輔仁大學 109 高教深耕計畫
「產學成果導向課程」成果報告

108 學年度第 2 學期

家庭壓力處理研究

授課教師	陳若琳老師
報告撰寫人	陳若琳、詹婷雯
修課人數	7 人

中華民國 109 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.....6
　4、省思與未來的展望.....7
三、實作作品照片.....8
四、附件.....10
　1、課程紀錄表.....11
　2、學生學習回饋與心得報告.....20
　3、成果報告電子光碟.....27

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 7 份家庭生命故事繪本之實作作品，皆是學生經過每週不同家庭壓力主題，沉澱後製作而成的生命故事。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，除了理論式的教學，更貼近真實的生命，對學生的家庭和其生命歷程分外具有意義。

本課程的困難與限制是因新冠肺炎疫情影響，加上課程時間為晚上，也與業界白天上班時間有所衝突，此學期業界參訪方面較不易安排。新冠肺炎疫情期間須維持安全社交距離，本次課程進行方式較多進行理論和研究探討，也減少進行紓解壓力實務之活動。

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競賽，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、社區親子活動課程的相關場域等。

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。

學期中學生們需擇一家庭壓力的事件或主題，進行理論探討，並針對2-3位對象深入訪談，了解其家庭壓力處理和調適。另外三月底、四月中及六月初和六月中，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。

學期中至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，並進行導讀分享。

2.經由訪談親友，探究臺灣不同家庭世代的家庭壓力和因應處理。

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.學生分享不同家庭世代的壓力事件、因應處理方式和韌性。

【家庭壓力處理研究】課程規劃表

週次	日期	主題 Topic	備註 Remark
1	03/06	課程介紹	分組
2	03/13	家庭壓力相關理論	
3	03/20	工作-家庭衝突壓力	
4	03/27	工作-家庭衝突壓力與調適	**講師分享《生命真精彩─工作與家庭的平衡》**
5	04/03	調整放假	
6	04/10	婚姻壓力	補課(原教主受難日)
7	04/17	婚姻壓力與調適	**講師分享《生命真精彩─婚姻壓力與調適》**
8	04/24	家庭經濟壓力與調適	
9	05/01	期中考	
10	05/08	親職壓力	繳交期中作業
11	05/15	親職壓力與調適	
12	05/22	老年照顧與家庭壓力及調適	
13	05/29	個人及家庭韌性（一）	
14	06/05	個人及家庭韌性（二）	**講師分享《生命真精彩─家庭與工作壓力的平衡與調適》**
15	06/12	期末報告分享（一）	
16	06/19	期末報告分享（二）	**家庭生命故事繪本實作成果分享與交流**
17	06/26	端午節彈性放假	
18	07/03	彈性自主學習	**移至4/10上課**

➢ 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7名學生皆進行二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，構思並各自創作出自己家庭壓力和生命故事繪本，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。

成效評估結果：

1. 針對學生在深耕計畫「產學成果導向課程」學習心得問卷進行分析，得到以下結果：

題項		**平均值**
1.	相對於本系其他課程，本課程能讓我更深入地學習到專業知識	5.0
2.	相對於本系其他課程，本課程更能讓我將所學的專業知識應用於實際場合	4.9
3.	相對於本系其他課程，本課程更能讓我從中獲得問題解決經驗與能力	4.7
4.	相對於本系其他課程，本課程更能讓我在各種情境中結合既有知識想出解決問題的有效策略	4.4
5.	相對於本系其他課程，本課程更能讓我學到如何從不同的角度和層面看事物	4.7
6.	相對於本系其他課程，本課程更能從教學內容中激發我多元想法與視角	4.9
7.	相對於本系其他課程，本課程更能讓我學習跨領域知識的整合能力	4.7
8.	相對於本系其他課程，本課程會讓我投入更多時間在學習課業上	4.7
9.	本課程的業師能教導我許多實用性的專業知識	4.9
10.	本課程能讓我在團體中以協調、溝通與合作的方法來達成目標	4.1
11.	綜合而言，相對於本系其他課程，本課程更能讓我建立在職場所需的實戰能力	5.0
12.	我會推薦別的同學修讀這門課	5.0

題項	平均值
13. 我期待未來能有機會再修讀此類型產學成果導向的課程	4.7

學生皆傾向非常同意本課程能讓其「更深入地學習到專業知識」、「將所學的專業知識應用於實際場合」、「獲得問題解決經驗與能力」、「學到如何從不同的角度和層面看事物」、「激發多元想法與視角」、「學習跨領域知識的整合能力」、「投入更多時間在學習課業上」、「業師能教導許多實用性的專業知識」、「建立在職場所需的實戰能力」、「推薦別的同學修讀這門課」和「期待未來能有機會再修讀此類型產學成果導向的課程」；學生皆傾向同意本課程能讓其「在各種情境中結合既有知識想出解決問題的有效策略」、「在團體中以協調、溝通與合作的方法來達成目標」。

以下為學生對本課程之回饋：

- 在製作的過程中，其實有種紓壓的感受，面對之前兩人婚姻緊繃的關係，常身陷泥沼之中，越陷越深，看著一張張的照片，其實也是代表著成長，自己的韌性也越來越堅強，也比較能去同理先生原生家庭帶來的負面效應，在看待先生受洗的過程中，滿滿的感動，好像脫胎換骨，迎接新的自己和婚姻生活。

- 面對無所遁逃的我們學習了解壓力產生的原因，如何覺察壓力已出現、如何影響我們的身心甚至擴及旁人、壓力的調適與因應策略對我們而言是非常有幫助的，作為一位教育工作者、一位女性，如何讓自己睿智、勇敢的面對家庭壓力是必要且重要的。

- 面對人生這一路的轉變及歷程，慶幸自己有很好的調適:始終保持運動習慣、擁有不用動腦的興趣、能有支持的家人好友同事，在肯定自己的狀況下身心靈獲得紓解與放鬆，一關一關的過，韌力就會豐富我們的人生閱歷。

- 發現原來在學術研究上，家庭壓力仍舊有它相關的理論與架構，從家庭生態系統論、ABC-X 家庭壓力理論來看，家庭又可分成外部環境（事件）和內部環境（事件），我們都必須先瞭解家庭本身的內部運作，才知道能用哪些適合的方式去處理家庭事件，如同在幼兒園教學一樣，面對不同能力的孩子，我們就該思考應提供什麼樣的鷹架，建立在孩子的學習需求上。

- 養育孩子時前輩有時會提供他自己認為可行的方式，但每個人才是自己生活的專家，透過和先生的溝通及盤點家中資源，我們自己決定自己家的樣貌。但過程中不免有價值的掙扎，尤其在強調親子親密關係及親職投入的現代社會，親子關係有保鮮期，

