The background of the entire page is a camouflage pattern. It consists of irregular, organic shapes in three main colors: a dark olive green, a reddish-brown, and a black. These shapes are intermingled to create a disruptive visual effect, typical of military camouflage.

學習成效 教戰手冊

目錄

目錄	2
活動介紹	3
主任序言、製作人序言	4
競賽辦法	7
分組說明	9
專業能力與成效指標	10
實戰教學	11
學長姐們經驗彙整	12
系上老師專長介紹	16
實例參考	24
社會參與	24
多元創意	44
學術研究	64
附件	84

【活動介紹】

主任序言

製作人序言

各位親愛的學弟妹好：

我是參加第一屆競賽的學姊—佳好，很快又迎來了一年一度的學習成效競賽。經歷過前兩屆的競賽後，今年我們將學長姐的經驗整理成了這本教戰手冊，裡頭除了有基本的競賽規程外，也放入了前一屆參賽者們的作品，一是希望學弟妹可以有個參考方向與概念，二是讓學弟妹能夠了解有那些學長姐參賽過，在需要幫助時，可以向這些學長姐詢問意見。

同時有鑑於過去的經驗，我們發現參賽的同學似乎不太能夠清楚分辨各組別的不同，因此，我們也在手冊中加入了帮助大家了解各組別的描述，希望讓大家可以更精確的選擇報名組別，以期最後的成果可以更切合各組的目標。

在編製本手冊時，特別收集了過去參賽者的意見，在整理過後編制為詳細的步驟，希望引領著大家在成效競賽的路上前進。從踏入成效競賽，如何決定一個題目開始，到過程中該如何連結資源，可能的困難與如何克服，再到最後的呈現，都有明確的流程，讓大家能夠清楚地了解學長姐過去的做法，在學長姐的經驗之上，發展出自己的新路程。

最後，祝福大家能在本次的成果競賽中，有滿滿的收穫。也許過程中會充滿艱辛，但也必定會有滿懷的歡笑，就如同我們走過的路那樣，希望大家也能夠擁有一條，令你們驕傲，且獨一無二的路。別忘了在任何艱辛、徬徨的時候，翻翻這本手冊，裡面有著許多能夠幫助你們的資源，希望你們謹記，「當你真心想完成一件事，宇宙萬物都會聯合起來幫助你」。

各位學弟妹們大家好：

我是負責撰寫這份實戰手冊的人員之一，柏昆，同時亦是參與過前兩屆學習成效的學長。之所以會有這份手冊，最大的目的就是希望讓各位再參閱後對於成效能有更多的掌握，也因此我們特地去詢問了上一屆參與同學們的經驗，希望藉由他們的經驗分享讓你們有更多的方向去理解學習成效的意義。在這邊，我也點單的分享一下我的看法。

學習成效是一個挑戰，但也是一個機會，在繁忙的大學生活中，它確實添上了一筆重量。然而，這樣的重量是可以與一般的課業不同的，沒有人以分數與念書的壓力在逼迫著你，深入了解自己為什麼要參與成效競賽後會發現到，原來這是一個自我實現的機會，實現一些在課堂中學不到的事物。因此，我看過有人發展了一套精緻的桌遊來帶孩童；我看過有人將老人帶進大學之中；我也看過有人前往北京發表他們的研究結果。這些都是成長機會，也都是獨一無二的學習歷程。

當然，除了課業外知識的學習，團隊的合作將比以往的團體報告更加緊密，這也考驗著小組成員內互相合作、溝通、統整的能力。屆時，會有許多的問題或狀況不斷的冒出，等著我們去解決與突破。但也不用太驚慌與擔心，面對挫折與挑戰亦是學習的過程，知道該怎麼去因應各種狀況正是學習的重點。

最後，期許大家在這樣的機會中去盡情展現自己的興趣，從學習中尋找自己的快樂，讓成效帶給自己難忘的經驗與成長。

第三屆諮商與臨床心理系大學學習成效發表競賽辦法

壹、活動宗旨

為鼓勵年輕學子以自身創意呈現大學所習得知能，將各項學習成就轉化為具體成果，以做為學習與實踐之最佳表現。

貳、主辦單位

國立東華大學諮商與臨床心理系

參、作業流程介紹

本學習成效發表競賽採分組方式進行。活動參與區分為三階段：第一階段為計畫形成，由學生自主形成團隊並徵得本系教師擔任指導老師，送出參賽計畫書；第二階段為統整所學，執行計畫內容；第三階段以各種形式呈現學習成果，由系辦邀請本系及系外教授組成公正評審團評審後頒獎。

第一階段：計畫形成

預計時程：即日起至 11 月 30 日止

由合於參賽資格之同學以自主學習之精神，主動組隊至系辦領取競賽計畫書及報名表。參賽各組依本系學生專業能力指標，發展得以展現學習成果之計畫，各組計畫之自評應符合本系三項以上之學生專業能力指標(詳見計畫書所示)，並於完成計畫，獲得指導老師簽名同意後(每位老師最多指導三組)，送至系辦備查。

第二階段：計畫執行

預計時程：計畫繳交後至 103 年 4 月 30 日止

參與者得以任何形式呈現所學，例：年會發表之論文、各項學習心得、作品海報、實際服務後心得或受服務者之回饋、專業能力展示影片等，於 103 年 4 月 30 日下班前完成送件。

第三階段：成果發表會及頒獎

各團隊成果預計於 5 月份與本系心理週結合舉辦成果發表週。由主辦單位選擇適當地點展現各項成果。成果評選由本系和外系教師、與本系合作的校內外機構主管、本系同學票選等多元評量方式進行分組評選，並於 5 月心理週後隔週進行公開頒獎儀式。

肆、報名資格

- 一、本系三年級以上或修習本系專業學程達 48 學分以上者，得組隊報名。每隊(團)成員人數不拘，但需含指導老師 1 人。報名團隊應填具報名表及著作權使用同意書，詳細格式如附件 1、附件 2。
- 二、報名團隊需能依據本系學生專業能力指標進行自評後，提出能呈現學習成效之計畫書。計畫書之重點應包括能力指標自評、團隊學習成效特色、選擇呈現方式之理由項目。本系鼓勵各團隊發揮創意、訂定主題、採取田野調查、研究成果、實作成效、創作、設計等多元呈現方式。相關內容須合乎本系學習精神，並於計畫書內說明執行做法或步驟。計畫書格式詳如附件 3。

伍、甄選標準

- 一、評分方式分專家評分 70% 同儕票選 30%
 - (1) 專家評分 70%：邀集本系教師、系外之合作機構專家或學者召開分組評分會議，各組成員 3-5 人，商定評分標準後評定之。
計分項目為 1.符合本系學生專業能力指標 2.符合團隊合作。
 - (2) 同儕票選 30%：於成果週辦理人氣投票，每人可投每組一票，不得重複投票。

陸、頒獎獎項

- 學術研究發展潛能獎，
第一名：獎勵金或禮卷 6000 元，獎狀每人 1 張。
第二名：獎勵金或禮卷 3000 元，獎狀每人 1 張。
第三名：獎勵金或禮卷 1000 元，獎狀每人 1 張。
佳 作：若干名，獎狀每人 1 張。
- 社會關懷實作參與獎，
第一名：獎勵金或禮卷 6000 元，獎狀每人 1 張。
第二名：獎勵金或禮卷 3000 元，獎狀每人 1 張。
第三名：獎勵金或禮卷 1000 元，獎狀每人 1 張。
佳 作：若干名，獎狀每人 1 張。
- 多元應用創意發明獎，
第一名：獎勵金或禮卷 6000 元，獎狀每人 1 張。
第二名：獎勵金或禮卷 3000 元，獎狀每人 1 張。
第三名：獎勵金或禮卷 1000 元，獎狀每人 1 張。
佳 作：若干名，獎狀每人 1 張。

柒、注意事項

- 一、團隊所提供之報名資料將不退還（請自行備份留存團隊）。
- 二、主辦單位得訪視各團隊計畫執行情形，若發現違反專業倫理相關情事，得視情節嚴重性終止該團隊參與本活動之權利。
- 三、團隊需配合出席成果發表，到場進行成果展現與解說，由主辦單位出具出席證明，以利各團隊學生辦理請假手續。
- 四、本計畫頒發之獎勵金，得依評審決議從缺或並列之。
- 五、主辦單位對活動相關規定保有修改與最終解釋權。公布事項以公告內容為準。若有未盡事宜，將由主辦單位修正後公布於本系公布欄，不另以書面通知，請參加團隊隨時上網查閱。活動洽詢電話：(03)8635631 或 2。

學習成效競賽分組說明

壹、學術研究發展潛能組

目的為 1.解釋現象 2.對尚未發生的事項做預測 3.改變不同的研究變項，並預測新的結果，透過有系統的實徵性研究方法獲得有組織的知識。

貳、社會關懷實作參與組

目的是看見社會需求，研擬計畫，提供確實的服務以改進社會現象。從中累積進入服務場域的實務經驗，並評估服務後的成果，以及反思個人在計畫中的自我成長。

參、多元應用創意發明組

目的是看見市場需求，並設計呼應需求的產品，將本系專業能力與其他領域結合。或由自身興趣(EX：音樂、繪畫...)出發，融入心理學元素進一步拓展新的領域。

專業能力與成效指標

專業能力	學習成效指標
1.應用專業知能瞭解現象與問題解決的基本能力	1-1 能夠運用心理學知識瞭解現象 1-2 能夠運用心理學知識解決問題
2.公民關懷與倫理思考、適當接觸他者的能力	2-1 符合倫理守則做到公平、不傷害、及關注對象的最大利益 2-2 呈現對社會及人類福祉的關注 2-3 對社群與公共事務的關注 2-4 適當接觸他者（不同文化族群、不同社會階層、不同年齡層）的能力 2-5 對研究倫理的反思
3.生涯規劃與自我發展的能力畫、反思與規劃未來生涯發展的能力	3-1 探索與瞭解自己專長 3-2 反思實踐過程與未來職涯發展的關係 3-3 形成個人或心理相關科系的願景與規劃
4.傾聽、統整與溝通合作的能力	4-1 能夠形成傾聽與尊重的人際關係能力 4-2 能夠清楚表達個人獨特理念與想法 4-3 能夠統整各種多元意見 4-4 瞭解場域特性、並據以溝通協調而完成或改善工作的能力
5.正向與創新的能力	5-1 對挫折情境的承擔堅持與不放棄 5-2 能容忍與接納困難與模糊現象 5-3 不受限於既有的結構形成改良或創新的解決策略 5-4 能說明挫折與克服過程的能力

【實戰教學】

第一步 題目的發想

社區參與

- 系上原有的服務團隊。
- 想要改變或解決生活周遭的問題或現象。

學術研究

- 從過去學習的課程找尋自己有興趣的主題。
- 自身過去的生活經驗，與老師們的專業做連結。

多元創意

- 與外系所學或是不同的領域做結合。
- 想做點不一樣的事情。

第二步 讓想法成為具體可行的目標

尋找組員

- 擁有相同興趣的同學。
- 團隊合作上能互補的同學。

形成共識

- 找出大家共有的目標。
- 詢問學長姐找出大家都能接受的主題。
- 思考大家想做甚麼，再來是能做甚麼。

指導老師

- 與目標有相關專業的老師
- 從課堂出發便已授課老師為主

縮小目標

- 大量閱讀相關的文獻並統整
- 思考指導老師的專長與建議

心中浮現
那些人選呢？

如何統整大
家的意見？

老師們的
專長是甚麼？

該如何尋找
與閱讀文獻？

第三步 將目標轉換成可以執行的方案

累積文獻
修正內容

- 以一篇重要文獻或書籍為基礎，來制定研究或企劃內容。
- 定期和指導老師與助教討論，讓內容越來越明確。
- 思考要呈現的方式，並考量時間、成本的可行性。

制定與控管
進度

- 先訂下常會的時間。
- 定出所有的截止日期，再往前推並規劃能用的時間。
- 了解每個組員的特性，並多估時間為計畫有所預留與緩衝。

容易遇到的問題與狀況

時間不夠

- 需要增加自我時間管理的能力。
- 越早把常會時間定下來越好。
- 限定開會時間，增加開會的效率。

文獻量或資料不足

- 擴大範圍延伸搜尋
- 尋求學長姐或老師的建議

團隊溝通不良

- 長時間相處磨合並熟悉彼此。
- 尊重所有人的意見與想法，在大家達成共識後再下決定
- 制定決定事情的方法，像是尋求老師意見、抽籤等等。

失去動力

- 先休息調整自己，再出發。
- 回想最初的目標與願景，並堅持下去。

突發狀況

- 系上資源不足，透過程序來提升硬體設備。
- 要額外學習不一樣的東西，困難的儀器、與外校人士溝通等等。

不同組別要留意的事

社區參與

- 當初想的與真正服務時可能會有所出入。
- 所需要的資源不足。
- 方案不符對象的期望。

學術研究

- IRB需要大量金錢與時間。
- 實驗室、借鑰匙的安排。

多元創意

- 可與外系的人一起合作。

最後一步 準備成效的展演

紙本

- 透過最初的文獻查詢奠定基礎。
- 在研究撰寫過程中慢慢累積，或是以IRB為原型。
- 反覆閱讀收集到的資料應整理。

海報

- 透過創意來凸顯內涵。
- 思考如何讓海報能呈現得更淺顯易懂。

簡報

- 將紙本與海報的重點放入簡報之中。

口頭介紹

- 以海報與紙本為主軸發揮。
- 需要注意口頭報告的時間(12分鐘)。
- 思考該如何呈現是讓老師們更了解整體成效內容的重點。

社會參與

- 更深的自我反思服務的過程與成長。
- 看見自己可以有所付出。
- 將想法轉換成可以實際執行的方案。

學術研究

- 更了解如何實作研究，並從錯誤中成長。
- 學會運用不同的軟體、統計方法。
- 增加表達、問題解決與邏輯推理的能力。

多元創意

- 計劃書的撰寫、與其他機構接洽溝通的能力。
- 提升心理學之外的學科能力。

老師專長介紹

劉志如 副教授



最高學歷：國立彰化師範大學輔導研究所博士

專長：兒童諮商與兒童治療、團體諮商、創傷治療、青少年諮商

指導組別

第一屆	結合心理學與桌上遊戲的另類創意 扶遊生物的 設計經驗	創作
	Welcome to My World !	社會關懷
第二屆	聽視覺提示對空間工作記憶之影響：以局部再認 作業來探討	學術
	引發悲傷情緒的音樂對辨別情緒臉孔的影響	學術

李維倫 教授



最高學歷：美國杜肯大學臨床心理學博士

專長：臨床心理學、現象學心理學、質性研究方法論、本土心理療癒、存在催眠治療

指導組別

第一屆	小當家的趣味廚房	創作
	南華羽球認輔	社會關懷
	南華國小籃球認輔計畫	社會關懷
第二屆	南華國小認輔：認輔員的自我覺察與反思	社會關懷

周東山 教授



最高學歷：美國喬治亞大學教育心理計量學博士

專長：心理與教育統計、計量研究法、實驗統計、宗教行為研究

林美珠 教授



最高學歷：美國普度大學諮商師教育哲學博士

專長：敘事與心理研究、諮商歷程與夢工作、跨領域人文創新與社會實踐研究

王純娟 教授



最高學歷：美國維吉尼亞大學教育領導、基礎與政策學系哲學博士

專長：個人中心學派、哀傷諮商與治療、危機處理

林繼偉 副教授



最高學歷：美國堪薩斯州立大學諮商與教育心理學系哲學博士

專長：心理衡鑑、人格心理學、諮商實習與督導、短期心理治療、生命教育

指導組別

第一屆	Secret Diary	創作
第二屆	網路成癮人格量表發展與研究	學術
	Analysis of Academic Procrastination, Purpose in Life and Problem-Solving Ability of Adolescents	學術

陳淑瓊 副教授



最高學歷：美國辛辛那提大學諮商師教育哲學博士

專長：多元文化諮商、個案研究

指導組別

第二屆	Singing from my heart	創作
-----	-----------------------	----

藍玉玲 副教授



最高學歷：美國華盛頓大學教育心理學系哲學博士

專長：測驗編製與評量、客觀結構式臨床測驗、自我概念與跨文化研究、數理教育研究

指導組別

第一屆

大學生人格特質、孤寂感與其 Facebook 動態訊息使用頻率之關聯性

學術

周育如 副教授



最高學歷：英國愛丁堡大學認知科學哲學博士

專長：認知神經科學、穿顱磁刺激(TMS)、閱讀歷程、眼動與空間更新機制

指導組別

第二屆

點心秀

創作

男女糾察隊-你有沒有性別刻板印象？

學術

賈紅鶯 副教授



最高學歷：國立台灣師範大學教育心理與輔導研究所博士、英國 Tavistock Clinic 家族治療文憑

專長：家族治療、系統督導、後現代治療、靈性諮商

王沂釗 助理教授



最高學歷：國立彰化師範大學輔導與諮商學系博士

專長：校園心理衛生方案、敘說研究、正向心理學

高偶歐 助理教授



最高學歷：英國 Bristol 大學理學院實驗心理學系哲學博士

專長：睡眠異常疾病、健康心理學、自我傷害及自殺、成癮及物質濫用、社區心理衛生

劉彥君 助理教授



最高學歷：美國加州專業心理學院臨床心理學博士

專長：臨床心理學、婚姻與家族治療、團體治療、多元文化心理治療、臨床心理學教育訓練

指導組別

第一屆

希望與陪伴的薪愛小隊

社會關懷

Wraparound 用愛包圍

社會關懷

原鄉服務計畫

社會關懷

劉劭樺 助理教授



最高學歷：美國加州大學爾灣校區心理學博士

專長：認知神經科學、視覺注意力、情緒心理學、腦電位儀
(EEG)

指導組別

第一屆	ccps 10th's psychology psychology	創作
	psychological Music(PM)用音樂來闡述心理學的概念	創作
	友善大腦生活與學習	社會關懷
	你來，作大學生	社會關懷
	不同依附類型對情緒臉孔知覺的差異	學術
	不同情緒強度對於視覺搜索表現的差異	學術
	聽覺干擾對視覺刺激的影響	學術
	突顯性對錯誤記憶的影響 - 在編碼階段中文字 詞聯想常模	學術
	色彩對於情緒臉孔辨認之影響	學術
第二屆	友善大腦生活與學習	社會關懷
	引發悲傷情緒的音樂對辨別情緒臉孔的影響	學術

蔣世光 助理教授



最高學歷：國立台灣大學臨床心理學博士

專長：臨床心理學、神經心理學、神經心理衡鑑、醫事教育與評鑑

指導組別

第二屆

OLD, My Drar-18 歲的日子我來了

創作

繪心繪影：以主要心理理論為取向的療癒性繪本

創作

李明霓 助理教授



最高學歷：加拿大亞伯達大學心理學博士

專長：社會與文化心理學、人格心理學、超個人心理學、夢與意識研究

指導組別

第一屆

大學生課程參與及自主學習因素之研究-以言論發表為例

學術

第二屆

有影響力的夢與人格特質之關聯性探究

學術

臉書自拍行為、自我意識與身體意象之關聯性探究

學術

翁士恆 助理教授



最高學歷：英國國立愛丁堡大學諮商與心理治療學博士
專長：兒科發展病理學、早期療育制度、兒童心理動力、兒童心理治療與行為介入策略、現象學與存在主義研究法、兒科心理師訓練

指導組別

第一屆	早療在西林	社會關懷
第二屆	早療服務隊	社會關懷

Robert A. Ross 助理教授



最高學歷：美國辛辛那提（Cincinnati）教育學博士
專長：諮商心理學、臨床諮商、靈性與神學、覺照與社會工作

指導組別

第二屆	Star Power	社會關懷
-----	------------	------

王緒中 助理教授



最高學歷：美國超個人心理學院超個人心理學博士
專長：超個人心理學、榮格心理諮商、夢與分析、大團體動力、夢體治療

指導組別

第一屆	心發現。藝術。象徵。插畫	創作
-----	--------------	----

【社會關懷實作參與組】

組別 1

團隊名稱：南華個輔

計畫名稱：南華國小認輔：認輔員的自我覺察與反思

成員：胡博媛

指導老師：李維倫

計畫內容簡述

「南華認輔計畫」是東華大學諮商與臨床心理學系與花蓮縣南華國民小學合作進行的弱勢學童認輔方案。參與計劃的東華大學學生每週花費 40 分鐘於固定時段，前往南華國小與學童進行一對一的陪伴認輔，持續進行至少一年，沒有任何報酬與學分。

計畫主持人李維倫主任對參與認輔計畫的大學生訂下的原則僅有簡單兩項：「承諾」與「在一起」，「承諾」指的是信守對學童所說的，每週一定在約定的時間出現，持續一年；「在一起」指的是努力去看到他/她的世界，去靠近他/她的身旁。另外，主任也表示：南華認輔與其說是讓我的大學生去「輔導」小學生，讓大學生去落實輔導知能，不如說是讓他/她們經驗現場的模糊與不明確，經驗自己的挫折、甚至是無能感。

參與南華認輔個輔計劃已經一年多，我在陪伴孩童的這段過程中，一面學習，也一面反思，感覺到自己的角色定位、態度和想法有些改變，我企圖將所經驗到的記錄下來，藉由這個機會去整理和統整，具體化呈現出我在認輔實務中學習到的經驗與轉變，而這個改變也將或多或少地反映在我的生活上。我知道要察覺自己的改變並不容易，但我抱著很大的勇氣來接受這項挑戰，要以細心及耐心，從細微處發現改變。

執行方式



學習收穫統整

學習項目	內容
自我覺察： 從互動中學會看見自己	<ol style="list-style-type: none"> 1. 無法忍受沉默，會盡可能想辦法打破它 2. 太早預設立場，限制了自己的自由發揮與臨場反應 3. 不只有小朋友，我也是希望被人看見的 4. 自信心不足，對於自己的評價需要仰賴他人的反映
覺察後的改變(一)： 認識沉默的意涵，發現有更好的應對方式，並從嘗試中去做調整改變	<p>覺察：無法忍受沉默，會盡可能想辦法打破它。</p> <p style="text-align: center;">↓</p> <p>發現：沉默不代表尷尬，是沉澱思緒或情緒的好時機。</p> <p style="text-align: center;">↓</p> <p>改變：面對沉默可以感到自在，而且在沉默的時間發現找到新樂趣，用眼神及臉部表情的溝通，培養出我們的默契。</p>
覺察後的改變(二)： 改變預設立場的限制	<p>覺察：早一步預設立場，限制了自己的自由發揮與臨場反應。</p> <p style="text-align: center;">↓</p> <p>發現：把什麼都先設想好，只會讓孩子活在我所認識的世界中，因為我都用我的方式提前為他做好防範，這樣的情況下我看不見她，忽略了她的能力。</p> <p style="text-align: center;">↓</p> <p>改變：放手，空白白地去見他，讓他帶領我走進他的世界，讓我更認識他。</p>
技巧運用： 學習說話技巧，並思考聽者的感受，調整自己說話的方式	<ol style="list-style-type: none"> 1. 使用反應和同理的技巧（EX：我看到你……） 2. 用開放式問句取代封閉式問句 3. 不輕易使用「為什麼」 4. 用「我不喜歡你這樣做」反應小朋友不好的行為 5. 用自我揭露表達同理與支持

學習成效反思


藉由這次的成效競賽，我回顧了過去到現在將近兩年的認輔日誌，這是段很漫長的陪伴過程。從一開始有既期待又害怕受傷害的心境，接下來慢慢地從互動中探索學習，做調整、做改變，過程中有驚喜、有意外，我也有挫折和低潮想放棄的時期，但這些都過去了，我真的穩穩地走過了兩年耶！當看到自己真的做到，也看到自己在這過程中的成長與蛻變，我有一種難以置信的感覺和滿滿的感動。我在準備學習成效的同時，經由學長姐們、督導和老師的引導，我發現我對待孩子的方式，與我的自身經驗息息相關。我想把我好的經驗帶給孩子；也希望不好的經驗不要再重蹈覆轍，一面在陪伴小朋友，也一面在做自我的反思與覺察。而

這段期間，我沒有刻意的去執行南華計畫中的宗旨，但我長時間陪伴一位小朋友並從中摸索學習之後，我很驚訝的發現，我在不知不覺中，竟也實踐了它們：「承諾」、「在一起」、「在他有能力的地方與他相遇」。回頭看這一路走來，心裡覺得好踏實、好值得，我用我小小的力量，讓一個孩子有了“不一樣”，也讓我自已有了很不一樣的一段經歷。

評委老師回饋意見

1. 團隊合作的部分，可以在報告中加強。口頭報告可事先演練，減少停頓的問題。方案的背景資訊介紹宜加以補充。
2. 頗具反省一再行動的省察能力，對助人專業工作及服務對象的認識都有難得成長，確實具做中學的實踐精神。
3. 報告者以參與南華認輔兩年經驗發表，值得肯定。然而報告者報告不甚流暢，似乎缺乏練習。就報告內容來說，也看不太到行動的「意義」面，例如對報告者來說生涯發展的省思。
4. 具有清楚主題且能聚集，建議就所欲反思之現象做更深刻的陳述，並詳細說明反思後的行動與影響。
5. 從實務場中真的去體驗所學的諮商技巧；報告內容的組織、口語表達可再加強。
6. (優)具體行動與反思。(良)個人成長突破；承擔挫折。(可)較少看到專業知識的論述結合(如：關係)；成果表達可再加強。

海報



南華個輔:認輔員的自我覺察與反思


胡博媛、李維倫
國立東華大學諮商與臨床心理學系三年級

一、什麼是南華認輔?


