

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	108 學年 第 1 學期
修課人數	62 人
授課教師	劉錦萍

中華民國 108 年 12 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，在相同社區執行。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. 情緒辨識
2. 情緒的抒發與調適
3. 我訊息的情緒表達

#### (2)活動時間與地點

時間	地點	主題
12/6 (五) 10:30-12:10	泰山區志工協會 (新北市泰山區公園路 51 號)	情緒辨識
12/13 (五) 10:30-12:10	泰山區志工協會 (新北市泰山區公園路 51 號)	情緒的抒發與調適
12/20 (五) 10:30-12:10	泰山區志工協會 (新北市泰山區公園路 51 號)	我訊息的情緒表達

#### (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	10	老師致詞 當天的課程活動總召介紹同學、單元主題內容與流程
PPT 主題說明	15	輔大同學與社區學員交叉坐，互相認識，介紹彼此
單元主題相關活動	50	老師簡要講述課程內容
總結	5	輔大同學帶領遊戲或表演主題相關的情境劇
回饋	10	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
課程成果: 學生透過工作坊的設計、準備和帶領， 1. 更深入了解該單元主題之理論。 2. 更能將所學之知識加以活化。 社區成效: 1. 民眾更知道抒發和調適情緒的健康方式。 2. 更加明白如何使用我訊息的方式表達情緒。 3. 體驗到年輕人的活力與想法。	課程成果: 1. 三場工作坊 2. 學生對課程的滿意度達80%以上 社區成效: 1. 社區民眾參與三次共約89人次 2. 民眾對工作坊的滿意度達90%以上

### ☑其他資料：

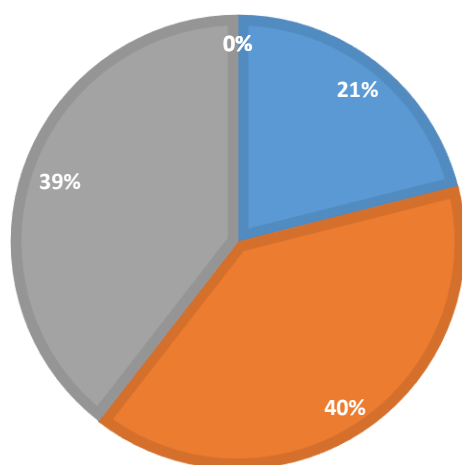
同學有關所參加之社區工作坊的回饋文字（包括感動的地方、建議、心得和獲得的啟發）

填回饋單人數:27 人

- 能提升我對課程的學習興趣  
十分同意  同意  普通  不同意  非常不同意
- 我願意投入更多時間參與課程活動  
十分同意  同意  普通  不同意  非常不同意
- 有助於我更深入地學習到專業知識  
十分同意  同意  普通  不同意  非常不同意
- 讓我更瞭解如何將課堂中學到的知識應用於實際場合  
十分同意  同意  普通  不同意  非常不同意
- 讓我獲得與團隊合作、協調及溝通的能力  
十分同意  同意  普通  不同意  非常不同意
- 提升我解決問題的能力和經驗  
十分同意  同意  普通  不同意  非常不同意
- 這樣的設計對我來說不會造成太大的學習負擔  
十分同意  同意  普通  不同意  非常不同意
- 我更喜歡這樣的課程設計  
十分同意  同意  普通  不同意  非常不同意
- 其他意見
  - 謝謝老師♥
  - 社區工作坊 讚👍
  - 活動很棒，可以和志工爸爸媽媽一起互動，互相學習。
  - 是很難得的經驗！

