

輔仁大學 108 年度
高等教育教深耕計畫

【在地連結健康促進】

工作坊模式課程

成果報告書

課程名稱	心理學與助人技巧
開課單位	全人教育課程中心
開課學期	107 學年 第 2 學期
修課人數	73 人
授課教師	劉錦萍

中華民國 108 年 6 月

一、課程簡介

本課程旨在協助學生瞭解主要心理助人理論與技巧，期能以正確態度面對心理議題，能勇敢求助，運用所學之心理助人技巧於日常人際互動中，並能心懷慈悲，同理自己和他人的心理困境，適切地表達對他人的關懷與尊重。

社區工作坊的學習活動設計，以「我懂你的心 --積極傾聽與同理心的培養」為主題，同學分3組，分別在三個不同社區執行。工作坊的目的主要在幫助同學在實際生活場域，將所學助人技巧加以實踐。

二、成果說明與分析

(一)工作坊

(1)主題

「我懂你的心 -- 積極傾聽與同理心的培養」

(2)活動時間與地點

時間	地點	主題
6/1 (六) 9:30-11:00	立基里 (張中貞 0932346667)新莊區新泰路 502 巷 18 號	積極傾聽與同理心的培養
6/2 (日) 9:30-11:00	昌平里 (林玉華 0933054136; 0932322392) 新莊區中華路 2 段 276 號 13 樓	積極傾聽與同理心的培養
6/11 (二) 16:00 – 17:30	(林美雙 泰山奇蹟之家 泰山區新生路 4 號)	積極傾聽與同理心的培養

(3)活動設計

活動主題	我懂你的心 --積極傾聽與同理心的培養	
項目	時間(分)	內容
開場	5	介紹當天的主題與流程
相見歡	5	輔大同學與社區學員交叉坐，互相認識，介紹彼此
說清楚講明白	25	老師簡要講述課程內容
聆聽的藝術	20	輔大同學帶領遊戲或三人一組練習助人技巧
心心相印	20	練習同理心表達方式的團體活動或請小組上台示範
總結	10	1. 總結當天所學 2. 感謝大家的參與
回饋	5	社區學員寫回饋單

(二)實施成果

(1)請參考申請書內填寫之質量化預估填寫實際成果，可另附上活動記錄表、影片連結等資料

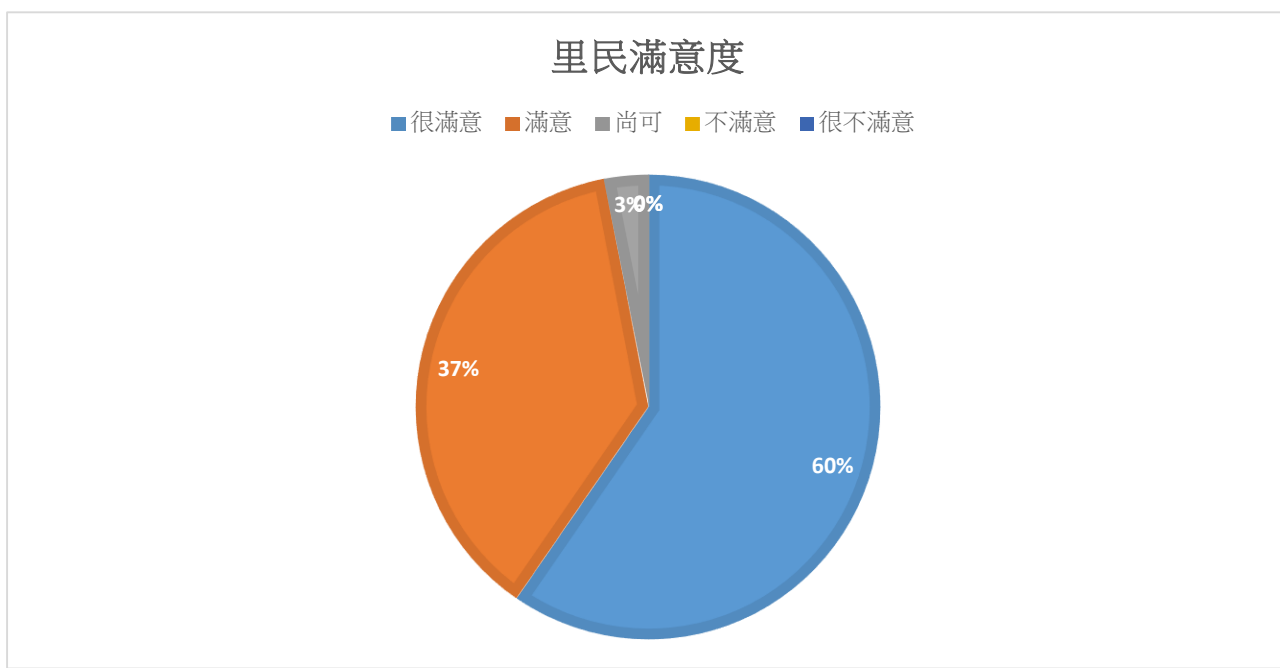
質化成果說明	量化成果說明
<p>課程成果:</p> <p>學生透過工作坊的設計、準備和帶領，</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 更加了解積極傾聽與同理心的方法及其重要性。 2. 更能將所學運用到日常人際互動中。 <p>社區成效:</p> <p>民眾在面對他人強烈情緒時，更知道如何運用同理心的表達方式，加以回應。</p>	<p>課程成果:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 三場工作坊 2. 學生對課程的滿意度達80%以上 <p>社區成效:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 社區民眾參與三次共約88人次 2. 民眾對工作坊的滿意度達80%以上