「南華認輔計畫」是東華大學諮商與臨床心理學系與花蓮縣南華國民小學合作進行的弱勢學童認輔方案。參與計劃的學生每週花費40分鐘在固定的時段，前往南華國小與學童進行一對一的陪伴認輔，持續進行至少一年，沒有任何報酬與學分。

計畫主持人李維倫主任對參與認輔計畫的大學生訂下的原則有：

- ✓「承諾」：信守對學童所說的，每週皆在约定的時間出現，持續一年。
- ✓「在一起」：努力去看到他的世界，去靠近他的身旁。
- ✓「責任感」：認輔的這時間裡，必須負起學童安全的責任，且對其有一致性的規範與要求。
- ✓「夥伴關係」：除與學童在一起外，南華認輔是與南華國小老師一起工作，形成夥伴關係。我們要學習如何工作出一個好的三角關係而非阻礙性的三角關係。
- ✓「堅定」：行使適當的堅定，按下孩童對界限的衝擊，穩住孩童，讓自己成為既接納且堅定的人，成為讓孩童安心的人。



二、認輔中的點點滴滴



兩年的認輔中，我們動靜皆宜，羽球、足球、鬼抓人，像後來：畫畫、摺紙、剪剪貼貼也難不倒我們。每次都不刻意訂定需達成的目標，一切隨心所欲，只要是我們，在一起。

三、經驗與反思

- ✓ 東部弱勢孩童，很稀了物質就是愛?不，是不懂也不珍惜的「關愛」，是種心理需求。
- ✓ 簡單的陪伴，讓孩童帶領我走進他們的世界，站在他們的世界看見他。在他有能力的地方與他相遇。平凡陪伴中發現不平凡。
- ✓ 關係指的是人與人之間的互動，形成了鏡映的關係，從與孩童的互動中能看見自己的瓶頸（不論是優點或是缺點），從中找到自己的位置、自己的存在價值，或是生命意義。

四、心得

藉由這次的競賽，我回顧了過去兩年在認輔中所經歷的點點滴滴，不僅看到了我與孩子間的關係越來越穩定，也發現了自己的改變與成長。這一路走來，雖然有起有落，但現在看起來每一步都走到很踏實，也能有所學習，一切都值得了！

五、學習收穫統整

自我覺察：從互動中學會看見自己
1.無法忍受沉默，會盡可能想辦法打破它
2.太早預設立場，限制了自己的自由發揮與臨場反應
3.不只有小朋友，我也是希望被人看見的
4.自信心不足，對於自己的評價需要仰賴他人的反映

技巧運用：
學習說話技巧，並思考聽者的感受，調整自己說話的方式
1.使用反應和同理的技巧（EX我看到你……）
2.用開放式問句取代封閉式問句
3.不輕易使用「為什麼」
4.用「我不喜歡你這樣做」反應小朋友不好的行為
5.用自我揭露表達同理與支持

覺察後的改變(一)：
認識沉默的意涵，發現有更好的應對方式，並從嘗試中去調整與改變
覺察：無法忍受沉默，會盡可能想辦法打破它。
發現：沉默不代表尷尬，是沉默思緒或情緒的好時機。
改變：面對沉默可以感到自在，而且在沉默的時間發現找到新樂趣，用眼神及臉部表情的溝通，培養出我們的默契。

覺察後的改變(二)：改變預設立場的限制
覺察：早一步預設立場，限制了自己的自由發揮與臨場反應。
發現：把什麼都先設想好，只會讓孩子活在我所設想的世界中，因為我設想我的方式就對他做好照顧，這樣的情況下我看不到他，忽略了他的能力。
改變：放手，空白地去看他，讓他帶領我走進他的世界，讓我更認識他。

【社會服務實踐學系出品】

組別 2

團隊名稱：早療服務隊

計畫名稱：早療服務隊

成員：翁鈺傑、陳仲坤、李孟盈、葉宛青、吳念穎、龔岳烜

指導老師：翁士恆

活動紀錄



走走走，我們大手拉小手
一起走回據點囉～～



大家都好認真聽著姐姐們
說故事喔～～



看看我的創意，可
以變出什麼東西
呢？



走吧，一起踢足球去！



讓我想想我要畫
什麼好呢？



你說我聽，故事都好有趣喔！



同心協力組玩具!!!!



先認真寫完功課
再大力的玩遊戲！



哇!!!!好大的寶箱 ↑



看誰先投中娃娃就贏了



我們在開小組會議拉！



認真的畫畫中 :)



團

督



時

刻



!

孩子的成果



我是小小畢卡索，我畫得非常漂亮吧^_^



他們是「美麗的」



我的家又大又美麗



猜猜他們是什麼？



畫畫剪剪，創意無限大



你在看我嘛？揪咪！



溫馨的聖誕卡片

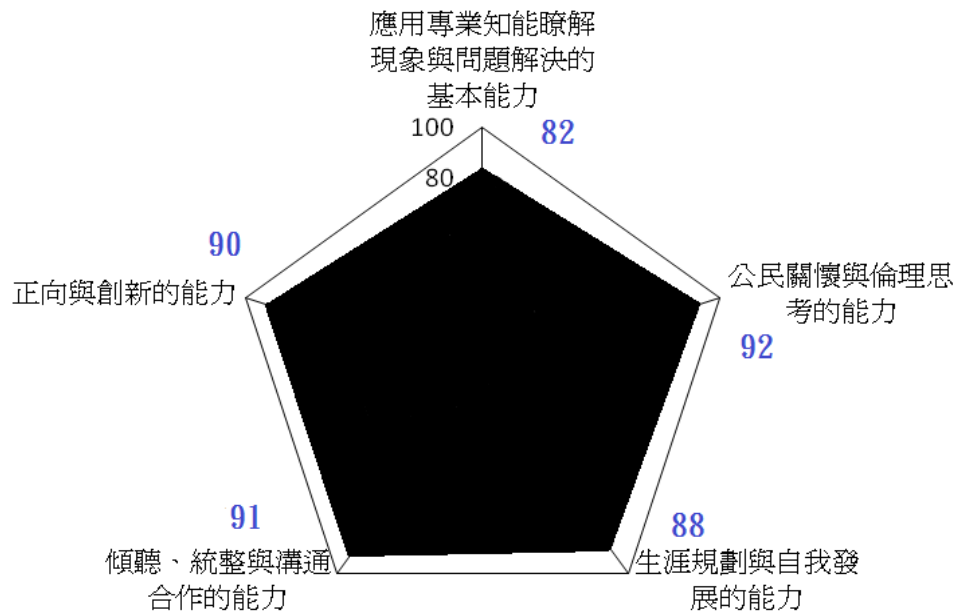


這世界充滿了許多愛喔～



再來一張揪咪！

學生自評能力指標圖



評委老師回饋意見

1. 對陪伴的意義與作法所帶出來的影響，可以更多說明一些。關於反思，除呈現正向的事例之外，亦可以從一些過程中的不順暢處討論。既然是「早」療，可以發揮與一般陪伴服務所不同的特色之處。
2. 遠赴偏鄉參與療癒服務行動，是要有無比的熱情與毅力，從分享過程，看到同學們的付出與對諮商臨床工作的學習認同。
3. 報告 ppt 製作優良，值得肯定。報告內容也很清楚，報告者台風沉穩。請報告者多加反思這個行動對行動者來說生涯發展的意義為何，所謂「種子」的行動意義在哪？
4. 內容深刻誠懇，建議在報告內容做綜合整理與討論。
5. 「一小時無限大」的報告組織內容完整；反思內容如何反應到所學的理论知識可以用文字說明得更清楚。
6. good self reflection.



組別 3

團隊名稱： Welcome to My World

計畫名稱： Welcome to My World !

成員：蘇咨宴、盧崇茹、譚寧予

指導老師：劉志如

計畫內容簡述

希望能藉由五週的陪伴與系列的活動，讓學生能在遊戲中輕鬆快樂的學習，使人際議題不在是沉重的問題與困擾，期望能夠幫助人際關係中較為弱勢的學生，可以在遊戲的過程中增加與他人接觸、互動的機會，藉以學習如何與他人相處、提升自信心，提升人際相處間的技巧。

希望讓孩子在五週的團體中能夠在遊戲中學習，增進自己和他人的互動技巧，透過更多的同儕互動遊戲中，嘗試為自己發聲，表達自己的意見與和試著與他人相處，同時增進互助合作的機會，讓學生有機會可以互相學習彼此的社交技巧，幫助彼此能夠在人際關係中更成長。活動設計均針對較不擅長表達自我的害羞內向兒童，以及不擅與他人互動的孩子為主題設計，讓他們在遊戲中快樂的學習人際技巧，實踐快樂學習的理念，達到和他人互動的機會，同時瞭解自己該如何使他人更瞭解自己。

期望學童在參與五週的團體後，能夠自然和勇敢地去和其他同學接觸和相處，以及使用學習一些在團體中習得的人際技巧，同時可藉由參與團體的方式，增加他們認識其他同學和相處的機會，在團體中能夠嘗試最適合自己的社交技巧，慢慢去摸索屬於自己的社交方式，同時也可以藉由團體拓展自己的交友圈，讓認識更多的朋友。

學習成效反思

這次學習成效我們選擇以帶團體的方式進行社會關懷，關懷、幫助人際關係弱勢的孩子，讓他們有機會為自己發聲，且認識更多的朋友。這次的心得方面，我們將分三個部分進行描述，第一部分為修改團體計畫書，第二部分為和學校的接洽過程，第三部分為和老師與學姐的討論後心得。

修改團體計畫書

經過這次團體的設計，讓我們學習到很多事情，帶孩子團體跟帶成人團體上的差異，不管是用語上、活動計畫上，都是截然不同的，在孩童團體上我們需要注意的事情更為細項，許多事情不能再依我們習慣的方式去思考，我們必須站在孩子的角度上去思考，這讓我們開始回想起我們的童年，許久未想起的童年，當

時我們在想些什麼，我們當時的思考模式是什麼，我們怎麼看待這個世界的，對我們而言什麼是重要的等的問題。

一開始團體的招募對象為獨身子女，但是後來發現這與我們的偏見有關，所以放棄了這個計畫，後來經過一番討論後我們最初的目的既然是想要幫助人際，那就改成人際成長團體，故招募對象又改為人際關係不好的學生，同時也設計好團體活動。但是，因為我們是第一次想要帶人際團體，許多細節沒有注意到，故經老師提醒後才發現人際不佳的原因有很多種，我們必須去聚焦於某種人際不佳的對象，經過幾番的討論後，我們決定為害羞內向的孩子。在這件事情上，讓我們學習到課堂上不會學到的知識，課堂中我們的團體對象是自己的同學，根本不會考慮到對象的問題，但在這次團體的計畫中，我們了解到關於對象也是團體的重要一環，對於對象的挑選是會影響到團體的進行，以及未來團體的發展。

最後，計畫書總在討論中不斷的突破，我們每次的討論都會激發出新的想法以及不同的觀點，原本我們認為合理的事情，認為應該怎樣的事情，卻在每次的討論中打破，想到其中可能出現的問題和執行上可能的困難，以及從小朋友的觀點看團體活動的吸引力，然後修改計畫書取得平衡，在這樣的平衡到打破再到平衡的狀態，就是我們一而再的學習過程，學習如何使計畫變得更有趣味性，學習如何使計畫變得更具有執行性，學習如何讓活動更具完臻，學習如何回到小時候的自己，然後使用兒時的視野。

接洽

自學期初我們就開始尋覓願意讓我們帶團體活動的學校，但是屢遭婉拒，詢問期間的一來一往也耗去不少時間，眼看時間不斷流逝，我們心裡都相當焦急，幸好稻香國小的老師相當接納我們，而且自從聽說我們的計畫以後，就非常積極地為我們檢視活動的計畫書、設想如何招生、如何開始團體活動等等，在第一次與老師約討論時就能感覺到老師的用心，我們真的非常感謝老師。

我們主要與老師聯繫的方式是用電子信箱聯絡，不像平常用手機連絡那般，用書面的形式就需要更加注重用字遣詞，尤其是給師長的信件，我們以前所學到的書信格式都用上了，慎重起見，每一次寄信之前都要再三檢視，起碼讀過兩次、確認過是否有附檔署名等等，最後才能按下寄信鍵，而且因為時間緊迫，我們每天都必須多次檢查信箱，確認是否有收到老師的回信，直到與老師確定討論開會的時間以後，再準備開會資料、列出欲與老師討論的問題，並且彼此討論形成共識，才能安心與老師討論。

但是，實際上與老師見面之際，壓力還是有一點大，因為一開始不曉得老師對我們的活動是抱持什麼看法，幸好老師的看起來都很接納我們的活動，而且非常樂意提供協助與經驗分享，像是老師建議我們招募小朋友時候，可以進班宣傳，小朋友比較願意主動參加，也比較容易取得家長同意書，老師甚至將自己當初帶過的團體報名表寄給我們當作參考範本；另外，輔導教室也是老師提供我們用來進行活動的，諸位老師對我們的幫助真的令我們相當受用且獲益良多。

在與老師約時間討論的過程中，我們學習到了與老師討論之前應該充分設想與準備，而信件往返的期間，畢竟不是面對面地談話，因此書信的禮儀、如何說清楚我們的想法與表示我們的感激，都是相當重要且深奧的學問，經過這一次與老師的聯繫過程，我們認為恭敬、尊重、有禮貌的態度，就是與師長順利溝通接洽的不二法門。

跟老師和學姊的討論

我覺得我們在整個團體從無到有的過程中，都受到了很多人的幫助與鼓勵，不論是志如老師、碩班學姐或是國小的老師們，他們所給予我們的回饋與提供的資訊、方向，都讓我們思考了更多的面向。而這些，除了讓團體更為流暢、盡善盡美外，我覺得最重要的是我們因此獲得了更多的學習與自我成長。

在計畫還在孵化的階段中，我們一開始都是以「我們認為」、「應該會…」等作為思考的出發點來設計團體的活動，而在信心滿滿的與老師的討論時，老師的一句「看起來不好玩」就深深撼動了我們的心，「是啊！他真的感覺不好玩，而且好像在上課。」，如果連我們都覺得不好玩，更何況是孩子們呢？這讓我們開始試著以孩子的角度思考計畫書的內容，也更能嘗試用孩子的角度來感受希望得到的收穫…等，雖然在經過討論後我們的計畫書幾乎重新再來一遍，但我覺得在這過程中我們所學習到的，都是無價的珍寶。

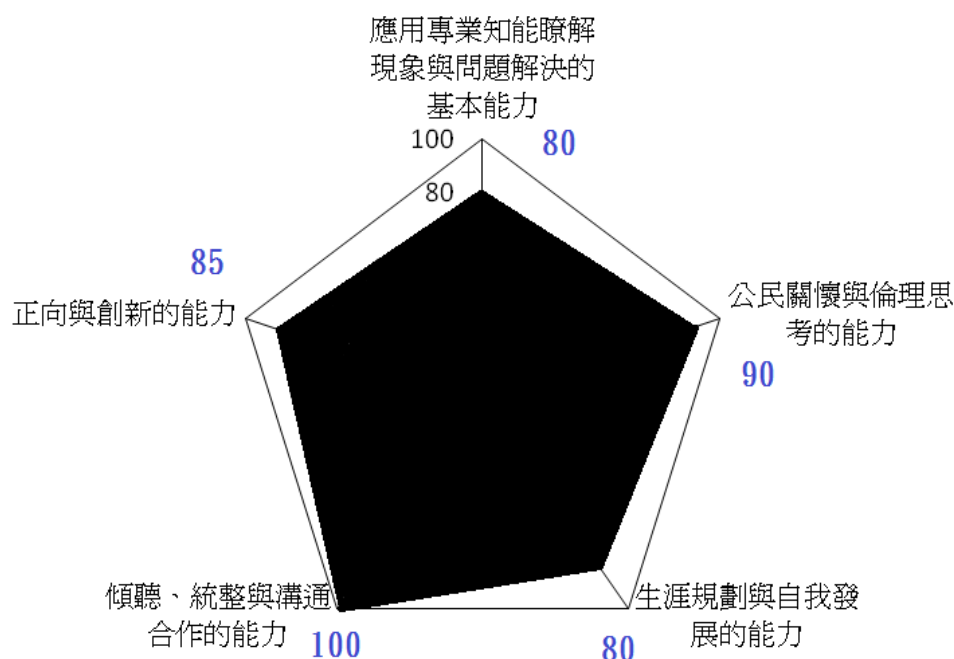
另外也很感謝碩班的學姐在畢業論文壓力與助教的忙碌下，還願意抽空幫我們檢視團體的內容，對於我們所提出的問題、擔心也都很有耐心的分享他們的經驗讓我們學習，他也會透過對我們先前的認識與觀察，個別的提醒我們可能可以注意的地方與小心自我價值部分的影響…等，我覺得這些回饋不管是從對自身的態度、處理事情的模式、到對團體的期待，都促使我們對自己有更深的覺察，而在覺察後也讓我們能更坦然的面對可能在團體中會遇到的問題、同時也會更加的注意內在想法的出現與影響，將團體中可能的傷害將到最低，我覺得這真的很棒！

除了學校內的資源，讓我們很意外的是，當地學校的老師也都很熱心地幫我們處理許多行政上的瑣事，也提供了不少她們帶團體的經驗以及與學生相處的觀察…等，讓我們能以最快的速度了解狀況並進行調整，減少了先前可能會經過的磨合與嘗試階段，也減低了在嘗試期可能會有的問題…等，為我們的團體提升助益，真的很謝謝熱心的老師們。

而在實際的帶完團體後，雖然仍有許多不足之處，但老師也不吝於給予我們更多的思考空間，並針對我們遇到的困難一一的提供解決的方法與可應變的方式，更讓我們體會到其實事情並不是死的，只要轉個彎原來很困難的事情就輕鬆解決的！老師的回饋就像在灰暗漆黑的時候，為我們點燃了一盞燈，讓我們可以迅速的燃起鬥志，找回原有的熱忱並從新也從心出發。

我覺得我們真的很幸運，能夠遇到這麼多願意幫助我們的人，讓我們能在每一次的挫折中都能勇敢的爬起來面對挑戰，也讓我們看到了不同的視野進而自我反思、檢討。希望我們能越來越好，不要辜負他們對我們的付出與期待。

學生自評能力指標圖



評委老師回饋意見

1. 活動的背景資訊介紹不足，有關團體型式、活動設計；目標...等宜適當揭露。反思與收穫的呈現很充實，唯缺乏具體個案經驗的對應。
2. 將所學的助人專業知識實際應用於兒童學習的現場，相信對於「學習」發展的認同歷程有許多寶貴經驗。
3. 整個報告內容並未突顯 groupwork 的重點在哪裡，非常可惜，例外所報告的內容跟題目 welcome to my world 之間的連結與關係也沒有報告出來。
4. 高度熱誠，內容充實細緻，建議強化整體歷程描述，並略增案主之參與及改變。(個案研究)。
5. 團體內容為何？改變成效？
6. need more claboration



組別 4

團隊名稱：友善大腦生活與學習

計畫名稱：友善大腦生活與學習

成員：羅捷、薛衣炆、施靜純

指導老師：劉劭樺

計畫內容簡述

100-2 學期，舉辦簡易腦波機與相關知識訓練工作坊並透過期刊、書籍閱讀與自身練習，培養參與執行方案同學之腦波與腦功能之相關知識及儀器使用能力，統整一套以加強專注力為目的之認輔計畫。並實驗性進入小學進行「簡易腦波機專注力訓練」之認輔計畫。

101-1 學期，結合「情緒管理」課程，教導修課之學生具備使用簡易腦波機與相關知能，實際參與此一認輔計畫之進行。執行此方案同學將前往鄰近社區的國小(志學國小)或國中，尋求輔導室合作，讓大學生以一對一認輔方式輔導、陪伴學習上缺乏專注力、生活常規上有問題之弱勢學生。希望大學生在學科知識之學習外，也能有機會應用到助人工作上。

101-2 學期，與「社會參與中心」和「志學國小」合作，舉辦「友善大腦生活與學習扎根營隊」，培養學生籌備營隊和營隊活動規畫，參與營隊的成員需學習大腦相關知識與如何和孩子建立關係，透過關係將保護大腦的資訊傳遞給學童，並盼望能夠藉此營隊的力量讓參與之學生開始意識到大腦和生活之間的學習是息息相關的。

102-1 學期，舉辦腦波耳機與相關知識訓練工作坊並透過期刊、書籍閱讀與自身練習，培養參與執行方案同學之腦波與腦功能之相關知識及儀器使用能力，並與平和國小攜手合作舉辦「和大腦做朋友」之營隊，讓大學生能夠在營隊進行過程中瞭解如何和孩子相處及習得規劃營隊的經驗與能力。

102-2 學期，透過傳遞與分配大學本身擁有的豐富資源，將資源在地保留並回饋到周邊的國中、國小與社區，對於相對大都市屬於偏鄉的花蓮來說是相當重要且有效益的。除了善盡大學的社會義務與責任外，對於大學生來說，將知識擴展應用到課堂以外的地方，也是難能可貴的經驗。以「情緒管理」課程結合簡易腦波耳機與相關知識工作坊的舉辦，培養修課以及參與工作坊學生具備基礎的腦波耳機使用以及腦功能及運作等相關知識。每學期會與鄰近國小合作，進行每周固定的一對一認輔以及不定時營隊的舉辦，將腦功能的基礎知識傳遞給小學生，並透過腦波耳機遊戲的進行訓練他們的專注能力，期望他們能在了解腦的重要性後，學習保護自己、探索專注的方法，並且在大學生的陪伴下得以擁有更多正向的關懷。此外，在新的學期也與校內諮商中心合作並舉辦紓壓工作坊，結合腦波耳機的放鬆訓練以及諮商中心內按摩椅以紓解精神與身體上壓力，期望參與的學

生除了感受按摩椅本身的物理刺激所帶來的療效外，也能透過腦波耳機使用的回饋找到放鬆身心的方法並運用在生活上。

大學生部分，將著重在陪伴與輔導之過程，佐以督導、分享之支持團體方式相互學習。受輔學生，將請校方人員以適當方式觀察評估；若評估為必要、合宜，再帶入一些量化的評量工具。

評委老師回饋意見

1. 可以從有關參與的過程所遇到的問題，來談學習到的收穫與反思。隊員參與之反思，可以加以統整後呈現，避免只呈現少數工作人員的經驗。
2. 能將生理-心理學專業知識，以活潑的回活動進行相關課程的練習，很有創新及啟發的特色。
3. 報告主題是硬知識，但是透過「創新」方軼，轉化此「硬」科學知識，而能貼近人類生活脈絡，本報告是一個佳作。
4. 活潑有趣，富於專業性，宜強化整體歷程描述與成效評估。
5. 報告活動內容清楚；大學推甄紓壓，good idea。
6. (優)結構清楚，專業知識理解；具有未來專業操作的可能性。(良)與其它單位合作；有創新可能。(可)比較少針對個別個人的調整。
7. not sure if having inform consent + IRB approval

海報



和大腦做朋友！ 友善大腦生活與學習 腦波專注力訓練計畫

施靜純、薛衣梵、羅捷、劉勁樺
Brain Friendly!

