

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	108 學年 第 1 學期
修課人數	81 人
授課教師	劉錦萍

中華民國 108 年 12 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，分別在兩個不同社區執行。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
12/3 (二) 16.30-18:00	福興市民活動中心 (新莊區五工路 68 項 2 號 3 樓)	積極傾聽
12/10 (二) 16.30-18:00	王家大院 (泰山區公園路 51 號)	同理心的培養
12/17 (二) 16:30 - 18:00	福興市民活動中心 (新莊區五工路 68 項 2 號 3 樓)	同理心的培養

(3)活動設計

活動主題	我懂你的心 -積極傾聽	
項目	時間 (分)	內容
開場	5	介紹當天的主題與流程
積極傾聽之介紹	15	輔大同學簡要講述積極傾聽的內容
積極傾聽之示範	5	輔大同學簡要示範積極傾聽的身體姿勢與專注技巧
有獎徵答	10	輔大同學帶領現場里民有獎徵答
傳話小遊戲	20	透過一對一的傳話小遊戲來考驗里民們的默契度與合作配合度
畫畫小遊戲	20	里民們共同畫出同學們說出的故事內容以展現積極傾聽的專注技巧

總結	5	1. 總結當天所學 2. 感謝大家的參與
回饋	10	里民寫回饋單

活動主題		我懂你的心 - 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
同理心之介紹	15	輔大同學簡要講述同理心的內容
有獎徵答	10	輔大同學帶領現場里民有獎徵答
我懂你的心情-同理心小測驗	20	輔大同學與現場里民互動，並進行同理心小測驗
互動式劇情故事	25	輔大同學帶領互動式劇情活動，藉由同理劇情內的角色情緒，而帶里民看見不一樣的結局
總結	5	1. 總結當天所學 2. 感謝大家的參與
回饋	10	里民寫回饋單

(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

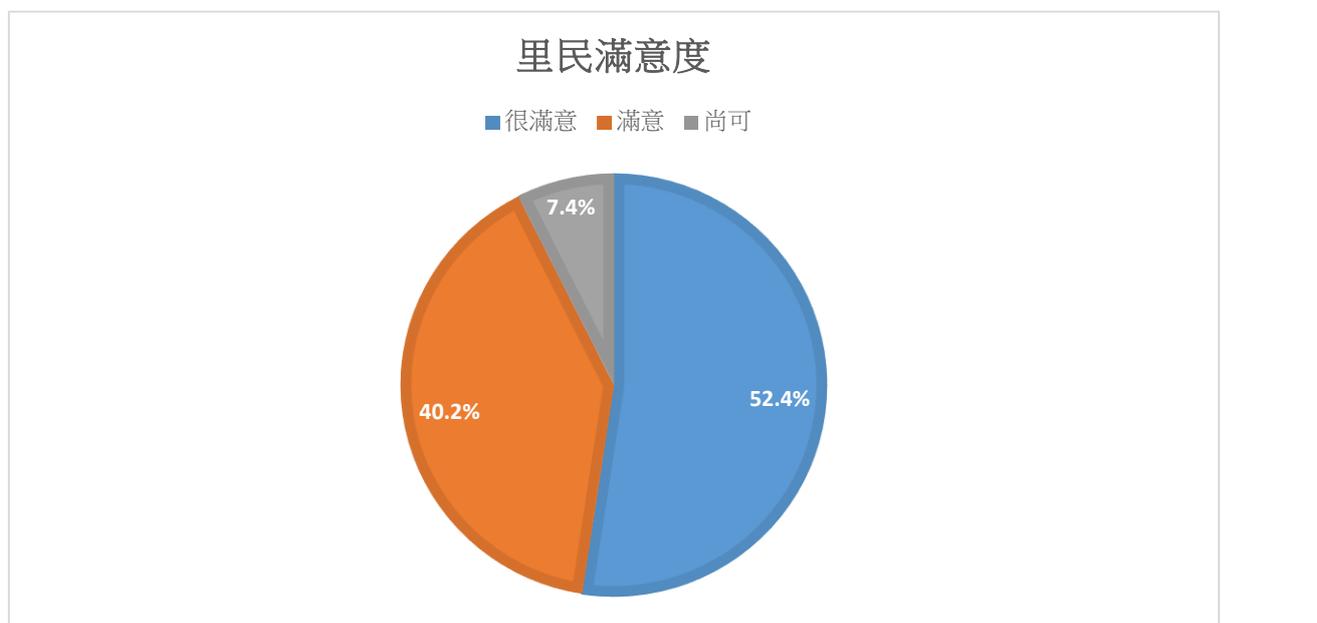
質化成果說明	量化成果說明
<p>課程成果:</p> <p>學生透過工作坊的設計、準備和帶領，</p> <ol style="list-style-type: none"> 更加了解積極傾聽與同理心的方法及其重要性。 更能將所學運用到日常人際互動中。 <p>社區成效:</p> <p>民眾在面對他人強烈情緒時，更知道如何運用積極傾聽和同理心的表達方式，加以回應。</p>	<p>課程成果:</p> <ol style="list-style-type: none"> 三場工作坊 學生對課程的滿意度 達80%以上 <p>社區成效:</p> <ol style="list-style-type: none"> 社區民眾參與三次 共約82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)



