

輔仁大學 107 年高教深耕計畫
「產學成果導向課程」成果報告

106 學年度第 2 學期
家庭壓力處理研究

授課老師:陳若琳老師

報告撰寫人:陳若琳、黃美霆、詹婷雯

學校電話:29053745

中華民國 107 年 07 月

目 錄

一、課程執行成果摘要.....	1
二、課程成果說明.....	2
1、課程實際規劃與說明.....	2
2、具體教學成果與評估.....	4
3、課程遇到的問題與困難.....	5
4、省思與未來的展望.....	6
三、實作作品照片.....	7
四、附件.....	10
1、課程紀錄表.....	11
2、學生學習回饋與心得報告.....	19
3、成果報告電子光碟.....	45

一、 課程執行成果摘要

本課程是兒童與家庭學系碩士在職專班選修課程，課程的學習目標是讓學員瞭解家庭主要壓力來源和因應方式。本課程實踐的重點是探討家庭預期和無法預期的壓力處理問題，並學習身心因應與處理之道。

本課程的實施方式不僅是透過研究文獻中的理論探討家庭壓力處理，課程中特別增加了產學合作的元素，增加了以家庭生命故事繪本為媒介的方式，藉由企業導師——三之三國際文教機構葛惠執行長專業的指導，讓學生們除了質性訪談家庭壓力事件和調適習得自製家庭壓力和生命故事繪本的能力，以達到學習轉換或因應處理家庭壓力的知能。

本課程一共蒐集了 25 份家庭生命故事繪本之實作作品，經導師與講師的評選後，挑出其中表現較為優秀的繪本呈現在成果中。從學生的學習心得與反思中，可以得知學生對於結合業師共教共學的產學合作課程表示滿意。學生表示使用製作繪本的方式來紓解家庭壓力，是一種有力量又溫暖的方法，有別於理論式的教學，更貼近真實的生命，十分具有意義。

本課程的困難與限制是由於修課人數較多，上課時間也有所限制，較多進行理論和研究探討，較少進行小組討論的時間或進行紓解壓力實務之活動。此外，由於上課時間為晚上，與業界白天上班時間有所衝突，業界參訪方面不易安排，較無法讓學員們親自參訪。

本課程的未來展望是透過鼓勵更多的學生創作出具有生命教育意義的繪本，進而鼓勵學生們參加生命繪本創作或比賽，另外碩士在職專班學生可以學習藉由生命故事繪本製作的學習，日後運用在學校教學、社區大學或社區家庭和親子課程的相關場域等。

二、 課程成果說明

➤ 課程實際規劃與說明

本課程設計多元，學期初讓學生們閱讀研究文獻，經老師說明和課程分享，讓學生以小組方式針對不同類型的家庭壓力相關研究論文進行口頭導讀報告，藉由探討與閱讀的文獻報告，增進未來探究家庭壓力處理議題的能力。

學期中開始特別邀請了三之三國際文教機構的執行長—葛惠講師到課堂中，為學生們進行創作生命故事繪本的流程解說，及透過介紹企業的生命教育繪本，讓學生們瞭解如何以繪本為媒介，進行家庭壓力、生命事件和因應方法之敘說和調適。

學期末請學員們訪談家人（包含爺爺奶奶、爸爸媽媽或手足或自己）的家庭壓力事件，了解關於家庭壓力的事件和因應方式，進行家庭生命繪本的創作，並說明個人及家庭壓力調適及身心靈紓壓的有效方法，在期末進行分享報告與撰寫學習成效和心得。

這學期選擇了不同家庭面向的壓力研究文獻，讓學生可以閱讀思考，在期中進行訪談可以了解訪談者的家庭壓力事件和生命故事，並學習訪談技巧及注意事項，學習蒐集文獻以和家庭壓力事件及生命經驗故事做印證；期末作業則是結合業界講師講解繪本製作。多元的學習方式、不同的評量方式，可以激發學生用不同的視野去學習，並將所學融入在未來的家庭、工作職場和研究當中。

本課程的實施規劃包括：（下表為本課程規劃表）

1. 閱讀研究文獻。
2. 經由訪談親友，探究臺灣不同世代的家庭型態、家庭壓力和壓力因應。
3. 企業業師分享生命教育繪本和教導繪本的製作和家庭壓力、生命故事和韌性的呈現。
4. 學生分享不同世代家庭的家庭壓力事件和壓力因應方式和韌性。

【家庭壓力處理研究】課程規劃表

週次	日期	主題 Topic	備註 Remark
1	03/01	課程介紹	分組
2	03/08	家庭壓力相關理論（一）	
3	03/15	家庭壓力相關理論（二）	
4	03/22	工作-家庭衝突壓力	
5	03/29	工作-家庭衝突壓力與調適	
6	04/05	調整放假	
7	04/12	婚姻壓力與調適	
8	04/19	家庭經濟壓力與調適	講師分享《生命真精彩~走出家庭壓力!》
9	04/26	期中考	
10	05/03	影片欣賞	繳交期中作業
11	05/10	親職壓力與調適	講師分享《突破逆境的生命故事》
12	05/17	身心障礙照顧與家庭壓力調適	
13	05/24	老年照顧與家庭壓力及調適	
14	05/31	家庭寬恕	
15	06/07	個人及家庭韌性（一）	講師分享《小人物，大故事》
16	06/14	個人及家庭韌性（二）	
17	06/21	期末報告分享（一）	
18	06/28	期末報告分享（二）	家庭生命故事繪本實作成果分享與交流

➤ 具體教學成果與評估

本課程由老師選擇重要家庭壓力研究文獻進行介紹和探討，修課的25名學生皆進行一次小組文獻導讀報告，並透過訪談家庭不同世代家人的家庭壓力事件和因應，各自創作出自己家庭壓力和的生命故事繪本，以及撰寫一份學習心得與反思。

學生們對於本課程邀請企業導師到課堂中授課有非常正面的回饋，學生表示這門課結合業師共教共學十分有意義。透過課堂上閱讀的文獻內容及老師專業的教授，另外使用製作繪本的方式來紓解壓力，是一種有力量又溫暖的方法，有別於理論式的教學，更貼近真實的家庭事件和生命故事。

以下為學生對本課程之回饋：

- 透過生命教育繪本的學習，當下不僅讓我重新回頭看在我生命中曾留下重要足跡的人，在未來更能夠將此主題放入我的幼教教學中。此外，「小人物•大故事」-No 和 On 的人生，也讓我看到一個人其生命力的展現 -“韌性與自信”及“感恩與放下”。
- 透過業師自己生命故事的分享，以及運用繪本傳遞正面的價值觀，理論與實務的結合，讓我對家庭壓力與調適的主題有更深入的體認。
- 透過這個繪本，我更能清楚的了解家庭壓力的模型，壓力並非單一事件所引起而是壓力積累所形成，但面對壓力的反應與之後的調適能讓我學習到，每個家庭都會有問題或痛苦之處，重點在於他們是否有應變與解決問題的能力，而這些能力是可以學習的。
- 透過不同的成果展現方式，幫助我們將所學的內容透過實際的生命故事結合在一起。透過不同生命故事及繪本的分享，了解到每個家庭或個人的壓力來源，很深刻地感受到不同家庭的痛苦之處及對家庭造成的影響，就結合了課堂上提到親職壓力的來源主要來自父母自我角色的認同、孩子的特質、教養能力及是否有支持的系統，兩者真的是相呼應的。
- 與業師共教共學對於我是有很大的收穫，認識不同產業與更多的繪本詮釋方式，以及原來家庭壓力也是可以用繪本帶入讓人產生共鳴以及連結。
- 為製作家庭壓力繪本，除了讓我學習到如何做一本繪本外，也讓我在製作繪本過程中，透過自己想說的故事，讓回憶、在過程中漸漸的去療癒自己的心與成長過程的負面情緒與狀態。
- 除了習得家庭壓力處理相關理論知識外，也學習到訪談、資料整理的能力；而在期

末作業中因為要編創繪本，因而學習到基本創作的的能力，了解編創繪本的程序、內容設計...等，更重要的是能透過繪本創作來呈現本學期課堂中所學習到的專業知識，體驗到知識及能力可以有多元的呈現方式。

- 學習到除了課本文獻上所談到的家庭壓力外，從業界講師身上分享自身家庭經驗，進而教導我們學生，不同的壓力，透過不同的眼光，有時候危機也會變成一種轉機，也學習到最多的是，原來做繪本沒有那麼難，難的是作家該怎麼與讀者分享的內容。
- 結合課堂的理論並透過產學合作的實務經驗，更能夠了解理論實際的運作及效果，也開拓了我的眼界，學習用不同的角度、思考模式來看待身邊事物，薄薄的一本書，可以帶來許多的學習、感動，令人一再回味，如何寫故事如何用故事影響人的價值觀，是很棒的一件事。

➤ 課程遇到問題與困難

本堂課受限於修課人數較多，上課時間也有所限制，較少進行小組討論的時間或進行紓解壓力實務之活動，比較無法讓學員彼此分享自己的家庭壓力經驗與復原過程。

此外，由於上課時間較晚，與多數業界上班時間有所衝突，參訪方面不易安排，較無法讓學員們親自參訪和實際看到產業界的情況。

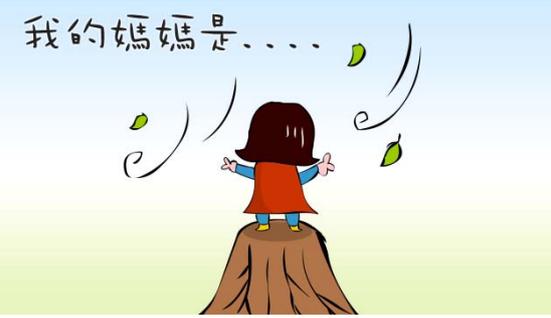
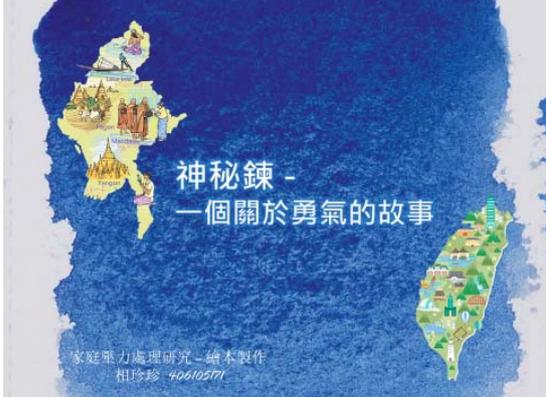
➤ 省思與未來的展望

以下綜合了學生們的建議，作為本課程可以再加強的地方之省思：

- 希望能聘請相關產業但不同的業師來分享。
- 建議加入簡單的繪本畫圖技巧、生命寫作或說故事技巧的教學。
- 希望可以增加更多的小組討論活動，有更多深入討論的時間。
- 建議可以在課堂中安排紓解壓力實務之活動，除了探索家庭壓力的原因，也可以讓人有實際的紓壓活動，如果能透過同學課堂練習分享，更能集思廣益了解如何應對家庭壓力。

綜合上述學生之建議，本課程的未來展望可以鼓勵更多的學生創作出具有家庭和生命教育意義的繪本，進而鼓勵學生們參加各種繪本創作比賽，碩士在職專班學生可以學習藉由家庭和生命故事繪本製作的學習，日後運用在學校教學、社區大學或家庭和親子課程等。