壹、課程/方案目標

透過傳遞與分配大學本身擁有的豐富資源，將資源在地保留並回饋到周邊的國中、國小與社區。對於相對大都會區屬於偏鄉的花蓮來說相當重要且有意义的。除了希望大學的社會義務與責任外，對於大學生來說，將知識與應用到課室以外的地方，也是難能可貴的經驗。以「情緒管理」課程結合前腦波與相關知識工作坊的舉辦，培養修課以及參與工作坊學生具備基礎的腦波耳機使用以及腦功能及運作等相關知識。每學期會與鄰近國小合作，進行每周固定的一對一諮詢以及不定時營隊的舉辦，將腦功能的基礎知識傳遞給小學生，並透過腦波耳機遊戲的進行訓練他們的專注力，期望他們能在了解腦的重要性後，學習保護自己、探索專注的方法，並在大學生的陪伴下得以擁有更多正向的關懷。此外，在學期的學期也與校內諮商中心合作並舉辦研習工作坊，結合腦波耳機的放鬆訓練以及諮商中心內按摩椅以紓解精神與身體上壓力，期望參與的學生除了感受按摩椅本身的物理刺激所帶來的療效外，也能透過腦波耳機使用的回饋找到放鬆身心的方法並運用在生活上。

貳、諮詢方案設計

1. 諮詢方案：以一學期為基礎，進行為期8週，每週一次，每次四十分鐘的一對一專注力陪伴諮詢。諮詢對象為三年級~六年級學習上缺乏專注力、生活常規有問題之弱勢學生。
2. 諮詢形式：以教育學習單等活動教導孩子與腦友善相處的相關知識，透過腦波遊戲訓練孩子的專注力，並記錄孩子進步的感謝給予回饋。過程中皆由大學生進行陪伴，給予鼓勵與支持，給予孩子一個穩定、成長的空間。
3. 諮詢運作：每週設有固定常會，針對諮詢狀況進行討論。
4. 單次諮詢時間流程：

12:30	到各班教室接小朋友
12:35	進行腦波耳機遊戲(至少10分鐘)
12:45	到集合教室，進行學習單活動
12:55	腦波耳機使用結束進行自由的諮詢活動
13:10	結束諮詢(諮詢員送小朋友回教室)

參、學期諮詢時程架構

週數	活動內容	學習單	建議遊戲
第1週	互相認識，介紹使用	自我介绍	炸椅子
第2週	方法	互動團體	漂浮球
第3週	簡單腦波遊戲	認識腦，保	捉黑A
第4週	小臉收1	護腦	超能力小
第5週	小臉收2	睡眠	子
第6週	中等腦波遊戲	健康飲食	算數
第7週	小臉收3	音樂	舒爾特方
第8週	小臉收4	運動	格

肆、營隊方案設計

1. 營隊方案：每學期出隊1次，每次以半天的假日為主，並以小組方式進行活動，每小隊預計有3位夥伴陪伴，諮詢對象為三年級~六年級主動參與之學生。
2. 營隊形式：藉由各種活動當作諮詢和保護大腦的媒介，以寓教於樂之方式讓孩子們從活動中學習，同時，運用營隊夥伴們與孩子之間的關係，給予陪伴和鼓勵，從中再度傳遞大腦的重要性。
3. 營隊運作：營隊成員需每個禮拜開一次常會，討論營隊的架構和活動之規畫。參與營隊的夥伴們需參與培訓課程，包含諮詢和保護大腦、如何與孩子建立關係、腦波耳機工作坊、營隊實施沙盤推演。藉由培訓課程觀摩夥伴之間的關係以及得到活動設計之回饋和分享。
4. 單次營隊活動流程：

8:30	相見歡(報到)
9:00	大腦的奧秘(認識和保護大腦)
9:30	動身體動動腦(共有四個相關活動)
11:30	大合照時間
11:40	快樂回家

伍、營隊活動架構

≥ 102-1學期

活動名稱	運用大腦之位置
心電感應	頂葉
判斷大達人	額葉
音樂大富翁	額葉
比手畫腳	枕葉
腦波耳機	專注、放鬆

≥ 102-2學期

活動名稱	運用大腦之位置
魚躍龍門	額葉
實業對對碰	四腦葉皆有
腦波耳機	專注、放鬆

陸、心得感想及活動照片

【施靜純】
這是我第一次參與營隊的籌畫與實行，在這一年的時光中，除了能透過這次的計畫，深入了解到大腦的結構及其相關應用知識；更能體會到團體分工合作間的重要性。無論擔任團主或是隊輔，都很高興能與看到這群教書的題材能以一種淺白、有趣的方式呈現在大小孩面前，陪伴孩子的過程中，自己也能得到收穫更是無價之寶。

【薛衣梵】
在諮詢的過程中，在營隊中，我們藉由陪伴、輔助活動與遊戲告訴小學生要如何「與大腦做朋友」；在野營工作坊中，我們將腦波耳機與按摩椅結合，告訴參與的同學們紓解壓力的方法其實可以有很多種，神經回饋的訓練也可以很生活化。將友善大腦的理念融入在生活裡並傳遞給周遭，因為認同所以不處於分享，我想我相當樂在其中。

【羅捷】
經過這一年兩次的營隊之後，從開始對大腦構造及腦波耳機的生疏，到現在能夠熟悉大腦四個腦葉的功能及操作腦波耳機，讓我堅持的力量除了滿滿的熱情以外，還有那些平和國小可愛的孩子，我想謝謝她們讓我有耐心，給我更想要把活動辦好的動力。在整理心得照片和傳情小卡時再一次發現自己在這一年的進步以及收穫。



組別 5

團隊名稱： Star Power

計畫名稱：Star Power

成員：羅捷、薛衣炚、吳嘉原、龔岳烜、Undarmaa Odon

指導老師： Robert Ross

計畫內容簡述

By our group member from Mongolia—Uka

My name is Undarmaa Odon, but students here in NDHU know me as Uka. I came from Mongolia and this is my third year studying in Taiwan. I didn't want to have any expectation before I came. Because of my previous experiences in other countries, I realized that expectations always ruin my feeling. So my first step to NDHU was with whole blank mind and without single Chinese word. There were something amazed me in Taiwan, such as kindness of people and willingness to provide their help. Problem was, it happened that I was the first international bachelor in our department; in other word I was "experimental rabbit" as we say in Mongolia.

First couple of week, it was difficult for me to be "only odd color" in classroom. Language was the largest wall between me and the social life in Taiwan. Sitting with straight face, blank mind and "deaf" ears next to my classmates who are talking and laughing about funny things and activities was like nightmare at that time.

After three years of life in NDHU, I didn't have much memories left as my student life. Older people always talk about how their student life was precious and memorable. It was sad that I couldn't have such conversation with my children in future.

Today we have more international students in our department. Unfortunately they still have same problems as I had in previous years.

Thanks to our department organizing this competition this year I had opportunity to help other international students and identify their problems. I cooperated with four of my Taiwanese classmates and decided to choose this issue as our research. Even though, they are not international students, as sharing time together with me in class they noticed my difficulties and wanted to provide their help broader.

Purposes

As a group we have several purposes to start our research:

1. Because we are students from first class of international program in CCP

department. So we are the one who are having more experiences and should have responsibility to improve our program for next classes.


2. Our International Studies Program (ISP) has only three years of experiment. So we indeed have several weaknesses, which we are willing to identify and improve.

3. As I mentioned above some of our ISP students have difficulties with learning and with daily life issues. We want to find out what their major problems are and try to help them in future.

We hoped that after we are having our final results and solution for the problems we can provide our suggestion for several offices, which can help for international students, such as department office, international student office, language center and counseling center.

評委老師回饋意見

1. 除了呈現發掘的問題之外，更重要的是有關協助方案部分的呈現，也許可以實際做出一些事 or 提出一些未來可行的計畫。
2. 能從個人實際經驗思考其他來自異鄉的國際學生在這裡生活的困境，確實有公民關懷的倫理思考。建議能將成果提供國際學生事務部參考。
3. 為什麼題目是 star power，從報告的內容上，聽不到相關聯結之所在。所報告之內容可能流於 common sense，甚為可惜，無法突顯這個主題的亮點。
4. 關切外籍生，立意甚佳。建議更清楚說明 interview 方法，並前參與觀察法
5. presentation is great
6. (優)關懷他人；Good English presentation。(良)具反思內部。(可)較少以心理學知識來論述；有具體建議。



International Students' Adaption Problems


Uka, Glen, Roger, Lily, Ian
Professor Robert Ross

Department of Counseling and Clinical Psychology
National Dong Hwa University

Purposes

1. Because we are students from first class of international program in CCP department. So we are the one who are having more experiences and should have responsibility to improve our program for next classes.
2. Our International Studies Program (ISP) has only three years of experiment. So we indeed have several weaknesses, which we are willing to identify and improve.
3. Some of our ISP students have difficulties with learning and with daily life issues. We want to find out what their major problems are and try to help them in future.

We hoped that after we are having our final results and solution for the problems we can provide our suggestion for several offices which can help for international students, such as department office, international student office, language center and counseling center.



Method

Participants: 10 international students from the department of counseling and clinical psychology. (Malaysia*2, Hong Kong*2, Belize, Nicaragua, Korea, Ecuador, Indonesia, Mongolia)

We invite the international students to read and fill in the questionnaires in advance, and then interview them based on the questionnaires with camera recording.

The basic one is the difficulty of language; Language to communication is what air and water to human physical needs, while the function is not working effectively, the great amount of disabilities will go along with it. So we consider language barrier as the most fundamental difficulty, and obviously, which is also in accordance with the results.

Why we put the culture factors in the second level is because we find that comparing to language barrier, culture pose less general and essential difficulties to foreign students, but in a more specific and subtle way.

The third level of difficulties they encounter is about interpersonal need especially the feelings of belongingness. Although foreign students do think Taiwanese people here are kind, genuine, and friendly, they still easily feel alone. Cause Taiwanese people still treat them as outsiders. It's not about language barrier or cultural difference. It's about the feeling they often get from us, and about our attitude toward them.

Questionnaires

1. Where do you come from?
2. Why did you choose to study in Taiwan?
3. How long have you been in Taiwan?
4. What did you expect from Taiwan before you come?
5. How much difference between your expectation and experience?
6. What is the difference in your relationship between local (Taiwan) students and when you were a student in your home country?
7. What do you do in your leisure time?
8. Who do you spend most of the time with?
9. Are you member of any club in university?
10. Do you participate activities which your classmates or university organize? How often? If not, why?
11. Give a point of 1 to 10 for your activeness of social life in university.
12. What kind of problem do you face often?
13. Do you have any problem related to language?
14. What was the most difficult thing to cope with? How did you handle it?
15. When you encounter a problem who do you approach?
16. How often do you need emotional support? Who do you approach mostly?
17. Have you ever seek help from counseling center of our university?
18. What kind of help you think you can get from university (OIA/department office)?
19. What/How do you think about the resources providing from the university (OIA/department office)?
20. Is any suggestion you want to give to the university (OIA/department office)?

Suggestion

We try to bring up the suggestion that related office can take them into consider.

First, the OIA (office of international affair) should build a strong connection with future ISO (international student organization). In order to enhance the work efficiency, especially most information in our school didn't offer English version to international students to make them familiarize the daily events. We suggest that administration should require the English ability of staff.

Second, we can understand easily that the basic level of problem is language. Generally, three hours of training once a week should promote the frequency into at least six hours two or three times a week. If the language barrier can be solved, it might efficiently boost up the relationship between foreign students and Taiwanese student. Moreover, the language center can also have some Chinese learning activity to help foreign student to gain interest and create a safe environment for them to talk in Chinese with confidence., like "lunch time chatting" There is also a shortage of English teaching general courses for international students to choose. The choices are too few, which makes foreign students have to pick up what they don't really interest in, in order to graduate.

Fourth, from the interview, we found that international students also have needs for psychological resource. In the counseling center, there is only one counselor can provide English service. That means international students don't have choice to pick up their counselor when they have special issues to cope with. It's an important problem of how to distribute the resource adequately to foreign students.

Last but not the least; as a Taiwanese, we can keep a concept "we are all human-beings standing on the same ground" in our mind. Treat foreign students without discrepancy is the ultimate goal of enhancing the relationship between foreign students and Taiwanese students.

Discussion

We come up with the hierarchy model to integrate the difficulties which foreigner students often encounter. We think there seems to have the basic, secondary, and higher level within their difficulties from our observation.

【社會關懷實作委員會】

【多元應用創意發明組】

組別 6

團隊名稱：Singing from my heart

計畫名稱：Singing from my heart

成員：吳柏昆、毛鈞平、徐品慈、羅珮文、牟庭萱、林柏辰

指導老師：陳淑瓊

計畫內容簡述

情緒管理是生命中非常重要的課題，Goleman(1995)認為，情緒智慧(EQ)比智力(IQ)更要來的重要，EQ 高的人在各個領域中有許多的優勢，對生活的滿意度也較高。反過來看，EQ 較差的人在面臨生活壓力時，往往不太能控制住自己的情緒，進而造成生活品質下降，或是罹患憂鬱症等情緒疾患，對身心靈造成更多的傷害。換言之，提升個人的 EQ 不僅能增加生活的幸福感，還能有效避免各種負面情緒所造成的傷害。另一方面，大學生的生活不同與以往的求學階段，跳脫以往求學時期的框架，取而代之的是充滿生命力量的探索與發現，但也一併伴隨著各種生活壓力的產生，造成近年來有越來越多的大學生自殺案件層出不窮的案例。因此，在面對大學生涯的種種困難時，提升自我的 EQ 能力，可以幫助我們面對各式各樣的壓力事件，讓我們擁有更健康的大學生活。

音樂治療，是一種有組織、有系統、有計畫的運用音樂經驗，提升並促進個案的生理、心理之健康水準。音樂治療在近年來的發展中是越來越受到重視，各個領域包含特殊教育、醫療院所、幼兒或是老年人，皆有不少文獻佐證音樂治療介入的正面效果(吳佳純、施以諾，2009)。而音樂對於情緒更是有不少幫助，從生理的角度來看，聆聽喜好的音樂會促進腦部邊緣系統的活化，產生愉悅的心情。而活化的邊緣系統更能進一步降低可體松，使人感到放鬆。從心理的面向來看，音樂的使用可以改善焦慮狀況、情感抒發(謝政廷、曾秀芳，2008；李維靈、張利中、郭世和，2006)。從眾多面向來看，音樂治療的介入將有效提升並改善個人的情緒狀況。

因此本團體的設計將以音樂治療的理念出發，設計一系列以音樂活動為基礎之團體計畫，招收本校大一至大二之諮臨系學生作為成員，期望在為期八周的音樂團體參與中，能夠提升成員之情緒認識。

學習成效反思

毛鈞平：

上學期因為有修習音樂治療的課程，這次成效想用音樂治療的方式和團體結合，我覺得很有趣且很有挑戰性。從一開始的文獻蒐集，看到台灣這方面的文獻很少，音樂和大學生團體結合的文獻更少，只能盡量在外面找資源，像是詢問

音樂治療師，參訪音樂治療師帶的團體等，把一些音樂活動設計到團體方案中，想這些活動如何和團體結合。

而在團體中我是擔任 Co-Leader 的角色，除了團諮課外這是第一次帶團體，且要進行八次團體，我覺得對自己是一大挑戰。跟 Leader 比起來 Co-Leader 的壓力較沒有那麼大，自己的角色像是催化和觀察團體，只是有時沒有扮演好 Co-Leader 的角色在一旁沉默。很慶幸我們是一個團隊，有督導和觀察員在旁邊觀察，點出我們在團體中忽略的地方，一起討論每位成員的狀況，在每次督導完都會想下次自己的狀態及要注意的地方。

我覺得在這樣過程最大的收穫就是「和自己又貼近一些」。因為我們是探索情緒的團體，勢必要先覺察、整理自己的情緒，才能幫助他人整理，不然容易讓彼此都變得混亂。老師幫我們上的情緒探索的課程，以及助教的提醒，都讓我察覺自己的課題，雖然無法馬上解決，不過可以當成是種功課，當意識到自己的內在狀態就問自己怎麼有這種情緒及想法。

音樂確實是一個引導情緒很好的媒材，看到不同類型的音樂所引發的情緒感受不同，不過要如何抓住這些情緒再深入，以及做到「音樂治療」，都是日後要再研習的目標。

牟庭萱：

這次參與音樂成效，真是非預料中的事。從開始，當我聽到有人對我說：「欸牟，我們要做有關音樂治療的團體，你要不要參加呀？」當時我正在修音樂系的音樂治療這門課，我不到一秒的時間便回答：「好啊好啊，你們什麼時候開始？」朋友：「今天晚上我們第一次開會，你可以來聽聽看阿。」其實當時我心裡所想的是，他們上學期參加成效，大家一起玩音樂，感覺好像還不錯，我也蠻想參與的，而我對於音樂治療這門學問真的有興趣，因此這學期選修了音樂系這門課，而他們這學期竟然還要參加一次成效，要開音樂治療的工作坊，那我當然不參加白不參加阿，這麼難得的機會，而我也可以從中學習到什麼。也許，我心裡所想的跟我所回答的，真的是不清楚會讓人誤會。於是，當天晚上我參加了他們第一次的會議，我，便成了這次的成效，音樂工作坊的工作人員之一。其實，我想要的是「參加」你們的團體阿，我要第一個報名，我是參加你們活動的，成員阿。

也許這也是另一種機緣，到了幕後跟大家一起籌畫從頭到尾的計畫，我真的學增加了好多的經驗與學習，除此之外，我好愛這個團隊裡的所有人，他們讓我感受到了朋友之間的互相包容，意見不合、分歧時，不去計較花了多少時間或誰才有理誰不合理，到最後總是能大家是心平氣和的得到了一個共識。除此之外，我在這個團隊裡，很自在，可以不用這麼害怕自己說錯話做錯事，去表達自己的想法和觀念，這對我而言，是多麼的重要，也因如此，我才能夠放寬心胸從而得到這麼多寶貴的體驗和珍貴的友誼。

在開始的時候，真的很辛苦，回想起找文獻、什麼才是我們能做的音樂治療、大主軸全部重新修改、一向把工作攬在身上自己做的夥伴準備提畢，當然不是因為他走了就沒人做事，對我而言，我對他太依賴太信任了，有他在有安全感，沒有他安全感就消失了，也許可以說就像一家子頓時失去了重要的支柱，那種所面臨的無力感跟需要重新找尋替代的支柱，然後去習慣它，彼此重新調整自己的位置，慢慢靠自己的力量，也能迎接未來甚至更好的生活。有好多好多的障礙，也許因為我個人的問題，所以當時我的心理適應與改變真的花了好大的精力和好久的時間，甚至曾經一度不想再參與了，遇到開會時間我就想裝忙或裝病。

就這樣，從沒有到團體開始了，一路的蜿蜒崎嶇，終於也讓我們走過來了，但人家常說，囂張沒有落魄的久，所以得意高興時，不要以為就是永遠，這句話不知適不適用在這。熬過了查文獻討論計畫方向等等繁雜又花時間的事，以為終於要開始帶團體了，終於阿終於，但沒想到真正考驗我們的，卻是在開始帶團體後隨之而來的，種種。我是這次成效團體的 co-leader，老實說，我看不到自己的功用與潛能，也許是當局者迷旁觀者清吧，夥伴再怎麼說還不錯或給予正面回饋，可我始終感覺不到，我就是笑笑的接受，但心裡一點感覺也沒有甚至更茫然。也許，我是感受不到自己對自己的期待，但要說我對自己是什麼期待？我卻又說不出個道理來，只是覺得，自己真的很弱，又只會在心裡唉聲嘆氣。我知道這次團體裡，每個人包括 leader、兩位 co-leader 包括我，和所有的團體成員，每個人都有自己的功能誰都是缺一不可的，可是，我好像知道自己做了什麼事，但又好像不知道自己到底做了哪些事。

我覺得，這次的成效給了我有正有負的經驗，與其說建議團體將來可能可以有怎樣改進的地方，不如說每個人都把自己應該有的功能或潛力發揮出來，團體自然而然就會改變改善吧？！但，我又要如何去知道我的功能和我所有的潛力，如何去發揮的淋漓盡致？我想在這一路上不只是這次的成效團體，都是也將會是我一直都努力尋找的答案。而還有好多感覺與好多只在內心裡卻說不出口的話，我想，就讓自己繼續努力下去，珍惜、鼓勵也感謝我的夥伴和團體成員，而對於這次的成效，我就簡潔有力地說：「我愛音樂，我愛你們，謝謝你們。」

李采庭：

因為我是中途才加入這一個工作團體的，所以其實我對於自己的定位在剛開始一直都不清楚，之後就開始漸漸的跟著學長姐們多次的開會下來，我覺得我漸漸成為了這個團體的一份子，然而在這個團體裡面我總會擔心自己說的東西、自己提供的東西會幫不上忙、自己的能力不夠等等，團體前老師的團體訓練，更讓我有機會可以直接看到什麼樣的整理及述說才是能夠切合到情緒的，而到了團體開始後，我發現我才真正接觸什麼叫做觀察者，才發現原來觀察者要看到那麼