好不容易能夠好好地和孩子在一起，似乎應該把握這樣的機會。

- 這個學期我們就是一個封閉性的小團體，很多故事在我們中間流淌，漸漸的互相學習互相扶持，慢慢走出壓力事件，成為更健康的自己。雖然壓力充斥在我們的生活中，但壓力「一定會在生活中」，我們用什麼態度去面對，其實是關鍵，也是韌力能發揮作用的最大因素，有健康的心態才能讓一切資源起作用。

- 原生家庭對個人的成長過程扮演的角色甚鉅，影響著個人的價值觀與生活態度，身為兒家系的我們，要如何運用這些學到的知識在我們的專業中，也是家庭壓力研究給我的反思，要從狹隘的二元因果連結觀點到宏觀的家庭系統內外層層互相影響觀點，我們要學習的課題還有很多，家庭壓力研究正是啟動我們看待個人、家庭乃至於社會互動的那把鑰匙，打開我們更寬闊的視野與角度。

➢ 課程遇到問題與困難

本課程的困難與限制是因新冠肺炎疫情影響，加上課程時間為晚上，也與業界白天上班時間有所衝突，本學期業界參訪方面較不易安排。新冠肺炎疫情期間須維持安全社交距離，本次課程進行方式較多進行理論和研究探討，並減少進行紓解壓力實務之活動。

➢ 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：

- 建議加入生命故事敘寫、說故事技巧、或簡單的繪本畫圖技巧的教學。
- 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、社區親子活動課程等，也期望透過學習家庭壓力處理，學生能積極正向面對家庭和生命中的挑戰。

三、　實作作品照片

<table>
<tr>
<td>
</td>
<td>
</td>
</tr>
<tr>
<td>《公主！女王！！》</td>
<td>《黑貓姊的蝦趴人生》</td>
</tr>
<tr>
<td>
</td>
<td>
</td>
</tr>
<tr>
<td>《修煉》</td>
<td>《我的無敵爸媽》</td>
</tr>
</table>

《好合》	《聖依納爵》
《我的爸爸》	

四、附件

- 課程記錄表

輔仁大學 109 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	兒童與家庭研究所碩專班
填表人	詹婷雯		
Email	cinnamoroll5200306@gmail.com		
課程/諮詢紀錄			
課程主題	生命真精彩—工作與家庭的平衡		
授課教師	陳若琳老師	參與人數	7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	□ 企業參訪 □ 教育訓練 □ 企業導師共同授課 □ 企業諮詢 ■ 專題講座 □ 成果發表 □ 實作課程 □ 其他_____		
時　　間	109 年　03月 27 日(五) PM18:40-PM20:30		
課程/諮詢內容(400字)	**【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。 **【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。 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。 三、實例分享：20:00~20:30 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。 **【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。		

<table>
<tr><td rowspan="3">課程/諮詢照片</td><td> </td><td> </td></tr>
<tr><td>講師分享自身工作與家庭壓力故事</td><td>講師介紹家庭生命繪本製作</td></tr>
<tr><td> </td><td>
</td></tr>
<tr><td>講師展示及分享家庭生命繪本</td><td>演講海報</td></tr>
</table>

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*2000NT=4000NT	專家交通費	
校外專家諮詢費		餐費	
印刷費		實作材料費	
		小計	4000NT

填寫人： 詹婷雯 **授課教師：** 陳若琳 **(分機： 3745)**

輔仁大學 109 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	兒童與家庭研究所碩專班
填表人	詹婷雯		
Email	cinnamoroll5200306@gmail.com		
課程/諮詢紀錄			
課程主題	生命真精彩─婚姻壓力與調適		
授課教師	陳若琳老師	參與人數	7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	□ 企業參訪 □ 教育訓練 □ 企業導師共同授課 □ 企業諮詢 ■ 專題講座 □ 成果發表 □ 實作課程 □ 其他_____		
時　　間	109 年 04 月 17 日(五) PM18:40-PM20:30		
課程/諮詢內容(400字)	**【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。 **【課程流程規劃】** 一、婚姻壓力來源分析：18:40~19:10 說明伴侶相處之婚姻關係壓力，可能包含原生家庭的影響力、文化背景下對性別的刻板印象等，帶領學員由不同的角度重新檢視，並且由更全面的觀點經營伴侶關係、促進溝通交流才是共同跨越障礙的最佳良方。 二、婚姻壓力與調適經驗分享：19:10~20:00 講師透過自身及家人朋友的家庭生命故事，分享不同婚姻壓力，與其面臨婚姻壓力時如何加以因應。 三、實例分享：20:00~20:30 講師藉由《搬過來，搬過去》故事繪本，帶領學員從故事中學習婚姻關係中伴侶相處的原則、身教的重要性、婚姻壓力的紓解及調適方式 。 **【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。		

<table>
<tr><td rowspan="4">課程/諮詢照片</td><td>
</td><td> </td></tr>
<tr><td>演講海報</td><td>講師展示和分享婚姻關係繪本</td></tr>
<tr><td> </td><td> </td></tr>
<tr><td>講師與同學們討論繪本中的婚姻關係</td><td>教師、講師分享家庭婚姻故事</td></tr>
</table>

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*2000NT=4000NT	專家交通費	
校外專家諮詢費		餐費	
印刷費		實作材料費	
		小計	4000NT

填寫人：_____詹婷雯_____ **授課教師：**____陳若琳_____**(分機： 3745)**

輔仁大學 109 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	兒童與家庭研究所碩專班
填表人	詹婷雯		
Email	cinnamoroll5200306@gmail.com		
課程/諮詢紀錄			
課程主題	生命真精彩—家庭與工作壓力的平衡與調適		
授課教師	陳若琳老師	參與人數	7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	□ 企業參訪 □ 教育訓練 □ 企業導師共同授課 □ 企業諮詢 ■ 專題講座 □ 成果發表 □ 實作課程 □ 其他_____		
時　　間	109 年 06 月 05 日(五) PM18:40-PM20:30		
課程/諮詢內容(400字)	**【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。 **【課程流程規劃】** 一、家庭中常見的壓力來源分析：18:40~19:10 說明家庭中常見的壓力源，例如家庭資源管理壓力、家庭與工作壓力平衡等，家庭資源管理壓力則包含財務、人力、時間等壓力，帶領學員從不同的資源面向去探究和分享自身的壓力情形，並且提供對應的策略來面對及調適家庭中不同的壓力來源。 二、家庭與工作壓力的平衡與調適經驗分享：19:10~20:00 講師透過自身及家人朋友的家庭生命故事，分享曾面對的家庭與工作壓力經驗，與其面臨壓力時如何因應和調適。 三、實例分享：20:00~20:30 講師藉由《朱家故事》故事繪本，帶領學員從故事中學習家庭中人力資源管理的原則、身教的重要性、家庭與工作壓力的紓解及調適方式。 **【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。		

