

計畫書 4：正向心理介入演練—郭乃文副教授

國立成功大學服務學習課程計畫書

一、課程基本資訊			課程序號	178
課程名稱	正向心理介入演練		本課程開設次數	首次開課
開課單位	行為醫學研究所		課程屬性	融入服務學習內涵之專業課程
任課老師	職稱	系所	聯絡電話	email
郭乃文	副教授	行醫所	75104	austing@mail.ncku.edu.tw
教學助理	職稱	系所	聯絡電話	email
林宇駿	學生	行醫所	5115	keepearly@hotmail.com
開課年級	碩士班 1、2 年級		必/選修	選修
學分數	1		是否配置教學助理	是
每週上課時數	1		是否辦理保險	否
預定修課人數	10		服務單位如何擇定	教師
每學期服務次數	10		服務時段	課餘時間
每次服務時數	2		是否有固定服務時間	是
服務議題	心理健康與壓力調適			
服務對象	成大校園 大學生			
二、課程目標				
<p>正向心理學（positive psychology）的最主要目標是提昇人們基本心理能力，如樂觀、勇氣、誠實、自我了解與人際互動的技巧，更確切的說，正向心理學是在幫助個人找到正面的心理能量，這樣的能量可以掌控住逆境與困難並作為對抗挫折的緩衝，使得個體在遇到困難時不會輕易落入憂鬱或放棄的狀態中。本課程目標為選課同學在掌握正向心理介入學理知識之餘，進一步學習介入他人改變歷程之實際技巧，透過演練以達精熟。主要教學目標為以下四個層次： 1. 大腦認知思考層次：(A)理解「本土化生態個體之幸福大腦」之內涵。(B)理解個體創發之心理功能。(C)理解跨世代、跨文化以及跨年齡層之正向心智功能。(D)理解真實快樂與幸福之意義與價值。 2. 個體內在情感層次：(A)產生正向改變的動機。(B)感受內控個體的幸福可能性。(C)人類行為中，利他因子的體會。 3. 外在行為層次：(A)產生正向改變的行為。(B)學習內控個體的幸福心智。(C)透過服務學習，融合知識或助人技巧，並演練自己的思考模式與帶領團體技巧。 4. 能夠將學理知識應用於服務學習的演練中，實踐以知識回報社會之能力。</p>				
三、課程內容及特色				
<p>1. 課程專業知識部分：(A.) 正向心理學在全世界心理健康領域中正蓬勃發展，但在不同文化應用時，會有不同的樣貌。本堂課程將會以本土正向心理學為主軸，輔以神經心理學，講解個體於經驗正向情緒時的大腦結構，讓學生對於本土正向心理學與大腦改變機制有所認識。(B.) 講解如何於正向團體中引導團體成員體察自身情緒與體驗正向感受，團體後會進行督導與反思，讓學生能逐漸掌</p>				

握引導團體的技巧。(C.) 本課程將由具備臨床心理師執照的專業心理師擔任督導，在服學期間及是課後反思提供即時的幫助與正確的引導。

2. 服務學習部分：(A.) 本次服務學習對象為大學部通識課程學生，大學生群體具有獨特的心理發展狀況、心理危機以及壓力調適潛能。大一新生剛從繁重的高中課業壓力解放，大二大三學生有平衡大學課業與課外活動之壓力，大四學生即將步入下一個階段的緊張與不安，所以本課程設計目標為希望讓學生透過課程的引導，逐漸習慣且認識內在情緒，在面對壓力情境時，能夠調適良好。(B.) 腦神經基礎部分，管控大腦高階認知功能(計畫行為、認知監控、抽象思考等)的前額葉區，在大學生這個階段才逐漸成熟與發育完全，透過本課程設計，可以讓大學生在大腦發育成熟階段時，習得更多正向感受與覺知，體驗內在情緒與管控，讓前額葉獲得更完整良好的發展。(C.) 透過接受過專業訓練之臨床心理工作者的即時回饋與教導，能夠正確且有效的學習正向心理學和介入技巧。