多事情，才發現我之前上課帶團體所做的並不能稱上觀察者，在團體後學姐的督導時，我看到了有效的時間管理以及許許多多我在觀察當中沒有想到、沒有想過的事情，學姐總會去詢問我們的想法，所以我才有機會去述說我所想到的事情，我想這些其實對我來說都是很好的練習機會，「如果我是 leader 我會怎麼做？」「在團體之中我看到了什麼？」，這些都是我們未來身為助人者都要一直詢問我們自己的問題，而最讓我深刻的，我想就是：你希望成員參加完團體之後你們要給她怎麼樣的禮物回去？對我來說，雖然我不是團體中的成員，但是身處在這個工作的團體，雖然過程中因為其他報告加進來，所以變得非常的累，我們還要早上 8 點就要去開會，但是，我想我得到的禮物並不是用言語就說得清的。

吳柏昆：

音樂治療融入到心理專業當中，是我不斷在夢想的一件事情，從個人喜歡聽音樂的興趣中，不斷思考這樣的聆聽是否對自己有所幫助，有所成長。在去年，我們以音樂創作來表達心理學的概念，頗有成果與收穫，於是今年我們更進一步，將音樂元素，透過音樂治療的理解與課程，融入到團體之中，試著將音樂與心理專業作更多的碰撞，這是一件非常有趣的過程。

在過程中，我很喜歡我們自己所設計的團體活動，包含音樂創作、樂器演奏、歌曲聆聽與欣賞等等。這些音樂活動豐富了團體的趣味性，更多的，是看到我們團隊的共同興趣融入到未來的專業之中。除此之外，我們也為團體設計歌曲，並在活動中使用，這些多樣化的嘗試讓我們體驗到音樂的各種可能。

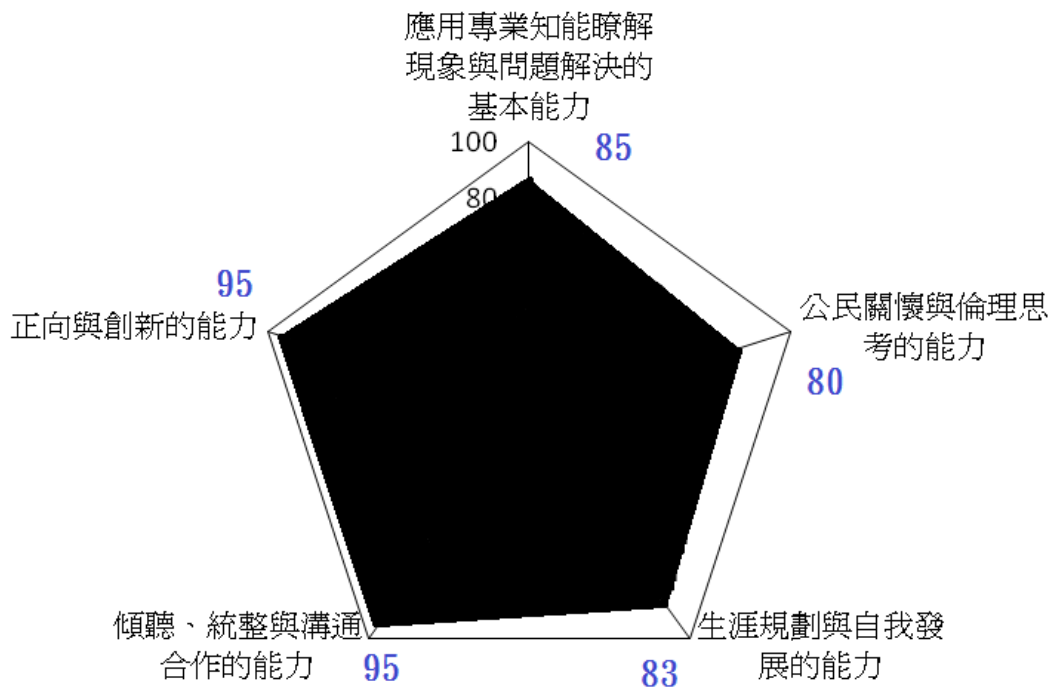
在團隊之中我主要扮演輔助的角色，因為我提早半年畢業，以致於不能一直參與團體的進行，於是我便期許自己能夠在其他方面如文獻、計畫撰寫等等能幫上比較多的忙。能夠看完團隊經歷八次的團體活動，其實很欣慰他們的努力與辛勞，真的很感謝他們的付出。

另一個有趣的過程，是我們將音樂不只運用在大學生身上，因為與另一個成效合作的關係，我們也思考如果運用音樂在老人團體之中，雖然這不是我們最初的規劃，當在執行上可以發現更多不一樣的困難與挑戰，不斷再衝擊著我們，讓我們去突破。

在團隊運作的過程中，我有個願景，是希望這樣的團隊工作能夠繼續傳承下去，我對於未來的藍圖，或許是會有更多不一樣的表達性藝術如美術、舞蹈、戲劇等等融入到團體之中，或者往偏鄉或特定機構發展，給與其他需要這項資源的人更多幫助，並形成類似南華認輔的工作機制。

最後，真的要很感謝團隊內的所有人，我知道大家有很多自己的事情要處理，但我們也一起走過了這漫長的準備，與八個禮拜的團體時間。謝謝你們陪我從無到有作起，也感謝你們諒解半途中不在的我。與大家一起創作的歌曲，是我最難忘與感動的。

學生自評能力指標圖



評委老師回饋意見

1. 架構完整，主題活潑有創意，建議增加團體歷程動力之探討！
2. 也許文字報告無法完整呈現「音樂治療」的亮點，但至少在報告中放個團體流程與方案。
3. 本報告有跨領域（音樂元素的結合）
4. Have inform consent. Not sure if having IRB approval.
5. EQ>>除王春展之外 Gardner 會是主要理論發展者
6. 不從研究觀點，跨系選修音樂治療課程運用團體諮商，確實是發揮公民的關懷和傾聽、統整、應用專業知識等能力。須注意及改善處為，應熟悉團體動力及帶領技巧，並有專業老師指導下完成。
7. 多元應用與創意，卻以學術研究方式進行，在本質與應用的合適有待商榷。
8. 參與成員五人未能形成足夠的動力
9. 音樂治療在團體中所扮演腳色與功能有待釐清。
10. 從問卷（五人）要做出結論，有失妥當。



Singing from my Heart

-大學生情緒成長團體以音樂治療之音樂活動為例

毛鈞平、牟廷宜、林柏辰、吳柏昆、李采庭、黃郁嫻、林奕嫻、徐品惠、陳淑瓊

諮商與臨床心理學系 國立東華大學

壹·緒論

一、前言

音樂治療是非常特別的領域，運用音樂這項元素，融入到心理治療的團體之中，將會有全新的領域誕生。從探討學生在生活中可能會有的焦慮情緒事件開始，運用各式的音樂活動來設計我們的團體內容，希望藉由這樣的方式，讓心理治療與音樂治療兩者有更多的結合與運用。

二、計劃目的

用音樂結合心理工作實務，來設計音樂團體工作坊，並運用音樂素材做為媒介，希望可以達到讓成員自我成長亦是抒發情緒的另一種管道。

貳·文獻探討

一、情緒與情緒智慧

王春展(2004)則認為，情緒智慧是屬於個人對情緒處理的能力，包括自我與人際方面的覺察、推理等等。EQ的提升不僅有助於讓我們有更多的自我了解，也讓我們學習如何去辨識情緒，以及正確的將這樣的情緒表達出來，以維持人際與身心健康之間的關係。

二、音樂治療

(一)音樂治療的定義

王春軍、陳啟森(2012)整理各國與各個學者對音樂治療所下的定義，發現有以下四個共同點。

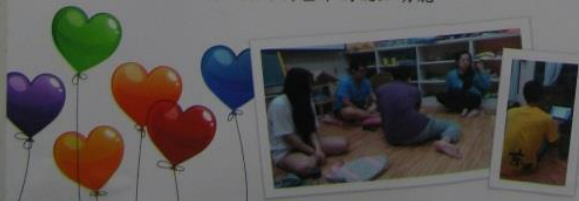
1. 音樂治療須由具有合格執照的音樂治療師來執行。
2. 音樂治療師運用音樂的元素，節奏、旋律與和聲作為媒介，與個案建立良好的互動關係。
3. 音樂治療是有計畫、有組織、有系統的使用音樂活動，促進個案生理與心理的改善、維持與恢復。
4. 音樂治療以提升個案之生活品質為主旨協助案主回復正常的社會生活。

(二)音樂治療對生理與心理的效果

當聽覺受器接收到音樂時，聽覺神經會將音樂傳到視丘與下視丘，產生不同的情緒感受，而下視丘亦會分泌激素，促使大腦內的腦內啡濃度上升。除此之外，柔和的音樂可以緩和心跳並促進睡眠品質。對於腦波方面的研究更指出，音樂促進腦波中 α 波的產生，讓人感到身心放鬆且提升注意力(陳頌琪等人，2008；吳佳純、施以諾，2009；李維靈、張利中、郭世和，2006)。

謝駿年(2001)提出音樂治療用於臨床上的五種功效：

1. 透過音樂製造愉悅的氣氛，減少焦慮與寂寞。
2. 藉由音樂轉移病患的注意力，改善因頭痛引起的情緒反應。
3. 透過不同音樂活動的設計，協助患者紓解壓力並增進身心健康。
4. 以音樂作為溝通的媒介，用以表達情緒、增進與他人的互動。
5. 增進生活的品質，並維持基本的認知功能。



參·執行方法

一、實施過程與規劃

本研究在執行前先進行文獻的瀏覽與團體計畫設計，然後一併開始招募受團體成員。團體開始於3/27號，為期八周的時間。並在團體結束後，以問卷的方式來收集資料後，再予以呈現。

二、團體內容設計

日期	團體名稱	團體目標與內容
3/27	相見歡	1. 藉由活動拉近成員間彼此的距離，增加信任感。 2. 讓成員嘗試用音樂的方式表達情緒。 3. 讓成員了解同樣的情緒可能會有不同的表達方式。
4/10	我在害怕甚麼	透過音樂活動，引發害怕與恐懼的心情，並引導成員探索與了解。
4/17	發現寂寞	透過聆聽音樂與引導的方式，讓成員覺察寂寞的情緒與自己的感受。
4/24	同樂會	為了某些變故，團體臨時更動。
5/01	發現寂寞2	接續上次未完的寂寞議題繼續討論。
5/08	發現寂寞3	接續上次未完的寂寞議題繼續討論，並額外增加音樂聯想的活動。
5/15	我要快樂	1. 藉由討論讓成員回憶過往正向經驗。 2. 藉由成員分享帶出生命經驗。
5/22	團體回顧	1. 帶領成員回顧這幾次團體，並引導成員覺察這幾次團體中的感受。 2. 以音樂創作的方式，將這幾次團體的經歷寫成歌曲，成為團體分離後的替代性客體。 3. 以寫小卡的方式分享成員彼此間的觀察與回饋。

肆·結果與建議

從整體回饋與問卷回收的結果(參照表一)，可以發現到團體的設計與執行能幫助成員們更認識自己的情緒，達到團體的目標。而另一方面，問候歌與再見歌的設計也有助於團體動力的成長。

在建議部分，則可以思考如何多加運用音樂媒材在團體之中，加深音樂治療與心理治療的結合。

除此之外，也可以，達到提升趣味性並豐富團體的內涵。往更深的目標前進，這次團體主要放在認識情緒的自我探索，未來則可以讓成員們提升情緒處理的能力，進而達到有效的情緒管理。

題項	團體成員					平均
	A	B	C	D	E	
我感覺和我的情緒更接近了。	5	4	4	4	4	4.2
我覺得我情緒管理更好了。	4	3	3	3	4	3.4
團體內容符合個人預期。	4	3	4	4	4	3.8
我很滿意團體的內容。	5	4	5	4	4	4.4
我喜歡這樣的團體。	5	4	5	5	4	4.6
透過問候歌，我能更了解彼此最近的生活	4	4	4	5	5	4.4

表一。1為完全不認同；2有點不認同；3無意見；4有點認同；5完全認同

伍·參考文獻

李維靈、張利中、郭世和(2006)。應用音樂探索活動增進大學生情緒智力的研究。中華輔導學報，20，153-174。

陸·致謝

特別感謝陳淑瓊副教授與林奕嫻學姊的指導與協助，也感謝參與我們團體長達八次的所有成員們。

Singing from my heart

【多元應用創意發明組】

組別 7

團隊名稱：OLD，My Drar-18 歲的日子我來了

計畫名稱：OLD，My Drar-18 歲的日子我來了

成員：張承雍、謝明璋、連靖

指導老師：蔣世光

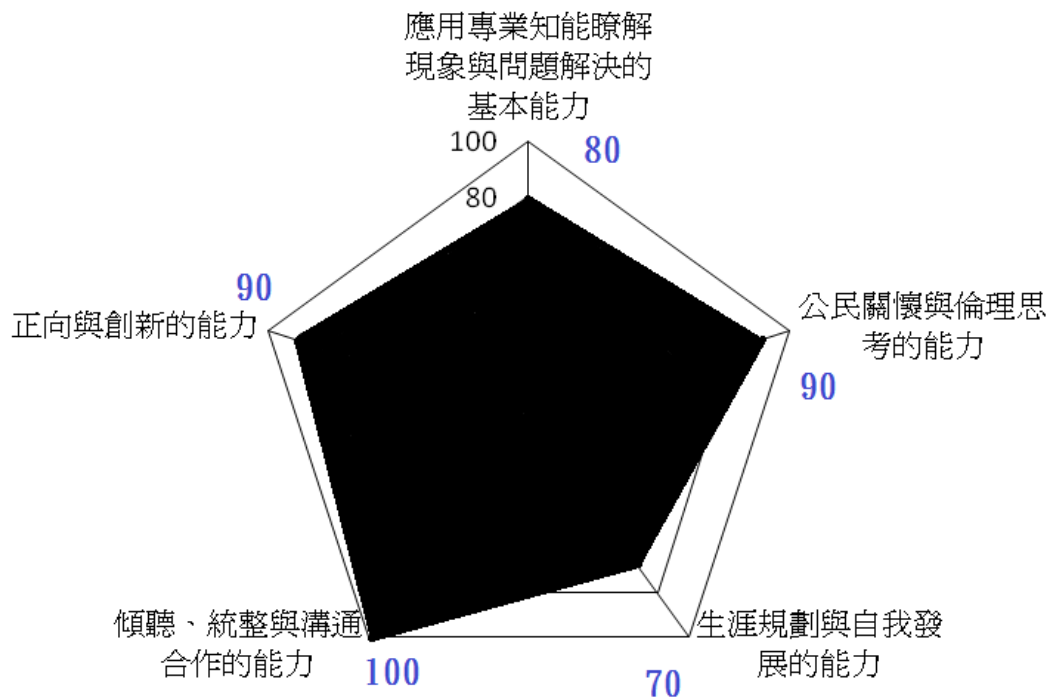
計畫內容簡述

在台灣，65 歲以上的老年人口數已超過 269 萬，佔總人口比例約 11.5%，根據聯合國世界衛生組織(World Organization, WHO)所訂的指標，老年人口總數達全國總人口數的 7% 以上為高齡化社會，台灣已進入高齡化的社會，甚至在行政院經建會的人口推估統計下，台灣在 2020 年老年人口將達到 16.2%，屆時將躍進到高齡社會。

在花蓮，老年人口年年成長的速度更高居於全國，根據花蓮民政處〔2013〕統計花蓮老年人口占全縣的 13.2%，東華大學所處的壽豐鄉更是高達該縣的 17.2%，從扶老比來看，花蓮每 3 個青壯年就要扶養一個老人或小孩。因此可見因青壯年人口嚴重流失，且花蓮相對應的服務皆不足以提供為數眾多的老人足夠的協助，因此花東的老人照護變成一個當前社會熱切需要被注意的議題。

在看見這樣的社會需求下，又有鑑於東華大學在花蓮屬於相對資源豐富的機構，我們希望藉由這次學習成效競賽在學校裡做一個老人的日間照顧計畫，使東華大學成為一個圓心，讓附近的居民也可以很便利使用這個資源。於是便有了讓學生到宅陪伴與老人上大學的概念，便藉由東華教授指導學生的方式，使學生利用服務學習的方式學有所用，期望不僅能增進老人的生活品質、人際關係及生活樂趣之外，也讓本系學生在實務上有練習的機會，藉此達到雙贏的效益。

學生自評能力指標圖



評委老師回饋意見

1. 構想紮實且具創意，實作內容與成效亦佳！建議增加整體實施歷程與結果的討論！
2. 將老人帶到東華大學的校園是一項創舉，陪伴老人工作不易，這個報告呈現的關懷行動是值得肯定的，報告內容或相關紀錄甚為豐富。
3. 結合東部學子 + 社推中心計畫讓偏鄉發光。
4. 像是老人須注意同意書填寫事宜，與 IRB approval
5. 陪伴老人需要毅力、恆心，和赤子之心。從過程及各項紀錄內容，相信你們皆是用心地投入而有不少地學習成長。未來可以思考如何包裝這套方案以推廣。
6. 有計劃的訓練與培訓工作坊
7. 實際地執行計畫，過程紀錄清楚
8. 題目更動對觀眾評分者不尊重，應提早更正。
9. 內容較偏向社會服務

陪伴老人上大學

到宅陪伴

在看見花東老年人的龐大需求之後，我們希望身體逐漸衰退的老人，透過與年輕學子們的相處，能讓他們充滿活力與快樂的正面情緒，藉由到宅的陪伴讓他們把心中的想法說出來，達到一個宣洩的效果。過程中讓老人感受到我們在，證明他不是孤軍一人。在三個月的陪伴中，在學生這邊我們希望能在過程中發現老人的需求，讓我們在陪伴結束以後，能針對老人的需求，與學校系所配合，設計給年長者學習的體驗課程，落實學用合一的概念。

面對的問題及解決方法

- 機構的溝通：**一開始雙方認知的服務內容不同，且兩邊的專業知識背景不同，在溝通方面有困難。機構的處理方式有時在服務或學團體的過程中會需要多次磨合。
解決方式：與合作機構多次進行討論，並在不同的處理方式中達成共識。
- 老人的生活習慣不理解：**在安排課程時，因為對老人的生活習慣不理解，所以在設計上部分很難引起老人興趣，另外出來東華這件事情對他們來說是一件麻煩的事。
解決方式：與社工溝通，並在陪伴過程更多去理解。
- 服務能力不足：**缺乏生理檢測基本技巧，對服務所需的知識背景不足。
解決方式：協會人員教導，學習相關知識與技巧。

訓練工作坊

工作坊目的：

- 台灣已邁入高齡化社會，多認識高齡者的事情，有助於未來就業機會提升。
- 台灣在高齡化社會的型態下，更多人知道老年的相關知識，對於將來即將面對的事情能有準備。
- 讓15位參與老人認輔的夥伴，在進入陪伴前能對老人的生、心理方面基本的認識，以利後續與老人的相處。

工作坊內容

時間/內容	2/21 (五)
14:00-15:20	一、與社區老人工作的準備 - (醫院講者) (1) 認識老化: 生理層面。 (2) 老人心理衛生疾病: 憂鬱症、焦慮症、失智症、睡眠障礙、藥物濫用。
15:20-15:30	休息
15:30-16:50	二、與社區老人工作的準備 - (醫院講者) (1) 常見的高齡者疾患的診斷與治療。 (2) 與高齡患者溝通時的技巧與心得。
17:00	結束

時間/內容	3/7 (五)
14:00-15:20	一、台灣與東部老人照護的特色機構介紹 - (協會講者) (1) 機構運作模式、特色及困境。 (2) 未來趨勢。
15:20-15:30	休息
15:30-16:50	二、與社區老人工作的準備 - (協會講者) (1) 建立關係。 (2) 影響助人關係的因素。 (3) 評估、問題不足、處遇計畫(社福資源)。
17:00	休息

工作坊回饋
用線上回饋單收集資料，題目為五點式選答，數據顯示多數人認為工作坊對參與者是有幫助的。

【多元應用創意發明組】

對本系課程的建議

- 建議可以增加老人領域課程，並結合理論與實務讓學生可以在課堂上做演練，像是生理檢測、量血壓、心跳等。
- 與機構洽談的能力培養，還有保持連絡的學習及應注意的細節，實務課程可以與機構結合，擴大服務範圍，也增加本系學生學習實務的經驗。

本系學生能力指標

- 運用專業之能了解現象與問題解決的基本能力：75**
在專案一服務過程中運用了助人技巧、老人發展階段的知識，看見老人的心理需求，運用在陪伴過程中，在專案二中則運用了科系專長進行團體課程。
- 公民關懷與倫理思考的能力：80**
看見偏鄉老人的需要並實際進行服務，服務過程中確實執行知情同意與倫理守則。
- 生涯規劃與自我發展的能力：80**
服務過程中了解未來有興趣服務的對象的文化脈絡與族群背景。
- 傾聽、觀察與溝通合作的能力：75**
我們自己的內部合作、與老師的合作還有與機構的合作中都需要不停的溝通協調，從中我們學到面對不同的團體溝通的方式很不一樣。
- 正向與創新的能力：90**
尋找新的服務據點及新的服務對象，讓同學可以接觸較少面對的老年對象，並讓老人來東華大學參與學生設計的課程，期望不僅能增進老人的自我效能、人際關係及生活樂趣，也讓本系學生在實務上有練習的機會，達到雙贏的利益。

運作模式

運作階段	內容
篩選及訓練	陪伴者以國立東華大學商學院臨床心理學系大二以上，並修過助人技巧的學生為優先錄取對象，並在進入到宅陪伴前參與說明會及老人陪伴行前訓練。
到宅陪伴及調查心理需求	認輔過程以陪伴為主，學生持續3個月每周1小時的進入老人的家，傾聽老人，並在結束後撰寫日記。第四次認輔時會配合MMSE量表，以質量參半的方式了解老人的內在想法。
督導	在三個月到的宅陪伴中，認輔員每周會有一次的團體督導，督導者為本系蔣世光教授，為陪伴的學生解惑且建立在實務場域中該有的態度、陪伴技巧及心理測量工具的運用。

老人上大學

沒有上過大學的老人們進入大學後，不只是可以體驗大學課程，走出家園，接受不一樣的刺激，還可以藉由與其他參與的老人、授課同學們的互动交流，提供情感支持；而來授課的同學們也可以藉由教導老人們課程獲得實務經驗，亦可從與老人的互動中更認識老人，建立一套雙向的學習管道。

課程內容介紹

課程名稱	課程內容
懷舊課程	以回顧過去的方式，達到自我梳理並將過去生活視為有意義的經驗，從其中獲得對人生的滿足感及自我肯定。
藝術課程	利用大學資源，讓老人使用外面少有的拉普陶瓷土，及自製彩繪衣服，還有拓印等，讓老人人能嘗試新鮮的事物，並動過程希望讓老人深深開心的情緒。
音樂課程	藉由音樂作為媒介，協助老人們表達內在的情緒，讓老人聆聽不同類型的音樂，並從他們的回憶中探討，最後邀請老人們表演一首歌，成為他們的一段生命故事。
體育課程	結合東華資源，讓老人使用外面少有的器材，彈力球、法式滾球等...讓老人家有學習新東西的機會，並並能活動筋骨，保持身體健康。