『積極傾聽』社區工作坊 活動回饋單

時間：109 年 12 月 03 日(二) 16:30~18:00

主題：積極傾聽

地點：新莊區福興里

講師：劉錦萍 老師和修心理學與助人技巧學生

1.參與本次活動的動機為？(可複選)

17 想要了解自己 21 對活動感興趣/好奇 7 同儕邀約參與 1 其它

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？

22 很有助益 10 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？

18 很滿意 12 滿意 3 尚可 不滿意 很不滿意

四、 本次活動內容安排您是否滿意？

18 很滿意 12 滿意 2 尚可 不滿意 很不滿意

五、 您對於本活動的整體評價如何？

16 很滿意 15 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. 好玩，了解傾聽
2. 靈活應用
3. 很正向，很開心
4. 好玩，開心
5. 用心
6. 傾聽的重要
7. 本社區非常幸福
8. 很好
9. 感覺很好
10. 活動很活潑，年輕人很有活力
11. 感覺很好
12. 很開心、快樂
13. 心靈交流、專注傾聽
14. 讓我們了解傾聽別人心聲，更加的腦活用

『同理心培養』社區工作坊 活動回饋單

時間：109 年 12 月 10 日(二) 16:00~17:30

主題：同理心培養

地點：泰山區志工協會

講師：劉錦萍 老師和修心理學與助人技巧學生

1.參與本次活動的動機為？(可複選)

11 想要了解自己 20 對活動感興趣/好奇 7 同儕邀約參與 其它(請說明)

二、 本次活動在同理心培養的理解與實踐方面，對您是否有幫助？

21 很有助益 2 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？

16 很滿意 7 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？

13 很滿意 10 滿意 尚可 不滿意 很不滿意

五、 您對於本活動的整體評價如何？

16 很滿意 7 滿意 尚可 不滿意 很不滿意

六、 參加本次活動的心得/收穫：

1. 以同理心幫助心靈受傷需要受到關心之人
2. 更了解人與人相處的方法
3. 同理心非常重要可適時幫助一個人
4. 可以尋回人與人之間的互動和同理心
5. 同理心站對方的立場想比較能幫助到對方
6. 能幫助了解同學自己疏忽的行為修正
7. 跟別人相處多用同理心會更好
8. 更了解同理心對大家的用意，更了解自己
9. 上課可以聽和同學交換心得
10. 了解同理心的定義，怎麼與家人、同事、朋友相處

七、 其他建議或想法：

1. 課程設計很棒，老師們均很優秀
2. 希望常舉辦這種課程
3. 互動和交流更熱烈

『同理心培養』社區工作坊 活動回饋單

時間：109 年 12 月 17 日(二) 16:30~18:00

主題：同理心培養

地點：新莊區福興里

講師：劉錦萍 老師和修心理學與助人技巧學生

1.參與本次活動的動機為？(可複選)

12 想要了解自己 16 對活動感興趣/好奇 3 同儕邀約參與 1 其它(請說明)
(照顧家人時已有此心態，希望能有更多收穫)

二、 本次活動在同理心培養的理解與實踐方面，對您是否有幫助？

10 很有助益 15 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？

12 很滿意 10 滿意 4 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 12 滿意 4 尚可 不滿意 很不滿意

五、 您對於本活動的整體評價如何？

11 很滿意 11 滿意 4 尚可 不滿意 很不滿意

六、 參加本次活動的心得/收穫：

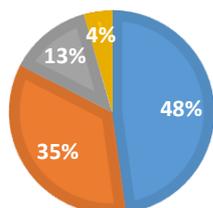
1. 更深入地了解同理心的重要，同理和同情心的差異
2. 有幫助
3. 同理心需推廣培養
4. 很好
5. 那我知道怎樣對別人同理心傾聽
6. 讓我較能考慮及站在對方立場看事情
7. 更了解同理心的培養
8. 讚！感恩
9. 對不同對象要做不同的同理心
10. 好奇
11. 同理心是認同，陪伴，一起成長
12. 更能了解人生百態
13. 很開心，並了解同理心的重要

