

輔仁大學 111 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	情緒管理課程
開課單位	全人教育課程中心
開課學期	111 學年 第 2 學期
修課人數	44 人
授課教師	劉錦萍

中華民國 112 年 06 月

一、課程簡介

本課程旨在協助學生對自己情緒的認識，藉由對情緒來龍去脈的探討，透過實際情緒處理技巧的練習，培養妥善處理情緒及自我激勵的能力，以及了解他人情緒的能力，利用情緒的察覺與管理來提昇同學們建立與維持人際關係能力。

社區工作坊的學習活動設計，以「情緒的抒發與調適」為主題，同學分8組，分別在兩次不同時段執行。工作坊的目的主要在幫助同學在實際生活場域，將所學情緒認知加以實踐。

二、成果說明與分析

(一)工作坊

(1)主題

「情緒的抒發與調適」

(2)活動時間與地點

時間	地點	主題
05/08 (一) 16:00-17:05	聖言樓 1F SF130	情緒的抒發與調適
05/22 (一) 16:00-17:05	宜真 1F 創意中心	情緒的抒發與調適

(3)活動設計

活動主題	情緒的抒發與調適	
項目	時間(分)	內容
開場	5	介紹當天的主題與流程
情緒辨識之介紹	10	輔大同學簡要講述情緒辨識的內容與種類
情緒接龍小遊戲	20	輔大同學準備一對一的接龍小遊戲來考驗長輩們的默契度與合作配合度
比手畫腳小遊戲	20	輔大同學上台表演情緒，並由長輩們判斷是什麼情緒以傳達情緒並無好壞之分的意涵
總結	10	1. 總結當天所學 2. 長輩寫回饋單 3. 感謝大家的參與

活動主題		情緒的抒發與調適	
項目	時間 (分)	內容	
開場	5	介紹當天的主題與流程	
情緒辨識之介紹	10	輔大同學簡要講述情緒的內容與種類	
情境互動小遊戲	20	輔大同學準備情境題以字卡、表情符號進行，讓長輩用表情符號來辨認出對應的情緒	
丟球(沙包)小遊戲	20	輔大同學帶領互動式劇情活動，藉由不同情緒立牌透過丟球將立牌打掉來抒發情緒	
總結	10	1. 總結當天所學 2. 里民寫回饋單 3. 感謝大家的參與	

(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
課程成果： 學生透過工作坊的設計、準備和帶領， 1. 更加了解情緒的抒發與調適的方法及其重要性。 2. 更能將所學運用到日常人際互動中。 社區成效： 民眾在面對他人或自身強烈情緒時，更知道如何抒發與排解情緒的方式，加以調適。	課程成果： 1. 兩場工作坊 2. 學生對課程的滿意度達80%以上 社區成效： 1. 社區民眾參與兩次共約17人次 2. 民眾對工作坊的滿意度達95%以上

☒其他資料：

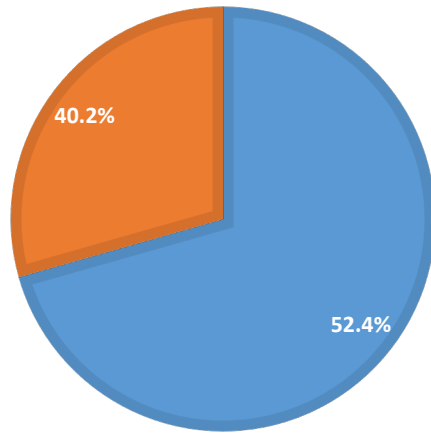
同學有關所參加之社區工作坊的回饋文字（包括感動的地方、建議、心得和獲得的啟發）

(2)民眾回饋

(民眾問卷結果分析與回饋文字)

長輩滿意度

■ 很滿意 ■ 滿意



『情緒的抒發與調適』社區工作坊 活動回饋單

時間：112年05月08日(一) 15:40~18:30

主題：情緒的抒發與調適

地點：聖言樓 SF134

任課老師：劉錦萍 老師

1. 參與本次活動的動機為？(可複選)

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

二、 本次活動在情緒的抒發與調適的理解與實踐方面，對您是否有幫助？

- 6+ 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？

- 4+ 很滿意
- 4+ 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？

- 6+ 很滿意
- 2+ 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？

- 5+ 很滿意
- 3+ 滿意
- 尚可
- 不滿意
- 很不滿意

六、 參加本次活動的心得/收穫：

1. 學習情緒正負面收穫
2. 學生友善、氣氛愉快
3. Happy 開心
4. 開心與年輕人互動收穫匪淺
5. 參加活動壓力減輕，心情放鬆
6. 收穫很多，考反應能力有學到東西
7. 讚!頂呱呱!很高興