三、 實作作品照片

 <p>A drawing of a young girl with pigtails, wearing a yellow shirt and blue skirt, holding a small object. The text '我的女兒 Amy' is written above her.</p>	 <p>A drawing of a superhero character with pink hair and a mask, in a dynamic pose. The text '我的韌信媽媽' is written vertically to the right. A small signature '圖·文/黃怡寧' is at the bottom left.</p>
<p>《我的女兒 AMY》</p>	<p>《我的韌信媽媽》</p>
 <p>A drawing of a large, grey elephant-like creature with a small figure next to it. The text '大個子' is written in large characters above.</p>	 <p>A drawing of a girl in a red dress standing on a tree stump, looking up at falling leaves. The text '我的媽媽是……' is written at the top.</p>
<p>《大個子》</p>	<p>《我的媽媽是...》</p>
 <p>A drawing of a map of Taiwan with various landmarks. The text '神秘鍊 - 一個關於勇氣的故事' is written in the center. At the bottom, it says '家庭眼力處理研究 - 繪本製作 相珍珍 40610271'.</p>	 <p>A drawing of a magnifying glass with a question mark inside. A small figure is at the top of the handle, and the text '愛在哪裡?' is written to the right.</p>
<p>《神秘鍊-一個關於勇氣的故事》</p>	<p>《愛在哪裡?》</p>

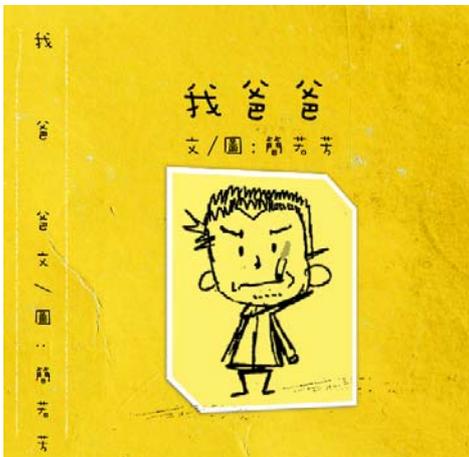


《我姐姐》



婢女
重回太后之路

《婢女重回太后之路》



《我爸爸》



《我的台北阿嬷》



《最後一哩路》



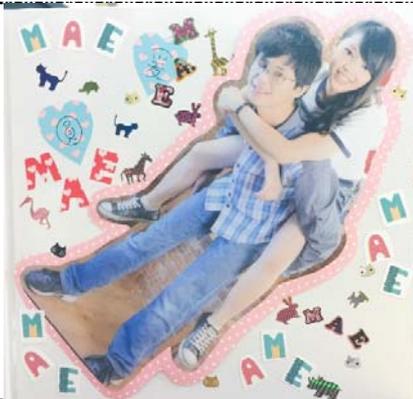
《甜檸檬一家》



《Face Our Family Stress》



《椿》



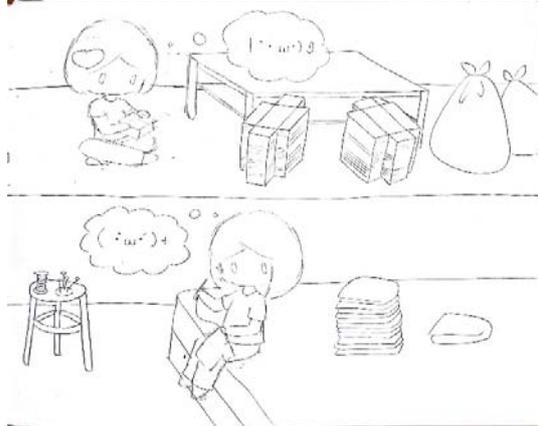
《MAE 圓爰》



小辣椒

文/圖：陳冠好

《小辣椒》



《我飄洋過海的媽媽》



《親愛的謝謝你來當我的寶貝》

四、附件

➤ 課程記錄表

輔仁大學 107 年「產學成果導向課程」

課程紀錄表

課程名稱	家庭壓力處理研究	開課系所	兒童與家庭學系碩專班與碩士班合開
填表人	黃美霆、詹婷雯	行動電話	0933449542；0934199348
Email	Meiting0730@gmail.com ； cinnamoroll5200306@gmail.com		
課程/諮詢紀錄			
課程主題	生命真精彩~走出家庭壓力!		
授課教師	陳若琳老師	參與人數	25人
業師姓名	葛惠老師	業師服務單位	三之三文化事業股份有限公司
授課方式	<input type="checkbox"/> 企業參訪 <input type="checkbox"/> 教育訓練 <input type="checkbox"/> 企業導師共同授課 <input type="checkbox"/> 企業諮詢 <input checked="" type="checkbox"/> 專題講座 <input type="checkbox"/> 成果發表 <input type="checkbox"/> 實作課程 <input type="checkbox"/> 其他_____		
時間	107 年 4 月 19 日(四) PM18:40-PM20:40		
課程/諮詢內容 (400字)	<p>【講者簡介】 葛惠講師成立臺灣第一家以生命教育為主題的出版社及親子繪本館，具有30年豐富的教育及出版繪本的工作經驗。現任三之三國際文教機構執行長、台灣社區兒童教育學會理事長、大陸三之三國際文教機構執行長，以及在國立台灣師範大學、輔仁大學、台北科技大學等兼任講師。</p> <p>【課程流程規劃】 一、自我介紹：18:40~19:00 講師進行自我介紹，並分享個人家庭生命故事，及自製生命繪本的經驗。</p> <p>二、繪本製作技巧：19:00~20:00 講師介紹製作繪本的過程，說明如何撰寫繪本的故事和設計繪本的角色，以及介紹製作繪本時所需的技巧與注意事項。</p> <p>三、實例分享：20:00~20:40 講師展示數本已完成的生命教育繪本，藉由其他家庭或個人的生命故事，鼓勵學員能以更多元創意的方式呈現自己的生命繪本故事。</p> <p>【其他意見與回饋】 1. 講師提供非常實用的製作生命教育繪本故事建議與技巧，以及輔佐各種實例及範本，讓學員們有豐富的參考資源。 2. 本次活動參與者皆表示滿意，尤其是能瞭解及學習製作家庭或個人生命繪本故事。</p>		

課程/諮詢 照片		
	陳若琳教授開場與介紹講師	講師分享個人家庭生命故事
		
	講師提供生命教育繪本的實例分享	活動海報

使用經費

項目	說明與金額	項目	說明與金額
企業導師 講座鐘點費	2小時*1600NT=3200NT	專家交通費	
校外專家 諮詢費		餐費	
印刷費		實作材料費	空白繪本50本*100NT=5000NT
		小計	8200NT

備註：請同時將課程紀錄表請將電子檔寄到fj03613@mail.fju.edu.tw

填寫人：黃美霆、詹婷雯

授課教師：陳若琳老師 (分機：3745)

輔仁大學 107 年「產學成果導向課程」

課程紀錄表

課程名稱	家庭壓力處理研究	開課系所	兒童與家庭學系碩專班與碩士班合開
填表人	黃美霆、詹婷雯	行動電話	0933449542；0934199348
Email	Meiting0730@gmail.com ； cinnamoroll5200306@gmail.com		
課程/諮詢紀錄			
課程主題	突破逆境的生命故事		
授課教師	陳若琳老師	參與人數	23人
業師姓名	葛惠老師	業師服務單位	三之三文化事業股份有限公司
授課方式	<input type="checkbox"/> 企業參訪 <input type="checkbox"/> 教育訓練 <input type="checkbox"/> 企業導師共同授課 <input type="checkbox"/> 企業諮詢 <input checked="" type="checkbox"/> 專題講座 <input type="checkbox"/> 成果發表 <input type="checkbox"/> 實作課程 <input type="checkbox"/> 其他_____		
時間	107 年 5 月 10日(四) PM18:30-PM21:30		
課程/諮詢內容 (400字)	<p>【講者簡介】 葛惠講師成立臺灣第一家以生命教育為主題的出版社及親子繪本館，具有30年豐富的教育及出版繪本的工作經驗。現任三之三國際文教機構執行長、台灣社區兒童教育學會理事長、大陸三之三國際文教機構執行長，以及在國立台灣師範大學、輔仁大學、台北科技大學等兼任講師。</p> <p>【課程流程規劃】 一、親職壓力來源分析：18:30~19:30 說明面對教養子女之親職壓力，父母對於自己是否已經善盡職責所產生的各種疑惑、焦慮、擔憂、自責或疲憊的感受時所產生的親職壓力，</p> <p>二、親職壓力經驗分享：19:30~20:30 講師透過自身的家庭生命故事，分享面對親職壓力的經驗，與其面臨親職壓力時如何加以因應。</p> <p>三、實例分享：20:30~21:30 講師藉由《農場的瘋狂事件》和《我和蟋蟀一樣快》2本故事繪本，帶領學員從故事中學習舒緩親職壓力的方式。</p> <p>【其他意見與回饋】 1. 講師提供非常實用的製作生命教育繪本故事，以及輔佐各種實例及範本，讓學員們有豐富的參考資源。 2. 本次活動參與者皆表示滿意，尤其是能瞭解及學習面對壓力的因應方式。</p>		

課程/諮詢 照片				
	活動海報		講師說明親職壓力來源	
				
	繪本實例分享		講師與學員合照	
使用經費				
項目	說明與金額	項目	說明與金額	
企業導師 講座鐘點費	3小時*1600NT=4800NT	專家交通費		
校外專家 諮詢費		餐費		
印刷費		實作材料費		
小計			4800NT	
備註：請同時將課程紀錄表請將電子檔寄到fj03613@mail.fju.edu.tw				

填寫人：黃美霆、詹婷雯

授課教師：陳若琳老師 (分機：3745)

輔仁大學 107 年「產學成果導向課程」

課程紀錄表

課程名稱	家庭壓力處理研究	開課系所	兒童與家庭學系碩專班與碩士班合開
填表人	黃美霆、詹婷雯	行動電話	0933449542；0934199348
Email	Meiting0730@gmail.com ； cinnamoroll5200306@gmail.com		
課程/諮詢紀錄			
課程主題	小人物，大故事		
授課教師	陳若琳老師	參與人數	25人
業師姓名	葛惠老師	業師服務單位	三之三文化事業股份有限公司
授課方式	<input type="checkbox"/> 企業參訪 <input type="checkbox"/> 教育訓練 <input type="checkbox"/> 企業導師共同授課 <input type="checkbox"/> 企業諮詢 <input checked="" type="checkbox"/> 專題講座 <input type="checkbox"/> 成果發表 <input type="checkbox"/> 實作課程 <input type="checkbox"/> 其他_____		
時間	107 年 6 月 7 日(四) PM18:40-PM21:30		
課程/諮詢內容 (400字)	<p>【講者簡介】 葛惠講師成立臺灣第一家以生命教育為主題的出版社及親子繪本館，具有30年豐富的教育及出版繪本的工作經驗。現任三之三國際文教機構執行長、台灣社區兒童教育學會理事長、大陸三之三國際文教機構執行長，以及在國立台灣師範大學、輔仁大學、台北科技大學等兼任講師。</p> <p>【課程流程規劃】 一、小人物的生命故事：18:40~20:40 講師透過訴說台灣小人物的生命故事，說明男主角在面對壓力時展現的韌性，帶領學員從故事中思考如何透過韌性去舒解人生所面臨的壓力。</p> <p>二、小組討論：20:40~21:30 全班分成五個組別，針對各個繪本主題進行討論，以幫助學員們製作個人生命和家人故事繪本。</p> <p>【其他意見與回饋】 1. 講師針對學員的需求提供實用的製作生命教育繪本故事建議與技巧，讓學員們有更多的創意可以展現在個人的作品中。 2. 本次活動參與者皆表示滿意，尤其是能瞭解及學習製作家庭或個人生命繪本故事。</p>		

課程/諮詢 照片		
	活動海報	講師解說《No 與 On 的人生》故事

課程/諮詢 照片		
	講師針對小組討論的提問給予意見	全體大合照

使用經費

項目	說明與金額	項目	說明與金額
企業導師 講座鐘點費	3小時*1600NT=4800NT	專家交通費	
校外專家 諮詢費		餐費	
印刷費		實作材料費	
		小計	4800NT

備註：請同時將課程紀錄表請將電子檔寄到fj03613@mail.fju.edu.tw

填寫人：黃美霆、詹婷雯

授課教師：陳若琳老師 (分機：3745)