<table>
<tr><td rowspan="3">課程/諮詢照片</td><td>
</td><td> </td></tr>
<tr><td>演講海報</td><td>講師分享自身家庭與工作壓力調適故事</td></tr>
<tr><td> </td><td> </td></tr>
<tr><td>講師與同學們討論家庭中常見的壓力</td><td>教師、講師分享家庭資源管理的因應策略</td></tr>
</table>

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*2000NT=4000NT	專家交通費	
校外專家諮詢費		餐費	
印刷費		實作材料費	4000
		小計	8000NT

填寫人：____詹婷雯_____ 授課教師：___陳若琳_____(分機： 3745)

輔仁大學 109 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	兒童與家庭研究所碩專班
填表人	詹婷雯		
Email	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	7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	□ 企業參訪 □ 教育訓練 □ 企業導師共同授課 □ 企業諮詢 □專題講座 ■ 成果發表 □ 實作課程 □ 其他_____		
時　　間	109 年 06 月 19 日(五) PM18:40-PM20:30		
課程/諮詢內容(400字)	**【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。 **【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。 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。 **【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。		

<table>
<tr><td rowspan="4">課程/諮詢照片</td><td>
</td><td>
</td></tr>
<tr><td>演講海報</td><td>學員分享繪本作品</td></tr>
<tr><td> </td><td> </td></tr>
<tr><td>陳若琳老師為這門產學合作的課程作總結</td><td>葛惠講師針對學員作品給予回饋與建議</td></tr>
</table>

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*2000NT=4000NT	專家交通費	
校外專家諮詢費		餐費	
印刷費		實作材料費	
		小計	4000NT

填寫人： 詹婷雯 **授課教師：** 陳若琳 **(分機： 3745)**

四、附件

- 學生學習回饋與心得報告

109 年高教深耕計畫「產學成果導向課程」學習心得問卷

1.相對於本系其他課程，本課程能讓我更深入地學習到專業知識

☑非常同意 □同意 □沒意見 □不同意 □非常不同意

2.相對於本系其他課程，本課程更能讓我將所學的專業知識應用於實際場合

□非常同意 ☑同意 □沒意見 □不同意 □非常不同意

3.相對於本系其他課程，本課程更能讓我從中獲得問題解決經驗與能力

☑非常同意 □同意 □沒意見 □不同意 □非常不同意

4.相對於本系其他課程，本課程更能讓我在各種情境中結合既有知識想出解決問題的有效策略

☑非常同意 □同意 □沒意見 □不同意 □非常不同意

5.相對於本系其他課程，本課程更能讓我學到如何從不同的角度和層面看事物

□非常同意 ☑同意 □沒意見 □不同意 □非常不同意

6.相對於本系其他課程，本課程更能從教學內容中激發我多元想法與視角

☑非常同意 □同意 □沒意見 □不同意 □非常不同意

7.相對於本系其他課程，本課程更能讓我學習跨領域知識的整合能力

☑非常同意 □同意 □沒意見 □不同意 □非常不同意

8.相對於本系其他課程，本課程會讓我投入更多時間在學習課業上

□非常同意 ☑同意 □沒意見 □不同意 □非常不同意

9.本課程的業師能教導我許多實用性的專業知識

☑非常同意 □同意 □沒意見 □不同意 □非常不同意

10.本課程能讓我在團體中以協調、溝通與合作的方法來達成目標

□非常同意 ☑同意 □沒意見 □不同意 □非常不同意

11.綜合而言，相對於本系其他課程，本課程更能讓我建立在職場上所需的實戰能力

☑非常同意 □同意 □沒意見 □不同意 □非常不同意

12.我會推薦別的同學來修讀這門課

☑非常同意 □同意 □沒意見 □不同意 □非常不同意

13.我期待未來能有機會再修讀此類型產學成果導向的課程

☑非常同意 □同意 □沒意見 □不同意 □非常不同意

其他意見(請簡述即可)

感謝學習壓力處理方法

109 年高教深耕計畫「產學成果導向課程」學習心得問卷
1.相對於本系其他課程，本課程能讓我更深入地學習到專業知識
☑非常同意 □同意 □沒意見 □不同意 □非常不同意
2.相對於本系其他課程，本課程更能讓我將所學的專業知識應用於實際場合
☑非常同意 □同意 □沒意見 □不同意 □非常不同意
3.相對於本系其他課程，本課程更能讓我從中獲得問題解決經驗與能力
☑非常同意 □同意 □沒意見 □不同意 □非常不同意
4.相對於本系其他課程，本課程更能讓我在各種情境中結合既有知識想出解決問題的有效策略
☑非常同意 □同意 □沒意見 □不同意 □非常不同意
5.相對於本系其他課程，本課程更能讓我學到如何從不同的角度和層面看事物
☑非常同意 □同意 □沒意見 □不同意 □非常不同意
6.相對於本系其他課程，本課程更能從教學內容中激發我多元想法與視角
☑非常同意 □同意 □沒意見 □不同意 □非常不同意
7.相對於本系其他課程，本課程更能讓我學習跨領域知識的整合能力
☑非常同意 □同意 □沒意見 □不同意 □非常不同意
8.相對於本系其他課程，本課程會讓我投入更多時間在學習課業上
☑非常同意 □同意 □沒意見 □不同意 □非常不同意
9.本課程的業師能教導我許多實用性的專業知識
☑非常同意 □同意 □沒意見 □不同意 □非常不同意
10.本課程能讓我在團體中以協調、溝通與合作的方法來達成目標
☑非常同意 □同意 □沒意見 □不同意 □非常不同意
11.綜合而言，相對於本系其他課程，本課程更能讓我建立在職場上所需的實戰能力
☑非常同意 □同意 □沒意見 □不同意 □非常不同意
12.我會推薦別的同學來修讀這門課
☑非常同意 □同意 □沒意見 □不同意 □非常不同意
13.我期待未來能有機會再修讀此類型產學成果導向的課程
☑非常同意 □同意 □沒意見 □不同意 □非常不同意
其他意見(請簡述即可)