組別 8

團隊名稱：繪心繪影

計畫名稱：繪心繪影：以主要心理理論為取向的療癒性繪本

成員：陳乙君、許嘉珊、施靜純、楊捷淇

指導老師：蔣世光

計畫內容簡述

在受多元且全球化環境，以及教育部政策的影響下，近年來有越來越多來自全球五大洲的外籍學生加入本校國立東華大學就讀，促使我們學習的面相變得更加多元豐富，也提升校園國際觀（教育部，2013）。

但在黃璉華、羅漢強（1996）研究中發現，赴外求學的他們除了有課業壓力之外，面對文化差異的衝擊、資源資訊不對等的困境，以及溝通、人際互動上的障礙、健康、交通工具、害怕失敗、上課方式、飲食、戀家、住宿等等問題，都更為他們添增許多生活壓力、心理壓力，然而這些壓力情形，卻未帶動外籍生使用心理諮商服務。

壓力紓解可透過「大眾媒體型」、「社交娛樂型」、「運動型」、「文化型」等類型的休閒娛樂解決，而各州別外籍生對休閒認知有顯著差異（鄭政宗、李素箱、唐君豪，2008）。如何將諮商中心各類型紓壓管道結合，並配合各州別學生思考相對的溝通方式、服務態度，皆是我們希望解決的問題。

學習成效反思

施靜純：

在學習成效報名後，朋友找我一起合作一本專門紓壓的繪本。在這之前，我沒有任何做繪本的經驗，也不曉得這個計劃是否可行，但憑著當時乍聽到這個想法時的興奮感以及滿腔熱血，一股腦兒就答應了朋友的邀約。

為期七個月的日子裡，開了數次的會議，從零到有一步一步慢慢地將整個組織架構構思出來，這當中，計畫也曾修改了好幾次，包括參與的對象、表現的方式...等，一次又一次的修定及檢討，才能有今日的紓壓工作坊及其文宣之成果呈現。

在這個特別的經驗中，我特別感謝與我合作的三位組員。共事的日子裡，讓我能以最少的時間、最有效率的方式去完成這項艱鉅的任務。曾有好幾度，都覺得這個計畫的艱鉅程度也許難以付諸現實，因而興起放棄的念頭，但是憑著組員們的天馬行空以及相互負責不推諉的態度，讓我也能跟上他們的腳步把這項作品及這份榮耀分享給諸位。籌備的過程中，沒有發生任何爭執，但我們卻能以四人都最滿意的方式分工，也都能互相體諒及互相配合。同時也慶幸有個出色的組長引領我們，讓我能每一次的會議裡都帶著一顆快樂跟滿足的心回家，無論開會

的時間多晚、討論的內容多繁複，總是能讓我以期待的情緒完成每一次的挑戰。這次的紓壓工作坊，有太多超越自我的突破，包括完成文宣上每一頁的原稿插畫、開口和外國人談話、接觸及瞭解自己完全不熟習的紓壓器材及技巧...等，我想，我不會忘記這麼難得及可貴的合作經驗，還有透過這次合作才更加認識的朋友們，在他們身上，我看見專屬於他們每一個人獨特又富含魅力的光芒。

許嘉珊：

結束活動的那天，我內心是很開心的，雖然整個成效並不如預期的好，但是在整個籌備、活動的過程中，我學習到很多。籌備的過程中，學到了一些關於壓力的知識，也試圖將這些知識應用在我們的活動當中，除了這樣的學習外，每次開會都能跟同學聊聊近況，因為這樣的活動，讓我們更認識了彼此。在活動當天，我其實有些緊張，因為對於英文口說能力沒有自信的緣故，但是在活動前同組成員間互相鼓勵、支持，減低了許多不安，也因為同儕的鼓勵，讓我更有勇氣去試試看。其實，繪心繪影一開始的目的跟最後的成果間有蠻大的差距，我們在許多困境中不斷的討論與改進，相互扶持、集思廣益，我覺得這是我在這個活動中最大的學習與收穫，體會到團結的感覺、支持的力量，也讓我了解到，只要願意，其實沒有做不到的事情。這讓我更有勇氣去面對自己所遭遇的困難。也許活動本身，無法給我們帶來直接的助益，不過我想間接的收穫也是受益良多的。

陳乙君：

這次計畫的完成要感謝的人實在太多了！第一群要感謝的人便是我的組員們，從一開始只是突發奇想，希望將心理學的知識用繪本呈現，然後便約了組員們，他們二話不說便與我組成了團隊！他們一路上給我的加油打氣，總是能撫平我的挫折感，使我更加願意嘗試、創新與前進。再來是感謝我們的指導老師蔣世光老師，他給了我們極大的彈性空間自由發揮，並在每次遇見瓶頸時及時提出解決辦法，不斷鼓勵與支持我們，每想至此總是十分感恩的心情，畢竟此部分並非完全是老師專業，但老師義不容辭地答應接下指導位置，並給予我們資源訊息以及參考資訊，讓此次競賽能順利完成實在是功不可沒。另外也要謝謝諮商中心洪詩晴助理，願意熱心親切地與我們介紹中心資源，並給予協助使場地、設備皆能一應俱全！當然也要感謝國際事務處，國際學者與境外學生服務組（ISSA）的組長 Jessica 與組員 Harry，若沒有他們的協助，我們就無法順利找到活動參與學員。

計畫過程是充滿未知與艱辛的，從一開始遍尋不著針對教職員設計紓壓繪本的文獻基礎，到中間希望改以提供教職員紓壓服務，最後走到提供外籍生紓壓團體，推廣諮商中心資源，歷程可說是茫茫無涯，我幾乎幾次要喪失信心放棄此次成效競賽。所幸我還擁有組員嘉珊的叮嚀與活力，捷淇的系學會企劃經驗，以及靜純的充滿天真的可愛紓壓繪畫，才能夠不斷支持我將此次活動完整呈現。雖然最後的成果並不似想像中圓滿，但卻也提供我未來在諮商領域中團體實踐的藍圖，以及預先提醒我眾多非系上團體活動可能遇見的情形，讓我對未來帶領外界團體的能力更添信心與安全感。

雖然與一開始的計畫相差甚多，但是我們卻嘗試了更與眾不同的選擇，結合校內各大資源、以及系內所學相關知識，嘗試向外推廣更普遍的心理衛生健康團體，以提供外籍生貼近的服務。這些都是我始料未及，且收穫豐盛的地方。或許我們的活動不若他組專業，甚至有許多尚可修繕的地方，但我相信這都是從學習路上邁向實踐轉捩的一部分，更是學習成效競賽的真正目的！校園是可以不斷犯錯的安全所在，感謝系上此份學習成效競賽計畫，讓我們有機會「大膽假設、小心求證、勇敢犯錯、努力實踐」！

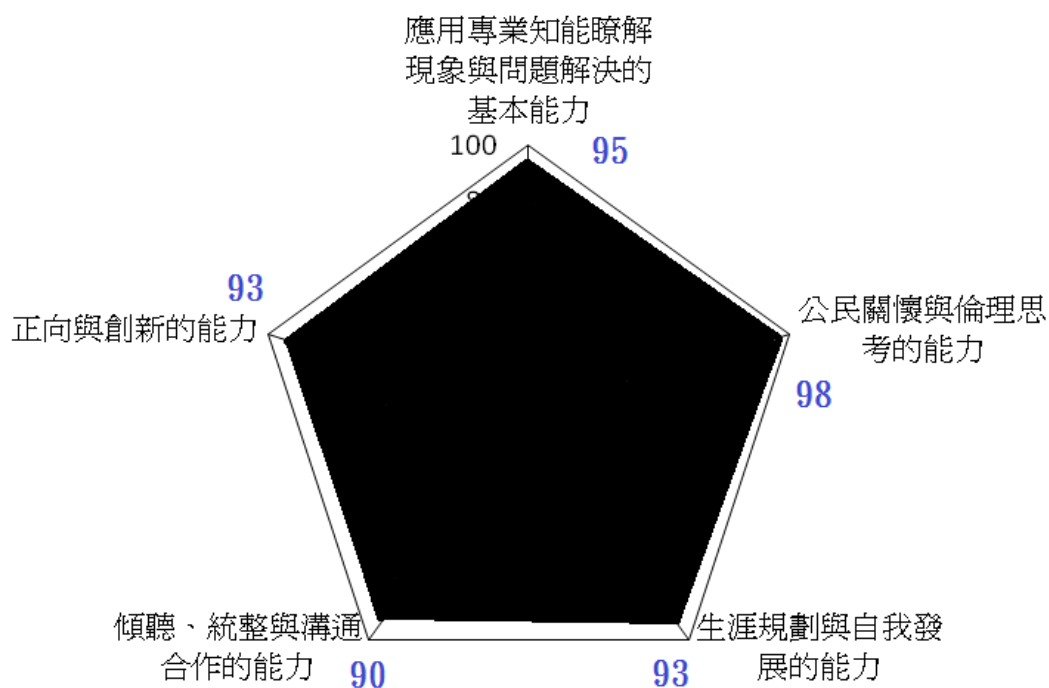
楊捷淇：

壓力人人都有，但我們大多不容易覺察它而是陷於其中，或是很少尋找新的紓壓方法與資源來解決它。平時，即使課堂上有外籍學生，也很少與其交談，更甬說是交流了。常對於他們充滿好奇，卻一無所知。而為了籌辦這次的工作坊，在資料蒐集、內容討論的過程中，也幫助我們自己對壓力有更多的瞭解；這次的工作坊更是一個了解外籍學生的機會，透過活動可以和他們有更近的接觸，傾聽他們的想法、聊聊他們的感受…。

活動當天，最深刻也最感動的就是外籍學生給我們的回饋。「學校很少辦給外籍生的活動，今天的活動初衷很棒！希望還有其他的活動，我也會邀請我的朋友來參加！」、「原本以為諮商中心是處理嚴重問題，例如有自殺問題的人才會來的地方。今天的活動打破我對諮商中心的想像。我覺得在這裡很輕鬆、活動也很有趣，我也會試著找我朋友來這裡一起玩。」即使這次的活動有許多小失誤，但外籍學生不吝於給我們鼓勵與讚美，十分感謝。很高興他們喜歡這次的活動，能夠讓他們瞭解壓力，看他們在體驗紓壓活動時玩得很開心，並且還會想邀請朋友一起來…，我想我們的活動已經成功了。

這一路上，也謝謝團隊裡的夥伴。大家都有各自的事要忙，但只要一開會，卻也能把握時間、認真討論、用心參與。都是因為有大家的一起努力與承諾，才能堅持下來，一步步前進，最後完成計畫。想要做得更好、變得更完整，把這樣一個好的理念推廣給更多人知道，我們也正開始著手下學期的計畫的籌辦，希望能有個好結果。

學生自評能力指標圖



評委老師回饋意見

1. 計畫與方案詳實，嚴謹性與完整度均佳！建議在紓壓手冊更增生活性內容。
2. 成品不像繪本，比較像是 self-help book 不過這也是 OK 的，大部分內容是相關文獻的整理，但有把重點突顯出來（創新度不足），英文字體請轉為讀者 friendly 一點的，草體很難閱讀。
3. 與諮中 + 國際處結合，可了解外籍生處境。
4. 這組發揮了許多系統間運作與協調的工作而有很大的嘗試勇氣，相信過程有很多學習之處。

海報

多元組
③

外籍生紓壓工作Fun! 諮商中心紓壓資源宣導

聯絡資訊：
國立東華大學
諮商與臨床心理學系
陳乙君: newhard1104@gmail.com

壹、企劃動機與目的

在受多元且全球化環境，以及教育部政策的影響下，近年來有越來越多來自全球五大洲的外籍學生加入本校國立東華大學就讀，促使我們學習的面向變得更多元豐富，也提升校園國際觀（教育部，2013）。

但查黃運華、羅漢強（1996）研究發現，赴外求學的外籍生除了有課業壓力之外，面對文化差異的衝擊、資源資訊不對等的困境，以及溝通、人際互動上的障礙、健康、交通工具、害怕失敗、上課方式、飲食、想家、住宿等等問題，都更為他們增添許多生活壓力、心理壓力，然而這些壓力情形，卻並未帶動外籍生使用心理諮商服務。

壓力紓解可透過「大眾媒體型」、「社交娛樂型」、「運動型」、「文化型」等類型的休閒娛樂解決，而各州別外籍生對休閒認知有顯著差異（鄭政宗、李素茹、唐君豪，2008）。如何將諮商中心各類型紓壓管道結合，並配合各州別學生思考相對的溝通方式、服務態度，皆是我們希望解決的問題。

貳、企畫構想與規畫

12月	擬定團體企畫	與指導老師確認諮商、與相關單位洽談企畫、討論團體方向。
1月	諮商中心觀察	實際了解諮商中心紓壓器材使用與借用規範。
2月	製作紓壓手冊	蒐集壓力相關的知識、紓壓方法，了解諮商中心的資源，講以上資料整理、翻譯、編入手冊並加以插圖。
3月	活動宣傳 成員招募	將活動資訊公告於國際事務處網站、開放國際學生報名。
4月	活動準備	處理報名事務與準備活動用具、印製紓壓手冊、製作成員名牌、活動講義、器材與場地借用事務。
4/18	舉辦工作坊	壓力介紹、體驗活動、活動回饋。

參、活動當日成果與檢討

一、文章製作

主要參考本系健康心理學教材、Taylor Shelley E. 健康心理學第六章壓力的內容，並加入其他相關紓壓文獻、諮商中心紓壓工具借用資訊，以及紓壓歌曲介紹，最後插入組員的手繪繪畫，完成一本專屬本次紓壓團體的繪本。但是內容偏向學術，可能不易引起興趣，未來可透過文獻的研究結果，設計外衛性的故事板，輔以相關圖片做搭配，或許能更加符合外籍生的感受，增加閱讀程度，創造商業價值。

二、當日實際活動流程

17:00
18:30
19:00
19:30
20:00
20:45
21:05
21:20
21:30

佈置場地、確認器材狀況、討論及確認流程
引導學員到活動地點、協助簽到及領取資料
聯絡尚未出席的學員、協助已報到學員互相認識
活動開始：壓力介紹
體驗活動：按摩椅→WII→放鬆技巧訓練
總結：紓壓合唱→回饋單填寫→合照、意見交換
點心時間、生活經驗交流
恢復場地至21:30

我們認為可以在等到後等待的時間，讓他們自己做名牌，且互相認識、熟悉，工作人員也可以利用這個時間，打電話詢問尚未出席的人員是否會如期出席。活動中，壓力介紹方式可再活潑化，按摩椅及遊戲器材體驗上，除了事前需多加練習、熟悉器材之外，可以規劃較詳盡，例如學員人數應為三或六的倍數，保有可因應人數的彈性；最後放鬆練習也可加入肌肉放鬆的部分，如此一來，未來的活動便可以進行得更順利。

三、報到情形

網路報名13位，實到人數3位，2女1男，國籍分別為：越南、新加坡、印度派血。這多聲各。報到情形並不理想，事前宣傳可再提早一週，將人數限制擴大至15-20人，並於網路報名表格中填寫聯絡方式，事後須發信通知報名成功，並在活動前兩天每日使用電話通知。

四、活動方式臨時更動

為配合人數變化，相較於一開始分組計畫，當日情況是全體工作人員一同進行所有流程，因此所有工作人員對於彼此活動的缺點都有更進一步了解，有助於未來的改善計畫。另外，一同投入的成果，也能帶給外籍生更溫馨的感覺，減低人數低迷的衝擊。不過時間配置若改善，則人數低迷的情況或許會有好轉，例如不將活動訂在期中結束當週，而是放在期中考後一至兩週內執行，便能給予同學在時間安排上的緩衝。

五、學員回饋

三位學員多給正面評價，並表示希望未來可以在參與類似活動。他們也提及過去從未接受到校內有關諮商中心的資訊，這次是第一次獲得英文宣傳通知，因此希望未來能能夠多舉辦類似活動。另外，他們也認為此次活動帶給他們對諮商心理相關活動有極大的啟發，了解本校諮商中心不只是消極的處理心理問題，也是積極的經營團體活動促進心理衛生健康。

肆、專業能力成果自評

一、應用專業知識發現現象與問題解決的基本能力 優
能結合健康心理學與團體諮商領域等基礎知識，有效紓解外籍生壓力，並展現外籍生對諮商心理服務的新視野，有效推廣諮商中心資源。

二、公民關懷與倫理思考，適當接納他者的能力 良
能勇於接納外籍生，培養國際觀並使用更友善的語言與外籍生相處，達到對外籍生的關懷，使其能更融入、適應當地環境，應用所在資源。

三、計畫、反思與計劃未來生涯發展的能力 優
能不斷因應當下狀況調整計畫，保持計畫彈性，並在過程中習得與反思未來可改善的措施，規劃未來更完善的計畫。

四、傾聽、觀察與溝通合作的能力 優
能傾聽團體學員的需求與意見，並與之互動、溝通協調，於活動結束後進行反思，規劃改善計畫。

五、正向與創新的能力 良
過程中能發現問題，並盡力糾正，也能尋找其他資源協助解決問題。

伍、參考文獻

教育部多學務司。國際與跨文化教育【103/10/02月12】。教育部開放外籍生申請來臺攻讀學位。檢閱管理【新聞訊息】。取自: <http://goip.nyu.edu>。

教育部全球大學與區域合作及國際事務處【103/05/04】。統計資料查詢【政府單位】。取自: <http://goip.nyu.edu>。

鄭政宗、李素茹、唐君豪(2008)。外籍生適應與校園生活之探討：以華裔留學生為例。55(3)，422-438。

鄭政宗、李素茹、唐君豪(2008)。外籍生適應與校園生活之探討：以華裔留學生為例。55(3)，422-438。

組別 9

團隊名稱：點心秀

計畫名稱：點心秀

成員：李佳勳、林孟熹、陳沛樺、涂佳妤

指導老師：周育如

計畫內容簡述

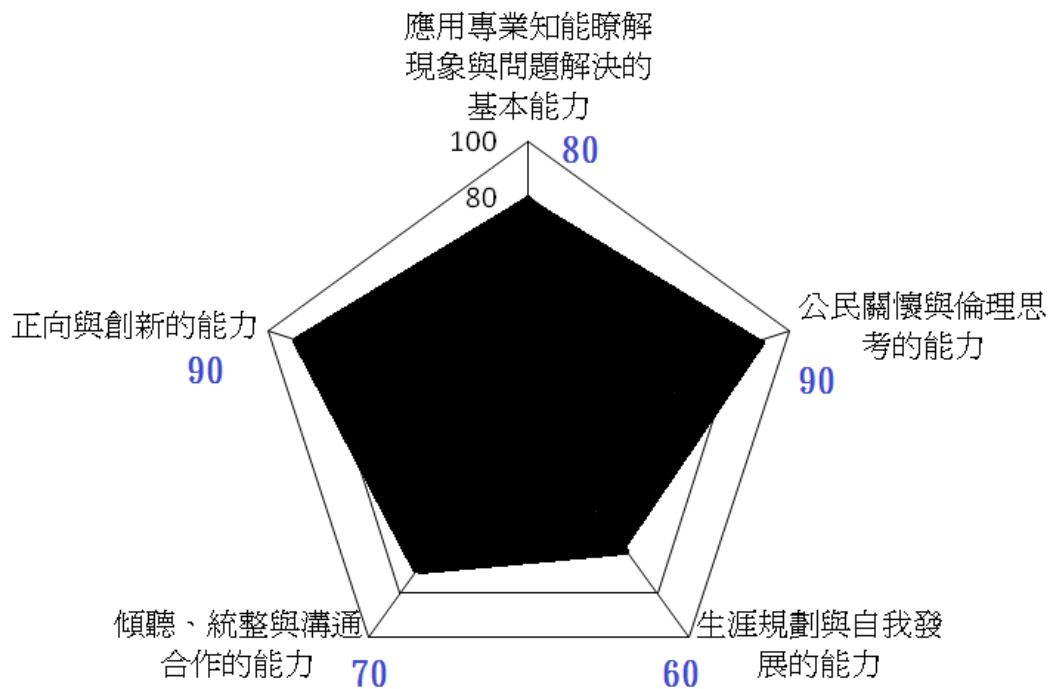
台灣 65 歲以上的老年人口數日益增加，老人的照顧變成越來越重要的議題。其中失智老人的照護是非常重要的環。我們小組成員因著家庭或興趣，多多少少有接觸過失智老人，經過幾次觀察與討論，發現功能比較差的老人比較不善於表達出自己，認為發展出一套關於幫助失智老人表達的工具，或許能夠有效改善這些因著功能退化的失智老人之表達，藉由圖卡，配合圖片及簡單的文字，發展一套能夠給失智老人使用的「情緒表達工具」；再經由訓練讓失智老人明白且熟悉牌卡的使用方法，並使用在與照顧者的溝通上，希望能有效改善失智老人無法精確表達情緒所產生的困境。

期盼透過圖卡工具的協助與使用，能夠幫失智老人在情緒這方面能夠更為穩定，也透過這班的訓練來將低或改善因情緒而帶來的困擾。

同時，此發明可協助失智老人適度地去辨識、表達，甚至宣洩其情緒，以提升失智老人之生活品質，亦可減輕身旁照顧者的壓力。

- 設計依據：Ekman 的七種基本情緒。
- 設計目的：透過圖卡的媒介來提供失智老人情緒的辨識、表達，甚至宣洩的管道。
- 設計功能：協助辨識及表達情緒。
- 設計具體貢獻：失智老人會出現的問題之一為情緒障礙，故此發明可協助失智老人適度表達及宣洩其情緒，以提升失智老人之生活品質，亦可減輕身旁照顧者的壓力。

學生自評能力指標圖



- **應用專業知能解決現象與問題解決的基本能力：80**

在大學四年學習階段中，多半是從大方向及大概概念開始，接續才會漸漸的學習到更細部的相關知識，就如同大一學習普通心理學；大二開始學習發展心理學及認知心理學等；大三及大四則逐漸運用學過的基礎理論來學習更實務的技巧及其運用。

然而在老人這一塊，僅在發展心理學的各發展理論有提到一些，之後的課程並未特別詳細介紹，剛好我們藉著這次的機會，從原本所知的大概念著手，進而去搜尋並閱讀更精確也更仔細的相關知識；同時也透過了解其中概況後，進而設計出一套新的情緒表達工具，以協助甚至解決現今失智老人面臨的一些困境。

- **公民關懷與倫理思考的能力：90**

因為小組成員中，有人接觸過失智症患者，看到失智症患者因疾病而帶來的障礙、困擾，或是其他不便的地方，也體會到與失智症患者互動需要很大的耐心及照護技巧，所以很想要運用我們所學之專業，為這群失智症患者做一些什麼幫助，因此我們期望發展出一套新的情緒表達工具，期望能讓他們擁有更好的生活品質，同時也可以減輕家屬及身旁照顧者的壓力，此出發點盼能帶給失智症患者一些幫助，並使其晚年生活能過得更自在。

- **計畫、反思與規劃未來生涯發展的能力：60**

在過去的學習及課外的實務學習經驗中，發現所接觸到的族群多半是兒童或是青少年，在小組成員中，有人在接觸過兒童過後，覺察到自己可能不

會想要走兒童相關的領域，所以剛好藉此機會，去了解並接觸了不同的族群。而更加深入的去了解過後，才看到原來心理專業亦可以運用到失智老人患者這個族群上，這是我們之前未曾接觸過、也未曾想過的服務族群，在搜尋資料的過程中，也看到台灣社會將會有越來越多的老年人口，隨著老年總人口數逐漸上升，老年失智症患者的人數也將會逐步增多，所以老年人口的相關福祉，更是需要我們好好地去重視，在我們設計創新之情緒表達工具過程中，我們透過了解失智老人的相關現狀與狀態，開拓了我們對於不同於兒童及青少年族群的視野。