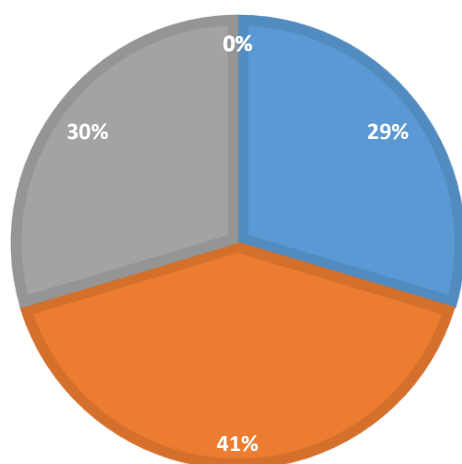
### 能提升我對課程的學習興趣

■ 十分同意 ■ 同意 ■ 普通 ■ 不同意 ■ 非常不同意



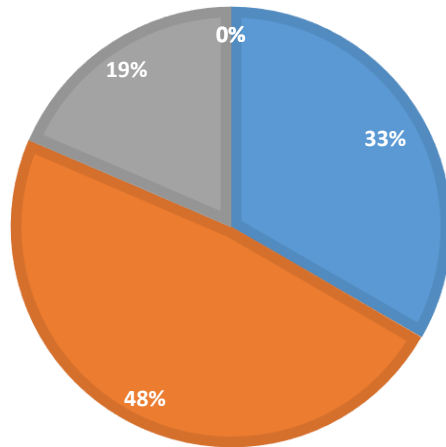
### 學生是否願意投入更多時間參與課程活動

■ 十分同意 ■ 同意 ■ 普通 ■ 不同意 ■ 非常不同意



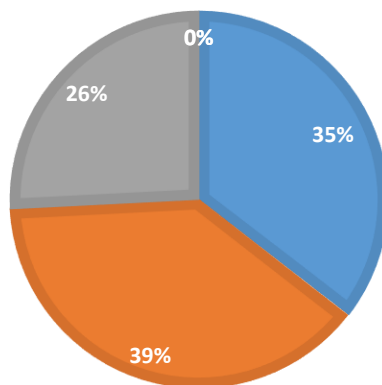
## 有助於我更深入地學習到專業知識

■ 十分同意 ■ 同意 ■ 普通 ■ 不同意 ■ 非常不同意



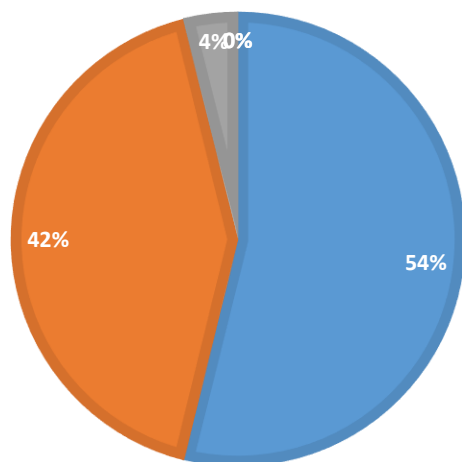
## 讓我更瞭解如何將課堂中學到的知識應用於實際場合

■ 十分同意 ■ 同意 ■ 普通 ■ 不同意 ■ 非常不同意



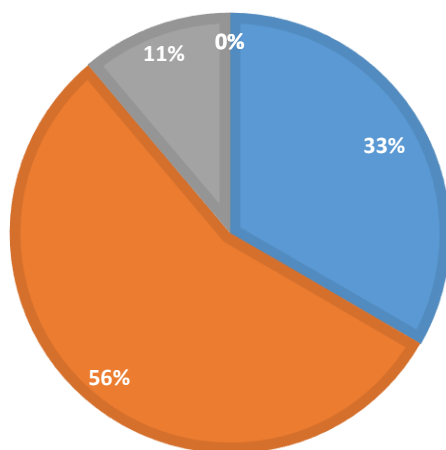
### 讓我獲得與團隊合作、協調及溝通的能力

■ 十分同意 ■ 同意 ■ 普通 ■ 不同意 ■ 非常不同意



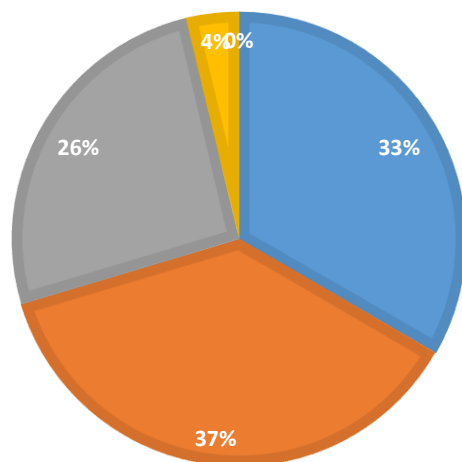
### 提升我解決問題的能力和經驗

■ 十分同意 ■ 同意 ■ 普通 ■ 不同意 ■ 非常不同意



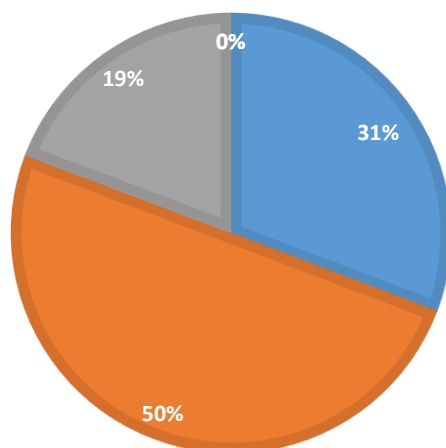
### 這樣的設計對我來說不會造成太大的學習負擔

■ 十分同意 ■ 同意 ■ 普通 ■ 不同意 ■ 非常不同意



### 我更喜歡這樣的課程設計

■ 十分同意 ■ 同意 ■ 普通 ■ 不同意 ■ 非常不同意

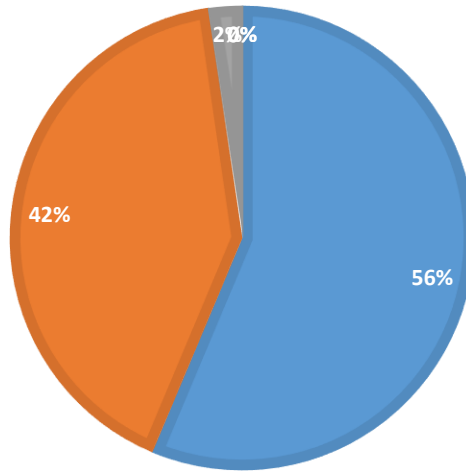


## (2) 民眾回饋

(民眾問卷結果分析與回饋文字)

## 里民滿意度

■ 很滿意 ■ 滿意 ■ 尚可 ■ 不滿意 ■ 很不滿意



## 活動回饋單整理

時間：109 年 12 月 06 日(二) 10:30~12:10

主題：情緒辨識

地點：泰山區志工協會

講師：劉錦萍 老師和修情緒管理課學生(第一梯次)

人數：36 人

1. 參與本次活動的動機為？(可複選)