輔仁大學 107 年「產學成果導向課程」

課程紀錄表

課程名稱	家庭壓力處理研究	開課系所	兒童與家庭學系碩專班與碩士班合開
填表人	黃美霆、詹婷雯	行動電話	0933449542；0934199348
Email	Meiting0730@gmail.com ； cinnamoroll5200306@gmail.com		
課程/諮詢紀錄			
課程主題	家庭生命故事繪本實作成果分享與交流		
授課教師	陳若琳老師	參與人數	22人
業師姓名	葛惠老師	業師服務單位	三之三文化事業股份有限公司
授課方式	<input type="checkbox"/> 企業參訪 <input type="checkbox"/> 教育訓練 <input type="checkbox"/> 企業導師共同授課 <input type="checkbox"/> 企業諮詢 <input type="checkbox"/> 專題講座 <input checked="" type="checkbox"/> 成果發表 <input type="checkbox"/> 實作課程 <input type="checkbox"/> 其他_____		
時間	107 年 6 月 28 日(四) PM18:40-PM20:30		
課程/諮詢內容 (400字)	<p>【講者簡介】 葛惠講師成立臺灣第一家以生命教育為主題的出版社及親子繪本館，具有30年豐富的教育及出版繪本的工作經驗。現任三之三國際文教機構執行長、台灣社區兒童教育學會理事長、大陸三之三國際文教機構執行長，以及在國立台灣師範大學、輔仁大學、台北科技大學等兼任講師。</p> <p>【課程流程規劃】 一、生命故事繪本實作成果發表：18:40~20:00 學員們輪流上台分享自己製作的生命繪本故事，作品包括：《蝴蝶再飛》、《我漂洋過海的媽媽》、《我爸爸》、《我的韌信媽媽》、《謝謝你來當我的寶貝》等。</p> <p>二、分享與交流：20:00~20:30 講師針對學員的繪本作品給予建議與回饋，學員之間也互相交流與分享心得。</p> <p>【其他意見與回饋】 1. 講師覺得學員們都非常用心製作生命繪本，這次呈現了許多精彩又具有生命意義的繪本，值得被出版和傳閱。 2. 本次活動參與者表示透過繪本看到家庭壓力的不同樣貌的呈現，覺得收穫良多。</p>		

課程/諮詢 照片		
	學員上台分享繪本作品	陳若琳導師為這門產學合作的課程作總結
		
	葛惠講師針對學員作品給予回饋與建議	全體大合照

使用經費

項目	說明與金額	項目	說明與金額
企業導師 講座鐘點費	2小時*1600NT=3200NT	專家交通費	
校外專家 諮詢費		餐費	
印刷費		實作材料費	
		小計	3200NT

備註：請同時將課程紀錄表請將電子檔寄到fj03613@mail.fju.edu.tw

填寫人：黃美霆、詹婷雯

授課教師：陳若琳老師 (分機：3745)

四、附件

- 學生學習回饋與心得報告

107 年教學卓越計畫「成果導向教育課程」學習回饋與心得報告			
課程期程	106 學年 2 學期		
學生姓名	黃琳雅	學號	404105062
課程名稱	家庭壓力處理研究	授課教師	陳若琳
課程規劃有助於提升學習興趣？	<input type="checkbox"/> 非常同意 <input checked="" type="checkbox"/> 同意 <input type="checkbox"/> 尚可 <input type="checkbox"/> 不同意 <input type="checkbox"/> 非常不同意		
課程有助於提升實務經驗或落實所學？	<input type="checkbox"/> 非常同意 <input checked="" type="checkbox"/> 同意 <input type="checkbox"/> 尚可 <input type="checkbox"/> 不同意 <input type="checkbox"/> 非常不同意		
課程業師安排有助於學習業界專業？	<input type="checkbox"/> 非常同意 <input checked="" type="checkbox"/> 同意 <input type="checkbox"/> 尚可 <input type="checkbox"/> 不同意 <input type="checkbox"/> 非常不同意		
課程有助於與產業連結或就業所需？	<input type="checkbox"/> 非常同意 <input checked="" type="checkbox"/> 同意 <input type="checkbox"/> 尚可 <input type="checkbox"/> 不同意 <input type="checkbox"/> 非常不同意		
請說明：(至少 500 字)			
<p>(一)您對於本課程中的看法(可包含課程設計、與業師共教共學等)?</p> <p>將艱深的家庭壓力、韌力理論與實務結合，透過製作繪本前置準備工作，實際訪談家庭生活壓力與調適經驗，並在業師的經驗分享中，透過許多生命繪本故事的分享與製作概念，了解如何將人生中最珍貴的生命歷程記錄下來，進而幫助自己得以檢視在家庭中的角色與關係，製作出屬於自己家庭故事的生命繪本。</p> <p>(二)您於本課程中的收穫？</p> <p>透過業師的繪本創作分享，了解每個人在家庭中的價值，也了解到每一本書的製作背後都有個很強大的意義，很敬佩每一本書的產出，也期許自己在未來如果遇到值得紀錄的時刻，可以先用相機記錄，再用故事把它串連起來。</p> <p>(三)您喜歡產學成果導向課程嗎？原因是？</p> <p>很喜歡產學成果導向課程，透過產學成果導向課程能夠將課程內容變得更加豐富，讓我們從產學課程中認識了許許多多的繪本故事，與課程內容結合，很棒!</p> <p>(四)您認為本課程可以再加強的地方？</p> <p>這堂課能夠將理論與實務結合並且透過作業學習採訪非常受用，如果能夠加入繪本製作課程，讓我們實際手作繪本，透過手作過程了解繪本創作時會遇到的問題，或許能夠幫助我們在製作一本書時更有方向，將繪本故事更完整的呈現。</p>			

107 年教學卓越計畫「成果導向教育課程」學習回饋與心得報告

課程期程	106 學年 2 學期		
學生姓名	林清雲	學號	405105021
課程名稱	家庭壓力處理研究	授課教師	陳若琳
課程規劃有助於提升學習興趣？	<input checked="" type="checkbox"/> 非常同意 <input type="checkbox"/> 同意 <input type="checkbox"/> 尚可 <input type="checkbox"/> 不同意 <input type="checkbox"/> 非常不同意		
課程有助於提升實務經驗或落實所學？	<input checked="" type="checkbox"/> 非常同意 <input type="checkbox"/> 同意 <input type="checkbox"/> 尚可 <input type="checkbox"/> 不同意 <input type="checkbox"/> 非常不同意		
課程業師安排有助於學習業界專業？	<input checked="" type="checkbox"/> 非常同意 <input type="checkbox"/> 同意 <input type="checkbox"/> 尚可 <input type="checkbox"/> 不同意 <input type="checkbox"/> 非常不同意		
課程有助於與產業連結或就業所需？	<input type="checkbox"/> 非常同意 <input checked="" type="checkbox"/> 同意 <input type="checkbox"/> 尚可 <input type="checkbox"/> 不同意 <input type="checkbox"/> 非常不同意		

這學期若琳老師結合業師共教共學十分有意義，課堂上閱讀的文獻內容及老師專業的教授，再透過業師自己生命故事的分享，以及運用繪本傳遞正面的價值觀，理論與實務的結合，讓我對家庭壓力與調適的主題有更深入的體認！

我喜歡產業成果導向的課程，可以幫助我們跳出原來的思考框架，透過不同的成果展現方式，幫助我們將所學的內容透過實際的生命故事結合在一起。透過不同生命故事及繪本的分享，了解到每個家庭或個人的壓力來源，很深刻地感受到不同家庭的痛苦之處及對家庭造成的影響，就結合了課堂上提到親職壓力的來源主要來自父母自我角色的認同、孩子的特質、教養能力及是否有支持的系統，兩者真的是相呼應的；此外，也藉由這些生命故事的分享，了解面對壓力的不同因應方式，每個家庭或個人找到適合的方式，或是刻意練習，讓每個危機都有可能成為轉機！

謝謝同學們敞開的分享、用心的製作繪本，謝謝業師分享許多相關的生命教育繪本，更謝謝若琳老師用心規劃這樣豐富的課程內容，十分有收穫。

107 年教學卓越計畫「成果導向教育課程」學習回饋與心得報告			
課程期程	106 學年 2 學期		
學生姓名	陳綠臻	學號	405105112
課程名稱	家庭壓力處理研究	授課教師	陳若琳
課程規劃有助於提升學習興趣？	<input checked="" type="checkbox"/> 非常同意 <input type="checkbox"/> 同意 <input type="checkbox"/> 尚可 <input type="checkbox"/> 不同意 <input type="checkbox"/> 非常不同意		
課程有助於提升實務經驗或落實所學？	<input checked="" type="checkbox"/> 非常同意 <input type="checkbox"/> 同意 <input type="checkbox"/> 尚可 <input type="checkbox"/> 不同意 <input type="checkbox"/> 非常不同意		
課程業師安排有助於學習業界專業？	<input checked="" type="checkbox"/> 非常同意 <input type="checkbox"/> 同意 <input type="checkbox"/> 尚可 <input type="checkbox"/> 不同意 <input type="checkbox"/> 非常不同意		
課程有助於與產業連結或就業所需？	<input checked="" type="checkbox"/> 非常同意 <input type="checkbox"/> 同意 <input type="checkbox"/> 尚可 <input type="checkbox"/> 不同意 <input type="checkbox"/> 非常不同意		
<p>(一)您對於本課程中的看法(可包含課程設計、與業師共教共學等)？</p> <p>覺得家庭壓力的課程規劃的很棒，尤其是期末的家庭壓力的繪本創作，若琳老師特別請到，三之三的葛惠老師來教學如何繪本創作、使用繪本分享家庭壓力，覺得很有趣以及學習到繪本是如何創作的。課程中自己也能夠反思自己的家庭壓力、以及學習到如何調節當自己面對家庭壓力是該如何去調適、適應、改善。我認為與業師共教共學對於我是有很大的收穫，認識不同產業與更多的繪本詮釋方式，以及原來家庭壓力也是可以用繪本帶入讓人產生共鳴以及連結。</p> <p>(二)您於本課程中的收穫？</p> <p>課程中老師與同學都會分享不同的家庭壓力，大家也分享自己在面對家庭壓力時是如何面對和解決的。讓我不止可以學習如何處理自己的壓力外，讓同時在教學現場的我，能夠與家長分享經驗與方法，教他們如何調適、分享解決方法讓家長們提供參考，讓他們在育兒的路上不是孤單一人，有人聽她說壓力以及能夠協助幫忙她。</p> <p>(三)您喜歡產學成果導向課程嗎？原因是？</p> <p>我喜歡產學成果導向課程，因為製作家庭壓力繪本，除了讓我學習到如何做一本繪本外，也讓我在製作繪本過程中，透過自己想說的故事，讓回憶、在過程中漸漸的去療癒自己的心與成長過程的負面情緒與狀態。</p> <p>(四)您認為本課程可以再加強的地方？</p> <p>我希望與業師共教共學與產學成果導向課程的部分可以再多一些，或是有更多的其他產業可以與課程連結與認識。</p>			

