緒表

		達矛盾高的人，請不用擔心，減少矛盾、增加情緒溝通是可以練習的，在介紹方法之前，我們先來看看情緒表達矛盾的相關研究，矛盾的壞處及情緒溝通的好處。」
14:55~15:05 (10 分鐘)	情緒表達矛盾的相關研究，矛盾的壞處及情緒溝通的好處(PPT)	
15:05~15:20 (15 分鐘)	可以練習表達情緒的對象 (PPT)	PPT 秀熟悉度向量表，以及職場不能表達情緒的事件示範 我：「通常自己會覺察的情緒表達矛盾事件，對象多為親密的人(如：家人、朋友、男女朋友)或是之後還會繼續相處、共事的人(如：同組同學、同事、老師、出遊的夥伴)」，如果對象為較為不熟的人且之後也幾乎不會遇到，通常這樣的事件不管有沒有表達出情緒，都不會很在意，除非你覺得自己「總是這樣」，也就是你是習慣壓抑情緒、總是順應別人的人，但這也代表很可能對於在意的人或共事者也會有這樣的傾向，所以我們今天討論的對象會著重 在於可以表達情緒的對象，但我卻選擇不表達或表達後感到後悔。
15:20~15:30 (10 分鐘)	介紹兩種情緒表達矛盾的情境(PPT)，並請大家也回想 1~2 件自己情緒表達矛盾且仍感到困擾的事件。	介紹“不表達對同組同學的不滿”、“在悲傷時假裝自己還好”兩個情境。(PPT) 鼓勵大家在手冊上寫下 1~2 件自己的情緒表達矛盾事件。 我：「現在我們休息 10 分鐘，也可以在休息時間繼續寫，請大家在 15:40 回到這間教室。」
15:30~15:40	休息 10 分鐘	
第三階段：解析情緒表達矛盾事件，增加表達或減少事件的不適感		
時間	流程	備註
15:40~15:45 (5 分鐘)	表達矛盾的情緒類型 (PPT)	---歸納大家的情緒表達矛盾事件類型--- 我：「表達矛盾的事件可能為壓抑生氣、不知道如何表達不滿、不敢透漏自己感受、不敢分享負面情緒等等，原因可能為不想與對方鬧翻、認為對方應該要懂、不曉得要如何表達...但最主要的問題是沒有察覺自己主要情緒背後的潛在情緒或潛在原因，若能夠正確辨別自己的情緒與原因，就能夠幫助自己解決問題。」
15:45~16:00 (10 分鐘)	介紹處理情緒表達矛盾的方法、兩個範例(PPT)	我：「當你辨別到自己有情緒表達矛盾的事件時，恭喜你已經有發現自己兩難的能力，再來我們要進一步地來看事件背後所隱含的情緒、想一想隱含情緒的原因是什麼、找到自己真正的需要，這時候也許你就可以知道如何去向對方表達。若是發現這個引發情緒的情境是無法避免的，且不是表達後就能解決的，我們可以改用同理對象的情緒、考慮對方的動機或是隱含的情緒與原因，或許你就能有較好的感受，並且你也較不會容易被挑起情緒。」 ...介紹幾個溝通的技巧...

		兩個範例的解說(PPT).... 我：「現在請大家為剛剛寫下的事件做解析，試試看你能不能找到情緒的出口。」
16:00~16:05 (5 分鐘)	讓大家思考並寫在手冊上	
16:05~16:25 (20 分鐘)	讓大家分享、幫助無法解決問題者	我：「現在我想請問各位都寫完了嗎？承認並分享自己的潛在原因及情緒是需要勇氣的，但更需要自己時時地去覺察，此時希望大家可以輪流分享自己所寫下的事件以及分享過程中是否有遇到困難或疑問。」
16:25~16:30 (5 分鐘)	結尾	我：「很高興今天聽到各位的分享，不知道各位是否有所收穫，最後結束想請大家寫一個簡單的回饋表，讓我了解你們的想法，幫助我可以精進，謝謝大家。」
16:30~16:40	收名牌、回饋單、發禮物	

(三) 情緒表達矛盾量表

情緒表達矛盾量表

以下題目目的為了解您的情緒表達狀況。請全面地考慮每題中描述的情況後，圈選最能代表您的狀況的數字。如果一個句子中包含兩種想法，當您對兩種想法都認同時，請圈選較高的分數。

題目有任何模糊不清、不了解意思的問題，請馬上舉手詢問。

	非常不同意	不同意	普通	同意	非常同意
1. 我想要誠實地表達自己的情感，但是又擔心這樣會讓我尷尬或受傷。	1	2	3	4	5
2. 我試圖控制在親密關係中產生的嫉妒，雖然我想讓對方知道我受傷了。	1	2	3	4	5
3. 雖然有時我想發脾氣，但我總是努力地控制它。	1	2	3	4	5
4. 雖然我想生悶氣，我還是試圖避免這樣做。	1	2	3	4	5
5. 當我因為完成的事而感到自豪時，會想要告訴別人，但又擔心被認為我很自大。	1	2	3	4	5
6. 我會想用更多的肢體接觸來表達自己的情感，但害怕其	1	2	3	4	5

