

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	情緒管理
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

本課程主要在協助學生瞭解情緒的意涵、產生的原因，及其對生活各層面的影響，使能辨識自己及他人的情緒，接納和調適自己的情緒，運用「我訊息」陳述自己的情緒，以「同理心」的表達方式面對他人情緒。

社區工作坊的學習活動設計，以「情緒的抒發與調適」及「我訊息的情緒表達方式」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，將所學加以分享與實踐。

二、成果說明與分析

(一)工作坊

(1)主題

1. 情緒的抒發與調應
2. 我訊息的情緒表達方式

(2)活動時間與地點

時間	地點	主題
5/29 (三) 16:00-17:30	牡丹心社區發展協會 理事長 陳專森 0936135533 新莊區鳳山街 56 巷 8 號	情緒的抒發與調適
6/5 (三) 16:00- 17:30	(林美雙 泰山奇蹟之家 泰山區新生路 4 號)	情緒的抒發與調應
6/12 (三) 14:00 - 15:30	昌平里 (林玉華 0933054136; 0932322392) 新莊 區中華路 2 段 276 號 13 樓	我訊息的情緒表達 方式

(3)活動設計

活動主題	情緒的抒發與調應 或 我訊息的情緒表達方式	
項目	時間	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
互動時間	20	輔大同學帶領遊戲或表演主題相關的情境劇

具體展現	20	影片欣賞或社區民眾情境劇表演
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

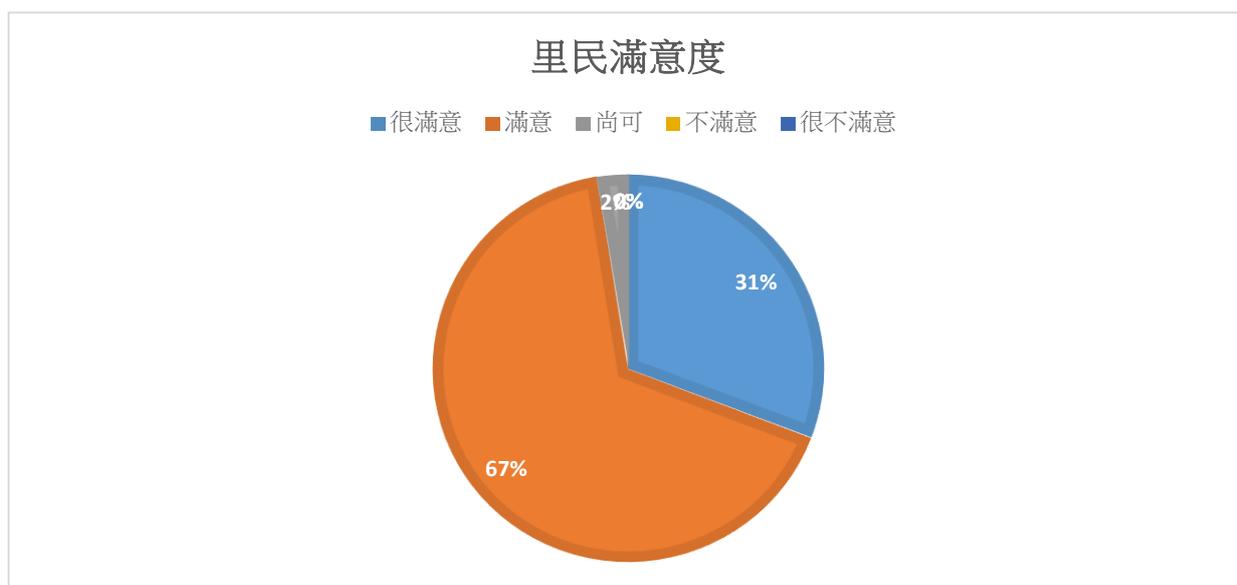
質化成果說明	量化成果說明
<p>課程成果:</p> <p>學生透過工作坊的設計、準備和帶領，</p> <ol style="list-style-type: none"> 更加了解情緒的抒發、調適及表達的方法。 更將了解如何將所學運用到日常人際互動中。 <p>社區成效:</p> <p>民眾更知道如何抒發和調適自己的情緒，更加明白如何使用我訊息的方式表達情緒。</p>	<p>課程成果:</p> <ol style="list-style-type: none"> 三場工作坊 學生對課程的滿意度達80%以上 <p>社區成效:</p> <ol style="list-style-type: none"> 社區民眾參與三次共約50人次 民眾對工作坊的滿意度達90%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)



