

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	心理學與助人技巧
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	51 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「聆聽的藝術與同理心的培養」為主題，同學分9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

「聆聽的藝術與同理心的培養」

(2)活動時間與地點

時間	地點	主題
5/16 (二) 14:00-15:25	福興里銀髮族俱樂部/新北市新莊區五工路68巷2號	聆聽的藝術
5/23 (二) 14:00-15:25	中華培愛全人關懷協會/新莊區中正路708-6號3樓	同理心的培養

(3)活動設計

活動主題	專注傾聽	
項目	時間(分)	內容
開場	5	介紹當天的主題與流程
聆聽的藝術之介紹	10	輔大同學簡要講述積極傾聽的內容
傳聲筒小遊戲	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
你說我畫小遊戲	20	透過聆聽他人述說的情境去描繪出來，一個傳一個直到最後一個是否與第一個給的指令相同
誰是間諜小遊戲	20	里民們共同形容出同學們給的題目以積極傾聽的專注技巧去票出是間諜
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

活動主題		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及如何培養同理心	
天使與惡魔小劇場	25	里民們分成兩組，一組當天使一組當惡魔，輪流將所看見的情境題與圖片用一句話詮釋給對方，同時體會到兩種角色情緒帶給人的感受	
同理他互動式活動	25	里民們共同討論主題圖片，藉由圖片內容給予相對應的情緒標籤，交換分享後選出最契合度最高的	
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， <ol style="list-style-type: none"> 更加了解專注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。 社區成效: 民眾在面對他人強烈情緒時，更知道如何運用專注傾聽和同理心的表達方式，加以回應。	課程成果: <ol style="list-style-type: none"> 兩場工作坊 學生對課程的滿意度達80%以上 社區成效: <ol style="list-style-type: none"> 社區民眾參與兩次共約57人次 民眾對工作坊的滿意度達90%以上

其他資料：

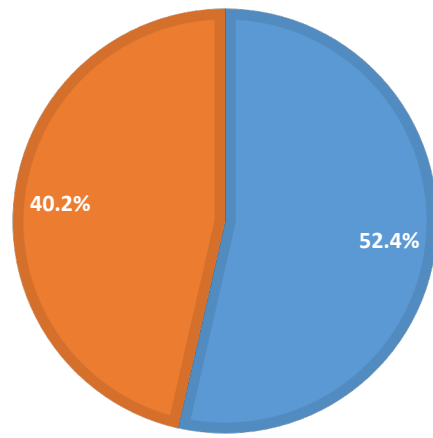
同學有關所參加之社區工作坊的回饋文字（包括感動的地方、建議、心得和獲得的啟發）

(2)民眾回饋

(民眾問卷結果分析與回饋文字)

里民滿意度

■ 很滿意 ■ 滿意



『聆聽的藝術』社區工作坊 活動回饋單

時間：112 年 05 月 16 日(二) 12:30~15:30

主題：聆聽的藝術

地點：福興里銀髮族俱樂部/新北市新莊區五工路 68 巷 2 號

任課老師：劉錦萍 老師

1. 參與本次活動的動機為？(可複選)

9+ 想要了解自己

18+ 對活動感興趣/好奇

7+ 同儕邀約參與

2+ 其他

二、 本次活動在專注傾聽與同理心的培養方面，對您是否有幫助？

21+ 很有助益 6+ 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？

15+ 很滿意 10+ 滿意 2+ 尚可 □不滿意 □很不滿意

四、 本次活動內容安排您是否滿意？

12+ 很滿意 13+ 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？

11+ 很滿意 16+ 滿意 □尚可 □不滿意 □很不滿意

六、 參加本次活動的心得/收穫：

1. 透過遊戲了解同理心傾聽的重要
2. 用眼神關注對方的心，用心傾聽對方的話語
3. 傾聽要專注看對方眼睛
4. 用心傾聽家人及朋友傾訴
5. 與人溝通能得到快樂的心情
6. 要有同理心，用心傾聽感同身受
7. 不管何人我們都要同理心的傾聽
8. 較理解心理，學到很多很滿意
9. 很棒很開心，獲益良多
10. 收穫很多希望還有下次
11. 聽與說都很重要
12. 可以多了解年輕人想法

七、 其他建議或想法：

1. 時間太短、活動太多

『同理心培養』社區工作坊 活動回饋單

時間：112 年 05 月 23 日(二) 12:30~15:30

主題：同理心培養

地點：中華培愛全人關懷協會/新莊區中正路 708-6 號 3 樓

任課老師：劉錦萍 老師

一、參與本次活動的動機為？(可複選)

16 想要了解自己

23 對活動感興趣/好奇

9 同儕邀約參與

1 其它(請說明)

二、本次活動在同理心的培養方面，對您是否有幫助？

26 很有助益 4 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？

15 很滿意 15 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？

17 很滿意 13 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？

19 很滿意 11 滿意 尚可 不滿意 很不滿意

六、參加本次活動的心得/收穫：

1. 了解同理心、同理心的表露
2. 了解對方情緒，傾聽與陪伴的重要性
3. 傾聽，不是一定要幫對方解決也可以給予建議就好
4. 知道溝通的技巧，能更有人緣更容易和朋友與人相處
5. 了解同理心和人相處
6. 待人誠懇必有好人緣
7. 對同理心有更深的了解與認知
8. 了解同理心的重要及處理方式
9. 更加瞭解人與人之間如何相處
10. 認識溝通，將心比心傾聽他人意見

七、其他建議或想法：

1. 積極聆聽、關懷
2. 換位思考
3. 積極的聆聽對方問題

(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. 聆聽的藝術是一個讓我們與長輩建立聯繫的其中一條途徑，對我來說聆聽不只是藝術，也是一門學問。透過這次社區工作坊中的經驗，不管是學生或是長輩們都在心理學的助人技巧上獲益良多。
2. 去校外服務的活動，這是我上大學的第二次參與了，之前是去小學教關於理財的課程，這次則是到社區參與，與社區居民互動“聆聽的藝術”。藉由這次的課程也讓我了解，當你服務的客群不同，面對的態度，以及準備的教材也會有所不同，我想這也是心理學重要的一環吧~
3. 第一次參加課外活動，並且要與長輩們互動，原本以為會有點尷尬，沒想到他們都很熱情的參與也很踴躍的發表心得，然後在最後結論後他們上台分享心得也把關於同理心的許多要點舉出來，感覺他們真的也有學到許多，非常有趣的體
4. 在這次的活動讓我非常意外，沒想到參與人非常多，在教授對「聆聽的藝術」的講解時，還看到有參與的長輩在做筆記而教授的舉例感覺也讓參與的長輩更能更理解，每組在帶遊戲時也都非常的熱情絲毫沒有任何害羞的感覺，蠻出乎我意料的非常的大方，我也學習到了對待長輩需要更多的耐心以及活到老學到老的精神

(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 35 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. 被社區民衆的好學和積極的態度所感動
4. 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
5. 感謝安排讓大家有機會去接觸社區民衆舉辦活動
6. 能夠從社區民衆的互動與分享當中學到很多
7. 里民們每一個人的參與度都極高，大家都很樂在其中

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：輔大同學設計情境題與圖片，讓天使與惡魔輪流給對方一句話，同時體會到情緒帶給人的感受，並從中學習同理心的技巧。



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. 課程較充實，導致時間上控制不是那麼完善
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，包括學生回饋的心得感想、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!!