109 年高教深耕計畫「產學成果導向課程」學習心得問卷
1.相對於本系其他課程，本課程能讓我更深入地學習到專業知識
☑非常同意 □同意 □沒意見 □不同意 □非常不同意
2.相對於本系其他課程，本課程更能讓我將所學的專業知識應用於實際場合
☑非常同意 □同意 □沒意見 □不同意 □非常不同意
3.相對於本系其他課程，本課程更能讓我從中獲得問題解決經驗與能力
□非常同意 ☑同意 □沒意見 □不同意 □非常不同意
4.相對於本系其他課程，本課程更能讓我在各種情境中結合既有知識想出解決問題的有效策略
□非常同意 ☑同意 □沒意見 □不同意 □非常不同意
5.相對於本系其他課程，本課程更能讓我學到如何從不同的角度和層面看事物
☑非常同意 □同意 □沒意見 □不同意 □非常不同意
6.相對於本系其他課程，本課程更能從教學內容中激發我多元想法與視角
□非常同意 ☑同意 □沒意見 □不同意 □非常不同意
7.相對於本系其他課程，本課程更能讓我學習跨領域知識的整合能力
□非常同意 ☑同意 □沒意見 □不同意 □非常不同意
8.相對於本系其他課程，本課程會讓我投入更多時間在學習課業上
☑非常同意 □同意 □沒意見 □不同意 □非常不同意
9.本課程的業師能教導我許多實用性的專業知識
□非常同意 ☑同意 □沒意見 □不同意 □非常不同意
10.本課程能讓我在團體中以協調、溝通與合作的方法來達成目標
□非常同意 ☑同意 □沒意見 □不同意 □非常不同意
11.綜合而言，相對於本系其他課程，本課程更能讓我建立在職場上所需的實戰能力
☑非常同意 □同意 □沒意見 □不同意 □非常不同意
12.我會推薦別的同學來修讀這門課
☑非常同意 □同意 □沒意見 □不同意 □非常不同意
13.我期待未來能有機會再修讀此類型產學成果導向的課程
□非常同意 ☑同意 □沒意見 □不同意 □非常不同意
其他意見(請簡述即可)

109年高教深耕計畫「產學成果導向課程」學習心得問卷
1.相對於本系其他課程，本課程能讓我更深入地學習到專業知識
☑非常同意 □同意 □沒意見 □不同意 □非常不同意
2.相對於本系其他課程，本課程更能讓我將所學的專業知識應用於實際場合
☑非常同意 □同意 □沒意見 □不同意 □非常不同意
3.相對於本系其他課程，本課程更能讓我從中獲得問題解決經驗與能力
☑非常同意 □同意 □沒意見 □不同意 □非常不同意
4.相對於本系其他課程，本課程更能讓我在各種情境中結合既有知識想出解決問題的有效策略
□非常同意 ☑同意 □沒意見 □不同意 □非常不同意
5.相對於本系其他課程，本課程更能讓我學到如何從不同的角度和層面看事物
☑非常同意 □同意 □沒意見 □不同意 □非常不同意
6.相對於本系其他課程，本課程更能從教學內容中激發我多元想法與視角
☑非常同意 □同意 □沒意見 □不同意 □非常不同意
7.相對於本系其他課程，本課程更能讓我學習跨領域知識的整合能力
☑非常同意 □同意 □沒意見 □不同意 □非常不同意
8.相對於本系其他課程，本課程會讓我投入更多時間在學習課業上
☑非常同意 □同意 □沒意見 □不同意 □非常不同意
9.本課程的業師能教導我許多實用性的專業知識
☑非常同意 □同意 □沒意見 □不同意 □非常不同意
10.本課程能讓我在團體中以協調、溝通與合作的方法來達成目標
□非常同意 ☑同意 □沒意見 □不同意 □非常不同意
11.綜合而言，相對於本系其他課程，本課程更能讓我建立在職場上所需的實戰能力
☑非常同意 □同意 □沒意見 □不同意 □非常不同意
12.我會推薦別的同學來修讀這門課
☑非常同意 □同意 □沒意見 □不同意 □非常不同意
13.我期待未來能有機會再修讀此類型產學成果導向的課程
☑非常同意 □同意 □沒意見 □不同意 □非常不同意
其他意見(請簡述即可)

109 年高教深耕計畫「產學成果導向課程」學習心得問卷
1.相對於本系其他課程，本課程能讓我更深入地學習到專業知識
☑非常同意 □同意 □沒意見 □不同意 □非常不同意
2.相對於本系其他課程，本課程更能讓我將所學的專業知識應用於實際場合
☑非常同意 □同意 □沒意見 □不同意 □非常不同意
3.相對於本系其他課程，本課程更能讓我從中獲得問題解決經驗與能力
☑非常同意 □同意 □沒意見 □不同意 □非常不同意
4.相對於本系其他課程，本課程更能讓我在各種情境中結合既有知識想出解決問題的有效策略
□非常同意 ☑同意 □沒意見 □不同意 □非常不同意
5.相對於本系其他課程，本課程更能讓我學到如何從不同的角度和層面看事物
☑非常同意 □同意 □沒意見 □不同意 □非常不同意
6.相對於本系其他課程，本課程更能從教學內容中激發我多元想法與視角
☑非常同意 □同意 □沒意見 □不同意 □非常不同意
7.相對於本系其他課程，本課程更能讓我學習跨領域知識的整合能力
□非常同意 ☑同意 □沒意見 □不同意 □非常不同意
8.相對於本系其他課程，本課程會讓我投入更多時間在學習課業上
☑非常同意 □同意 □沒意見 □不同意 □非常不同意
9.本課程的業師能教導我許多實用性的專業知識
☑非常同意 □同意 □沒意見 □不同意 □非常不同意
10.本課程能讓我在團體中以協調、溝通與合作的方法來達成目標
□非常同意 ☑同意 □沒意見 □不同意 □非常不同意
11.綜合而言，相對於本系其他課程，本課程更能讓我建立在職場上所需的實戰能力
☑非常同意 □同意 □沒意見 □不同意 □非常不同意
12.我會推薦別的同學來修讀這門課
☑非常同意 □同意 □沒意見 □不同意 □非常不同意
13.我期待未來能有機會再修讀此類型產學成果導向的課程
□非常同意 ☑同意 □沒意見 □不同意 □非常不同意
其他意見(請簡述即可)