情緒的抒發與調適 社區工作坊活動回饋單

日期：108年 5 月 29 日 星期：三 時間：16:00-17:30 地點：牡丹心社區發展協會

講師：劉錦萍 老師 & 情緒管理課程學生

一、參與本次活動的動機為？(可複選)

想要了解自己

8票

對活動感興趣/好奇

15票

同儕邀約參與

5票

其它

1票 里長邀請

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

11票

有些助益

9票

很少助益

1票

毫無助益

三、本次活動時間安排您是否滿意？

很滿意

8票

滿意

13票

尚可

1票

不滿意

很不滿意

四、本次活動內容安排您是否滿意？

很滿意

10票

滿意

10票

尚可

1票

不滿意

很不滿意

五、您對於本活動的整體評價是否滿意？

很滿意

10票

滿意

10票

尚可

1票

不滿意

很不滿意

六、參加本次活動的心得/收穫：

還可以。	有收穫。
學習情緒的處理。	
改變心情。	
本次活動很有幫助。	
讓我們有正確的心理管理，情緒管理。	
謝謝老師的開導，收穫良多。	
對情緒的抒發與調適及情緒轉換有更深的認識，可應用在生活中。	
得到情緒抒發與調適，常有助益，了解好的情緒是有助身能量。	

七、其他建議或想法：

很棒。
影片的聲音再大聲，有些內容看不懂(英文部分)。
多講台語，阿公阿罵要聽。
希望講師聲量能夠大。

情緒的抒發與調適 社區工作坊活動回饋單

日期：108年 6 月 5 日 星期： 三 時間：16:00-17:30 地點：泰山奇蹟之家

講師：劉錦萍 老師 & 情緒管理課程學生

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 5票 1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
8票 2票 1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
4票 7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
5票 6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
5票 6票

六、參加本次活動的心得/收穫：

有收穫，需學習。	轉念。	學習轉念。
同學真認真。	志工真偉大。	
了解我訊息的運用。		
互動更融洽，增長知識。		
會情緒的管理，善用「我訊息」的理念以及轉念改變正向的情緒。		
可以如何在生氣的時候可以轉念自己的情緒。		

七、其他建議或想法：

不錯，持續保持。
很好，繼續加油。

我訊息的情緒表達方式 社區工作坊活動回饋單

日期：108年 6 月 12 日 星期： 三 時間：14:00-15:30 地點： 昌平里

講師：劉錫萍 老師 & 情緒管理課程學生

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
7票	8票	4票	

二、透過本次活動是否能让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
12票	5票	1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
12票	6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
11票	6票	2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
11票	6票	2票		

六、參加本次活動的心得/收穫：

滿意。
有趣。
訊息的表達。
學到了很多技巧。
掌控自我情緒。
讓我了解我訊息的表達更適合。

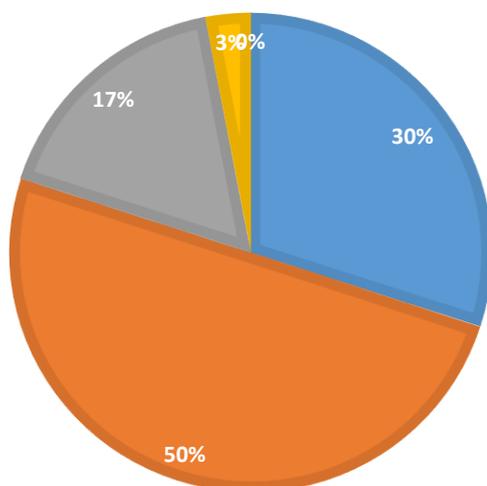
七、其他建議或想法：

(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
從所獲得的 66 份回饋中，發現學生絕大多數

- 認為這是一種新穎的上課方式，讓他覺得很棒，獲益良多。
- 認為社區工作坊是上課所學理論的實踐，對學習很有幫助。
- 覺得感恩、有意義的活動、希望能多舉辦!希望以後自己還有機會再次參加類似的活動。

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：劉錦萍老師教學，向里民解釋關於今天的活動流程與課程內容，並舉例說明今天的課程主題。



說明：輔大同學與里民相互認識彼此，且同學向里民解釋對於老師剛才上課內容比較不清楚的地方。



說明：輔大同學演出情境劇，並向里民提問劇中有什麼地方是可以藉由老師上課的內容去運用的。



說明：課程結束後，劉老師、輔大同學與里民一同大合照。

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!!