107 年教學卓越計畫「成果導向教育課程」學習回饋與心得報告			
課程期程	106 學年 2 學期		
學生姓名	陳姵伶	學號	405105253
課程名稱	家庭壓力處理研究	授課教師	陳若琳
課程規劃有助於提升學習興趣？	<input checked="" type="checkbox"/> 非常同意 <input type="checkbox"/> 同意 <input type="checkbox"/> 尚可 <input type="checkbox"/> 不同意 <input type="checkbox"/> 非常不同意		
課程有助於提升實務經驗或落實所學？	<input checked="" type="checkbox"/> 非常同意 <input type="checkbox"/> 同意 <input type="checkbox"/> 尚可 <input type="checkbox"/> 不同意 <input type="checkbox"/> 非常不同意		
課程業師安排有助於學習業界專業？	<input checked="" type="checkbox"/> 非常同意 <input type="checkbox"/> 同意 <input type="checkbox"/> 尚可 <input type="checkbox"/> 不同意 <input type="checkbox"/> 非常不同意		
課程有助於與產業連結或就業所需？	<input checked="" type="checkbox"/> 非常同意 <input type="checkbox"/> 同意 <input type="checkbox"/> 尚可 <input type="checkbox"/> 不同意 <input type="checkbox"/> 非常不同意		
<p>(一)您對於本課程中的看法(可包含課程設計、與業師共教共學等)？</p> <p>1.在課程設計上除了固定每周的導讀、心得回應、相關議題討論，再加上不定期的業師產業分享，課程內容豐富，能學到基礎理論架構並反思對生活及工作上的應用。</p> <p>2.在共教共學中，從業師的專業分享中學習到不同的人生态度，面對一次次的逆境時仍能充滿希望，找出重新開始的契機。雖然“創業”從來都不在我的人生規劃中，我也很少接觸探索，大多僅止於文章書籍的瀏覽，而今能在課堂中實際與業界相互交流是很難得的機會，我很感謝輔大能安排這樣共教共學的教育課程。</p>			
<p>(二)您於本課程中的收穫？</p> <p>除了習得家庭壓力處理相關理論知識外，也學習到訪談、資料整理的的能力；而在期末作業中因為要編創繪本，因而學習到基本創作的的能力，了解編創繪本的程序、內容設計...等，更重要的是能透過繪本創作來呈現本學期課堂中所學習到的專業知識，體驗到知識及能力可以有多元的呈現方式；這也讓我回想到碩一時曾在質性研究課程中，欣賞過的一段影片，那是第一次知道可以用「拼布」的方式來呈現探討女性主義；但在這堂課是實際的創作體驗歷程，讓我收穫良多，且也能讓更多的人能透過更容易的方式(閱讀繪本)了解家庭壓力的議題。</p>			
<p>(三)您喜歡產學成果導向課程嗎？原因是？</p> <p>喜歡，因為平時的工作場所很固定都在學校及幼兒園，生活圈、工作圈很狹隘，很少能接觸到外界產業，透過這樣的課程能有機會認識其他相關產業，如：安親、補教、教育出版...等。</p>			
<p>(四)您認為本課程可以再加強的地方？</p> <p>若能請相關產業但不同的業師來分享，相信會更棒。</p>			

107 年教學卓越計畫「成果導向教育課程」學習回饋與心得報告			
課程期程	106 學年 2 學期		
學生姓名	顏芳君	學號	405256038
課程名稱	家庭壓力處理研究	授課教師	陳若琳
課程規劃有助於提升學習興趣？	<input checked="" type="checkbox"/> 非常同意 <input type="checkbox"/> 同意 <input type="checkbox"/> 尚可 <input type="checkbox"/> 不同意 <input type="checkbox"/> 非常不同意		
課程有助於提升實務經驗或落實所學？	<input checked="" type="checkbox"/> 非常同意 <input type="checkbox"/> 同意 <input type="checkbox"/> 尚可 <input type="checkbox"/> 不同意 <input type="checkbox"/> 非常不同意		
課程業師安排有助於學習業界專業？	<input checked="" type="checkbox"/> 非常同意 <input type="checkbox"/> 同意 <input type="checkbox"/> 尚可 <input type="checkbox"/> 不同意 <input type="checkbox"/> 非常不同意		
課程有助於與產業連結或就業所需？	<input checked="" type="checkbox"/> 非常同意 <input type="checkbox"/> 同意 <input type="checkbox"/> 尚可 <input type="checkbox"/> 不同意 <input type="checkbox"/> 非常不同意		
<p>(一)您對於本課程中的看法(可包含課程設計、與業師共教共學等)？</p> <p>在此課程中，授課老師邀請業界講師，教導我們從業界講師身上看見因應家庭壓力的做法，也從不同的上課主題中，在課程中老師帶領我們學生，運用書本、文獻，透過老師與同學之間激盪討論後，去看見不同的家庭壓力，也有不同家庭壓力的議題。</p> <p>(二)您於本課程中的收穫？</p> <p>在本堂課程中，學習到除了課本文獻上所談到的家庭壓力外，從業界講師身上分享自身家庭經驗，進而教導我們學生，不同的壓力，透過不同的眼光，有時候危機也會變成一種轉機，也學習到最多的是，原來做繪本沒有那麼難，難的是作家該怎麼與讀者分享的內容。</p> <p>(三)您喜歡產學成果導向課程嗎？原因是？</p> <p>產學成果導向的課程，我覺得很有趣，對於多元的上課模式，使得我們學生在未來步入到職場就業時，會更具有競爭力。課程老師給予家庭壓力不同的主題，在主題內容中使我們學生可以更熟悉課程主題，進而更認識本課程，在對於產學的課程，能夠引領學生，更加瞭解兒家所未來的就業職場有不同前進的方向。</p> <p>(四)您認為本課程可以再加強的地方？</p> <p>課程中，老師非常有熱誠在教導家庭壓力此堂課，透過老師不斷與業界講師溝通討論下，教導並帶領我們學生們進行此課堂，我想未來有機會可以透過更多元的模式上課，例如使用影片的方式分享該主題的樣貌，使學生更具有現實感。</p>			

107 年教學卓越計畫「成果導向教育課程」學習回饋與心得報告			
課程期程	106 學年 2 學期		
學生姓名	吳郁玟	學號	405256052
課程名稱	家庭壓力處理研究	授課教師	陳若琳
課程規劃有助於提升學習興趣？	<input type="checkbox"/> 非常同意 <input checked="" type="checkbox"/> 同意 <input type="checkbox"/> 尚可 <input type="checkbox"/> 不同意 <input type="checkbox"/> 非常不同意		
課程有助於提升實務經驗或落實所學？	<input type="checkbox"/> 非常同意 <input checked="" type="checkbox"/> 同意 <input type="checkbox"/> 尚可 <input type="checkbox"/> 不同意 <input type="checkbox"/> 非常不同意		
課程業師安排有助於學習業界專業？	<input type="checkbox"/> 非常同意 <input checked="" type="checkbox"/> 同意 <input type="checkbox"/> 尚可 <input type="checkbox"/> 不同意 <input type="checkbox"/> 非常不同意		
課程有助於與產業連結或就業所需？	<input type="checkbox"/> 非常同意 <input checked="" type="checkbox"/> 同意 <input type="checkbox"/> 尚可 <input type="checkbox"/> 不同意 <input type="checkbox"/> 非常不同意		
請說明：(至少 500 字)			
<p>(一)您對於本課程中的看法(可包含課程設計、與業師共教共學等)？</p> <p>(二)您於本課程中的收穫？</p> <p>(三)您喜歡產學成果導向課程嗎？原因是？</p> <p>(四)您認為本課程可以再加強的地方？</p> <p>家庭壓力隨時會發生在家庭中每一個階段，以及每個人，本堂課除了學習專業研究理論，透過繪本用說故事方式來解決壓力，是一種有力量又溫暖的方法。</p> <p>本次業師經驗豐富，課程中清楚用繪本說明生命發展的壓力，及面對困境產生得韌力。印象最深刻的是她以自己創作母親的生命故事為例，透過整理照片，從照片去訪談媽媽的成長故事，最後做出一本媽媽的生命故事繪本，做為媽媽離開時的重要回憶，這個剛好與課程中『家族的失落』單元相扣合。面對家族失落，有提到「儀式」是對於死亡的統整，整理亡者一生並劃下最後的句點，同時對於活著的家族成員而言也是情感的整理」。而透過繪本去處理家族失落的壓力，真的是一個非常好的方式，家族成員能夠透過情感的抒發進行群體以及自我的失落療癒。在期末同學的作業中也看到很多是關於這方面的創作，因此對於目前醫院及宗教系統在推廣的臨終教育像是告別練習、好好告別，個人覺得「生命繪本創作」真的是一個好方法，這堂課非常具有學習，</p> <p>關於課程的建議</p> <p>一、加入生命寫作或是說故事技巧的教學，也許能讓說故事更聚焦也更有力量。</p>			

二、繪本創作多元技巧的教學，畢竟不是每一個人都會畫圖，如果能簡單教大家繪本畫圖技巧，會是另一種很棒的學習，也能開發自己的想像力和創造力。

107 年教學卓越計畫「成果導向教育課程」學習回饋與心得報告			
課程期程	106 學年 2 學期		
學生姓名	黃怡寧	學號	405256131
課程名稱	家庭壓力處理研究	授課教師	陳若琳
課程規劃有助於提升學習興趣？	<input type="checkbox"/> 非常同意 <input checked="" type="checkbox"/> 同意 <input type="checkbox"/> 尚可 <input type="checkbox"/> 不同意 <input type="checkbox"/> 非常不同意		
課程有助於提升實務經驗或落實所學？	<input type="checkbox"/> 非常同意 <input type="checkbox"/> 同意 <input checked="" type="checkbox"/> 尚可 <input type="checkbox"/> 不同意 <input type="checkbox"/> 非常不同意		
課程業師安排有助於學習業界專業？	<input type="checkbox"/> 非常同意 <input checked="" type="checkbox"/> 同意 <input type="checkbox"/> 尚可 <input type="checkbox"/> 不同意 <input type="checkbox"/> 非常不同意		
課程有助於與產業連結或就業所需？	<input type="checkbox"/> 非常同意 <input type="checkbox"/> 同意 <input checked="" type="checkbox"/> 尚可 <input type="checkbox"/> 不同意 <input type="checkbox"/> 非常不同意		
(一)您對於本課程中的看法(可包含課程設計、與業師共教共學等)？			
<p>我很喜歡課程的規劃安排，可以讓學生從不同的面向及觀點探討家庭壓力，也十分能在學生間引起共鳴，每次上課討論氣氛都非常熱絡，甚至有種停不下來的感覺，可能也跟碩專班學生身份有關吧！期間多次邀請葛惠老師到班分享繪本的製作方式與內容，透過老師的分享與鼓勵，第一次感受到其實做繪本不如想像中的困難，也更了解現下的繪本是如此的多元富有變化、充滿感情。</p>			
(二)您於本課程中的收穫？			
<p>經過一學期的課程，最大的想法是，在這堂課上有一石二鳥的感覺。因為自己剛進入婚姻階段不久，對於家庭壓力多停留在觀察父母過往的經驗，以及自己新婚適應上遇到的困難，不一定有這麼「切身」的感受，但是透過課堂上的說明與分享，能夠「防患於未然」，思考未來若遇到類似問題時，自己可以如何因應。另外，在課程中也學習到了繪製繪本的方法。期許自己未來能夠將所學應用在食物工作上，有機會也能帶領國中的孩子製作屬於自己的故事繪本。</p>			
(三)您喜歡產學成果導向課程嗎？原因是？			
<p>我蠻喜歡產學成果導向課程的，因為能夠接觸到不同的產業及相關知識，原本覺得繪本要字字精簡、還要搭配精美的插圖，非常擔心自己能否做出一本「像樣的」繪本。但是透過老師深入淺出的帶領，漸漸體會到繪本是發自內心的創作，毋需設限。另外，也可以從中體會出老師對繪本的熱情，以及如何帶領繪本不斷創新，以至於能應用在更多場合。</p>			
(四)您認為本課程可以再加強的地方？			
<p>雖然因為是碩專班課程，上課時間在平日晚上，下班後能夠享受輕鬆的課堂氣氛十分開心，但希望不僅是經驗分享，也能有更多的知識性的理論或實務經驗分享。（雖說如此，其實已經是「雞蛋裡挑骨頭」了～）</p>			