● 傾聽、統整與溝通合作的能力：70

在小組的合作中，總是會出現每個人各抱持不同想法的時刻，這時候傾聽、溝通與統整就變得格外重要，一開始大家都對於失智症這族群很有興趣，有些組員之前接觸過失智症患者，但有些組員並沒有相關的經驗，所底當我們在討論時就會出現不同的想法，有些想法可能出自於跟失智症患者的相處經驗、有些想法是出自閱讀相關資訊後的想法見解，有些甚至是出於對失智症患者的主觀想像，當有各種不同聲音出來時，這更是讓我們有機會去激盪出更精彩的火花，我們彼此分享並討論了每個人所掌握的資訊，並且統整在一起，把所擁有的資訊做最充分的運用，討論後做適度的分工調配，其中若有組員有困難，其他組員就會多出一些力去幫忙，一起努力達成我們共同的目標。

● 正向與創新的能力：90

在實作過程中，免不了會遇到一些困難，像是我們原先的出發點，是想從無到有創造一套有別於其他工具的一種表達性工具，但前提仍是需要去了解目前已經存在的工具，如此才能篩選掉前人已做過的東西，但是找了越多資料，越發現我們想要創造一個「全新的」工具是有難度的，因為總是會被那些前人的創造出來的東西所影響，所以我們逐步調整我們的方向，最後達成了共識，就是去吸取各種工具的優點與長處，並做結合，再加上我們小組內部的討論，創造出一個「不一樣」的工具，過程中我們了解到，當我們一開始的目標訂得太高，就要適時的修正，先把大目標切割成個的中目標與小目標，待小目標一個一個達成後，大目標將離我們不遠。在初步發展出一種不一樣的工具後，我們也計畫未來可以把實作後的經驗與回饋，再進而整理並改進，期盼有朝一日能夠發展出一種更創新、更全面且更完善的新工具。

評委老師回饋意見

1. 主題甚有意義，具充實的理論基礎，建議探討評估老人對此工具的接受度與反應。
2. 報告中著重的是開發情緒卡，適用於失智老人的媒介，報告內容似乎還不甚

完整，未能呈現多少老人用過這套情緒卡後得到的初步效果，學習成果相對來說顯得不是那麼有說服力。

3. 實用的量表可用於失智＋失語老人。情境事件的整理與增補可使量表的實用性提高，未來實測時須注意同意書＋IRB approval
4. 從應用的觀點，確實達成公民關懷、創新正向的目標；不過從研究及實質效益來看，還需要更多生理－神經－老人照護等臨床資料還驗證，相信這也是你們未來可以繼續投入的領域。
5. 未見到從失智者相處經驗出發的觀察。
6. 所設計卡片與已有的卡片之差異為何？所能多提供的功能不明。
7. 有限的 7+5 張圖卡是否就能達池所預期的效果？
8. 是否有實體卡片與實際的使用經驗？使用者的經驗為何？

點心秀——點出心靈秀

李佳勳 陳沛樺 林孟嘉 陳佳婷

前言

台灣65歲以上的老年人口數日益增加，老人的照顧變成越來越重要的議題。其中失智老人的照顧是非常重要的議題。我們小組成員因著家庭或興趣，多多少少有接觸過失智老人，經過幾次觀察與討論，發現功能比較差的老人比較不喜於表達自己，所以我們發想，認為發展出一套關於幫助失智老人表達的工具，或許能夠有效改善這些困難。我們發展出一套能夠給失智老人使用的「情緒表達工具」，再經由訓練讓失智老人明白且熟悉牌卡的使用方法，並使用在與照顧者的溝通上，希望能有效改善失智老人無法情緒表達所產生的困擾。

理論依據

失智老人

失智症初期主要會有記憶減退、行為及情緒改變、語言表達出現問題、喪失時間及地點的概念、判斷力變差、抽象思考困難等徵兆。是因為神經退化及受損等原因造成，其影響主要是在生活的層面上，無法和其他人溝通。

失智老人情緒

失智老人並非兒童，他們清楚的知道喜怒哀樂，雖然有些失智伴隨著妄想讓他們性情大變，或是口齒越來越不清楚讓他們越來越挫折所以越發暴躁，但是在每個當下他們都是真實的在感受他們的情緒。

失智老人的照顧

失智照顧是個情緒勞務較高的工作，不只是照顧時陪伴或是生活起居安排等體力的負擔，更多的是無法被失智老人同理的那份精神壓力，所以照顧者和失智者間的溝通和能夠理解失智者的表達是重要的。

面對失智老人情緒時的因應

失智老人的情緒和我們一般人一樣，最需要的是同理，但因為失智讓他們對環境的不安焦慮感比一般人強烈，相對表達情緒會用比較激烈的方式表達出來，這時候照顧者最有效去除老人不穩情緒的方法莫過於同理以及轉移注意力了。

表達性工具

藝術圖卡可以提供治療者與當事人建立良好的關係，利用圖卡可以讓當事人降低焦慮，讓治療者進行良好的內在探索以及治療。

研究方法

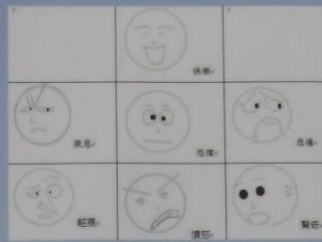
我們綜合並參考了幾種媒材工具，發想並設計不同的使用模式，配合Ekman的七種基本情緒(快樂、驚奇、憤怒、厭惡、恐懼、悲傷、輕蔑)，並將生命故事也拿來做連結，製作成一套圖卡，給予失智老人提供一種表達的方式。也期望透過體驗式的輔導，訓練過後並給予直覺性表達的工具，透過訓練達到直覺性的思考方式，希望可以改善失智老人與照顧者間的衝突與困難。

對象

針對輕、中度失智患者，手部功能與視覺功能正常，具基本口語能力。臨床失智評估量表(CDR)評估為0-1分(無失智傾向-輕度失智)，未達2分者(中度失智)，為使用者。

材料

1.情緒卡：



2.情緒事件卡：

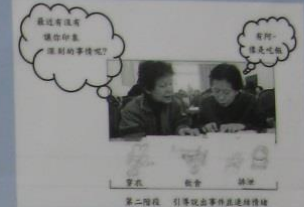


三階段

一階段刺激訓練——了解情緒



二階段刺激訓練——有效表達



三階段整合——

在兩階段的體驗輔導與表達的訓練下，隨著失智老人生活事件與情緒圖卡在腦部認知的作用之下，使得失智老人能夠將事件所引發的情緒，透過最好的表達與有效的溝通的方式下，使得情緒得到適當的抒發和內在整合，解決失智老人與照顧者間的衝突與困難。

預期結果與貢獻、未來預估

。期望透過圖卡工具的協助與使用，能夠幫失智老人在情緒這方面能夠更為穩定，也透過這樣的訓練來降低改善因情緒而帶來的困擾。

同時，此發明可協助失智老人適度地表達、表達，甚至宣洩其情緒，以提升失智老人之生活品質，亦可減輕身照照顧者的壓力。

情緒表達工具

《五大能力指標》

○ 應用專業知識解決現象與問題解決的基本能力：80

在失智老人學習過程中，多是以生活大方向及大概念開始，後續才進入專業知識的學習。失智老人對專業知識的學習，是透過生活經驗與專業知識的連結。失智老人對專業知識的學習，是透過生活經驗與專業知識的連結。失智老人對專業知識的學習，是透過生活經驗與專業知識的連結。

○ 公民團體與倫理思考的能力：90

在失智老人學習過程中，多是以生活大方向及大概念開始，後續才進入專業知識的學習。失智老人對專業知識的學習，是透過生活經驗與專業知識的連結。失智老人對專業知識的學習，是透過生活經驗與專業知識的連結。失智老人對專業知識的學習，是透過生活經驗與專業知識的連結。

○ 計畫、反思與規劃未來生活發展的能力：60

在失智老人學習過程中，多是以生活大方向及大概念開始，後續才進入專業知識的學習。失智老人對專業知識的學習，是透過生活經驗與專業知識的連結。失智老人對專業知識的學習，是透過生活經驗與專業知識的連結。失智老人對專業知識的學習，是透過生活經驗與專業知識的連結。

點心秀——點出心靈秀

李佳勳 陳沛樺 林孟嘉 陳佳婷

當我們深入了失智老人，才看到失智老人並非只是記憶力減退，而是整個心靈的崩潰。失智老人對專業知識的學習，是透過生活經驗與專業知識的連結。失智老人對專業知識的學習，是透過生活經驗與專業知識的連結。失智老人對專業知識的學習，是透過生活經驗與專業知識的連結。

○ 傾聽、統整與溝通合作的能力：70

在小組的合作中，傾聽、統整與溝通合作的能力，是失智老人學習過程中最重要的部分。失智老人對專業知識的學習，是透過生活經驗與專業知識的連結。失智老人對專業知識的學習，是透過生活經驗與專業知識的連結。失智老人對專業知識的學習，是透過生活經驗與專業知識的連結。

○ 正向與創新的能力：90

在失智老人學習過程中，多是以生活大方向及大概念開始，後續才進入專業知識的學習。失智老人對專業知識的學習，是透過生活經驗與專業知識的連結。失智老人對專業知識的學習，是透過生活經驗與專業知識的連結。失智老人對專業知識的學習，是透過生活經驗與專業知識的連結。

【多元應用創意發明組】

【學術研究發展潛能組】

組別 10

團隊名稱：認專第五組

計畫名稱：男女糾察隊-你有沒有性別刻板印象？

成員：李詠潔、施靜純、吳政諤、王瑄

指導老師：周育如

計畫內容簡述

在當今社會，女性被定位於一個弱勢、亟需保護的地位，而女權意識的高漲及提倡更是從不間斷。然，性別刻板的歧異究竟是如何影響著我們的日常生活，本研究欲透過道德兩難故事設計下，探討大腦右顳顬頂交界區（rTPJ）與性別議題之關聯性，希望瞭解在道德判斷的基礎下，施打 TMS 的有無是否會對性別刻板印象產生影響效果，同時欲探討性別刻板印象是否會影響道德判斷。

本研究招募東華大學三十二位參與者，依前測將參與者分為兩組性別刻板印象程度相似的組別，進行有無 TMS 兩階段的實驗，實驗透過性別操弄的情境讓參與者對故事主角做道德判斷，並以六點量表來蒐集對故事主角的責備程度。

研究預期 rTPJ 區對於性別議題會有影響研究結果顯示施打 TMS 與否未能顯著地影響道德判斷分數，而故事主角性別會顯著地影響道德判斷分數。兩者之間的交互作用未達顯著，不支持 rTPJ 對判斷性別議題有明顯影響。

學習成效反思

一、應用專業知能瞭解現象與問題解決的基本能力

➤ 1-1、能夠運用心理學知識瞭解現象

我們在修習社會心理學時習得關於種族歧視的實驗，進而促發我們思考普羅大眾是否存在著性別刻板印象；同一時間，看到了 Young、Camprodon、Hauser、Pascual-Leone 與 Saxe (2009) 使用穿顳磁刺激(TMS)施打在右顳葉頂交界區 (rTPJ) 的實驗結果，並且得知 rTPJ 為存在大腦內部負責進行解讀他人心思的區域。在瞭解上述的概念後引發我們對於「性別刻板印象是否與解讀他人心思有所關聯」一事產生濃厚興趣，並想透過系上已有之穿顳磁刺激設備，釐清刺激 rTPJ 區域時是否真能影響個人內在價值觀。於是我們應用生理心理學之大腦相關知識並將其延展至文獻搜尋上，找到 rTPJ 的確切位置。

➤ 1-2、能夠運用心理學知識解決問題

透過搜尋及閱讀相關文獻，我們試著學習 Young 等人(2009)的實驗方法，操作類似的實驗做驗證：同樣是道德兩難增加性別因素作為操弄變項的原創故事呈現刺激、TMS 的定時施打，進一步探討性別刻板印象與右顳葉頂交界區之關聯性。而在實驗的過程中，我們將相關文獻及問卷修改成符合本研

究之量表，藉以評估受試者原有的性別刻板印象，就量表結果進行分組。而我們也透過心理學研究法中習得的知識確立整個實驗流程的合理性，採用受試者內設計，並在實驗完畢後使用心理統計軟體—SPSS 進行統計與分析，希望能藉由本研究協助大眾認識性別刻板印象的存在與否，以增進自我覺察。

二、公民關懷與倫理思考、適當接觸他者的能力

➤ 2-1、符合倫理守則做到公平、不傷害、及關注對象的最大利益

2-5、對研究倫理的反思

本研究雖然僅為大學部的研究計畫，並無遞送北區 IRB 審核，但在實驗過程中亦拿出心理專業態度並嚴格遵守研究倫理。在實驗開始前，善盡告知研究參與者之權利與實驗內容，雙方共同簽署一式兩份的知情同意書；實驗過程中，擔心短時間內連續施打磁波易造成身體不適之情況發生，故不定時積極詢問、關心參與者是否有不舒服的反應，並告知參與者有隨時終止實驗的權利，且實驗完成後仍後續追蹤其不適反應；實驗資料收集完畢後，為避免參與者的個資外洩，實驗數據皆經過編碼處理。

➤ 2-2、呈現對社會及人類福祉的關注

2-3、對社群與公共事務的關注

2-4、適當接觸他者（不同文化族群、不同社會階層、不同年齡層）的能力

在當今社會，女性被定位於一個弱勢、亟需保護的地位，而女權意識的高漲及提倡更是從不間斷。然而有趣的是，透過本研究的結果發現男性反而在這個社會上承受、背負了莫大的壓力和期待，犯錯時相對所受到的責備程度也較女性為大。而本研究旨要促發大眾獨立思考，當任何事件發生時，應先意識性別刻板印象存在的可能，持一視同仁之態度面對相關事件，不應對男性有較高道德標準與較嚴重程度之責備，並在他們犯錯時縝密思考、站在同一出發點上理解與判斷。

另外，由研究結果推測現今社會對於暴力、性侵等相關的議題上對於男性的責備較高，而女性是柔弱、高關懷、常為受暴對象之刻板印象似乎也深深烙印在你我的潛意識之中。男性在上述狀況中明顯受到較大的輿論壓力，可能造成社會案件形成時，容易不自覺的將不理性的信念加諸在自我判斷上，導致法官在審案時受到許多社會輿論的壓力，若是判決結果不如大眾期望，便容易引起各界譁然。透過研究結果發現，即使是完全相同的故事，但以不同性別的刺激呈現，可能會左右我們的意志而有不同的評斷；由此類推回現實狀況上，當男性犯錯而被輕判時，民眾的反彈聲浪可能較大。故我們認為本研究可以提升民眾覺察如此潛在歧視存有的事實，幫助民眾以更公平的角度來看待相同的狀況。無論是男是女，不因性別差異而有所偏頗，造成判斷失衡，且希冀能將其結果延伸至不同年齡層、文化族群、社會階層上。

三、計畫、反思與規劃未來生涯發展的能力

➤ 3-1、探索與瞭解自己專長

透過本次研究分工，發現組員各自擅長的能力：有人擅於搜尋文獻、記錄論點、製作圖表；有人擅長分析資料、歸納統整、解決問題；有人擅於領導監督、時間掌控、邏輯推演；有人適合公關交涉、研究論寫、釐清問題。

➤ 3-2、反思實踐過程與未來職涯發展的關係

在此次的專題研究經驗中，能發現自己是否真切地喜愛或適合做一份研究計畫，由於做研究亟需有相當的熱忱且耗費心思與精力，因此若本身不擅於研究方面的觀察分析或歸納整合，便可鼓勵自己嘗試更多不同的挑戰，為自己找到更合適的方向與目標。

➤ 3-3、形成個人或心理相關科系的願景與規劃

透過本次研究經驗，學習到全面思考、問題解決、統籌規劃的能力，且在未來工作上也會遇到團隊合作、計畫執行或專案研究，因此時間的分配與掌握更顯得重要。這些經驗的累積，對於日後有意往研究所進修奠下良好的基礎，無論在未來計畫執行或思考創造上也能有更深入的體驗與成長。

四、傾聽、統整與溝通合作的能力

➤ 4-1、能夠形成傾聽與尊重的人際關係能力

傾聽、統整、溝通的過程在這一年來持續地發生。從研究最初選定題目、建構整個實驗、分配時間、分析與歸納問題，一直到最後呈現的成果，我們不斷的開會協調及互相幫忙，倘若遇到問題也能立即提出，直到每個問題能夠成功解決為止。在互相激盪、協調的過程中，亦能彼此尊重成員的意見、相互學習成長。

➤ 4-2、能夠清楚表達個人獨特理念與想法

由於這份專題研究是以小組的模式進行，成員間的想法與溝通顯得更為重要，在這般過程中，我們都十分信任彼此，也會適時說出自己的理念與需求。雖偶有意見相抵之時，但可貴的是當自己有困難或疑惑時都能勇敢地表達出來，讓每個人的想法都能被聽見，彼此就能相互瞭解與配合。

➤ 4-3、能夠統整各種多元意見

在研究過程中難免遭遇到一些瓶頸，例如：實驗操作細節粗心出錯、E-prime 或 TMS 設備上出紕漏，分析結果的明確性有待我們耐心釐清...等問題，但我們能透過不停地溝通與討論，以及詢問師長和學長姐的建議，仔細推敲出問題的癥結所在，最終能整合各方建議並解決問題，完成研究結果的呈現。

➤ **4-4、瞭解場域特性、並據以溝通協調而完成或改善工作的能力**

在這一段時間內，組內成員都遇到研究上的困境、工作分配的負荷量以及時間壓力等問題，但我們能運用本身的所擅長的能力與優勢，作好時間規劃及設置繳交期限，完成分配內容、盡力完成自己的工作項目，不至延誤工作而影響到整個研究的進行。

五、正向與創新的能力

➤ **5-1、對挫折情境的承擔堅持與不放棄**

5-4、能說明挫折與克服過程的能力

研究過程中，曾遇到各式各樣的挫折，最值得一提的是我們的實驗設計中因有兩個變項，造成受試者間或者內設計兩難，最終與老師討論出突破性的設計：在實驗材料—故事方面，皆由組內成員共同激盪出融合道德兩難及性別因素之原創故事；而實驗使用儀器—穿顱磁刺激方面，因能符合施打穿顱磁刺激的參與者為少數，且能接受施打的參與者也需先確認其閾值，否則無法繼續實驗，然我們不輕易放棄任何一位參與者，秉持著積極認真的態度進行招募，最終共招募到 32 位參與者。

由於本研究旨欲探討性別刻板印象，這般的價值觀在每個人內心的權衡程度不盡相同，故在分組上也遇到挫折，在幾經與組內成員討論商量後，使用修改過後符合本研究之量表作為前測以解決這個問題。

在定位部分，由於我們選擇為使用網帽定位，網帽本身雖有彈性，仍是相當脆弱的。為了使用網帽，特地去請教劉劭樺老師，加上多次練習後，我們能夠為受試者戴上網帽，並且定位出 rTPJ。

而在修習認知專題課前，組內成員對於統計與 SPSS 處於一知半解的狀態，但因研究需求，我們能尋找相關書籍、詢問老師及學長姊或對於這部分較為熟悉之同儕解決疑惑，以利研究順利發展。

➤ **5-2、能容忍與接納困難與模糊現象**

在實驗成型之初，對於性別刻板印象與 rTPJ 之間的關聯性，我們是模糊且未知的。但我們仍努力尋找文獻以瞭解兩者之間的相關，並試著將多項因素做連結；同時我們亦尋求方法能將心理學和生理儀器作連結，以求能驗證我們希望探討之主題。

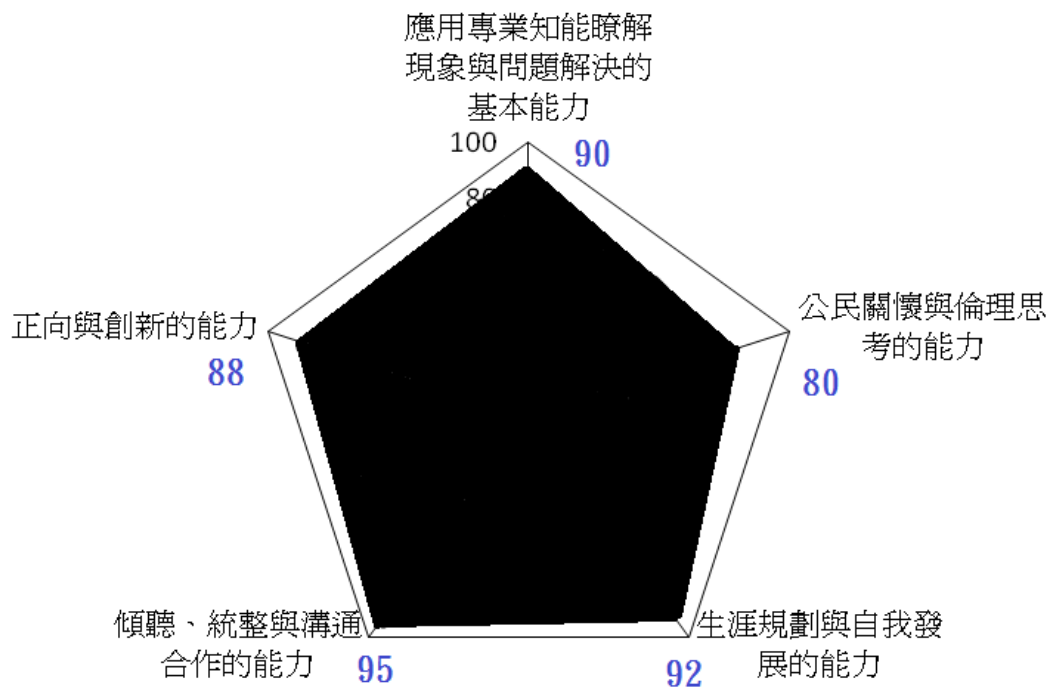
➤ **5-3、不受限於既有的結構形成改良或創新的解決策略**

由於本研究主要操弄的變項是性別因素而非道德議題，故較不著重主角意圖與故事結果之間的連結，因此我們的實驗與 Young 等人(2010)之實驗設計略有不同，其目的是希望能讓參與者在看到責備對象時，再開始進行思考，便把閱讀故事題材的頁面與思考判斷該主角譴責程度的頁面做切割，呈現於不同畫面中。

而在定位部分，我們詢問學長姊及指導老師，共同討論了多種方式，包括泳帽定位、網帽定位、10-20 計算定位，在多次協調及抉擇下，最終使用

在可運用的資源下的最佳方案。

學生自評能力指標圖



評委老師回饋意見

1. 海報的校徽未用新的
2. 完整的實驗執行，good job！
3. 文獻探討過於簡化，不易看出本研究的問題意識著重在性別刻板印象的什麼因素？以及為何要用 TMS 施打的方式。研究結果討論較簡化。
4. 性別刻板印象究竟有無生理-基因基礎？本研究提了有趣的思考方向。建議能就生理如何詮釋社會心理歷程再做探討。