他人會對我有錯誤的印象。

- | | | | | | | |
|-----|--|---|---|---|---|---|
| 7. | 我試圖不讓他人擔心，雖然有時他們應該要知道事實。 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 8. | 我時常想向他人表達自己的感受，但覺得好像有某些因素阻止我這麼做。 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 9. | 為了使別人相信我比實際上更快樂，我會努力地保持微笑。 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 10. | 我試圖隱藏內心深處的恐懼和感受，但是有時我也想要向別人敞開心扉。 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 11. | 我想和別人討論自己的難處跟困擾，但是有時就是做不到。 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 12. | 當有人令我心煩時，即使會想要告訴他們我的感受，我仍想辦法表現出無所謂的樣子。 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 13. | 我雖然想對父母生氣，但我試圖克制自己不這麼做。 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 14. | 我想要讓別人知道我愛他們，雖然有時我擔心那可能會讓我顯得脆弱或太敏感。 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 15. | 當我做錯事時會試圖道歉，但又擔心會被認為很無能。 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 16. | 當我生氣時會想表達出來，但我試圖不要這樣做。 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 17. | 我時常覺得無法告訴別人他們對我有多重要。 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 18. | 當我想告訴某些人我愛他們時，我很難找到合適的言詞。 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 19. | 當事情不如預期時，我會想表達失望，但又不想表現得很脆弱。 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 20. | 我能回想起有時我想告訴某些人我有多麼在意他們。 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 21. | 我試圖對身邊的人隱藏自己的負面感受，雖然這樣對與我親近的人不公平。 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 22. | 我想更自然地表達情緒反應，但我好像做不到。 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 23. | 我試圖壓抑憤怒，但又想讓別人知道我的感受。 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |

24. 我很難找到合適的言詞向他人表達我真正的感受。 1 2 3 4 5
25. 我擔心如果表達恐懼和憤怒等負面情緒，別人會不接受我。 1 2 3 4 5
26. 在對別人發脾氣後，我會感到內疚。 1 2 3 4 5
27. 我時常無法表達自己真正的感受。 1 2 3 4 5
28. 在對別人發脾氣後，我會困擾很長一段時間。 1 2 3 4 5

記
分
區

1 x _____	= _____	加總總分為： _____
2 x _____	= _____	
3 x _____	= _____	
4 x _____	= _____	
5 x _____	= _____	

(四) 工作坊學習單

1. 你的情緒表達矛盾事件 (對象、事件經過、你的感受、你怎麼做)

This image shows a single sheet of white paper with horizontal blue or grey ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are approximately 20 lines visible. The paper has a slight shadow on the right side, suggesting it's resting on a surface.

2. 你的情緒表達矛盾事件 屬於 想表達卻未表達 or 表達後後悔 (請圈選)

3. 檢核你的狀態或想法

4. 檢核對方的狀態或想法

5. 解析事件四步驟

(1). 盡量將所有情緒與感受都寫出來

你的情緒是什麼？_____

為什麼你會有這種情緒？

(2). 猜測對方的狀態跟感受

對方為什麼這樣對待我，可能原因有什麼？_____

這對我來說有什麼意義？

(3). 發覺我的習慣或思考的傾向會對自己或他人有什麼影響

我還可能有什麼想法?_____

這種想法讓我有什麼發現?_____

(4). 我要可以如何突破現在的局面

我可以怎麼想?_____

這種想法可以帶出什麼行動?_____

(五) 工作坊回饋表

情緒表達矛盾工作坊 回饋表

姓名：

感謝您參與情緒表達矛盾工作坊，對於本工作坊的內容以及活動安排，是否有什麼收穫及回饋，請協助填答以下問題：

	非 常 不 同 意	不 同 意	普 通	同 意	非 常 同 意
1. 本工作坊的氣氛是溫暖、鼓勵人發言的。	1	2	3	4	5
2. 我在本工作坊感到自在。	1	2	3	4	5
3. 本工作坊中我更認識了情緒表達矛盾。	1	2	3	4	5
4. 本工作坊中我更認識到自己的情緒表達方式。	1	2	3	4	5
5. 本工作坊中我學到了減少情緒表達矛盾的方法。	1	2	3	4	5
6. 本工作坊成員間的分享討論對我有所幫助。	1	2	3	4	5
7. 回去之後，我會試著練習在生活中減少情緒矛盾的狀況。	1	2	3	4	5
8. 回去之後，我能在朋友詢問後，講出我在工作坊所學的技巧。	1	2	3	4	5
9. 整體而言，我喜歡本工作的內容與帶領方式。	1	2	3	4	5
10. 整體而言，本工作坊對我有幫助。					

今天我最大的收穫為：

給講員的回饋或建議：