其他資料：

同學有關所參加之社區工作坊的回饋文字（包括感動的地方、建議、心得和獲得的啟發）

(2)民眾回饋

(民眾問卷結果分析與回饋文字)



積極傾聽與同理心的培養 社區工作坊活動回饋單

日期：108年 6 月 1 日 星期： 六 時間： 9:30-11:00 地點： 立基里

講師：劉錫萍 老師 & 心理學與助人技巧課程學生

一、參與本次活動的動機為？(可複選)

想要了解自己	對活動感興趣/好奇	同儕邀約參與	其它
15票	21票	8票	1票 里長邀約

二、透過本次活動是否能讓幫助您對專注傾聽與同理心的培養有所助益？

很有助益	有些助益	很少助益	毫無助益
30票	8票		

三、本次活動時間安排您是否滿意？

很滿意	滿意	尚可	不滿意	很不滿意
21票	15票	1票	1票	

四、本次活動內容安排您是否滿意？

很滿意	滿意	尚可	不滿意	很不滿意
23票	16票	1票		

五、您對於本活動的整體評價是否滿意？

很滿意	滿意	尚可	不滿意	很不滿意
21票	13票	2票		

六、參加本次活動的心得/收穫：

很棒。	Good.	很好。	感覺良好。
收穫良多。	收穫良多。	收穫良多。	收穫很多。 收穫很多。
提出已遺忘的同理心。			
原來以前我的溝通方式很有問題!			
知道了同理心和同情心的不同，及如何表達同理心，收穫滿滿，謝謝。			
了解同情心與同理心的不同。			
很大的幫助。			
傾聽別人的傾訴與同理心。			
怎麼說比說了什麼還重要。			
了解同理心與同情心的不同。更知道同理心是站在對方的角度。			
同情與同理心的差別了解。			
學習一點心理課程，與家人相處。			
學到陪伴的技巧。			
了解到同理心，訓練同理心表達方式。			
知道同理心認知。			
學會傾聽和同理心，助己也助人。			

七、其他建議或想法：

多辦課程，謝謝。

積極傾聽與同理心的培養 社區工作坊活動回饋單

日期：108年 6 月 2 日 星期： 日 時間： 9:30-11:00 地點： 昌平里

講師：劉錫萍 老師 & 心理學與助人技巧課程學生

一、參與本次活動的動機為？(可複選)

想要了解自己	對活動感興趣/好奇	同儕邀約參與	其它
10票	16票	4票	

二、透過本次活動是否能讓幫助您對專注傾聽與同理心的培養有所助益？

很有助益	有些助益	很少助益	毫無助益
22票	6票		

三、本次活動時間安排您是否滿意？

很滿意	滿意	尚可	不滿意	很不滿意
18票	9票			

四、本次活動內容安排您是否滿意？

很滿意	滿意	尚可	不滿意	很不滿意
19票	7票			

五、您對於本活動的整體評價是否滿意？

很滿意	滿意	尚可	不滿意	很不滿意
18票	7票	1票		

六、參加本次活動的心得/收穫：

好棒喔！	收穫良多。	幸福滿滿。	不錯。	甚滿意。
滿載而歸。	不錯。	有收益。	有受益到。	好快樂啊！
跟大家分享的喜悅。				
同理心式的溝通。				
知道如何同理心傾聽及訴說。				
認識傾聽的重要。				
認識同理心的重要。				
知道如何培養傾聽技巧，希望回去能多加練習。				