3. 課程特色：根據行政院教育部綜合規劃司(民 101)的邁向學習社會白皮書中提到，「學生應該培養個人自我實現與調適的能力，才能使個人在生涯發展的過程之中，獲得應有的知識、技能與態度，開展職業知能，以適應不斷變遷的社會生活，扮演適當的社會角色，創發圓融的人生。」其中情緒問題的學習及調節，與個人自我實現及調適密不可分，本課程設計的目的為在行醫所學生累積專業知識的同時，能夠在大學通識課中實踐專業知識，期許學生能夠掌握自身情緒，調適面對壓力時的情境，能有更圓融的反應與調節，創造共同成長。

(A.) 行醫所正在受專業助人訓練的學生，輔以專業督導，在大學通識課程中，隨著課程設計，訓練自身帶領團體之技巧與知識，並協助大學生體察自身，習得正向心理學概念，雙方共同成長。(B.) 讓學生在面對壓力情境時，能夠體察情緒，配合環境做出適切反應。(C.) 有別於以往心理學的社會心理取向，改以專業具有實徵研究基礎的神經心理學角度，剖析正向心理學，明白生理基礎中的動機、情緒知識與掌握、抑制行為與調控，讓學生在學習與演練能夠更有成效。(D.) 課程涉及情緒體驗，全程將有專業督導提供回饋與協助，讓通識課程學生與碩士班學生能在適當的環境中學習正確概念。

四、教學策略 (例如：如何透過課堂專業學習達成社區服務之目的、安排課程及服務比重...等)

1. 課堂講習：包含正向心理學的起源、內涵，個體的正向特質與壓力情境下的因應知識，並輔以神經心理學介紹相關大腦功能結構與調節路徑。以及對應於團體時，該如何有效的帶領團體認識，另外將邀請本領域的專家，補充正向心理學應用於不同群體之相關研究。不同群體心理素質與狀況都不同，藉由補充各方面正向心理學之運用，讓學生往後在面對不同群體時，能具備相關基礎知識與應對能力。擬邀請 (A.) 醫院執業之臨床心理師，補充與分享在醫療體系中正向心理學之運用與相關知識。(B.) 身心障礙個案管理師，介紹在身心障礙族群中，正向心理學之運用與相關知識。(C.) 學校執業之臨床心理師，簡介學校機關團體所面對之族群，以及正向心理學可以提供之運用與相關知識。

2. 團體演練指導：心理學知識要能靈活應用在團體帶領中，經驗的累積與自我的學習相當重要。經由課堂教師與邀請的專家們指導團體演練技巧與該注意的事項，在演練過程中，輔以專業的臨床心理師進行督導，並在課後進行反思與個案報告，讓學生在適當且安全的環境下學習正確的團體運作方式，避免因不熟悉而影響到自己與他人。

3. 小組討論：本課程擬邀請兩位專業之臨床心理師，將修課學生分成兩小組，接受督導，讓學生在課程、服務學習與之後的課後討論，都能夠正確學習帶領團體的方式。

4. 團體觀察報告：每位學生將在每週服務學習後，撰寫團體觀察報告，讓授課教師與督導能夠掌握碩班學生的服學過程，以及大學生的學習與團體情況，並透過每周提供回饋與反思，引導學生正確學習。