107 年教學卓越計畫「成果導向教育課程」學習回饋與心得報告			
課程期程	106 學年 2 學期		
學生姓名	鄭淑丹	學號	406105028
課程名稱	家庭壓力處理研究	授課教師	陳若琳
課程規劃有助於提升學習興趣？	<input checked="" type="checkbox"/> 非常同意 <input type="checkbox"/> 同意 <input type="checkbox"/> 尚可 <input type="checkbox"/> 不同意 <input type="checkbox"/> 非常不同意		
課程有助於提升實務經驗或落實所學？	<input checked="" type="checkbox"/> 非常同意 <input type="checkbox"/> 同意 <input type="checkbox"/> 尚可 <input type="checkbox"/> 不同意 <input type="checkbox"/> 非常不同意		
課程業師安排有助於學習業界專業？	<input checked="" type="checkbox"/> 非常同意 <input type="checkbox"/> 同意 <input type="checkbox"/> 尚可 <input type="checkbox"/> 不同意 <input type="checkbox"/> 非常不同意		
課程有助於與產業連結或就業所需？	<input checked="" type="checkbox"/> 非常同意 <input type="checkbox"/> 同意 <input type="checkbox"/> 尚可 <input type="checkbox"/> 不同意 <input type="checkbox"/> 非常不同意		
(一) 您對於本課程中的看法(可包含課程設計、與業師共教共學等)？			
<p>透過閱讀指定文獻可以認識家庭壓力的多元面貌，正所謂「家家有本難念的經」，然而在困難的關卡，隨著時間的轉變或生命中所激發的韌性，都能夠化危機為轉機，激發家庭的潛能，看到希望的曙光。業界葛老師的分享，總是讓我淚水盈眶，老師的生命故事一波三折，老師的對生命的熱情、突破恐懼，走向創業之路，這一路的艱辛是具感染力的。</p>			
(二) 您於本課程中的收穫？			
<p>一句名言說「幸福的家庭都是一樣的，不幸的家庭各有各的不幸。」，這門課讓我們窺見家庭不幸背後的陰暗及光明面，在陰暗的角落有一道光，帶給我們希望與力量，讓我們重新站起來，不再只是看到自己的黑暗，而是黑暗給予自我成長與蛻變的機會。我認為社會支持與連結是很重要的，能讓家庭不再是孤立無援，而我身為實務工作者的角色，自我期許能夠引介資源，看見每個家庭的優勢，使他們在壓力下修復、更加茁壯。</p>			
(三) 您喜歡產學成果導向課程嗎？原因是？			
<p>喜歡，本課程結合理論與實務，從文獻中吸收家庭壓力的理論(ABC-X)，了解不同類型的家庭壓力的，包含工作家庭衝突、婚姻壓力、貧窮、身心障礙兒照顧、老人照護議題，也是我們或多或少會經歷的壓力。上課主題若剛好自己家庭有這樣的壓力，便很能感同身受，也對自己以往的經驗有更不同的理解。期末的繪本製作分享，由自身經驗出發，繪製家庭壓力的議題其實不太容易，要將深埋的傷痛以創作方式呈現是個挑戰，創作過程中也給自己重新整理過往的機會，也對於現在的自己有更多的自信，感謝過去一直努力的自己。</p>			
(四) 您認為本課程可以再加強的地方？			
<p>堂課受限於修課人數較多，若有小組討論時間，讓彼此分享自己的家庭壓力經驗與復原過程，也許可以從身邊的人學到很多。</p>			

107 年教學卓越計畫「成果導向教育課程」學習回饋與心得報告			
課程期程	106 學年 2 學期		
學生姓名	陳冠妤	學號	406105030
課程名稱	家庭壓力處理研究	授課教師	陳若琳
課程規劃有助於提升學習興趣？	■ 非常同意 □ 同意 □ 尚可 □ 不同意 □ 非常不同意		
課程有助於提升實務經驗或落實所學？	■ 非常同意 □ 同意 □ 尚可 □ 不同意 □ 非常不同意		
課程業師安排有助於學習業界專業？	■ 非常同意 □ 同意 □ 尚可 □ 不同意 □ 非常不同意		
課程有助於與產業連結或就業所需？	■ 非常同意 □ 同意 □ 尚可 □ 不同意 □ 非常不同意		
(一) 您對於本課程中的看法(可包含課程設計、與業師共教共學等)？			
藉由導讀不同種類的家庭壓力論文，學習壓力的相關理論，透過國內外論文的閱讀，能進一步思考中西方的家庭壓力差異。期中作業以訪談方式進行，讓學生能親自與受訪者接觸，能從實務中學習學習訪談的技巧之外，也了解訪談的注意事項。期末作業為家庭壓力的繪本製作，透過業界講師的講解及介紹，讓我們能夠了解繪本製作的步驟及意涵，繪本可能是個故事書，可能用來推廣教育，也可能是一份回憶。整個學期透過不同的課程作業及導讀，讓學生能從多方面學習，也試著用不同視野看待事物，受益良多。			
(二) 您於本課程中的收穫？			
透過課堂分享及導讀，除了習得理論上的知識，更透過每次課程，進一步看著自身經驗，反思自己家庭內的狀況，我覺得收穫最大的是透過繪本製作，與母親有了更深的接觸，有機會聊平常不太會聊的話題，體會母親的辛勞，也了解母親未曾說出的想法，並檢討自己，平時很少有機會靜下心思考這些，許多自己覺得平凡無奇的事物，背後是許多人付出才有的成果。			
(三) 您喜歡產學成果導向課程嗎？原因是？			
喜歡，覺得除了理論學習，透過產學合作，能習得更多實務上的經驗，那是自學很難接觸的部分，透過業師共教共學，能知道現在業界的運作情況，也能知道相關的細節與故事，那是看再多書都無法看到的珍貴果實。			
(四) 您認為本課程可以再加強的地方？			
課程目前已經十分充實，但若能增加參訪，實際看到產業界的情況，也許能有更深的體悟。比較可惜的是在職班上課時間與多數業界上班時間有所衝突，參訪方面可能不易安排。			

107 年教學卓越計畫「成果導向教育課程」學習回饋與心得報告			
課程期程	106 學年 2 學期		
學生姓名	簡若芳	學號	406105078
課程名稱	家庭壓力處理研究	授課教師	陳若琳
課程規劃有助於提升學習興趣？	V 非常同意 <input type="checkbox"/> 同意 <input type="checkbox"/> 尚可 <input type="checkbox"/> 不同意 <input type="checkbox"/> 非常不同意		
課程有助於提升實務經驗或落實所學？	V 非常同意 <input type="checkbox"/> 同意 <input type="checkbox"/> 尚可 <input type="checkbox"/> 不同意 <input type="checkbox"/> 非常不同意		
課程業師安排有助於學習業界專業？	V 非常同意 <input type="checkbox"/> 同意 <input type="checkbox"/> 尚可 <input type="checkbox"/> 不同意 <input type="checkbox"/> 非常不同意		
課程有助於與產業連結或就業所需？	V 非常同意 <input type="checkbox"/> 同意 <input type="checkbox"/> 尚可 <input type="checkbox"/> 不同意 <input type="checkbox"/> 非常不同意		
<p>(一) 您對於本課程中的看法(可包含課程設計、與業師共教共學等)？</p> <p>課堂中循序漸進引導，課程設計更是經過安排，讓身為研究生的我可以學習到其中的脈絡。家庭壓力的探討與研究，是一個嚴肅但又值得探討的議題，老師在課堂上的教導非常嚴謹，螺旋式的加深加廣是在這堂課深刻的印象，由淺到深的安排讓自己沉浸在研究當中；而調適更是不可或缺的一環，老師不只從研究中分析其調適之應用與方法之外，更邀請業師共教共學，這部分的學習與成長更不容小覷，以創新的方式引領學習、團體的分享與討論讓我們解決問題，落實理論與實務結合最大之精神。</p> <p>(二) 您於本課程中的收穫？</p> <p>學習沒有白費就是自我經驗的累積。課程讓重回學生生活的我於上課時總是充滿期待，想了解不同家庭狀況帶來的家庭壓力以及解決調適之道，老師帶領同學的分享與討論在輕鬆中又能認真嚴肅看待，最為重要是--學習互相比較的情況不會出現，這是我在此堂課學到最大的收穫，因為人總是活在比較下才會有壓力，而課程即是壓力處理，從課堂中實踐更是最為貼切之處。</p> <p>(三) 您喜歡產學成果導向課程嗎？原因是？</p> <p>喜歡。產學導向讓我獲得理論的價值，理論不再只是書本上或研究論文裡，更為重要是如何成為生活中解決問題的部分，透過這樣的平台相互交流，不只達到推廣的效果也讓學習更有意義，書本的理論活過來時，學習賦予的生命力更大。此課堂中，一本繪本的創作能道出一個家庭的成長過程，這不只受益在學習者身上，家庭成員一起面對及關係修復更是這堂課所來的益處。</p> <p>(四) 您認為本課程可以再加強的地方？</p> <p>此課程對於自己本身而言是非常豐富的學習經驗，課堂中文獻的分析、老師適時的解答研究生的疑惑及迷思，使知識內化成概念。課程若有再加強地方或許可加入體驗的部分，但這部分老師也有從課堂分享與文獻報告中深入探討。課堂設計質量並重，整學期的安排井然有序。</p>			

107 年教學卓越計畫「成果導向教育課程」學習回饋與心得報告			
課程期程	106 學年 2 學期		
學生姓名	廖涓	學號	406105121
課程名稱	家庭壓力處理研究	授課教師	陳若琳
課程規劃有助於提升學習興趣？	<input checked="" type="checkbox"/> 非常同意 <input type="checkbox"/> 同意 <input type="checkbox"/> 尚可 <input type="checkbox"/> 不同意 <input type="checkbox"/> 非常不同意		
課程有助於提升實務經驗或落實所學？	<input checked="" type="checkbox"/> 非常同意 <input type="checkbox"/> 同意 <input type="checkbox"/> 尚可 <input type="checkbox"/> 不同意 <input type="checkbox"/> 非常不同意		
課程業師安排有助於學習業界專業？	<input checked="" type="checkbox"/> 非常同意 <input type="checkbox"/> 同意 <input type="checkbox"/> 尚可 <input type="checkbox"/> 不同意 <input type="checkbox"/> 非常不同意		
課程有助於與產業連結或就業所需？	<input checked="" type="checkbox"/> 非常同意 <input type="checkbox"/> 同意 <input type="checkbox"/> 尚可 <input type="checkbox"/> 不同意 <input type="checkbox"/> 非常不同意		
請說明：(至少 500 字)			
<p>(一) 您對於本課程中的看法(可包含課程設計、與業師共教共學等)？</p> <p>老師對於課程的設計非常用心，涵蓋各個層面，讓學生可以在論文的閱讀中，了解形成家庭壓力的各個面向。尤其喜歡老師將三小時的課程劃分成老師講解、同學論文導讀、以及同學的回饋。讓學生可以先有相關議題的概念，再深入論文作探討，真的是獲益良多。</p> <p>(二) 您於本課程中的收穫？</p> <p>對於此課程的收穫，除了對於形成家庭壓力的狀況有進一步的了解之外，對於每個家庭的「韌性」；更是很大的興趣，甚至覺得或許可以朝此議題進行相關研究。韌性多是來自女性還是男性？家庭韌性的有無和下一代有無關係？先有壓力才產生韌性，抑或是相反？當然這種種的疑問，皆來自於對於此課程的收穫多多。</p> <p>(三) 您喜歡產學成果導向課程嗎？原因是？</p> <p>在此課程之前，對於產學成果導向課程一無所知。但是這堂課卻將產學成果合而為一，最難得的就是可以將所學藉由繪本的方式展現出來。繪本內容不但有助於學習成果的統整、因應，和產學的合作更可以將好的作品呈現在更多人面前，真可說是一舉數得。</p> <p>(四) 您認為本課程可以再加強的地方？</p> <p>此課程不論是老師的課程設計、產學成果導向，都可感受到老師們的用心，更難得的是，早上上了一整天的班雖然很辛苦，但是晚上上課卻是一種享受。唯一可以加強的地方應該是下課時間可以再早一點。</p>			