七、其他建議或想法：

希望常辦。	很不錯。	希望常常來辦此活動。	可以多辦。
可以常辦此類活動講座。		可以多辦幾次。	希望常來參加。
希望可安排較長的時間。			

積極傾聽與同理心的培養 社區工作坊活動回饋單

日期：108年 6 月 11 日 星期： 二 時間：16:00-17:30 地點：泰山奇蹟之家

講師：劉錫萍 老師 & 心理學與助人技巧課程學生

一、參與本次活動的動機為？(可複選)

想要了解自己	對活動感興趣/好奇	同儕邀約參與	其它
9票	13票	1票	1票 也了解別人

二、透過本次活動是否能讓幫助您對專注傾聽與同理心的培養有所助益？

很有助益	有些助益	很少助益	毫無助益
7票	9票		

三、本次活動時間安排您是否滿意？

很滿意	滿意	尚可	不滿意	很不滿意
5票	9票	3票		

四、本次活動內容安排您是否滿意？

很滿意	滿意	尚可	不滿意	很不滿意
4票	12票	1票		

五、您對於本活動的整體評價是否滿意？

很滿意	滿意	尚可	不滿意	很不滿意
4票	10票	3票		

六、參加本次活動的心得/收穫：

很開心。	要傾聽	有收穫。
人與人之間的默契。		多了解了一些。
學習傾聽，合適回饋。		
有了解，進取對上課的收穫。		
透過這種可以更加瞭解自己，同時也可以同理別人。		
同理心是需要常練習，或積極去傾聽有需要的人的聲音。		
了解同理心及讀懂自己與他人的情緒。		

七、其他建議或想法：

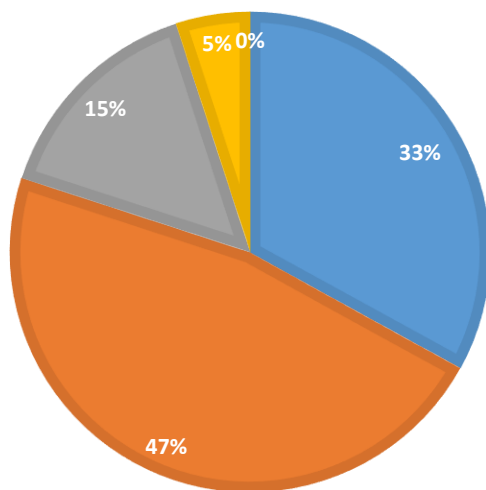
希望再來一次。

(三)學生學習成效分析

(1)請彙整學生滿意度暨學習反思回饋問卷(回收份數須達修課人數 2/3)或其他學習回饋結果(以圓餅圖/長條圖方式呈現)，並將問卷附於成果報告書內(紙本或電子檔皆可)

學生滿意度

■ 很滿意 ■ 滿意 ■ 尚可 ■ 不滿意 ■ 很不滿意



(2)請分析學生學習成效與課程目標之對應，並評估實施效果

從獲得的 67 份回饋中，發現同學們絕大多數

1. 感到非常開心有這樣的機會
2. 被社區民眾的好學和積極的態度所感動
3. 覺得這樣的活動是個很有意義、很特別的經驗，也是個難得的機會，覺得自己獲益良多
4. 能運用所學，學會更貼近服務的人群
5. 親自體驗到「施比受更有福」的真正意涵
6. 覺得感恩

三、照片錦集

請提供 3~4 張活動照片，並附上 10~15 字的文字說明



說明：劉老師說明流程課程內容，並讓輔大學生與里民相互認識。



說明：輔大同學與里民做遊戲互動，且寫信互相傳遞同理心的意見交流。



說明：輔大同學當小老師上課，且設計傳聲筒遊戲，讓里民與輔大同學互動，實際操作課程內容。



說明：劉老師在課堂最後向同學及里民做提問，並詢問同學和里民在互動過程中是否有感受到對方的同理心。

四、反思與檢討

計畫執行過程中遇到的問題或困難之檢討

1. 對社區民眾狀況及其對課程的期待，不夠瞭解，較難事先給予學生做更妥善的準備。
2. 活動場所交通不是很方便，也不太容易找到。
3. 工作坊的準備相當費時。

五、結論與未來展望

儘管遇到有以上所述之困難，但看到工作坊成效，包括學生回饋的滿意度、所看到的意義及再度參與的意願，還有社區民眾的參與度和滿意度，工作坊進行中營造的歡樂和溫馨感等

等，還是覺得能夠將輔大資源與社區結合，是一件相當值得繼續推行的一件非常有意義計劃!!希望未來有更多老師能夠參與!!