七、 其他建議或想法：

1. 交通不方便
2. 活動增進，下次再辦
3. 約定地點要在更精確

『情緒的抒發與調適』社區工作坊 活動回饋單

↵

時間：112年05月22日(一) 15:40~18:30 ↵

主題：情緒的抒發與調適 ↵

地點：宜真宿舍一樓創意中心 ↵

任課老師：劉錦萍 老師 ↵

↵

1. 參與本次活動的動機為？(可複選) ↵

3+ 想要了解自己 ↵

7+ 對活動感興趣/好奇 ↵

6+ 同儕邀約參與 ↵

1+ 其它:活動邀約 ↵

↵

二、 本次活動在情緒的抒發與調適的理解與實踐方面，對您是否有幫助？

9+ 很有助益 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？ ↵

8+ 很滿意 1+ 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？ ↵

6+ 很滿意 3+ 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？ ↵

7+ 很滿意 2+ 滿意 尚可 不滿意 很不滿意 ↵

↵

六、 參加本次活動的心得/收穫： ↵

1. 很開心看到大家，來參加這次的活動很開心 ↵

2. 稍有互增一些智慧 ↵

3. 了解情緒認識自己 ↵

4. 跟同學交流收穫良多，增加學習樂趣 ↵

↵

七、 其他建議或想法： ↵

1. 人數不夠多，應多找一些獨居老人來參加 ↵

(三)學生學習成效分析

(1)請彙整學生學習反思回饋心得(回收份數須達修課人數 2/3)或其他學習回饋結果

1. 這次的活動讓我們跟平常比較沒有接觸的群體一起做活動發生各種互動，也體驗到跨世代的差異，整體感覺很新奇也蠻好玩的，大家設計的遊戲都很有趣～
2. 今天的工作坊結束後我有不少感觸，因為這並非是我第一次準備課程與長輩互動。在高中時面對一位表達比較不流暢的爺爺時我真的很不知所措，基本上我與那位爺爺都沒什麼互動與講話，因此心中覺得很可惜與遺憾。今天接待到的奶奶跟我說她不識字，不是很懂活動的內容，我很積極的想盡辦法希望可以讓她融入活動，雖然成效不大但我覺得內心充實很多，很開心有這次的活動可以讓我再次接觸這些可愛的長輩。
3. 這次的工作坊很有趣，把上課所學的帶給長輩們不僅很有成就感，也更能提醒自己面對情緒時的心態如何調整，雖然我面對的爺爺好像不太理解我說的話也讓我一度很緊張，但是他一直拍照，我問他要不要幫他拍，他說他要自拍真的又可愛又好笑 這個活動讓我今天多了一點意義，也希望我們的出現能讓他們有些許的幸福和收穫！
4. 在這次的社區工作坊活動中，發現長輩們都很融入現場的氛圍，同學們準備的情緒介紹、活動和結論也都很用心，還使用台語輔助長輩們瞭解比較複雜的遊戲規則。聽到長輩們最後在練習情緒表達時都說自己興奮、幸福和懷念，就覺得蠻開心也很慶幸我們能帶給他們一個美好的下午！

(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 44 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. 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
4. 能運用所學去教導別人覺得非常特別
5. 學習到如何在衆人面前展現自己
6. 感謝安排讓大家有機會去接觸社區民衆舉辦活動
7. 能夠從社區民衆的互動與分享當中學到很多
8. 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：輔大同學介紹情緒的內容與種類，讓長輩們更加認識情緒並知道如何抒發與調適。



說明：輔大同學輪流上台比手畫腳，演繹出各種不同的情緒與長輩們互動，實際操作課程內容。



說明：輔大同學與里民做遊戲互動，透過字卡、表情符號進行，讓長輩用表情符號來辨認出對應的情緒



說明：活動結束後，全體長輩與同學大合照。

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. 華山基金會泰山天使站在社區找不到合適的活動空間，需要到輔大參加活動。這樣對我們的學生方便，但對社區長輩不太方便，因為他們年紀大，行動不方便，都需專車接送，天使站只有一輛車，因此，一次無法來太多人。
2. 語言問題：長輩們大部分只講台語，同學們能用台語上課的不多，因此，會有一點小小的障礙。

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!!