107 年教學卓越計畫「成果導向教育課程」學習回饋與心得報告			
課程期程	106 學年 2 學期		
學生姓名	柯銀秋	學號	406105133
課程名稱	家庭壓力處理研究	授課教師	陳若琳
課程規劃有助於提升學習興趣？	<input checked="" type="checkbox"/> 非常同意 <input type="checkbox"/> 同意 <input type="checkbox"/> 尚可 <input type="checkbox"/> 不同意 <input type="checkbox"/> 非常不同意		
課程有助於提升實務經驗或落實所學？	<input checked="" type="checkbox"/> 非常同意 <input type="checkbox"/> 同意 <input type="checkbox"/> 尚可 <input type="checkbox"/> 不同意 <input type="checkbox"/> 非常不同意		
課程業師安排有助於學習業界專業？	<input checked="" type="checkbox"/> 非常同意 <input type="checkbox"/> 同意 <input type="checkbox"/> 尚可 <input type="checkbox"/> 不同意 <input type="checkbox"/> 非常不同意		
課程有助於與產業連結或就業所需？	<input checked="" type="checkbox"/> 非常同意 <input type="checkbox"/> 同意 <input type="checkbox"/> 尚可 <input type="checkbox"/> 不同意 <input type="checkbox"/> 非常不同意		
<p>(一) 您於本課程中的收穫？</p> <p>這門課的設計很棒，從學期初老師介紹的文獻閱讀，同學的導讀，業師到班演講，分享生命故事，到學期末這份成果的展現。因為做了這份期末作業，拉近了我與母親的距離，雖然沒有面對面，但從照片的詢問，從媽媽年輕時跟著外公，做過的工作，學習過的手藝，阿姨介紹爸爸與媽媽認識，結婚，生子，喪偶，到當時最小年紀的女兒才 7 個月大，就因著必須帶大這些孩子，而透過介紹，選擇再嫁，及再嫁後又生了 2 個孩子，與第 2 任婚姻的配偶常常因為經濟狀況爭吵，每個孩子供應到國中學歷後就必須去工作。一直佩服媽媽的韌力，從這個互動的過程，更了解到母親的偉大。才知道，原來將親子關係透過這樣的回顧，爬梳，不僅拉近距離，更能同理小時候，媽媽內心的無奈，如果能夠，誰想中斷婚姻，如果能夠，誰想帶著孩子有第二任姻，如果能夠，誰想生 7 個小孩。這 7 個小孩都是心中的牽掛，貼心的孩子們也總是讓人甜蜜。做這份作業時讓我想起半工半讀的我總是羨慕有著健全家庭，高職畢業考大學聯考那年，擔任產險公司出納助理，正值年中結帳的忙碌，隔天是大學聯考，當時的總經理利用下午休假陪女兒看考場後，在辦公室分享著考場在哪個學校，平時女兒的在校表現及對女兒的期望，而我這個沒有爸爸的工讀生，也是考生，卻是什麼事都必須自己打理的無助，對比著有爸爸疼的甜美。但，我想，現在的我們兄弟姊妹的表現與人格特質，也都帶著媽媽帶給我們韌力的展現及不怕困難的身教，以致於現在的我們可以克服遇到的每件事，有些難處雖需要時間，但這也是我們最大的無形資產。</p> <p>(二) 您喜歡產學成果導向課程嗎？原因是？</p> <p>很喜歡產學成果導向的課程，可以結合所學，應用在職場，發展興趣，更甚者，可以得到與家人關係的更親密是這門課的最大收穫，也是很棒的附加價值。</p> <p>(三) 您認為本課程可以再加強的地方？</p> <p>無。</p>			

107 年教學卓越計畫「成果導向教育課程」學習回饋與心得報告			
課程期程	106 學年 2 學期		
學生姓名	陳美君	學號	406105145
課程名稱	家庭壓力處理研究	授課教師	陳若琳
課程規劃有助於提升學習興趣？	<input checked="" type="checkbox"/> 非常同意 <input type="checkbox"/> 同意 <input type="checkbox"/> 尚可 <input type="checkbox"/> 不同意 <input type="checkbox"/> 非常不同意		
課程有助於提升實務經驗或落實所學？	<input checked="" type="checkbox"/> 非常同意 <input type="checkbox"/> 同意 <input type="checkbox"/> 尚可 <input type="checkbox"/> 不同意 <input type="checkbox"/> 非常不同意		
課程業師安排有助於學習業界專業？	<input checked="" type="checkbox"/> 非常同意 <input type="checkbox"/> 同意 <input type="checkbox"/> 尚可 <input type="checkbox"/> 不同意 <input type="checkbox"/> 非常不同意		
課程有助於與產業連結或就業所需？	<input checked="" type="checkbox"/> 非常同意 <input type="checkbox"/> 同意 <input type="checkbox"/> 尚可 <input type="checkbox"/> 不同意 <input type="checkbox"/> 非常不同意		
<p>(一) 您對於本課程中的看法(可包含課程設計、與業師共教共學等)？</p> <p>在課程中對於「家庭壓力理論、工作壓力衝突因應調適、家庭韌性」這些主題的探討，最能引起我的興趣，因為當初會想修習這門課，就是想了解探索自己的壓力，包括家庭、工作、婚姻等的壓力和如何調適，在課堂上不只是理論的研討，老師帶領同學的導讀、回應及討論，也都促使我對自己的壓力本身有更清楚的認識與了解。而且邀請葛惠老師來共教共學，透過繪本如何呈現家庭各種壓力所帶來的挑戰與因應，自我的認知與學習如何調適，都是讓我學習成長的地方。</p> <p>(二) 您於本課程中的收穫？</p> <p>對於 ABC-X 家庭壓力模型的學習，最後可以應用在繪本的呈現上，是我在本課程中的最大收穫，因為可以將本課程所學得的理論應用出來，也代表我可以整理和消化所學，雖然製作過程不是很順利，因為自己的畫畫能力實在不怎樣，但透過這個繪本，我更能清楚的了解家庭壓力的模型，壓力並非單一事件所引起而是壓力積累所形成，但面對壓力的反應與之後的調適能讓我學習到，每個家庭都會有問題或痛苦之處，重點在於他們是否有應變與解決問題的能力，而這些能力是可以學習的。</p> <p>(三) 您喜歡產學成果導向課程嗎？原因是？</p> <p>我可以想像產業和學校的連結大多在大學的場所，因為他們面臨畢業後就業的壓力，而在職專班的部份，因為較沒有找工作的壓力，有的大多是工作或家庭上的壓力。此次產學導向的課程在第一次業師的分享中受益良多，因為她把自己的生命經驗(失親痛苦)過程與我們分享並在製作家庭繪本時得到療癒的效益，所以我覺得這個產學成果導向的課程是我覺得有很多學習的地方。</p> <p>(四) 您認為本課程可以再加強的地方？</p> <p>很難再加強了，老師在上課一開始先就家庭壓力的課程內容做介紹，然後由同學導讀，老師再引導同學加入討論和回應，都安排得很恰當，這堂課不僅學習理論的知識也學習如何應用在自己生活中，真的是一門不可多得又非常實用的課程。</p>			

107 年教學卓越計畫「成果導向教育課程」學習回饋與心得報告			
課程期程	106 學年 2 學期		
學生姓名	相珍珍	學號	406105171
課程名稱	家庭壓力處理研究	授課教師	陳若琳
課程規劃有助於提升學習興趣？	<input type="checkbox"/> 非常同意 <input checked="" type="checkbox"/> 同意 <input type="checkbox"/> 尚可 <input type="checkbox"/> 不同意 <input type="checkbox"/> 非常不同意		
課程有助於提升實務經驗或落實所學？	<input type="checkbox"/> 非常同意 <input checked="" type="checkbox"/> 同意 <input type="checkbox"/> 尚可 <input type="checkbox"/> 不同意 <input type="checkbox"/> 非常不同意		
課程業師安排有助於學習業界專業？	<input type="checkbox"/> 非常同意 <input checked="" type="checkbox"/> 同意 <input type="checkbox"/> 尚可 <input type="checkbox"/> 不同意 <input type="checkbox"/> 非常不同意		
課程有助於與產業連結或就業所需？	<input type="checkbox"/> 非常同意 <input checked="" type="checkbox"/> 同意 <input type="checkbox"/> 尚可 <input type="checkbox"/> 不同意 <input type="checkbox"/> 非常不同意		
請說明：(至少 500 字)			
<p>(一) 您對於本課程中的看法(可包含課程設計、與業師共教共學等)？</p> <p>這是第一次接觸到將壓力研究議題製作成繪本的課程，我覺得非常有新意和具獨特性。本次的規劃請到三之三執行長 葛惠，葛老師。透過生命教育繪本的學習，當下不僅讓我重新回頭看在我生命中曾留下重要足跡的人，在未來更能夠將此主題放入我的幼教教學中。此外，「小人物·大故事」- No 和 On 的人生，也讓我看到一個人其生命力的展現 - “韌性與自信” 及 “感恩與放下”。有別於理論式的教學，這更貼近真實的生命/生活。</p> <p>(二) 您於本課程中的收穫？</p> <p>從個人的角度來看，「積極學習」，是一切的根本，也是這次學習課程的亮點。“學習”除了增強知識上的廣度與深度，它更是心靈上的成長與成熟。葛老師的介紹，讓我了解生命教育不單單是談論一個人生命的起落，我想，更廣義的是：人生全部的歷程，從此歷程來探索和反思自己生命存在的意義與價值，並將其豐富，愛自己，更懂得尊重他人。個人生命故事又如何影響著一個人的成長與學習呢？從老師個人生活故事的分享中我們可窺一二。另外，讓我印象最深刻應是繪本「叔公的理髮店」，它應證了- 人生有夢，築夢踏實。而這份“踏實”便是“勇氣”！</p> <p>(三) 您喜歡產學成果導向課程嗎？原因是？</p> <p>喜歡。在職班學生皆為相關產業服務之人員，因此，產教合作的課程對我來說更為實用，且實務上的學習與分享更能夠直接運用於職場教學上。</p> <p>(四) 您認為本課程可以再加強的地方？</p> <p>若著眼業師共教共學的面向，為使課程內容更為豐富，葛老師是否能介紹/分享她如何將「生命教育」此一課程帶入三之三園所，其效果及運用方式為何？</p>			

107 年教學卓越計畫「成果導向教育課程」學習回饋與心得報告			
課程期程	106 學年 2 學期		
學生姓名	李艾倫	學號	406105195
課程名稱	家庭壓力處理研究	授課教師	陳若琳
課程規劃有助於提升學習興趣？	<input type="checkbox"/> 非常同意 <input checked="" type="checkbox"/> 同意 <input type="checkbox"/> 尚可 <input type="checkbox"/> 不同意 <input type="checkbox"/> 非常不同意		
課程有助於提升實務經驗或落實所學？	<input type="checkbox"/> 非常同意 <input checked="" type="checkbox"/> 同意 <input type="checkbox"/> 尚可 <input type="checkbox"/> 不同意 <input type="checkbox"/> 非常不同意		
課程業師安排有助於學習業界專業？	<input checked="" type="checkbox"/> 非常同意 <input type="checkbox"/> 同意 <input type="checkbox"/> 尚可 <input type="checkbox"/> 不同意 <input type="checkbox"/> 非常不同意		
課程有助於與產業連結或就業所需？	<input checked="" type="checkbox"/> 非常同意 <input type="checkbox"/> 同意 <input type="checkbox"/> 尚可 <input type="checkbox"/> 不同意 <input type="checkbox"/> 非常不同意		
請說明：(至少 500 字)			
<p>(一) 您對於本課程中的看法(可包含課程設計、與業師共教共學等)？</p> <p>對於本課程的安排，我覺得很有條理，先是老師將課程理論教授給大家，一起討論、分享，再由每周不同的同學導讀與課程有關的相關論文期刊，最後由不同的同學給予報告回饋，我覺得課程緊湊豐富，讓我學習到非常多的內容。</p>			
<p>(二) 您於本課程中的收穫？</p> <p>每個人的生命都會有不同階段的困境與壓力，透過這門課，讓我學習到不同的壓力理論及解決之道，或許要消除所有的壓力源是不容易的，但是有了更多知識的學習，可以讓我自己有更加正向的力量去面對所有生命的挑戰。</p>			
<p>(三) 您喜歡產學成果導向課程嗎？原因是？</p> <p>我蠻喜歡這次的產學導向，透過專業人員的分享，讓我們可以把在這門課所學到的知識，利用不同的方式呈現出來。也因為在製作生命壓力故事繪本的活動，讓我可以回顧許多生命故事中的遺憾與美麗，這是一種很特別的經驗。</p>			
<p>(四) 您認為本課程可以再加強的地方？</p> <p>在每次同學的報告上面，內容非常的精彩，但是可能過多，所以時間掌控上面可能需要多一點控制，不然就會拖到下課的時間。</p>			