(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

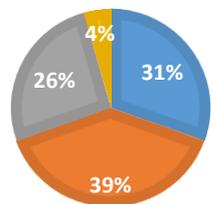
1.能提升我對課程的學習興趣

■非常同意 ■同意 ■普通 ■不同意 ■非常不同意



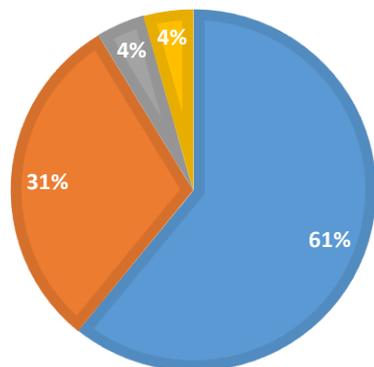
2.我願意投入更多時間參與課程活動

■非常同意 ■同意 ■普通 ■不同意 ■非常不同意



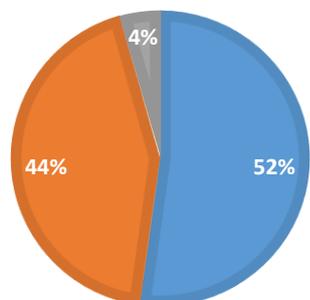
3.有助於我更深入地學習到專業知識

■非常同意 ■同意 ■普通 ■不同意 ■非常不同意



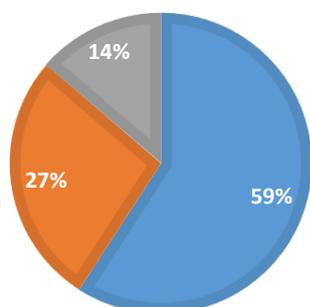
4. 讓我更瞭解如何將課堂中學到的知識應用於實際場合

■ 非常同意 ■ 同意 ■ 普通 ■ 不同意 ■ 非常不同意



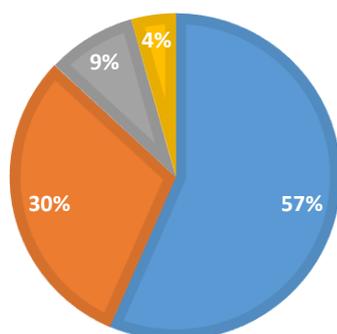
5. 讓我獲得與團隊合作、協調及溝通的能力

■ 非常同意 ■ 同意 ■ 普通 ■ 不同意 ■ 非常不同意



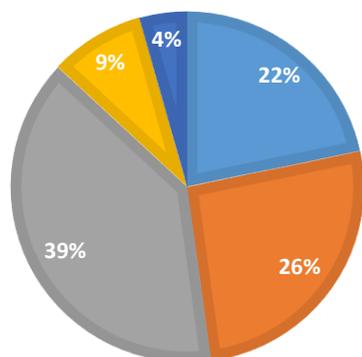
6. 提升我解決問題的能力和經驗

■ 非常同意 ■ 同意 ■ 普通 ■ 不同意 ■ 非常不同意



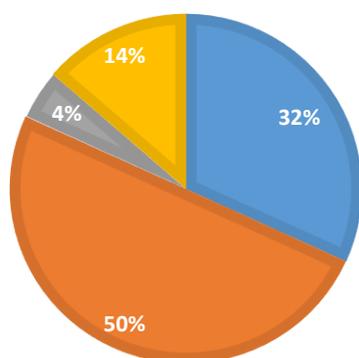
7. 這樣的設計對我來說不會造成太大的學習負擔

■ 非常同意 ■ 同意 ■ 普通 ■ 不同意 ■ 非常不同意



8. 我更喜歡這樣的課程設計

■ 非常同意 ■ 同意 ■ 普通 ■ 不同意 ■ 非常不同意



108 年高教深耕【在地連結健康促進課程】 工作坊模式課程學生問卷

一、相較於其他課程，本課程中加入「至校外開設工作坊」的學習活動設計：

1.能提升我對課程的學習興趣

11 十分同意 8 同意 3 普通 1 不同意 非常不同意

2.我願意投入更多時間參與課程活動

7 十分同意 9 同意 6 普通 1 不同意 非常不同意

3.有助於我更深入地學習到專業知識

14 十分同意 7 同意 1 普通 1 不同意 非常不同意

4.讓我更瞭解如何將課堂中學到的知識應用於實際場合

12 十分同意 10 同意 1 普通 不同意 非常不同意

5.讓我獲得與團隊合作、協調及溝通的能力

13 十分同意 6 同意 3 普通 不同意 1 非常不同意

6.提升我解決問題的能力和經驗

13 十分同意 7 同意 2 普通 1 不同意 非常不同意

7.這樣的設計對我來說不會造成太大的學習負擔

5 十分同意 6 同意 9 普通 2 不同意 1 非常不同意

二、整體而言，我對課程的想法：

8.我更喜歡這樣的課程設計

7 十分同意 11 同意 1 普通 不同意 1 非常不同意

(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 66 份 tronclass 回饋中，發現同學們絕大多數的回應是：

1. 帶領社區民衆參與活動有小緊張，但還是順利完成了，覺得獲益良多
2. 里民玩得很開心覺得很有成就感，能夠與長輩交流學習到很多
3. 籌備過程與進行過程很有挑戰性
4. 被社區民眾的好學和積極的態度所感動
5. 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
6. 能運用所學去教導別人覺得非常特別
7. 學習到如何在眾人面前展現自己
8. 感謝安排讓大家有機會去接觸社區民眾舉辦活動
9. 能夠從社區民眾的互動與分享當中學到很多
10. 感謝有機會學習這些上課學不到的東西，並且拿來服務大家

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：輔大同學與里民做遊戲互動，利用說故事方式讓里民展現積極傾聽的技巧，把故事畫在畫紙上。



說明：活動結束後，全體里民與同學大合照。

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。

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!!