109 年高教深耕計畫「產學成果導向課程」學習心得問卷
1.相對於本系其他課程，本課程能讓我更深入地學習到專業知識
☑非常同意 □同意 □沒意見 □不同意 □非常不同意
2.相對於本系其他課程，本課程更能讓我將所學的專業知識應用於實際場合
☑非常同意 □同意 □沒意見 □不同意 □非常不同意
3.相對於本系其他課程，本課程更能讓我從中獲得問題解決經驗與能力
☑非常同意 □同意 □沒意見 □不同意 □非常不同意
4.相對於本系其他課程，本課程更能讓我在各種情境中結合既有知識想出解決問題的有效策略
☑非常同意 □同意 □沒意見 □不同意 □非常不同意
5.相對於本系其他課程，本課程更能讓我學到如何從不同的角度和層面看事物
□非常同意 ☑同意 □沒意見 □不同意 □非常不同意
6.相對於本系其他課程，本課程更能從教學內容中激發我多元想法與視角
☑非常同意 □同意 □沒意見 □不同意 □非常不同意
7.相對於本系其他課程，本課程更能讓我學習跨領域知識的整合能力
☑非常同意 □同意 □沒意見 □不同意 □非常不同意
8.相對於本系其他課程，本課程會讓我投入更多時間在學習課業上
☑非常同意 □同意 □沒意見 □不同意 □非常不同意
9.本課程的業師能教導我許多實用性的專業知識
☑非常同意 □同意 □沒意見 □不同意 □非常不同意
10.本課程能讓我在團體中以協調、溝通與合作的方法來達成目標
□非常同意 ☑同意 □沒意見 □不同意 □非常不同意
11.綜合而言，相對於本系其他課程，本課程更能讓我建立在職場上所需的實戰能力
☑非常同意 □同意 □沒意見 □不同意 □非常不同意
12.我會推薦別的同學來修讀這門課
☑非常同意 □同意 □沒意見 □不同意 □非常不同意
13.我期待未來能有機會再修讀此類型產學成果導向的課程
☑非常同意 □同意 □沒意見 □不同意 □非常不同意
其他意見(請簡述即可)

109 年高教深耕計畫「產學成果導向課程」學習心得問卷
1.相對於本系其他課程，本課程能讓我更深入地學習到專業知識
☑非常同意 □同意 □沒意見 □不同意 □非常不同意
2.相對於本系其他課程，本課程更能讓我將所學的專業知識應用於實際場合
☑非常同意 □同意 □沒意見 □不同意 □非常不同意
3.相對於本系其他課程，本課程更能讓我從中獲得問題解決經驗與能力
□非常同意 ☑同意 □沒意見 □不同意 □非常不同意
4.相對於本系其他課程，本課程更能讓我在各種情境中結合既有知識想出解決問題的有效策略
□非常同意 ☑同意 □沒意見 □不同意 □非常不同意
5.相對於本系其他課程，本課程更能讓我學到如何從不同的角度和層面看事物
☑非常同意 □同意 □沒意見 □不同意 □非常不同意
6.相對於本系其他課程，本課程更能從教學內容中激發我多元想法與視角
☑非常同意 □同意 □沒意見 □不同意 □非常不同意
7.相對於本系其他課程，本課程更能讓我學習跨領域知識的整合能力
☑非常同意 □同意 □沒意見 □不同意 □非常不同意
8.相對於本系其他課程，本課程會讓我投入更多時間在學習課業上
□非常同意 ☑同意 □沒意見 □不同意 □非常不同意
9.本課程的業師能教導我許多實用性的專業知識
☑非常同意 □同意 □沒意見 □不同意 □非常不同意
10.本課程能讓我在團體中以協調、溝通與合作的方法來達成目標
□非常同意 ☑同意 □沒意見 □不同意 □非常不同意
11.綜合而言，相對於本系其他課程，本課程更能讓我建立在職場上所需的實戰能力
☑非常同意 □同意 □沒意見 □不同意 □非常不同意
12.我會推薦別的同學來修讀這門課
☑非常同意 □同意 □沒意見 □不同意 □非常不同意
13.我期待未來能有機會再修讀此類型產學成果導向的課程
☑非常同意 □同意 □沒意見 □不同意 □非常不同意
其他意見(請簡述即可) 非常謝謝老師！

109 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	108 學年 2 學期		
學生姓名	張○○	學號	408105***
課程名稱	家庭壓力處理研究	授課教師	陳若琳

每個人生階段會遇到不同的家庭議題，我們很容易用固有的方式去面對，所謂的固有的方式可能來自舊經驗、原生家庭、自我的情緒…等，如果我們自己懂得學習，面對壓力的調適會比較懂得應對。繪本的主題是來自我的先生，在構思的時候想了很久，主要想呈現他的優點，在一個得不到愛的家庭環境裡，從來沒有人告訴過他，他身上有許多的優點，是值得被愛的，每個人生課題不同，每個人生而獨一無二，都是值得被疼惜的。

在自己面對婚姻的過程中，剛開始面對兩人所組成的家庭，面臨到許多衝突，來自兩人生活習慣的磨合、兩方家庭的照顧、彼此個性的適應、原生家庭的不同…，在婚前我們面對的只有愛情的光暈，兩人如果吵了架，各自都可以回到自己的小窩冷靜，結了婚之後再也不是離開冷靜就沒事了，同樣的問題會一在發生，有時會變成無限的循環，在婚姻中認為許多事是「應該」的，也以為對方會懂自己的心思在想些什麼？然而，最大的衝突是來自個性的差異，自己是一位想不多、天生樂觀、大概大概就好的生活過法，先生嚴謹、多慮、憂愁、反是謹慎，造成彼此間婚姻衝突不斷，加上對對方的原生家庭不熟悉，婚後先生將對原生家庭的負面情緒，帶入我們的家庭，生活好像在烏雲底下，有時能撥雲見日看到陽光灑落，有時烏雲密布雷電交加，如何調適自己及學習相處，是我們倆共同的功課。

我們在婚姻衝突中，時常不知道該怎麼處理，時常用固有的做法去面對，雖然有去參加「親密之旅」的成長課程，但是面對衝突的來臨，當下還是會不知道如何因應。在一次的機會下，先生接觸到了宗教信仰的機會，當時與我們兩人信仰的宗教不同，剛開始能做到的就是「支持」，希望藉由宗教力量能去支持我的先生，得到不一樣的觀點及作法，同時也能更加讓先生肯定自己，接下來我做的是「陪伴」，宗教的活動很多，陪伴先生一起做彌撒、小組聚會、查經活動…等，以行動去支持他所做的每一件事，在過程中是不孤單的，同時也讓自己了解，宗教活動能帶給我們家庭什麼樣的幫助？在陪伴將近兩年多的時間，自己的收獲也很多，我們有了共同的活動、共同的認知，面對個性的不同，彼此能夠包容。

這次的期末作業，在製作的過程中，其實有種紓壓的感受，面對之前兩人緊

繃的關係，常身陷泥沼之中，越陷越深，看著一張張的照片，其實也是代表著成長，自己的韌性也越來越堅強，也比較能去同理先生原生家庭帶來的負面效應，在看待先生受洗的過程中，滿滿的感動，好像脫胎換骨，迎接新的自己。而我們的家庭生活中，至從有了宗教信仰，很多時候對事物的看法也就不一樣了，感謝生活帶給我們的成長，希望未來的婚姻之路，如同蜜糖一樣，甜蜜的過完一輩子。

109 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	108 學年 2 學期		
學生姓名	周○○	學號	408105***
課程名稱	家庭壓力處理研究	授課教師	陳若琳