107 年教學卓越計畫「成果導向教育課程」學習回饋與心得報告			
課程期程	106 學年 2 學期		
學生姓名	陳怡穎	學號	406105212
課程名稱	家庭壓力處理研究	授課教師	陳若琳
課程規劃有助於提升學習興趣？	<input checked="" type="checkbox"/> 非常同意 <input type="checkbox"/> 同意 <input type="checkbox"/> 尚可 <input type="checkbox"/> 不同意 <input type="checkbox"/> 非常不同意		
課程有助於提升實務經驗或落實所學？	<input checked="" type="checkbox"/> 非常同意 <input type="checkbox"/> 同意 <input type="checkbox"/> 尚可 <input type="checkbox"/> 不同意 <input type="checkbox"/> 非常不同意		
課程業師安排有助於學習業界專業？	<input checked="" type="checkbox"/> 非常同意 <input type="checkbox"/> 同意 <input type="checkbox"/> 尚可 <input type="checkbox"/> 不同意 <input type="checkbox"/> 非常不同意		
課程有助於與產業連結或就業所需？	<input checked="" type="checkbox"/> 非常同意 <input type="checkbox"/> 同意 <input type="checkbox"/> 尚可 <input type="checkbox"/> 不同意 <input type="checkbox"/> 非常不同意		
請說明：(至少 500 字)			
<p>(一)您對於本課程中的看法(可包含課程設計、與業師共教共學等)？</p> <p>透過若林老師有系統地規劃每週家庭壓力的主題課程，給予我們專業的理論知識，透過每週同學們的導讀介紹，讓我們可以從不同的視角去了解，再加上專業老師從分享自身的生活經驗，引導我們可以從自身或是身旁親密的家人出發，去描繪出所謂的家庭壓力事件，以及繪本的教學經驗與繪本教學方法，期望我們可以腦力激盪、彼此互相討論、交換家庭壓力經驗分享，以提升自我或是他人的壓力調適，我覺得本次的課程令我收穫很多。</p>			
<p>(二)您於本課程中的收穫？</p> <p>本次的課程中令我收穫滿滿，除了倫理知識外，我覺得在情感宣洩上，也有很大的幫助，每一次的課程都有自我療癒的感覺，透過老師與同學的分享，有時很像是啟動了我隱藏很久的壓力開關，讓我不得不去正視問題的所在。</p>			
<p>(三)您喜歡產學成果導向課程嗎？原因是？</p> <p>喜歡，這是第一次在研究所裡參與到產學成果導向的課程，以前當壓力事件發生時，會覺得很煩燥無法靜下心來去決解事情，可是透過課程中可以讓我回顧與思考到以前所謂的家庭壓力發生時，拋下情緒與成見時，我可以如何去調適與因應。</p>			
<p>(四)您認為本課程可以再加強的地方？</p> <p>我覺得這一門課程很棒，令我收穫滿滿，可惜的是這門課只有一學期，如果可以將課程設計成一學年的課程，我想會更充實與精彩。</p>			

107 年教學卓越計畫「成果導向教育課程」學習回饋與心得報告			
課程期程	106 學年 2 學期		
學生姓名	江怡萱	學號	406105236
課程名稱	家庭壓力處理研究	授課教師	陳若琳
課程規劃有助於提升學習興趣？	<input checked="" type="checkbox"/> 非常同意 <input type="checkbox"/> 同意 <input type="checkbox"/> 尚可 <input type="checkbox"/> 不同意 <input type="checkbox"/> 非常不同意		
課程有助於提升實務經驗或落實所學？	<input type="checkbox"/> 非常同意 <input checked="" type="checkbox"/> 同意 <input type="checkbox"/> 尚可 <input type="checkbox"/> 不同意 <input type="checkbox"/> 非常不同意		
課程業師安排有助於學習業界專業？	<input type="checkbox"/> 非常同意 <input checked="" type="checkbox"/> 同意 <input type="checkbox"/> 尚可 <input type="checkbox"/> 不同意 <input type="checkbox"/> 非常不同意		
課程有助於與產業連結或就業所需？	<input type="checkbox"/> 非常同意 <input checked="" type="checkbox"/> 同意 <input type="checkbox"/> 尚可 <input type="checkbox"/> 不同意 <input type="checkbox"/> 非常不同意		
請說明：(至少 500 字)			
<p>(一) 您對於本課程中的看法(可包含課程設計、與業師共教共學等)？</p> <p>在後半段的課程中，業界老師除了講解案例之外，可以提供更多不同風格、多元且有趣的繪製方法與範本來給大家參考，與如何引導製作繪本，讓我們能夠更快的找到製作的方向。</p> <p>(二) 您於本課程中的收穫？</p> <p>在這幾次課程中提到了許多不同的家庭壓力以及韌性等等的議題，這些議題會讓我反思到自己與自己身活鄰近的人們，尤其是我自身，我在去年到今年這段期間，身邊經歷了不同親人或朋友的生死離別，在課程中聽到許多的案例，其實對我是有種情緒上的抒發，也可以藉由課程的內容聯想去帶入身邊的親友，藉而了解他們的感受，希望能藉由課程中所學到的，引導他們也走出悲傷與壓力。</p> <p>(三) 您喜歡產學成果導向課程嗎？原因是？</p> <p>產學成果導向的課程可以讓我將課程更容易融入工作或個人生活領域，比較具有實際性，在老師生動的解說與帶入實際案例，讓我非常融入課程，我個人很喜歡這種產學成果導向的課程。</p> <p>(四) 您認為本課程可以再加強的地方？</p> <p>在課程中老師會先引導講解一些內容，再由同學們進行導讀，這樣的教學方法可以讓我能夠完全理解這堂課的內容，但也很容易講了重複的東西，希望能夠有更好的方法可以避免重複，反而可以利用這些時間多講一些其他內容或案例，讓課程更加豐富。</p>			

107 年教學卓越計畫「成果導向教育課程」學習回饋與心得報告			
課程期程	106 學年 2 學期		
學生姓名	王筱涵	學號	406105250
課程名稱	家庭壓力處理研究	授課教師	陳若琳
課程規劃有助於提升學習興趣？	<input type="checkbox"/> 非常同意 <input checked="" type="checkbox"/> 同意 <input type="checkbox"/> 尚可 <input type="checkbox"/> 不同意 <input type="checkbox"/> 非常不同意		
課程有助於提升實務經驗或落實所學？	<input type="checkbox"/> 非常同意 <input checked="" type="checkbox"/> 同意 <input type="checkbox"/> 尚可 <input type="checkbox"/> 不同意 <input type="checkbox"/> 非常不同意		
課程業師安排有助於學習業界專業？	<input type="checkbox"/> 非常同意 <input checked="" type="checkbox"/> 同意 <input type="checkbox"/> 尚可 <input type="checkbox"/> 不同意 <input type="checkbox"/> 非常不同意		
課程有助於與產業連結或就業所需？	<input type="checkbox"/> 非常同意 <input checked="" type="checkbox"/> 同意 <input type="checkbox"/> 尚可 <input type="checkbox"/> 不同意 <input type="checkbox"/> 非常不同意		
<p>(一) 您對於本課程中的看法(可包含課程設計、與業師共教共學等)？</p> <p>課程設計多元，有實務理論的論文；在期中進行訪談可以了解訪談者的生命故事，並學習訪談技巧及注意事項，學習蒐集文獻以生命經驗故事做印證；期末作業則是結合業界講師講解繪本製作。多元的學習方式、多元的評量方式，可以激發我們用不同的視野去學習，並將所學融入在工作中。很實用！</p>			
<p>(二) 您於本課程中的收穫？</p> <p>透過課堂導讀學習了解各種家庭壓力的種類，反思自我家庭壓力及角色，而在學習的過程中也試著分析自己學生家庭、試著去理解學生的家庭壓力，了解家庭韌性。在這製作繪本的過程中，也重新以不同的角色身分來看待一位結了婚、生了小孩的女人，她是如何面對許多的家庭壓力，如何經營自己的多重角色，還能保有自己的空間。</p>			
<p>(三) 您喜歡產學成果導向課程嗎？原因是？</p> <p>喜歡，結合課堂的理論並透過產學合作的實務經驗，更能夠了解理論實際的運作及效果，也開拓了我的眼界，學習用不同的角度、思考模式來看待身邊事物，薄薄的一本書，可以帶來許多的學習、感動，令人一再回味，如何寫故事如何用故事影響人的價值觀，是很棒的一件事。</p>			
<p>(四) 您認為本課程可以再加強的地方？</p> <p>目前的課程安排學習扎實，了解家庭壓力外，也需要學習紓解壓力，若可以在課堂中安排紓解壓力實務之活動，除了探索家庭壓力的原因，也可以讓人有實際的紓壓活動，如果能透過同學課堂練習分享，更能集思廣益了解如何應對家庭壓力。</p>			

107 年教學卓越計畫「成果導向教育課程」學習回饋與心得報告			
課程期程	106 學年 2 學期		
學生姓名	黃美霆	學號	406256011
課程名稱	家庭壓力處理研究	授課教師	陳若琳教授
課程規劃有助於提升學習興趣？	<input checked="" type="checkbox"/> 非常同意 <input type="checkbox"/> 同意 <input type="checkbox"/> 尚可 <input type="checkbox"/> 不同意 <input type="checkbox"/> 非常不同意		
課程有助於提升實務經驗或落實所學？	<input checked="" type="checkbox"/> 非常同意 <input type="checkbox"/> 同意 <input type="checkbox"/> 尚可 <input type="checkbox"/> 不同意 <input type="checkbox"/> 非常不同意		
課程業師安排有助於學習業界專業？	<input checked="" type="checkbox"/> 非常同意 <input type="checkbox"/> 同意 <input type="checkbox"/> 尚可 <input type="checkbox"/> 不同意 <input type="checkbox"/> 非常不同意		
課程有助於與產業連結或就業所需？	<input checked="" type="checkbox"/> 非常同意 <input type="checkbox"/> 同意 <input type="checkbox"/> 尚可 <input type="checkbox"/> 不同意 <input type="checkbox"/> 非常不同意		
請說明：(至少 500 字)			
(一) 您對於本課程中的看法(可包含課程設計、與業師共教共學等)？			
(二) 您於本課程中的收穫？			
(三) 您喜歡產學成果導向課程嗎？原因是？			
(四) 您認為本課程可以再加強的地方？			
<p>我對於本課程最大的收穫是學習如何以家庭生命故事繪本為媒介，以製作生命繪本的方式來調適家庭壓力。由於這門課邀請了專業的講師前來分享製作繪本的實務技巧，讓我們可以從實際的繪本例子中找到靈感，從而在自己的作品中可以展現創意。</p> <p>我的作品是以弟弟的角度出發，藉著製作這份報告的機會，我深入訪談了弟弟，才瞭解了弟弟所面臨的壓力和因應策略。這份期末的作品對我而言非常的具有意義，不僅讓我更加認識了家人，也重新思考自己對弟弟的態度，更加增進了我們姐弟的感情。製作生命繪本真的是一件身心靈紓壓的有效方法呢！</p> <p>我非常喜歡產學成果導向課程，因為讓課程不再是沉悶的學術討論，尤其是在那麼沉重的“壓力”主題之下，結合了產業的合作，透過實作的方式讓我們學習認識壓力與紓解壓力的方法。在學習生命故事繪本製作後，不僅可以自己製作具有紀念價值的繪本，日後還運用在工作上，比如：學校教學、社區大學或家庭和親子課程等。</p> <p>整體而言，我對這門課都非常的喜歡，也很享受投入其中。若需要給予建議的話，我希望可以再增加更多的小組討論活動，有更多深入討論的時間。</p>			