24 想要了解自己

30 對活動感興趣/好奇

12 同儕邀約參與

4 其它(請說明)

二、 本次活動在專注傾聽的理解與實踐方面，對您是否有幫助？

23 很有助益  12 有些助益  1 很少助益  毫無助益

三、 本次活動時間安排您是否滿意？

22 很滿意  14 滿意  尚可  不滿意  很不滿意

四、 本次活動內容安排您是否滿意？

19 很滿意  14 滿意  1 尚可  不滿意  很不滿意 (1 人沒回應)

五、 您對於本活動的整體評價如何？

20 很滿意  13 滿意  尚可  不滿意  很不滿意

六、 參加本次活動的心得/收穫：

1. 情緒賓果很有趣



2. 很活潑，我喜歡，謝謝老師
3. 好玩就好
4. 學習到透過活動與朋友互動，感覺開心
5. 滿心喜悅
6. 由表情、遊戲中認知
7. 對本人的情緒由改善
8. 很大收穫
9. 增加人際關係，更年輕
10. 很開心更了解察言觀色
11. 發現人每天都有很多情緒要管理
12. 活動設計的活動活潑歡樂
13. 了解情緒和行為辨識
14. 希望自己能更控制情緒，很開心
15. 跟家庭生活有關，很有收穫
16. 跟朋友相處能更了解彼此互相諒解，增進互動空間

七、其他建議或想法：

1. 輔大學生很用心，活動很佳
2. 場地太小
3. 可由學生表演情緒讓我們從旁觀察，可以更加明白情緒詞彙

## 活動回饋單整理

時間：109 年 12 月 13 日(五) 10:30~12:10

主題：情緒的抒發與調適

地點：泰山區志工協會

講師：劉錦萍 老師和修情緒管理課學生

人數：34 人

1. 參與本次活動的動機為？(可複選)

- 27 想要了解自己
- 31 對活動感興趣/好奇
- 12 同儕邀約參與
- 1 其它(請說明)

二、 本次活動在專注傾聽的理解與實踐方面，對您是否有幫助？

- 24 很有助益    9 有些助益    1 很少助益    毫無助益

三、 本次活動時間安排您是否滿意？

- 20 很滿意    13 滿意    1 尚可    不滿意    很不滿意

四、 本次活動內容安排您是否滿意？

- 20 很滿意    13 滿意    1 尚可    不滿意    很不滿意 (1 人沒回應)