每個人在成長過程中都會有許多大大小小的壓力，小至作一些日常例行事務，如每天做菜稀鬆平常的媽媽，若是到了逢年過節要燒香拜拜招待一大家族的人時，再怎麼拿手的工作做起來也是壓力重重，更何況若面對許多想要逃避、不擅長、不喜歡的事情，壓力可說是適用任何年齡層無所不在的存在。

面對無所遁逃的我們學習了解壓力產生的原因，如何覺察壓力已出現、如何影響我們的身心甚至擴及旁人、壓力的調適與因應策略對我們而言是非常有幫助的，作為一位教育工作者、一位女性，如何讓自己睿智、勇敢的面對壓力是必要且重要的。以下對於家庭壓力相關議題的探討，提出個人心得:

一、從 A-B-C-X 理論來探討壓力，個人認為「認知(想法)」:如何看待壓力會影響挫折產生或是韌力形成。從個人生命歷程中探討壓力事件發現自己在原生家庭當中獲得許多資源，因此養成樂觀、正向的態度面對壓力，在這樣的循環下即使有再大的困難也能面對它，即使有過不了的當下也能尋求許多社會支持來緩解自己的焦慮與壓力。「資源」的運用在從小手足多的狀況，讓我非常會善用資源也習慣「依賴」，而依賴在逐漸長大後也有了一次次的鍛鍊，讓我學習切割、試著成長、獨立，這都是成長的代價。

二、一個人的自己，在工作上也經歷不同的轉換:帶班導師、接任組長、專任教師等，不同的角色有不同的壓力，誠如「人是群居動物」，沒有人是可以只靠自己而活的，工作上的壓力考驗，也讓我真心看待一同合作的夥伴，因為有彼此的加油鼓勵才能在教育這份工作上持之以恆、不忘初衷的服務著。充足的「資源」獲得是我得以在工作壓力中取得平衡與調適的原因。

三、從原生家庭到自組家庭，原來改變這麼多。以為沒有什麼可以擊垮韌力十足、樂觀正向的人，直到出現新手媽媽這個角色。從兩人世界到四口之家，徹底考驗了我是否真正長大、獨立、不依賴，結果當然是沒有，生第兩胎依然像是措手不及的新手媽媽，憂鬱指數節節高升，一直到老二兩歲以後才漸漸地找回方向，當下滿滿的挫折影響著小家庭，每天醒來就是忙碌、沒有睡飽的每一刻，不平順不好養的老大，後來照顧個性執拗、堅持度高的老二更是淒慘，這時才發覺老大的乖巧，果然是有比較才知道。

四、年輕老人照顧老老人即將來臨，為人子女的煩惱現正啟動。隨著小家庭邁入第十一年，步伐已趨穩健，對於未來不至於杞人憂天但有未雨綢繆之思，如何讓長輩得到好的照顧，是責任、是義務更是感恩與回報，隨著保險、長照、社會福利等的政策條件提早預做規劃是重要的，也會提醒自己陪伴與關懷是更能撫慰長輩的心靈。

面對人生這一路的轉變及歷程，慶幸自己有很好的調適:始終保持運動習慣、擁有不用動腦的興趣、能有支持的家人好友同事，在肯定自己的狀況下身心靈獲得紓解與放鬆，一關一關的過，韌力就會豐富我們的人生閱歷。

109 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	108 學年 2 學期		
學生姓名	林○○	學號	408105***
課程名稱	家庭壓力處理研究	授課教師	陳若琳

這學期很開心能選修家庭壓力課程，上課時聽著老師和同學的實務經驗分享，非常療癒且放鬆，也深深佩服老師的說話藝術，讓不同的家庭問題都能有解套的辦法。還沒上這門課之前，一直把家庭壓力當作是件稀鬆平常的事，因為家家有本難念的經，取決於自己用什麼角度和心態去面對家庭問題；從第一堂課開始，發現原來在學術研究上，家庭壓力仍舊有它相關的理論與架構，從家庭生態系統論、ABC-X 家庭壓力理論來看，家庭又可分成外部環境（事件）和內部環境（事件），我們都必須先瞭解家庭本身的內部運作，才知道能用哪些適合的方式去處理家庭事件，如同在幼兒園教學一樣，面對不同能力的孩子，我們就該思考應提供什麼樣的鷹架，建立在孩子的學習需求上。

回顧自己和家人相處的過程中，最令我印象深刻的便是「老年照顧」的部分。爸媽從以前就教導灌輸我們「孝順」的重要和養成做事負責任的態度。自己出社會後的日子裡，我也和他們一同經歷照顧阿公、阿嬤，以及阿嬤過世的家庭事件。雖然老年照顧的部分主要都是爸媽負責，我只是幫忙分擔家務、跑跑腿（例如：幫忙阿嬤洗澡、做家事等），減輕爸媽的生活壓力而已。不過，還記得有一年，阿公和阿嬤兩人同時住進醫院治療，爸媽分身乏術，下班就是跑醫院，簡直把醫院當成第二個家。後期阿嬤也因為慢性病和身體退化的關係，行走不方便，媽媽就像全職看護一樣，照顧阿嬤各項生活起居，一點都沒有怨言，只因阿嬤曾經向她說：「可以的話，不要把我送去安養中心。」，媽媽便一肩扛起重擔，盡自己最大的努力，照顧阿嬤到最後，即使自己常因為照顧壓力而睡眠不足，身體不適。

我的爸媽在面對家庭壓力時，都傾向以樂觀、積極且正向的態度解決問題，就連阿嬤過世的時候，我才第一次看見爸爸哭。即便內心有點捨不得，我們也認為死亡不過就是人生必經的過程，至少阿嬤沒有因為什麼身體病痛有所煩惱，而是自然地離去。所以，真的非常感謝我的爸媽，他們永遠是我人生旅途中最好的模範與榜樣。希望自己之後邁入婚姻及育兒的人生階段時，也能將課堂所學應用在生活上，展現生命的韌力。

109 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	108 學年 2 學期		
學生姓名	廖○○	學號	408105***
課程名稱	家庭壓力處理研究	授課教師	陳若琳

侯鳥夫妻團聚

工作的關係，在結婚初期及後來懷孕都未與先生住在一起，孩子六個月大時我順利調到北部後，沒有與先生長期同住的經驗，加上孩子年幼及工作上適應新環境，面對的磨合頗多。不過也因為好不容易不用再做假日夫妻，一家三口終於團聚，抱持著感恩的心態面對種種壓力，似乎還能夠平衡面對新環境的孤單陌生感。在一年的調整後，稍稍適應北部生活節奏及下班後要上另一個班的媽媽生活。因為老大氣質安定好帶，我與先生工作尚稱穩定，不想當個高齡產婦，便照計畫生下老二。原本幫忙照顧老大的先生姊姊表示無法同時照顧兩個孩子，考量老大未滿三歲不宜太早送托，於是我請了一年的育嬰假全職照顧兩個孩子。