國立東華大學

男女糾察隊——你有性別刻板印象嗎？

李詠潔、施靜純、王瑄、吳政諤、蔡佳葳、周育如

本研究主要探討在穿顱磁刺激(TMS)操作下，大腦右顳顬頂交界區(rTPJ)是否影響對性別態度的判斷處理，研究預期rTPJ區對於性別議題會有影響。實驗透過性別操演的情境讓參與者對故事主角做道德判斷，並以六點量表來蒐集對故事主角的責備程度。研究結果顯示施打TMS與否未能顯著地影響道德判斷分數，但施打後，以男性為主角之責備程度平均整體下降；女性則上升。另外TMS與故事主角性別之交互作用達顯著；性別態度與故事主角則未達顯著。

研究目的：

1. 探討rTPJ與性別議題之關聯性
2. 旨在了解在道德判斷的基礎下，施打TMS的有無是否會對性別刻板印象產生影響效果的存在
3. 探討性別刻板印象是否會影響道德判斷

研究背景與動機：

Eagly (1987) 認為兩性在社會行為上的歧異與其所被賦予的社會角色有密切的關聯。在兩性的互動中我們往往用刻板印象套用在不同的人身上，而希望對方能以符合自己的認知方式表現出「預期的」、「適合的」行為(李卓夫, 2000)，對於個體在進行個人相關抉擇，如：工作、教育、人際關係...時，會受到許多因素干擾，而其中以刻板化造成的影響最為劇烈(Liben & Signorella, 1993)。

在Saxe與Young (2009)實驗中發現施打TMS後，參與者對於蓄意傷害的容忍度相對提高，同時其rTPJ與道德判斷有明顯關連。因此在道德判斷的基礎下，我們想進一步探討個人對他人的性別歧異是否與rTPJ有顯著關聯。

研究方法：

一、參與者：

37位東華大學18歲以上背景資料相等的學生，依前測分數，分成兩個相似的組別。有效樣本20人。

二、前測：

改編自陳明明老師測量您的性別刻板印象(2013)

三、研究工具：

穿顱磁刺激(Rapid 2 TMS)、E-prime1.2、性別刻板量表、SPSS14、EEG64網帽、布尺、蠟筆、19吋液晶螢幕、電腦、原創故事

研究設計：

一、實驗變項：

獨變項：穿顱磁刺激、故事主角性別、經典故事與非經典故事

依變項：責備程度分數

二、參與者安排：

依據前測分數分為兩組相似的團體，分為前後兩階段施測，第一階段未施打TMS，第二階段施打TMS；兩組使用不同故事版本，並於第二階段對調。

三、刺激材料：

本研究使用原創道德兩難故事，在相同故事架構下，分為不同主角性別，再依其可能受較嚴苛的社會要求，進而得到高責備程度的故事定義為經典。因怕正式性別故事過於明顯而影響參與者做出直覺判斷，且避免為求男女平等而刻意扭曲責備程度，故在此加入混淆故事。
正式題17題，混淆題15題，共32則故事材料。

故事範例：

範例一：

愛琳從小一心嚮往成為一位護士，經過常年累月的努力終於當上了護士；而愛琳在第一次替病人注射藥物時發生疏失，引發了該名病人藥物過敏的反應。愛琳應受責備程度為？

範例二：

愛莉絲是一名女老師，日前剛產下一子，而老公忙於工作，無暇分心照顧家庭。於是愛莉絲一肩扛起照顧幼兒的責任，疲於照顧夜間哭鬧的嬰兒。而隔天上課時，自己的狀況並不是很好，又發現學生在上課間玩手機、看漫畫，於是拿起棍子打了學生10多下，結果該名學生手心瘀青、紅腫，甚至不太能握筆寫字。愛莉絲應受責備程度為？

註：正式題17題、混淆題15題，共32則故事材料。

實驗流程：



圖3 實驗流程圖

註：練習題3題當試；正式實驗32題當試

研究結果：

表1顯示，施打TMS後，以男性為主角之責備程度平均整體下降；以女性為主角之責備程度平均整體上升。

表1

不同性別故事主角之責備程度					
故事主角性別	1 = non TMS, 2 = TMS	平均數	標準誤	95% 信賴區間	
Male	1	3.84	.25	3.32	4.36
	2	3.63	.19	3.24	4.02
Female	1	3.56	.25	3.04	4.08
	2	3.85	.19	3.48	4.27

由表2得知，在未施打TMS時，男性主角在經典與非經典故事中，所受責備程度皆較高。

表2

不同性別態度下之責備程度						
性別態度	1 = 男性主角, 2 = 女性主角	1 = non TMS, 2 = TMS	平均數	標準誤	95% 信賴區間	
					下限	上限
經典	1	1	3.75	.28	3.19	4.32
		2	3.40	.21	2.97	3.82
	2	1	3.66	.43	2.79	4.54
		2	4.10	.32	3.44	4.76
非經典	1	1	3.92	.43	3.05	4.80
		2	3.86	.32	3.20	4.52
	2	1	3.40	.28	2.89	4.01
		2	3.65	.21	3.22	4.08

由表3得知，TMS與故事主角性別之交互作用達顯著($F=9.61, p<.05$)；性別態度與故事主角性別之交互作用則未達顯著($F=1.12, p>.05$)。

表3

多變量分析重疊量數統計之結果

效應項	F	df	p	淨相關 Eta 平方	觀察的指定能力
TMS x Sex	9.61	1, 30	.004**	.24	.85
Condition x Sex	1.12	1, 299	.299	.04	.18

$\alpha=.05$

由圖4發現，在經典故事下，無論主角性別在施打TMS後責備程度的差異值(-0.35; 0.44)相較於非經典故事大(-0.06; 0.20)。

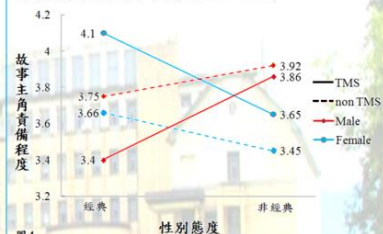


圖4 不同性別態度與實際答題評分之示意圖

討論與貢獻：

一、研究預期主角在非經典故事下相對於經典故事將受到較低責備程度，而結果顯示非經典故事中，女性主角的責備程度較低；然男性主角的責備程度較高。因此可推論參與者在對於以男性為主角的故事題材上評分更為嚴苛。

二、透過數據顯示，在經典與非經典的故事架構下，施打TMS之後，責備程度皆變小(0.30→0.25; 0.26→0.24)；另一方面，施打TMS後，經典故事反彈幅度加劇(3.66→4.1)，非經典故事反彈幅度較小(3.45→3.65)，由於施打TMS的用意為干擾原有的認知基模，當今天刻板印象較深時離基準值較遠，所以施打TMS能造成反彈幅度更為劇烈，因此推論出經典故事中我們可能存有較深的刻板印象。

三、由上述結果發現，rTPJ與性別議題可能是有相關的，且我們腦中存有刻板印象。然而此刻板印象未達顯著的原因有三：(1) 故事的性別道德議題較不嚴重，故未顯現出強烈的性別刻板印象(2) 本身存有的性別刻板印象不高(3) 性別議題的作用腦區並非在rTPJ，可能在附近腦區，所以不會對我們在故事判斷上造成很大的差異，因此程度上未達到顯著差異。

四、透過研究結果發現，即使是完全相同的故事，但以不同性別的刺激呈現，可能會左右我們的意志而有不同的判斷；由此類推回現實狀況上，當男性犯錯而被輕判時，民眾的反彈聲浪可能較大。故我們認為本研究可以提升民眾覺察此潛在歧視存有的事實，幫助民眾以更公平的角度來看待相同的狀況。

參考文獻：

Young, L., Camprodon, J. A., Hauser, M., Pascual-Leone, A., & Saxe, R. (2010). Disruption of the right temporoparietal junction with transcranial magnetic stimulation reduces the role of beliefs in moral judgments. *Proceedings of the National Academy of Sciences*, 107(15), 6753-6758.

李美仁、陳秋玉 (1996)。性別與國性別向由何而來。本土心理學研究, (6), 200-209。

李聯輝 (1982)。不同性別與高職女性之性別角色與行為關係。職業心理學之發展 (未出版之碩士論文)。國立政治大學，臺北。

組別 11

團隊名稱：Give me Five!

計畫名稱：引發悲傷情緒的音樂對辨別情緒臉孔的影響

成員：陳乙君、王忻怡、許嘉珊

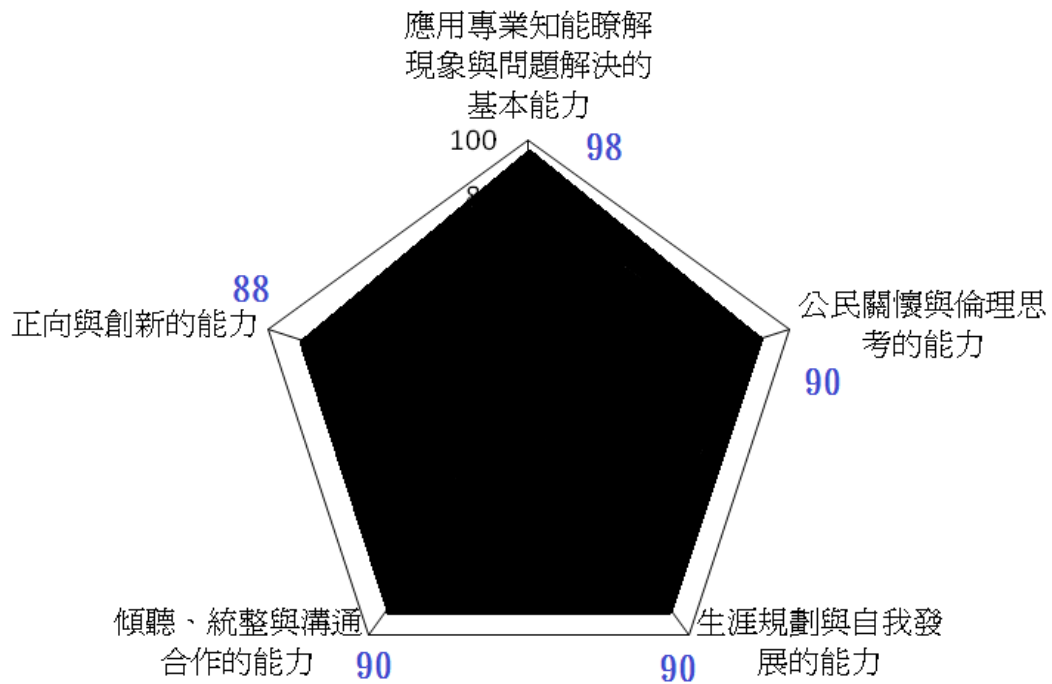
指導老師：劉志如、劉劭樺

計畫內容簡述

由 Scherer 與 Zentner 於 2005 年提出音樂引發情緒的歷程，即音樂產出情緒模式(引自黃靜芳，2012)，我們可以知道音樂對於情緒是會有所影響的。亦有研究指出，人們在決策時常會依賴情緒所提供的訊息(邱文彬、萬金生與張明旭，2005)，而在情緒臉孔辨識、決策時，外在因素也總是影響辨識的效果 (Zhao, Chellappa, Phillips, & Rosenfeld, 2003)；例如，當我們聆聽自選的悲傷音樂過後，便容易將模糊臉孔辨識成較負向情緒的臉孔(Vuoskoski & Eerola, 2012)；另外 Logeswaran 和 Bhattacharya 於 2009 年的研究確定了，一種感覺模式的情感信息的確會影響另一種感覺模式的情緒價性(valence)的偏向。

因此本研究希望依前述研究的基礎下，探討在本土文化中，陌生的哀傷音樂是否也會對臉孔，特別是中性臉孔，產生情感一致偏誤的現象。另外我們也加入呈現圖片時間長短的變項，試圖探討該變項是否會對辨別情緒臉孔造成影響。在正式實驗，將邀請 30 位國立東華大學大學生進行隨機分組，利用之前文獻所使用的中性情緒音樂與哀傷情緒音樂，分別在執行情緒臉孔辨識任務前播放，討論引發悲傷情緒的音樂，對情緒臉孔辨識的表現是否會有所差異。實驗結果發現，引發悲傷的音樂，並不會使人在做情緒臉孔判斷作業的表現有顯著差異，但會有將中性情緒臉孔辨別為相對哀傷的情緒趨勢。

學生自評能力指標圖



評委老師回饋意見

1. 難得能對研究發現逐一做簡要的討論。研究結果對心理系專業理論與實務的可能啟發是什麼？較缺乏論述。
2. 儘管交互作用的假設未獲支持，從研究問題的論術，研究計畫撰寫及實施等歷程，均見到團隊合作的努力，亦達到學習成效的統整。
3. 不知研究與實際生活應用之聯結



引發悲傷情緒的音樂對辨別情緒臉孔的影響

王忻怡、陳乙君、許嘉珊、曾坦薇、劉幼樺、劉志如
Department of Counseling and Clinical Psychology,
National Dong-Hwa University, Hualien 97401, Taiwan



緒論

音樂對於情緒是會有所影響的。亦有研究指出，人們在決策時常會依賴情緒所提供的訊息（邱文彬、萬金生與張明旭，2005），而在情緒臉孔辨識、決策時，外在因素也總是影響辨識的效果（Zhao, Chellappa, Phillips, & Rosenfeld, 2003）；例如，當我們聆聽自選的悲傷音樂過後，便容易將模糊臉孔辨識成較負面情緒的臉孔（Vuoskoski & Eerola, 2012）；另外Logeswaran和Bhattacharya於2009年的研究確定了，一種感覺模式的情感信息的確會影響另一種感覺模式的的情緒價值（valence）的偏向。

但目前尚未有研究，探討在本土文化中，陌生的哀傷音樂是否會對臉孔（包含快樂、悲傷、中性臉孔），產生情感一致偏誤的現象。另外我們也加入呈現圖片時間長短的變項，試圖探討該變項是否會對辨別情緒臉孔造成影響。因此本研究假設為：相對於中性音樂，悲傷情緒的音樂會使參與者把情緒臉孔判別的更為負面。

研究方法

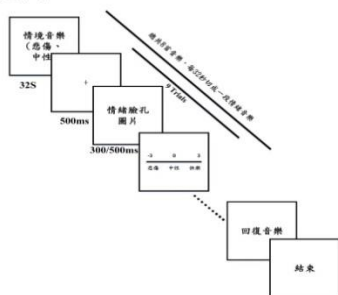
一、參與者

參與者共有30位，均為20歲以上、國立東華大學的學生，性別男女各半，聽力正常、視力正常者或矯正後正常者。

二、實驗材料：

1. 情緒臉孔的圖片引用自台灣情緒臉孔圖庫(TFEI)，使用其中的悲傷、中性、快樂臉孔圖片。
2. 音樂引用自黃靜芳於2012年中於揭開音樂產出情緒的神秘面紗此篇研究中的悲傷及快樂音樂各使用四首。
3. 使用耳機聆聽音樂，音量調整為適中。

三、實驗程序



(三)、研究結果

採用重複量數變異數分析(repeated measured ANOVA)進行2(圖片呈現時間：500ms與300ms)x2(音樂情緒種類：中性與悲傷)x3(臉孔情緒種類：悲傷、中性與快樂)三因子變異數分析，並以對臉孔情緒評分作為依變項，藉此了解以上三種變項的改變，是否會造成參與者在進行反應時的差異。

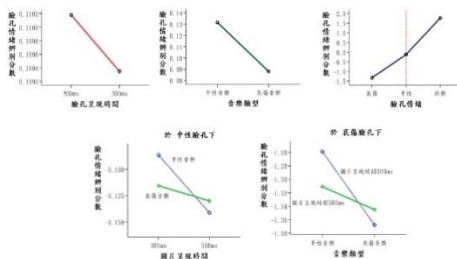
結果一：臉孔情緒的不同則對辨別臉孔情緒有達顯著差異($F=342.232, p=.00$)，而臉孔呈現時間與音樂類型的主要效果，以及所有的交互作用，均未達顯著差異。

結果二：雖然臉孔呈現時間與音樂類型的不同無達顯著差異，但是臉孔呈現時間為短時，分數會是獲得較低的正得分；而哀傷音樂的情境下，臉孔情緒得分也較低。

結果三：雖然三者交互作用皆未達顯著，但是在交互作用圖表中仍有可討論的趨勢。

效應項	數值	F 檢定	自由度	顯著性
臉孔呈現時間	.000	.002(a)	1	.965
音樂類型	.305	4.269(a)	1	.038
臉孔情緒	52.651	342.232(a)	2	.000
臉孔呈現時間 * 音樂	.036	.568(a)	1	.488
臉孔呈現時間 * 臉孔	.112	.729(a)	2	.501
音樂 * 臉孔	.340	2.210(a)	2	.149
臉孔呈現時間 * 音樂 * 臉孔	.002	.015(a)	2	.985

a. 標準的統計量



討論與限制

針對本研究結果雖然有符合研究假設的趨勢，卻皆未達顯著差異，我們有如下討論：

一、短時間的呈現設計受心理預期效應影響

圖片呈現時間為短(300ms)時，評分情形會趨於謹慎，使得分數差異不明顯，不易看出音樂影響效果，故未來實驗可考慮使用長時間(500ms)的呈現圖片，增加實驗的可觀察性。

二、實驗參與者對熟悉音樂的敏感度的不同

音樂類型的不同之所以無法達成顯著差異，我們認為可能的原因另外有受到實驗參與者對熟悉音樂的敏感度的不同影響，造成音樂類型非音樂決定情緒的唯一要件，使評分不受影響。不過我們也可觀察到，本實驗最著重的音樂類型主要效果，實已接近顯著標準($F=4.269, p=.058$)，或許後續再邀請更多參與者，可能提高其顯著程度。

三、情緒圖片間無喚醒程度差異設計

情緒臉孔圖片的材料中，情緒已有固定的質域價值(valence)，對於辨別而言並無太大模糊性，因此答案會有標準的應對關係。因此情緒圖片應設計依連續的價值(valence)選擇，才可使音樂效果致明顯，未來可考慮使用變形軟體，將情緒圖片模擬出從哀傷臉孔至中性、快樂臉孔的變化情形，增加情緒圖片的模糊度，進一步觀察音樂類型對情緒圖片辨別的影響。

四、聆聽不同類型音樂僅是加強而非逆轉圖片辨識效果

聆聽不同類型的音樂，的確能加強圖片辨識效果，且當音樂類型與圖片情緒相符合時，會有最佳效果。例如，聆聽哀傷音樂，不一定會比聆聽中性音樂，更能影響對中性情緒圖片的辨別，使分數更為下降；但是在辨別哀傷圖片的狀況下，聆聽哀傷音樂則能更增加其哀傷的效果，使分數更加下降。

參考文獻

- 邱文彬、萬金生、張明旭 (2005)。罪惡與羞慚對消費者決策的對比效應。行銷評論, 2(2), 171-192。
黃靜芳 (2012)。揭開音樂產出情緒的神秘面紗。美育, 186, 36-43。
臺灣情緒臉孔圖庫 (無日期)。西元2013年10月28日。取自：國立陽明大學攝影實驗室網頁：
<http://bml.ym.edu.tw/feid/>
Logeswaran, N., & Bhattacharya, J. (2009). Crossmodal transfer of emotion by music. *Neuroscience letters*, 455(2), 129-133.
Vuoskoski, J. K., & Eerola, T. (2012). Can Sad Music Really Make You Sad? Indirect Measures of Affective States Induced by Music and Autobiographical Memories. *Psychology of Aesthetics, Creativity, and the Arts*, 6(3), 204-213. doi: 10.1037/a0026937
Zhao, W., Chellappa, R., Phillips, P. J., & Rosenfeld, A. (2003). Face Recognition: A Literature Survey. *ACM Computing Surveys*, 35 (4), 399-458.

組別 12

團隊名稱：Number One

計畫名稱：聽視覺提示對空間工作記憶之影響：以局部再認作業來探討

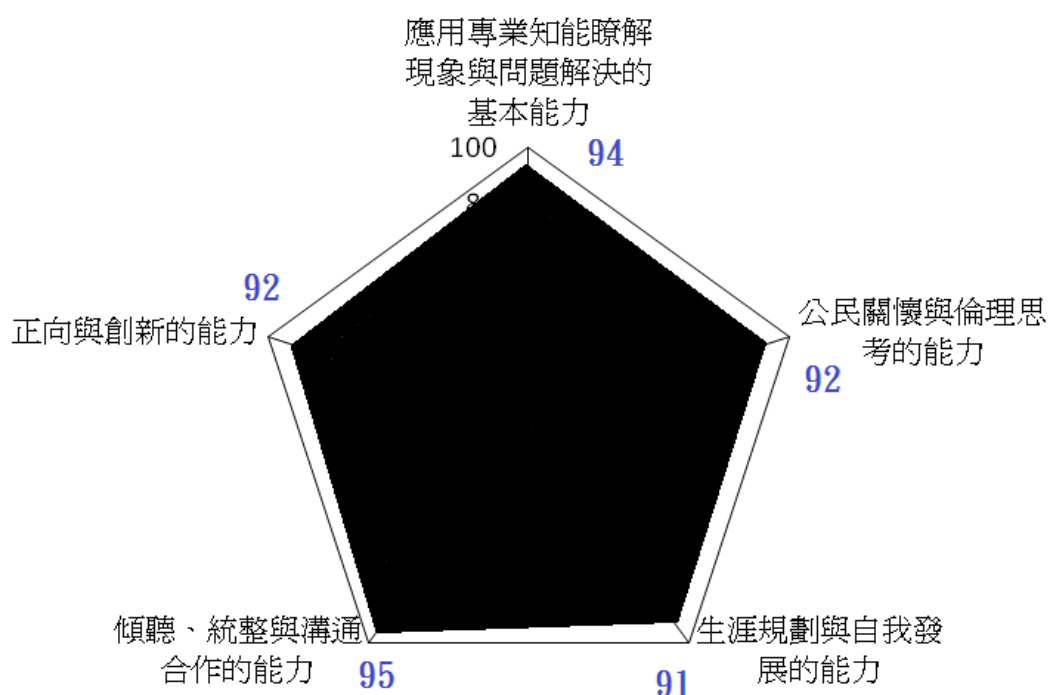
成員：吳念穎、林鷹罐、呂志鵬、李采婷、葉宛青、陳奕竹

指導老師：劉志如

計畫內容簡述

近年來隨著科技進步，越來越多訊息出現在我們生活中，使需要記憶的訊息容易被忽略，於是本研究探討聽覺、視覺雙重提示對空間工作記憶的正確率是否有提升或反應時間是否有縮短。實驗以無提示、聽覺提示、視覺提示、視覺加聽覺雙重提示四部分作為自變項，抽取國立東華大學 28 位學生當作參與者，採用實驗法方式進行，包含聲音提示的前測與正式實驗的四個分測驗。結果發現，不同的提示對於正確率無顯著，但反應時間則有顯著，推論是因為本研究使用後提示，因此縮短空間工作記憶的提取時間。

學生自評能力指標圖



評委老師回饋意見

1. 本報告是小型基礎研究，多位學生合作完成。本研究乃初探式發現，未來在研究設計上可以以小而美的 studies 來呈現。
2. 就本系現在設備、環境資源做出此項具生理-心理學研究，誠屬難得，並具創新的條件。若能延續及改善此實馬來操作，應可提具啟發性的創作或研究之參考。