五、 您對於本活動的整體評價如何？

- 20 很滿意    12 滿意    2 尚可    不滿意    很不滿意

六、 參加本次活動的心得/收穫：

1. 情緒的抒發與調適
2. 我訊息的情緒表達當情緒來的時候可以藉由溝通解決彼此的紛爭
3. 轉換情緒
4. 了解婆媳之間的溝通
5. 實作勝過文字描述
6. 知道情緒如何抒發
7. 情緒自己管理
8. 更了解情緒對自己的重要性
9. 讓自己更了解如何處理情緒，更知道如何促進良好的人際關係
10. 情緒要抒發、不要生氣、平緩心情，做事會比較順利，大家心情好才比較不會有爭執
11. 情緒管理很重要，要有正向的想法

七、 其他建議或想法：

1. 情緒的抒發與調適
2. 我訊息的情緒表達可以用更活潑的方式讓上課的人更加注意上課
3. 請多辦些有益我們的活動
4. 早上上課很充實。活動很棒，老師優秀。

## 活動回饋單整理

時間：109 年 12 月 20 日(五) 10:30~12:10

主題：我訊息的情緒表達

地點：泰山區志工協會

講師：劉錦萍 老師和修情緒管理課學生

人數：19 人

1. 參與本次活動的動機為？(可複選)

- 15 想要了解自己
- 17 對活動感興趣/好奇
- 10 同儕邀約參與
- 2 其它(請說明)

二、 本次活動在專注傾聽的理解與實踐方面，對您是否有幫助？

- 14 很有助益   5 有些助益   很少助益   毫無助益

三、 本次活動時間安排您是否滿意？

- 11 很滿意   8 滿意   尚可   不滿意   很不滿意

四、 本次活動內容安排您是否滿意？

- 10 很滿意   9 滿意   尚可   不滿意   很不滿意 (1 人沒回應)

五、 您對於本活動的整體評價如何？

- 11 很滿意   8 滿意   尚可   不滿意   很不滿意

六、 參加本次活動的心得/收穫：

1. 參與相當棒的遊戲
2. 太開興了，童心大發，回去教孫子
3. 可以動頭腦
4. 認識自我
5. 更年輕，有助腦力
6. 大家同樂
7. 表達自己的情緒
8. 非常有收穫、原來心以課程，這麼有趣