一打二的混亂

自己照顧兩個孩子加上育嬰津貼，家庭可分配的金錢與未留職停薪時差不多。沒有經濟壓力，但照顧壓力卻很沉重，尤其擔任主要照顧者的我，晚上需起床 2~3 次照顧剛出生的老二，白天需要做家事並陪伴活力十足的兩歲老大，整天忙得團團轉，先生的工時加上通勤時間長，每天單獨照顧孩子的時間長達 12~14 個小時。即便先生回到家後也不得休息，一個人照顧孩子，一個人趕快完成其他家中瑣事。晚上偶爾需要出門簡單採買家中東西時，先生總是十分焦慮，擔心我出門時間超過半小時，他無法自己搞定兩個孩子。還記得有一次出門稍稍超過三十分鐘，快走回家中時，抬頭看到家中陽台燈亮著，原來是先生搞不定嚎啕大哭的老二，用背巾背著他在陽台來回走著安撫。照顧的勞務繁重是一個負擔，但長期獨自面對兩個幼兒、親人、老友遠在南部鞭長莫及是另一個心理壓力。有時候一個星期與自己對話的大人只有先生，在當時孤獨感十分強烈，偶爾有朋友、家人來探望都覺得是久旱逢甘霖。

原本的自我形象也因為親職角色變得很模糊，從前喜歡的興趣一一拋棄，甚至連自由吃飯、上廁所的控制權都沒有，感覺自己的生活都被兩個小人掌握，無法隨心所欲。但身為兩個小小孩的媽媽，親人見到時多半不是關心媽媽的辛勞，多半討論要如何照顧孩子更妥善，媽媽身心負擔似乎並不是最被考慮的。我想當時能夠隱忍周圍的人善意的「建議」應該是因為先生也很投入親職，老二出生六

個月，原本就「纖細」的先生瘦了不少，也是拿出拼命三郎的精神照顧孩子。

危機就是轉機

決定要改變我們夫妻如此壓榨自己的生活是因為老二約六個月大時，一天早上起床我頭暈目眩無法翻身，只要稍稍移動就天旋地轉嘔吐。老公原本要讓我先休息看看，結果搞不定哇哇大哭的老二，只好把老二抱來讓我餵奶....自己忍著不舒服又要照顧老二時，真的覺得自己好像連續劇中苦情的媽媽呀。這樣病了三天後，一向大神經的先生終於發現我抱怨自己忙不過來應該是真的，加上老大即將滿三歲了，我們決定嘗試讓老大去念幼兒園。

老大一開始十分不想去，但個性乖巧的他每天和媽媽，弟弟道別時只默默紅了眼眶，還好適應約莫一個星期後漸漸上了軌道。此後，照顧孩子的壓力大減，白天可以跟著老二睡覺，到附近辦事時，也可以很有彈性的地試孩子的需求調整行程，還記得有一次推著老二去喝咖啡，原本睡著的老二在我才剛喝兩口時就哇哇大哭起來，我可以毫無懸念的立馬將他帶到店外安撫，不用擔心年幼的老大。每天四點，可以騎著親子車、帶著睡飽飽的老二去接在幼兒園吃完點心心情也很愉快的老大一起到公園玩，那一陣子會覺得母子三人的生活品質有大幅提升。

認知的調適~自己才是自己生活的專家

但雜音不是沒有，有部分親人還是提醒老大太早送托恐怕對未來發展不利，額外增加的托育費用也是另一個經濟負擔。但回顧自己一人獨自照顧兩個孩子的生活品質及身心狀況，會覺得適時找到資源分擔自己的壓力才是王道。在家庭沒有辦法額外提供人力協助時，利用品質好的托育服務，反而增進親子關係。養育孩子時前輩有時會提供他自己認為可行的方式，但每個人才是自己生活的專家，透過和先生的溝通及盤點家中資源，我們自己決定自己家的樣貌。但過程中不免有價值的掙扎，尤其在強調親子親密關係及親職投入的現代社會，親子關係有保鮮期，好不容易能夠好好地和孩子在一起，似乎應該把握這樣的機會。做不到這個期待也讓我對自己的認識更進一步；比起很會做菜、把小孩照顧得很周到的母親，我似乎更期待自己面對孩子時能夠保持耐心、專注陪伴。

育兒看起來似乎是只有付出不問收穫的過程，但走過十年，覺得能夠從中鍛鍊心智、加深自我的認識，是個人成長一個很好的修煉場。

109 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	108 學年 2 學期		
學生姓名	黃○○	學號	408105***
課程名稱	家庭壓力處理研究	授課教師	陳若琳

這個學期就在製作家庭故事中接近尾聲，重頭戲的產製過程頗有一段不知如何為外人道的掙扎，有種以家庭壓力出發、個人壓力因應結束的感覺。

這次期末作業因為適逢搬家，許多老照片正好集結在一起，搬家當時就有聽媽媽分享過內容，而且還意外發現了不少以前沒有看過的舊照片，非常珍貴。以前大學時期修習楊明磊老師的家庭重塑有過類似的作業，但當時的主軸是「我們家的一天」，猶記得甫一做完的感想是時鐘無處不在，每一天都是被時鐘追著跑的「順時鐘」行程，而且媽媽實在精力旺盛，騎著摩托車或是開車到處支援家庭、支援公司業務。現在回想起來當時的媽媽正值壯年，與現在已經退休、回顧她年輕時照片的感覺大相逕庭。再加上這次用一種比較宏觀的視野與理論基礎來看我們家在經過一段長時間的壓力累積與一連串事件後的變化，真的在當中感受到「韌力」的展現。這是相當有趣的體驗，我在描繪家庭變化的過程中一直有「眾裡尋他千百度，那人卻在燈火闌珊處」的恍然大悟感。

除此之外我也發現當理論基礎一直是我的背景架構時，比起當年用日常一天來看，很多以前會被我淘汰不選的照片竟然能找到自己的位置成為故事的一部分，「我/拍照的人當初為什麼要拍這張照片啊？」這樣的疑惑在這次的過程中竟然一次也沒有浮現。而且我認為理論有一個很大的幫助是帶領我在照片海以及時間河中游泳而不滅頂，散步不迷路，賞花而不會看花了眼，能夠很專注而且聚焦在這張照片我要呈現什麼、這張照片如何回應我要說的故事，不會被照片帶著走。這是回顧整個製作過程的發現。現在打著這段話，赫然發現這就是若琳老師一直在提醒我們寫論文「要抓住主軸，要聚焦」這句話的意思。