聽視覺提示對空間工作記憶之影響 以局部再認作業來探討

呂志鵬 李采庭 吳念穎 林鷹冠 陳奕竹 葉宛青 沈淑燕 劉効樺 劉志如

諮商與臨床心理學系
國立東華大學



緒論

除了教育之外，生活中，都必須面對不同的觀察和理解，觀察就像是一種注意力，而理解可以說是我們對於事件的記憶力，但注意和記憶兩種認知歷程，是怎麼發生，因此我們對於是什麼因素操控著注意力和記憶力的實驗有了疑問，並從文獻中整理歸納出，聽覺和視覺提示在眾多提示類形中是影響記憶力最主要的因素。我們藉由探討注意力轉移與空間位置辨認之文獻 (Lawrence, 2004)，文獻中把宮格圖形當作空間位置的再認作業，於是這個條件成為我們設計實驗的主軸，另有文獻 (Baddeley, 1986) 討論到空間工作記憶是一種保存、處理的過程，於是我們對於保存過程就使用反應時間，而處理過程則以正確率來當作依據。據我們所知，嘗試雙重刺激對於空間工作記憶的連結，會產生什麼效果和影響是沒有被探討的。於是本研究，主要探討聽覺提示加上視覺提示，是否會提升記憶的時間和正確率，進而以空間記憶的再認作業做為探討的方向。

研究方法

一、參與者

本實驗參與者為二十歲以上就讀國立東華大學的大學生或研究生，參與者的視力正常或矯正後視力正常，無色盲、色弱，且聽力正常。每組實驗程序各七位實驗參與者，四組實驗程序共二十八位實驗參與者。

二、實驗材料

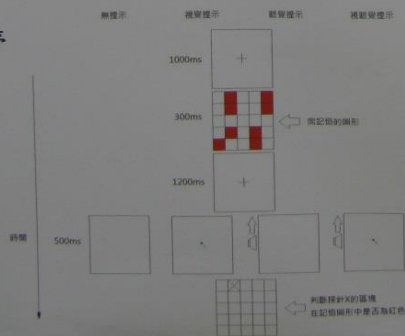
在作業使用方面，參考賴翰璋、戴韶光與簡惠玲 (民100) 設計的「局部再認作業」(local recognition task)。目標圖形是由紅色方格與白色方格組成的 5 × 5 方格，圖形四個象限的紅格數與白格數皆相同。在開始階段，要求實驗參與者記憶住整張圖形，回答時，則只需針對圖形的部分做回想。

視覺提示參考 Zou、Müller 與 Shi (2012) 所做的實驗設計，採取箭頭符號 (↑) 作為視覺線索提示，分別指向四個方向，右上、左上、右下和左下。

聽覺提示分為左耳和右耳，並且參考 Bregman 與 Steiger (1980) 的實驗，將音調上揚代表空間知覺的上方，音調下降代表空間知覺的下方，因此使用四種聽覺提示，右耳音調上揚、左耳音調上揚、右耳音調下降和左耳音調下降，分別代表四個方向，右上、左上、右下和左下。

儀器使用方面，需要一台桌上型電腦，並且配備電腦螢幕 (ASUS VW228T 22吋) 和標準電腦鍵盤，和一副全罩式耳機 (鐵三角 ATH-T200)。並且於燈光昏暗的房間施測。實驗程序使用 E-prime 2.0 程式撰寫，作為實驗刺激呈現、實驗流程控制、紀錄反應時間與正確率的工具。

實驗程序



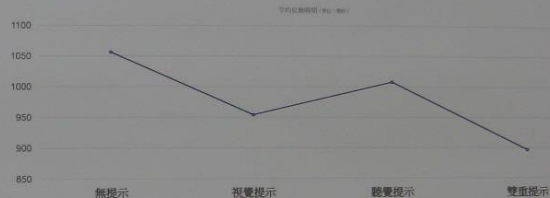
研究結果

我們運用 SPSS 第 12 版做輔助，使用單因子變異數分析來探討四種提示類型作業 (無提示、視覺提示、聽覺提示、雙重提示) 的再認正確率與反應時間。

再認正確率的部分，結果皆未達到統計顯著水準 (無提示：82.9%，視覺提示：86.2%，聽覺提示：87.1%，雙重提示：88.2%； $F(3, 108) = 1.087, p > .05$)。

在反應時間的部分，結果達到統計顯著水準 ($F(3, 108) = 3.434, p < .05$)。我們更進一步使用 Post Hoc 檢定做事後檢定，雙重提示分作業比無提示分作業反應時間短 (896.2 毫秒 vs. 1056.1 毫秒； $p < .05$)。聽覺提示分作業比無提示分作業反應時間顯著 (1007.7 毫秒 vs. 896.2 毫秒)，並達顯著水準 ($p < .05$)；而視覺提示分作業的反應時間則是與雙重提示分作業的反應時間差距較小 (954 毫秒 vs. 896.2 毫秒)，並且未達顯著水準 ($p > .05$)。

在無提示分作業與單一提示分作業的比較，視覺提示分作業的反應時間小於無提示分作業的反應時間 (954 毫秒 vs. 1056.1 毫秒)，但是未達顯著水準，僅達到邊緣顯著 ($p > .05$)；而聽覺提示分作業的反應時間則是與無提示分作業的反應時間差距較小 (1007.7 毫秒 vs. 1056.1 毫秒)，並且未達顯著水準 ($p > .05$)。



討論與限制

(一) 在空間工作記憶中，聽覺提示較為不彰。

本研究發現當單純呈現聽覺提示時，反應時間非常相近於無提示的情況，提示效果沒有非常顯著，推測本研究是空間的工作記憶，而聽覺提示的影響也是透過空間連結方式去影響，所以可能導致聽覺效果較為不彰。

(二) 在空間工作記憶中，提示單一呈現時，視覺提示效用優於聽覺提示。

本研究發現單一呈現提示時，視覺提示的反應速率快於聽覺提示，我們認為可能是因為在聽、視覺的刺激下，人們的感官可能會偏重視覺刺激 (Battaglia, Jacobs, & Aslin, 2003)，相對於聽覺，視覺是更直接的接收感官訊息，在大腦中更快的處理訊息，所以也加快了提取工作記憶的時間，而在空間工作記憶中有較好的效用。

(三) 在空間工作記憶中，雙重提示有助於記憶的提取。

在聽覺或是視覺結果中，發現都沒達顯著，而雙重提示有顯著，我們認為可能的原因是雙重提示似乎有加成效果，當提供不同的管道刺激時，藉由兩個感官系統接收進而去搜尋大腦中的記憶，之後提取，會比單一感官系統運作來的快速。

參考文獻

- Lawrence, B. M., Myerson, J., & Abrams, R. A. (2004). Interference with spatial working memory: An eye movement is more than a shift of attention. *Psychonomic Bulletin & Review*, 11 (3), 488-494.
- Baddeley, A., Logie, R., Bressi, S., Sala, S. D., & Spinnler, H. (1986). Dementia and working memory. *The Quarterly Journal of Experimental Psychology*, 38(4), 603-618.
- 賴翰璋、戴韶光、簡惠玲 (民100)。抽象圖形的短期視覺記憶：以局部再認作業與改變偵測作業來探討。 *中華心理學刊*, 53 (2), 167-189。
- Zou, H., Müller, H. J., & Shi, Z. (2012). Non-spatial sounds regulate eye movements and enhance visual search. *Journal of Vision*, 12(5).
- Bregman, A. S., & Steiger, H. (1980). Auditory streaming and vertical localization: Interdependence of "what" and "where" decisions in audition. *Perception & Psychophysics*, 28(6), 539-546.
- Battaglia, P. W., Jacobs, R. A., & Aslin, R. N. (2003). Bayesian integration of visual and auditory signals for spatial localization. *JASA*, 114, 1391-1397.

【學術研究發展彙報】

組別 13

團隊名稱：哆啦欸夢

計畫名稱：有影響力的夢與人格特質之關聯性探究

成員：胡博媛、賴怡捷

指導老師：李明霓

計畫內容

(若欲瞭解進一步資訊，歡迎聯絡指導教授)

。

學習成效反思

從一開始的計畫撰寫，就是一個很大的挑戰。從零到有的過程很漫長，我們改了很多次題目，找不到一個真正適合的研究主題，但所謂的「適合」到底是什麼呢？

剛開始一頭熱，想要做一個特別的、有前景的研究，我們把藍圖規畫得很宏偉，這也是我們繼續做下去的動力，但不得不說時間久了，過程中想放棄的念頭總是若隱若現，因為我們碰到不少挫折，像是研究方向新穎，能參考的文獻不多、翻譯國外問卷上，有文化差異的問題、因參與研究者的條件限制，使得在收受試者上較困難等。另外，在 IRB 送審資料彙整上也下了點功夫，但最後卻碰壁，種種的困境，也消磨了我們的熱情。所以我想，沒有所謂真正適合的研究，而是要一顆對研究有熱誠的心，足矣！

一步一腳印，走過漫長的研究之路，到了實作現場時才發現，過去所學總算有用武之地了，同時也發現自己諸多不足的地方，不僅僅是在研究方面的知識，還有團隊合作、相互溝通的能力上都狠狠地上了一課。

雖然現階段我們才剛收完研究參與者，但這個計畫中第一次讓我感到滿意的地方就是問卷做出來的那一刻。我們向國外學者授權完整問卷，再進行翻譯，突然間覺得自己做了一件很了不起的事，也完全沒想到原來自己是真的可以做到。我們的潛力真的是從做研究的過程中被發掘出來的，所有似懂非懂的知識全部都派上用場了！

過程很累，但，值得！

組別 14

團隊名稱：Selfie, press "like"!

計畫名稱：臉書自拍行為、自我意識與身體意象之關聯性探究

成員：羅捷、薛衣炆、吳嘉原

指導老師：李明霓

計畫內容

(若欲瞭解進一步資訊，歡迎聯絡指導教授)

組別 15

團隊名稱：I.A.D

計畫名稱：網路成癮人格量表發展與研究

成員：陳雋棋

指導老師：林繼偉

計畫內容簡述

本研究的目的是透過探討網路成癮的診斷標準、網路成癮與人格之關係，編製網路成癮人格量表。本文以非隨機便利性抽樣方式抽取國立東華大學大學部及香港科技大學部學生。同時，使用陳氏網路成癮量表作效標關聯效度。研究結果如下：

1. 量表經因素分析後可分為內外控人格與神經質人格兩大因子；
2. 採用陳氏網路成癮量表作效標下，有高關聯效度。

評委老師回饋意見

1. 研究主題雖具討論性，但對於網路成癮現象討論受美於一些過度使用的資料，應就文化及生活需要層面多探討新近的研究文獻，再從人格議題討論。

組別 16

團隊名稱：Why Procrastinate?

計畫名稱：Analysis of Academic Procrastination, Purpose in Life and Problem-Solving Ability of Adolescents

成員：陳盈帆、陳宥之、何欣錡

指導老師：林繼偉

計畫內容簡述

From studies, nearly 70% of college students procrastinate while preparing for tests and writing reports. This study will use an ex post facto design, MANOVA, and a multiple regression analysis to examine whether life purpose, problem-solving strategies, and gender affect academic procrastination. A cluster and stratified sampling approach was used to invite college students from various departments to participate in the study and complete 3 questionnaires. This study should deepen understandings of academic procrastination and clarify its implications to help students avoid the negative consequences of procrastinating.

評委老師回饋意見

1. 假設的提出未見相關文獻討論推導
2. 假設 2-1, 2-2 在 Sarma & Kaur (2011) 已推翻
3. 能用英文寫研究論文，值得嘉獎。
4. 以英文撰寫研究成果，值得肯定。研究發現之討論(discussion)較缺乏。
5. 本研究是很有創造力的，從研究工具的使用，參與者的招募，資料分析等歷程來看，已具研究的基礎能力，也現了良好的學習表現。

Why Procrastinate?

Analysis of Academic Procrastination, Life Purpose, and Problem Solving Strategies of College Students.

Ying-Fan Chen You-Zhi Chen Yan-Ki Ho Ji-Wei Lin
National Dong Hwa University Department of Counseling & Clinical Psychology



Abstract

From studies, nearly 70% of college students procrastinate while preparing for tests and writing reports. This study will use an ex post facto design, MANOVA, and a multiple regression analysis to examine whether life purpose, problem-solving strategies, and gender affect academic procrastination. A cluster and stratified sampling approach was used to invite college students from various departments to participate in the study and complete 3 questionnaires. This study should deepen understandings of academic procrastination and clarify its implications to help students avoid the negative consequences of procrastinating.

Introduction

Procrastination is a recognized and common problem that occurs in daily life. Many students habitually delay their homework or miss course assignment deadlines. To gain a more complete understanding of Taiwanese college students' procrastination behavior, the researchers compared college students' academic procrastination behavior based on their gender and academic disciplines. The main concept of this study is based on a framework that addresses whether life orientation (internal) and problem solving strategies (external) are critical to academic procrastination. The objective of this study is to determine the impact of college students' sense of life purpose and their problem-solving strategies on academic procrastination. The study will also focus on gender differences and academic discipline variations (defined by colleges). It is hoped that the findings will provide students and teachers with deeper understandings of procrastination to effectively cope with procrastination and its negative impact on academic achievement.

Literature Review

Academic Procrastination

Krause and Freund (2013) proposed a dynamic model to explain the antecedents and consequences of procrastination that included several core factors, such as fear of failure, self-efficacy, perfectionism and aversion. Sharma and Kaur (2011) have indicated that no substantial relationship exists between gender and procrastination. Approximately 60% of college students procrastinate when completing academic tasks.

Life Purpose

Studies have demonstrated that life purpose can sustain prolonged motivation. Life purpose is associated with the development of humanity, the ability to thrive, and life satisfaction (Bronk, Hill, Lapsley, Talib, & Finch, 2009). Goals or purposes help young people to solve identity crises and improve their well-being (Rathi & Rastogi, 2007). Antonovsky (1987) observed that coherence, which reflects general feelings on the comprehensibility, manageability, and meaningfulness of the world.

Problem-solving strategies

Jung (1920) proposed two attitudes (extroversion and introversion) and four psychological functions (sensing, intuition, thinking, and feeling) that can be used to define problem-solving orientations or strategies. Based on Jung's theory, Myers and Briggs developed the Myers-Briggs Type Indicator (MBTI) in 1962 to measure psychological preferences, also in problem-solving field.

Methods

Participants

308 Taiwanese college students to participate in this study. Approximately the same numbers of students from the Humanities and Social Science, Science and Engineering, Law and Commerce, and other faculties will be sampled. All participants completed a three-part questionnaire.

Instrument

The questionnaire of college students' academic status – 55 items.
Purpose in Life Test Revised Version (PIL-R) – 20 items.
Psychological Function Preference Inventory (PFPI) – 40 items.

Statistical Analyses

The research applied an ex post facto design (also called causal comparative research). A one-way ANOVA was used to compare academic procrastination behavior across four faculties (academic disciplines). In addition, the researchers employed a two-way MANOVA to determine whether gender interacts with a sense of life purpose to affect academic procrastination. A multiple regression analysis was applied to test which combination of the eight problem-solving strategies most accurately predicted procrastination behavior.

Research Hypotheses

- Set 1:
Significant mean differences exist among the academic procrastination behaviors of students from the four academic faculties.
- Set 2:
1. Gender and sense of life purpose exert a significant interaction effect on procrastination total and subscores.
2. Gender exerts a significant main effect on procrastination total and subscores.
3. A sense of life purpose exerts a significant main effect on procrastination total and subscores.
A lower sense of life purpose makes academic procrastination more likely.
- Set 3:
A combination of the eight problem-solving strategies significantly predicts college students' academic procrastination behavior.

Results and Discussions

One Way ANOVA for Four Academic Faculties on Procrastination

From the analysis of one way ANOVA, it appeared that there was no significant difference between students from the Humanities and Social Science, Science and Engineering, Law and Commerce, and other faculties on procrastination. This result did not support the hypothesis one as expected, which meant that college students' procrastination problems were similar. Also, there was no obvious procrastination in certain academic faculties.

MANOVA for Gender and Life Purpose on Procrastination

Table 1 showed that there was no interaction between gender and life purpose, and there is a main effect exist in life purpose, whereas gender did not reach the significance level.

The researchers classified all participants' into three groups (Low group: ≤ 86 , Middle group: $87-102$, High group: ≥ 103) based on their percentile of life purpose scores, the higher scores meant that the participant had better sense of life purpose. Table 2 presented the procrastination scores of these three groups. Higher scores revealed higher degree of procrastination.

From the analysis, we knew that there was no gender difference on procrastination. The higher sense of life purpose would lead to the lower degree of procrastination, the lower sense of life purpose would lead to the higher degree of procrastination. The result supported the hypothesis of the present study and that in McKnight and Kashdan's (2009) study.

Table 1
Multivariate Tests between Gender and Life Purpose

Pillai's Trace	Sig.
Gender	.064
Life Purpose	.000
Gender * Life Purpose	.102

*p < .05

Table 2
Scores of Life Purpose on procrastination

Purpose group	N	Means
High group	107	174.3178
Middle group	100	192.2300
Low group	101	204.6139

Table 3 is the Scheffe post hoc analysis of three purpose groups and two types of academic procrastination. Apart from the low and middle group in the assignment procrastination (.062) did not reach the significant level, the rest of comparisons all have the significant difference. It told us that the comparisons between the life groups in the academic procrastination are meaningful except the low and middle purpose group in assignment procrastination. And the mean difference in the low group and high group at the test and assignment procrastination are the highest, it revealed that it differently in these two groups procrastinate on the tests and assignments. This fact ensured that high purpose leads less procrastination; low purpose leads more procrastination.

Multiple Regression Analysis for Eight Problem-Solving Strategies on Procrastination

The composite of problem-solving strategies that significantly predicted procrastination behaviors were Introversion, Judging, and Intuition. The rest of problem-solving strategies (Extroversion, Sensing, Thinking, Feeling and Perception) were excluded from the regression model. Table 4 showed the positive correlation between Introversion ($\beta = .223$) and procrastination behaviors. There were negative correlations between Judging ($\beta = -.338$) and Intuition ($\beta = -.109$) on procrastination behaviors. In the learning process, introverted people tend to not take actions until they think thoroughly. Therefore, it seems that they are more easily to procrastinate. Judging people are determined and like to make plans and accomplish their goals step by step. Hence, judging people are less likely to have procrastination behaviors. Intuitive people usually follow their intuitions. They tend to accept new things and would not put too many emphases on the things which they had known before. As a result, they are less likely to procrastinate (Ma & Chong, 2005).

Table 3
Scheffe Post Hoc of Life Purpose Groups on Academic Procrastination

Dependent Variable	Purpose Group	Purpose Group	Mean Difference	Sig.
Test Procrastination	Low	Middle	4.75	.749
		High	14.19	.000
	Middle	Low	-4.70	.040
		High	7.68	.023
	High	Low	-14.19	.000
		Middle	-4.68	.017
Assignment Procrastination	Low	Middle	1.08	.062
		High	15.05	.000
	Middle	Low	-1.08	.062
		High	10.44	.000
	High	Low	-10.11	.000
		Middle	-10.44	.000
Procrastination	Low	Middle	12.38	.000
	Middle	Low	-12.38	.000
Total	Low	High	17.50	.000
	High	Low	-17.50	.000

*p < .05

Table 4
Multiple Regression Coefficients for Problem-Solving Strategies

Model	Standardized Coefficients	Sig.
1	.223	.000
2	-.338	.000
3	-.109	.045

*p < .05

Conclusions and Suggestions

This study aimed to investigate the academic procrastination behavior of college students. The present study found that there was no difference on the academic procrastination behavior of students from various academic faculties. Academic procrastination might be a general problem among students from different disciplines.

Second, life purpose exerted an independent main effect on a meaningful improvement of Enhancing students' sense of life purpose should result in a meaningful improvement of procrastination problems.

Finally, it was found that Introversion, Judging, and Intuition problem-solving strategies could predict procrastination behavior than other modes did. The regression equation indicated these three strategies that are associated with procrastination behavior.

The researchers hope that this study would sensitize future study to further investigate the impact of different problem-solving strategies at academic procrastination, and continue to focus on how life purpose affects procrastination.

The researchers also believe that the results will help college teachers, student affairs personnel and students increase their awareness of academic procrastination and the critical factors that underlie the behavior. Based on Jung's model, this study explored the link between life purpose, problem-solving types, and procrastination; and hopefully leads to valuable implications and future research.

【學術研究發展管理組】

附件

與老師/TA 聯絡的小提醒

1. 寄送 E-mail 詢問任何事宜時，請務必署名告知身分(EX：系級、姓名)，並清楚告知目的，行文中注意錯別字，並適當表達感謝。

XX 老師您好，我是 X 年級的 XXX

想請問您.....

.....

謝謝老師

祝 平安

諮臨 X XXX

2. 與老師/TA 聯絡時，務必給對方留下適當的工作時間，老師/TA 並非 24HR 守在電腦前。

東華大學諮商與臨床心理系第三屆大學學習成效發表競賽 著作權使用同意書

本團隊參加國立東華大學諮商與臨床心理系主辦之「第三屆大學學習成效發表競賽」，同意並保證以下聲明屬實，若有違反情事，願負相關法律責任。

- 一、 本團隊保證參選作品屬原創，未曾發表，且無抄襲仿冒情事。
- 二、 本團隊保證所提供之各項資料正確無誤，並同意遵守本活動之各項規定，及倫理規範。
- 三、 本計畫內容相關作品如獲獎，圖片及文字視同授予東華大學臨床與諮商心理系於著作財產權存續期間，享有在任何地點、任何時間以任何方式展示該著作之權利，不需支付任何費用，並有權將其轉作推動相關業務之參考。

簽署人：

團隊名稱：

指導老師（簽章）：

團隊成員（簽章）：

中 華 民 國 年 月 日

東華大學諮商與臨床心理系第三屆大學學習成效發表競賽 報名表

報名組別:

☐學術研究發展潛能組 ☐社會關懷實作參與組 ☐多元應用創意發明組

計劃名稱:

隊員

姓名	系級	參賽資格檢附證明

預計實施計劃場域 _____ (若為機構或個人請檢附同意書)

☐執行成果同意公開於本系網頁

☐執行成果同意部分公開於本系網頁，可公開部分為☐研究標題 ☐成果簡述 ☐成果海報

指導教授簽名

年 月 日

備註：

- 1.報名日期至 11 月 30 日止 逾時不候
- 2.全體隊員需符合參賽資格：大三以上 或 修習本系專業學分數達 48 學分以上，請檢附證明文件
- 3.團隊所提供之報名資料將不退還 (請自行備份留存)。
- 4.各團隊規劃經主辦單位訪視，認為有違反專業倫理之情形者，主辦單位有終止該團隊參與本活動之權利。
- 5.團隊需配合出席 104 年 5 月成果發表週之成果發表，到場進行成果展現與解說，由主辦單位出具出席證明，以利各團隊學生辦理請假手續，敬請預留時間。
- 6.學生應於計畫書完成後，方能請指導老師簽章。
- 7.本計畫頒發之獎勵金，得依評審決議從缺或並列之。
- 8.主辦單位對活動相關規定保有修改與最終解釋權。公布事項以公告內容為準，若有未盡事宜，將由主辦單位修正後公布於本系公布欄，不另以書面通知，請參加團隊隨時上網查閱。
- 9.活動洽詢電話：(03)8635632 或 3。