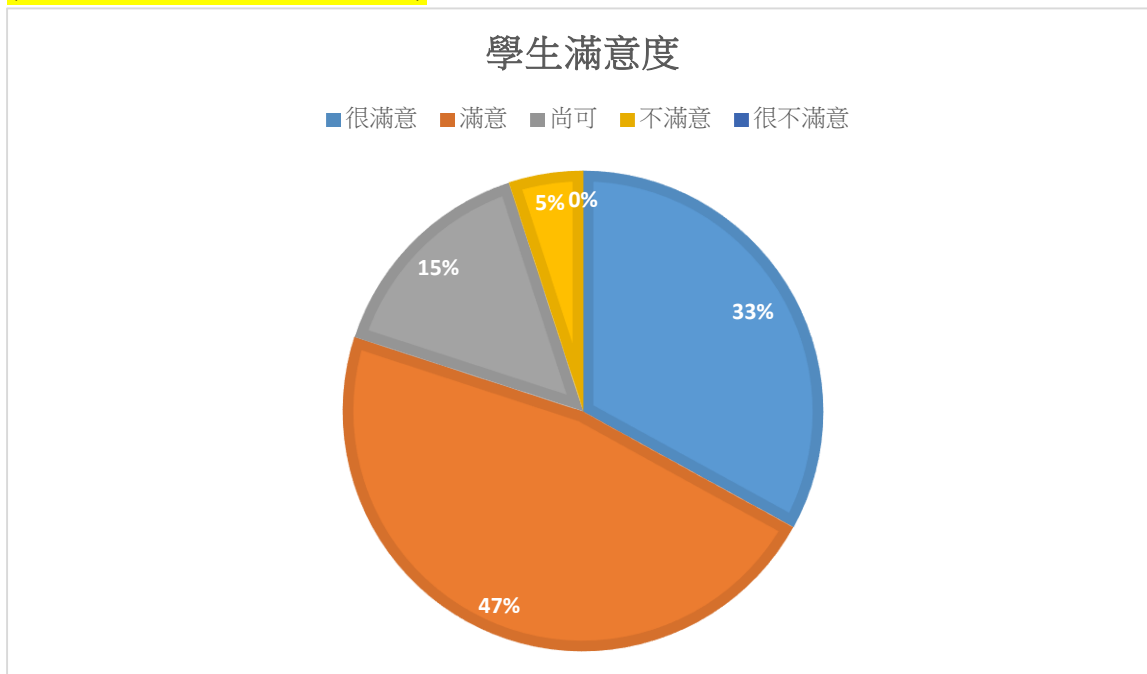
七、 其他建議或想法：

1. 下次可以再辦

**(三)學生心得回饋 (輔大修課學生問卷調查結果，待補!!)**

(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)

(以下大餅圖資料從哪裡來呢?)



(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 63 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

心得:

李佳美

在準備期間我們一直很擔心因為世代隔閡所以我們精心設計的遊戲會不會讓老人家沒辦法投入其中，但完全沒想到這些老人們不但很積極參與而且完全超出我們預期的想像，不但很會編故事，而且還很機智；到了戶外的時候更是全心全力投入比賽當中，看到他們這麼認真計較跟參與，我們都覺得很有成就感！

很开心能夠跟這些社區的大哥大姊互動，也覺得很感謝他們的捧場！

莊得意

我們為這次的活動準備了很多，當然最開心的是看到我們的遊戲里民能玩得這麼開心，而且一切活動順利，非常圓滿。這次活動看到一件讓我滿驚喜的是每個里民真的都像我們事前準備一樣用心參與，而且不管任何年紀，每個人都有一顆童心，讓我們

出發前的擔心都煙消雲散，有的人大方、有的人風趣，還有些人即使不太懂卻也願意嘗試，就像一位心得分享的阿姨說的一樣："今天我們找回了兒時最單純的快樂"

方奕翔

這次的活動對我來說是一個非常特別的體驗，起初剛開始發想活動的時候很擔心里民們放不開，讓活動很難進行下去，不過到了現場的時候其實大哥大姐們都十分友善，也都很熱情地想要與我們一起一起參與這個活動；在我帶領的第二個活動中是要讓里民們了解情緒的抒發以及表達的方法，我們用演戲的方式讓里民們了解生活中可能發生的情緒，本來一開始里民們都很害羞不敢上台，但等到要上台的時候都演得非常好也十分樂在其中。很棒的學習服務，我也對自己的主持很滿意，希望里民們也有學到許多關於情緒的抒發以及調適。

李成濤

這次帶活動我負責示範教學禪繞畫，老實說我沒什麼在外面帶活動的經驗，這次上台前真的蠻緊張。當我示範時旁邊的幾個大姐突然說：「欸，他很緊張啊手一直在抖。」然後坐在我旁邊年紀最大的大姐就開始叫我不緊張，她的年紀都可以當我的奶奶等等，我反而被他們安慰了…後來就逐漸和她們聊開，她們拿給我看了好多照片，有大姐自己畫的國畫、自己做的創意料理，還有她們子女的照片等等，原來坐在我這桌的大姐許多都是以前國畫班的同學，互相都熟悉認識，人也都對我很友善，在這樣氣氛下後來我手也不知不覺不怎麼抖了。。這次的活動反而是她們使我的緊張情緒放鬆…十分感謝這些和善近人的里民，這次活動使我上台的情緒調適進步了一些！希望我們帶的活動也使她們能高興～（p.s 用 Google map 導航騎腳踏車的話，建議不要沿著河騎，卡車很多路又很窄沒人行道，還挺危險……）

### 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：第一梯次同學於社區工作坊結束時，與里民合照。這次參與的社區民眾相當踴躍，超過 40 位。



說明：情緒辨識的活動之一：輔大同學透過遊戲，帶領社區民眾認識和辨別情緒。





說明：第三梯次同學為民眾講解我訊息的情緒表達方式，以及當天活動進行方式。



說明：我訊息情緒表達方式的戶外活動：讓里民練習用第一人稱說出自己的情緒感受。

#### 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. 同學和老師由前一堂課下課，馬上出發前往社區，公車不好等或是繞道，至少要花上半個小時以上時間，有點趕，且容易遲到。
2. 活動場所交通不是很方便，甚至有點危險，也不太容易找到。
3. 工作坊的準備相當費時。
4. 合適的助教不容易找。

#### 五、結論與未來展望

儘管遇到以上所述困難，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!!