而有趣的環節是我這頭在製作這個繪本而另外一邊遇到妹妹在跟媽媽吵架。那個當下我不禁想著，現在是因為我的認知在調節我的壓力，還是因為我有著資源在支持我度過這個衝突的狀況？連我自己都快要在腦袋裡衝突起來了（笑）。

在這個學期聽同學導讀分享時，我發現很多同學都能用很簡潔的大綱與摘要弄成報告投影片，輔以口頭的說明來帶領整個導讀，這個是我相當期待達成的目標，而且每每看到同學的投影片和報告架構，都會有「啊，原來可以這樣整理」、「哇還有這個補充資料耶」的讚嘆語跑出來，而我其實比較中規中矩，一般來說就是按照書上或是論文文章的架構去做整理，也很少找補充資料。突然會想

說這是不是一種另類的世代差異，哈，我的心境已經是 LKK 的狀態了嗎。我認為這種外部資訊收集的能力是我需要繼續練習的，一方面也凸顯我對外界的資訊接觸不足，所以有時候想找一些補充資料卻不知從何下手。另外綱要的架構也要繼續練習如何用比較簡潔的方式但不顧此失彼的把內容呈現出來，套用蕭老師在教統計時用的話就是「這是門藝術」。

謝謝若琳老師的帶領，也謝謝同學們無私的分享，就像老師說的，這個學期我們就是一個封閉性的小團體，很多故事在我們中間流淌，漸漸的互相學習互相扶持，慢慢走出壓力事件，成為更健康的自己。雖然壓力充斥在我們的生活中，但壓力「一定會在生活中」，我們用什麼態度去面對，其實是關鍵，也是韌力能發揮作用的最大因素，有健康的心態才能讓一切資源起作用。

109 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	108 學年 2 學期		
學生姓名	吳○○	學號	407105***
課程名稱	家庭壓力處理研究	授課教師	陳若琳

壓力無所不在，它是一種改變，是個人受到外在事件的刺激及其產生的回應方式。壓力在定義上可以分為刺激、反應及刺激與反應等三種構面，Kasl（1978）認為，只要個人知覺到需求及回應不平衡，就會有壓力產生。當個人或家庭面對壓力，所產生的生理、心理及行為上的反應呈現出來的狀況可能包含生理、心理及情緒上所引起的改變。

個人與家庭相互牽引，時而須面臨「不可預期」的事件壓力。「不可預期事件」就是不在我們所盤算內所發生的事，例如：無預警的失業、因故離婚、疾病與死亡、天災人禍等。這些「不可預期」的事件，於日常生活不管身處那個家庭生命週期階段都可能會遇到！對個人或家庭所產生影響：不可預期事件＞可預期事件，個人與家庭就須面對承受壓力，接受壓力帶來的改變。遇到重大壓力事件常使家庭系統失去平衡狀態，也有不少個人與家庭因為具備足夠的應變能力與復原力，從慌亂失序漸漸恢復常態的生活。接觸到 Hill（1958）提出家庭壓力模型(ABC-X)，了解到家庭的可能也會遭遇「資源缺乏」、「資源障礙」和「資源無效」問題。對於是相關工作者而言，發現服務對象或個人面臨壓力源時，應盤點資源管理，尋求幫助。讓家庭能夠獲得可支持與維持平衡的運作，如提供婚姻或家庭諮商、親職教育、經濟救助、建立自身基礎的支持網絡等，避免引發更重大壓力事件。

壓力源產生端視自己選擇正面或負面效果，承受壓力後以何種方式因應和看待。經由課程的學習，不可忽視個人、家庭韌性的關注。每個人、家庭都有獨特的特質、溝通互動、資源、解決問題的能力等，應該從個人、家庭優勢的角度，增強樂觀、正向思考，調解壓力改變歷程。若個人、家庭平時做好資源管理與因應，預知危機，防患未然，使「任何壓力事件也不會發生」，是家庭壓力危機管理的最高目標。然而現實生活有太多不可掌握的因素，一旦面臨壓力，應嘗試較好因應方式，處理危機。減少壓力事件造成巨大傷害的改變，生活沒有「最好」的結果，卻常需面臨「最壞」的局面，是家庭壓力危機處理必定碰到的狀態。

109 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	108 學年 2 學期		
學生姓名	江○○	學號	408256***
課程名稱	家庭壓力處理研究	授課教師	陳若琳

這個學期沒想到這麼快就過去了，感覺正在進入一趟自我心靈療癒之旅，享受的同時也面臨即將結束….

從學期初開始的「家庭壓力第一章」的報告中，我學習到「韌力」的概念，正如書中所說：同生命將我們用力一推，讓我們有更大的力量翱翔...很多時候我們面臨壓力會喘不過氣來是因為我們看待壓力的認知，這點從 ABC-X 理論(Hill,1949)中我有深刻的體會，究竟壓力對家庭是契機還是危機，該如何運用身邊的資源渡過各種壓力，我認為是每個人都需要學習的課題。

所有的個人與家庭都有更大的韌力潛能，鼓勵他們發揮最大努力、強化關鍵運作過程、都能讓個體充分發揮潛能，是我從第一章研究中最大的獲得；這學期對於幾個研究議題很有感觸，例如工作與家庭之間的雙向互動、夫妻衝突與家庭壓力調適、經濟壓力與家庭、孝道價值觀與照顧壓力都有深刻的印象，到最後一章逆境中的家庭韌性與療癒，讓我看到家庭壓力研究完整的面貌，每個領域都讓我有許多的好奇很想探究下去，正因為壓力在每個人身上都會產生許多不同的化學變化，適應壓力的過程可以延伸到父母共親職、教養態度、父母知覺等，如何從質性研究的觀點去理解夫妻衝突的調適(劉惠琴,2003)，要從每個研究個案中發現適應的脈絡與過程，像是夫妻在吵什麼或是如何看待爭吵都是值得探究或挖掘的議題，然而老師提到的正向心理學也是現今兒童與家庭研究中另一個面向，從壓力中發現自己的收穫與樂觀積極的態度也是在這學期的論文中發現的重要意義。

最後一堂課用繪本來做為省思與反饋讓我重新看待與家人的關係，我重新看到爸爸對我的影響其實一點一滴的累積著，原生家庭對個人的成長過程扮演的角色甚鉅，影響著個人的價值觀與生活態度，身為兒家系的我們，要如何運用這些學到的知識在我們的專業中，也是家庭壓力研究給我的反思，要從狹隘的二元因果連結觀點到宏觀的家庭系統內外層層互相影響觀點，我們要學習的課題還有很多，家庭壓力研究正是啟動我們看待個人、家庭乃至於社會互動的那把鑰匙，打開我們更寬闊的視野與角度。

最重要是感謝老師在課堂中不吝分享自己的許多小故事，幽默的引導我們運用正面信念轉化壓力，每堂課都有重新充電的感覺，本學期真的收穫滿滿