107 年教學卓越計畫「成果導向教育課程」學習回饋與心得報告			
課程期程	106 學年 2 學期		
學生姓名	蔡雅如	學號	406256035
課程名稱	家庭壓力處理研究	授課教師	陳若琳
課程規劃有助於提升學習興趣？	<input checked="" type="checkbox"/> 非常同意 <input type="checkbox"/> 同意 <input type="checkbox"/> 尚可 <input type="checkbox"/> 不同意 <input type="checkbox"/> 非常不同意		
課程有助於提升實務經驗或落實所學？	<input checked="" type="checkbox"/> 非常同意 <input type="checkbox"/> 同意 <input type="checkbox"/> 尚可 <input type="checkbox"/> 不同意 <input type="checkbox"/> 非常不同意		
課程業師安排有助於學習業界專業？	<input checked="" type="checkbox"/> 非常同意 <input type="checkbox"/> 同意 <input type="checkbox"/> 尚可 <input type="checkbox"/> 不同意 <input type="checkbox"/> 非常不同意		
課程有助於與產業連結或就業所需？	<input checked="" type="checkbox"/> 非常同意 <input type="checkbox"/> 同意 <input type="checkbox"/> 尚可 <input type="checkbox"/> 不同意 <input type="checkbox"/> 非常不同意		
請說明：(至少 500 字)			
<p>(一)您對於本課程中的看法(可包含課程設計、與業師共教共學等)？</p> <p>課程中，老師總是引導同學分享相關經驗，同學們也總是情不自禁請勇於分享過去、現在或未來生活所面對的困境，在增加認知的過程，也融入生活去應用。</p> <p>(二)您於本課程中的收穫？</p> <p>藉由老師講課及文獻閱讀，對於家庭壓力的各種理論有更完整的認識，也更多轉化自己在面對挫折或關係上的困境時的認知。</p> <p>(三)您喜歡產學成果導向課程嗎？原因是？</p> <p>喜歡，這堂課透過業界講師的分享，得到更多真實經驗的分享，很激勵人心！不僅更了解繪本所能傳遞的感動，親自製作的過程，才瞭解一本繪本的製作所需要付出的心力。</p> <p>(四)您認為本課程可以再加強的地方？</p> <p>沒有。</p>			

107 年教學卓越計畫「成果導向教育課程」學習回饋與心得報告

課程期程	106 學年 2 學期		
學生姓名	何雅如	學號	406256102
課程名稱	家庭壓力處理研究	授課教師	陳若琳
課程規劃有助於提升學習興趣？	■ 非常同意 □ 同意 □ 尚可 □ 不同意 □ 非常不同意		
課程有助於提升實務經驗或落實所學？	■ 非常同意 □ 同意 □ 尚可 □ 不同意 □ 非常不同意		
課程業師安排有助於學習業界專業？	■ 非常同意 □ 同意 □ 尚可 □ 不同意 □ 非常不同意		
課程有助於與產業連結或就業所需？	■ 非常同意 □ 同意 □ 尚可 □ 不同意 □ 非常不同意		
請說明：(至少 500 字)			
<p>(一) 您對於本課程中的看法(可包含課程設計、與業師共教共學等)？</p> <p>(二) 您於本課程中的收穫？</p> <p>(三) 您喜歡產學成果導向課程嗎？原因是？</p> <p>(四) 您認為本課程可以再加強的地方？</p> <p>(一) 從對家庭壓力的陌生到瞭解其理論和因應過程的分析及不同的信念體系，以及透過產學合作的老師讓我們看到如何將這沈重議題以不同的方式呈現出它的美麗，課程內容涵蓋面向廣泛完整，期中也讓我們練習到了訪談，讓我學會近距離更深地去瞭解對方，而產生關懷及同理心，在某程度上是個深度層面的學習。</p> <p>(二) 瞭解到家庭壓力的不同面向，以及家庭壓力理論 ABC-X 和雙重 ABC-X 模式，從壓力事件、現有資源、對壓力事件對界定到碰到危機前與後的因應關係，最重要是認識到「韌力」這個名詞，代表了生命在碰到壓力困難時所展現出的堅強性。透過文獻中探討到不同種外源性及內源性家庭壓力，想到生活中存在許多在這些壓力的家庭，再回想到自己所遇到的壓力，真是微不足道，讓我更去珍惜自己生命所擁有的小缺憾。</p> <p>(三) 在學校所學的理论及文獻的分析固然很生活化，但透過這次產學合作的活動更豐富了課程內容。從葛惠老師的繪本分享我見識到原來繪本可以適合成人看也能如此有深度，且也可以透過自己的雙手及隨身的素材像剪貼簿一樣創作出獨一無二的繪本，是多麼有溫度、有感情的生命創作，發覺原來家庭壓力可以透過繪本的詮釋從負能量轉換成正能量，讓更多人瞭解並獲得鼓舞，影響更多生命。</p> <p>(四) 希望老師課程文獻講義以及課堂中的簡報能提供電子檔，方便隨時查閱珍貴的資料及日後做複習。</p>			

107 年教學卓越計畫「成果導向教育課程」學習回饋與心得報告			
課程期程	106 學年 2 學期		
學生姓名	丁子芸	學號	406256152
課程名稱	家庭壓力處理研究	授課教師	陳若琳
課程規劃有助於提升學習興趣？	<input type="checkbox"/> 非常同意 <input checked="" type="checkbox"/> 同意 <input type="checkbox"/> 尚可 <input type="checkbox"/> 不同意 <input type="checkbox"/> 非常不同意		
課程有助於提升實務經驗或落實所學？	<input checked="" type="checkbox"/> 非常同意 <input type="checkbox"/> 同意 <input type="checkbox"/> 尚可 <input type="checkbox"/> 不同意 <input type="checkbox"/> 非常不同意		
課程業師安排有助於學習業界專業？	<input type="checkbox"/> 非常同意 <input checked="" type="checkbox"/> 同意 <input type="checkbox"/> 尚可 <input type="checkbox"/> 不同意 <input type="checkbox"/> 非常不同意		
課程有助於與產業連結或就業所需？	<input checked="" type="checkbox"/> 非常同意 <input type="checkbox"/> 同意 <input type="checkbox"/> 尚可 <input type="checkbox"/> 不同意 <input type="checkbox"/> 非常不同意		
請說明：(至少 500 字)			
<p>(一) 您對於本課程中的看法(可包含課程設計、與業師共教共學等)？</p> <p>課程設計上都很好，家庭壓力本身透過繪本創作也帶給自己不同的想法，同學的分享也看到更多可能性。課程規劃有助於提升學習興趣、課程有助於提升實務經驗或落實所學、課程業師安排有助於學習業界專業、課程有助於與產業連結或就業所需。</p> <p>(二) 您於本課程中的收穫？</p> <p>挑戰自己的可能性-繪本創作，透過老師繪本的介紹讓自己有很多省思，也看到自己創作可以使人再次反思生命中的可能性。每次上課的生活實例分享也幫助自己雖然沒經歷但卻能稍多體會，覺得是很棒的部份。同學們都很願意分享自己生活中的經驗，真的很難得很好。對於家庭壓力有更多的了解也從多方面的角度更廣更深來看，算全方面的課程。對於講師介紹自己生命故事部份印象很深刻，提到為了自己女兒而創業，開始教育事業，很感動如此愛孩子願意付上代價。提到創業的辛苦，後來被合夥人捲走全部公司到現在的東山再起，都令人看到生命的韌力。尤其在家庭壓力中更是加倍困難，但他們都一一挺過來，真的是很棒的生命故事。</p> <p>(三) 您喜歡產學成果導向課程嗎？原因是？</p> <p>喜歡，內容較活潑且可和業界有交集，透過繪本創作也發揮自己的潛能，介紹的方法和繪本也很棒，可以學到如何製作繪本很實用，過程也很開心。</p> <p>(四) 您認為本課程可以再加強的地方？</p> <p>希望可以再多一點業界的分享，更多方面的，例如家庭醫護人員、家庭照顧人員等等的分享和機構的介紹。</p>			

107 年教學卓越計畫「成果導向教育課程」學習回饋與心得報告			
課程期程	106 學年 2 學期		
學生姓名	趙從敏	學號	406105224
課程名稱	家庭壓力處理研究	授課教師	陳若琳
課程規劃有助於提升學習興趣？	<input checked="" type="checkbox"/> 非常同意 <input type="checkbox"/> 同意 <input type="checkbox"/> 尚可 <input type="checkbox"/> 不同意 <input type="checkbox"/> 非常不同意		
課程有助於提升實務經驗或落實所學？	<input type="checkbox"/> 非常同意 <input checked="" type="checkbox"/> 同意 <input type="checkbox"/> 尚可 <input type="checkbox"/> 不同意 <input type="checkbox"/> 非常不同意		
課程業師安排有助於學習業界專業？	<input type="checkbox"/> 非常同意 <input checked="" type="checkbox"/> 同意 <input type="checkbox"/> 尚可 <input type="checkbox"/> 不同意 <input type="checkbox"/> 非常不同意		
課程有助於與產業連結或就業所需？	<input type="checkbox"/> 非常同意 <input checked="" type="checkbox"/> 同意 <input type="checkbox"/> 尚可 <input type="checkbox"/> 不同意 <input type="checkbox"/> 非常不同意		
請說明：(至少 500 字)			
(一)您對於本課程中的看法(可包含課程設計、與業師共教共學等)？			
<p>這門課是由若琳老師和葛惠老師共同授課，藉由家庭壓力處理研究這門課探討家庭的壓力事件，透過繪本的手法，創作描述家庭壓力的故事。繪本製作在企劃時，就要注意到整本書的設計。最初聽到要製作繪本時，其實非常的擔心，因為我對美工並不在行，加上要將家庭壓力的文字轉換成十多頁的繪本呈現時，素材的挑選及故事的內容都必須精簡且清楚，透過葛惠老師的引導，老師教我們剪下書報中的圖片或生活照片後，加以重新排列組合，創造出繪本中的主角，並依據這些剪貼的圖片或照片，看著圖像說故事，安排故事情節，在將編好的故事、重新排列組合後呈現在繪本上。我覺得這是一個難得的經驗，可以學習透過繪本的手法，呈現一個壓力事件。</p>			
(二)您於本課程中的收穫？			
<p>透過這次的課程學習到製作繪本的技巧、素材的選擇以及編輯、剪輯資料的方法。這次我做的題目是兒子復健之路的歷程，由於透過繪本呈現，所以在找尋資料及創作故事線的時候，我又重新的回顧一次孩子復健的歷程，過程中幾度無法做下去，原來透過文字和圖像，讓我彷彿再經過那一段辛苦的過程。我很謝謝若琳老師和葛惠老師的這門課，讓藉著製作繪本的歷程，重新省思這段過程，得以從過去的辛苦和悲傷中重新得力。</p>			
(三)您喜歡產學成果導向課程嗎？原因是？			
<p>我很喜歡產學導向課程，這次的課程結合了學術和繪本產業，讓我學到同一個題材可以用多面的方式呈現，以及認識產業的特色，我覺得這是一個難得的學習經驗，未來有機會我還是很想嘗試這樣的課程。</p>			
(四)您認為本課程可以再加強的地方？			

我很喜歡這次的產學合作課程，但是覺得課程時間太短促，若能有為期 6-8 次的課程，可以學習到更完整的製作繪本技巧，繪本的呈現方式也會更臻成熟。

四、附件—成果報告電子檔光碟