5. 目標導向學習：碩班專業課程將配合大學每週通識課

程，排定固定的課程目標與進度，讓學生能在學習專業知識與目標後，於通識課程中演練。 6. 服務學習：碩班與通識課程為同一授課教師，希望在三堂課的時間內，引導學生在實際生活中運用專業知識。第一堂課教導碩班學生正向心理學的專業知識，第二、三堂結合通識課程「正向心理與幸福人生」，讓碩班學生在課程範圍內，輔以專業介入技巧，引導大學部學生，認識與演練正向心理學，掌握健康心理與情緒調節技巧，並透過課餘時間與大學生族群的接觸，讓碩班學生熟悉帶領團體技巧，增進觀察能力與同理心的運用，累積帶領團體的技巧，逐步邁向專業助人者之角色。 7. 課程線上規劃：(A.) 數位學習平台的使用：將透過電腦科技的輔助，在線上學習平台建構每周討論區，除讓碩班學生能彼此討論外，也能建立起碩班學生與大學部學生溝通的平台，鼓勵學生們彼此交流，共同成長，另外，將建構每周成果區與作業區，每周成果區中將附上每周課堂照片與講義，方便學生能夠依照線索得到課堂知識的回憶。作業區部分則提供作業及回饋，讓學生能透過彼此的作業與回饋互相交流，期末會選出作業的楷模進行表揚。(B.) 社群網站 FACEBOOK：現今智慧型手機普及，人與人的交流逐漸仰賴網路上的對談，本課程將設立專屬的社群團體，讓碩班學生、老師、督導能夠及時交流與溝通，讓資訊、回饋與討論能夠具有立即性。(C.) 通訊軟體 LINE：碩班學生與自己的督導將會有專屬的通訊群組，讓碩班學生在面對團體困難時，能夠立即得到幫助。 8. 課後反思：根據心理學的研究，記憶將隨著時間慢慢消退，本課程將在服學後，會由督導帶領進行課後反思，讓學生能立即反應問題，並且得到專業的回饋，讓學習更有效率。

五、各階段工作及各週流程 (以每學期 18 週計算)

	次數	內容	時數
準備 專業知識的講授，包含正向心理學的起源、正向心理學所包含的內涵、正向心理學中的正向特質與壓力情境下的因應知識、輔以神經心理學介紹相關大腦功能結構與調節路徑。	1	事前準備階段工作規劃：學期課程開始前，確定修課人數，對於正向心理學的認識與概念。準備與蒐集適合學生程度的課程內容與規劃。	1
	3	專業知識的講授，包含正向心理學的起源、正向心理學所包含的內涵、正向心理學中的正向特質與壓力情境下的因應知識、輔以神經心理學介紹相關大腦功能結構與調節路徑。	3
	4	邀請正向心理學不同領域的專家，進行分享。	4
	3	團體演練的技巧與注意事項。	3
服務 本課程共規劃三節課程，完成專業知識研習與服務學習。第一節課為碩班專業知識的授課；第二、三節課配合大學部通識課程，進行服務學習，演練正向團體心理介入。	1	第一次課程 碩班學生與通識課大學生相見歡，並進行分組。	2
	1	協助大學生明白大腦的可塑性、正向情緒的特質、自我情緒的體察與認識。	2
	2	助大學生建立學生尋找正向心理學概念的傾向，培養樂觀積極的思考與方式。	4
	2	通識課程的期中期末考，為闖關活動，透過團體腦力的激盪，通過設計過後的關卡。讓正向心理學的概念能運用在生活中。	4

	2	訓練正向心理學中大腦相對應的腦區，藉由學生協助，讓通識課大學生習得大腦的訓練方式，建構正向特質與思維。當面對壓力情境時，能夠有正確的反應與思考。	4
	2	期末的反思與學習，讓通識課程學生，經由碩班學生的引導，反思與回饋本學期的體驗，且重點提示大腦訓練的方法，讓通識課學生離開課堂後，能夠持續建立與追尋正向心理的特質，創造幸福人生。	4

	次數	內容	時數
反思 每次服學完畢，將由督導帶領團體進行反思與回饋。另外在團體觀察紀錄上提供更具體的紀錄與指導。	10	1. 專業知識課程，服學中與服學後，都會有督導在旁提供協助，讓碩班學生學習到正確的概念，提供有效且確實的引導。 2. 回饋方式以引導式反思為主，希望學生能夠自己尋找問題的解答。 EX：怎樣的解決方式會比現在好? 是否有更好的方式? 3. 每周的團體觀察記錄，放在網路平台上，提供同儕反思，並由老師提供專業的解釋與該注意的事項。 4. 期中與期末，將舉行總回饋與督導，讓碩班學生提出學期中的問題，並得到回饋。	10

	次數	內容	時數
慶賀 共分為兩部分，進行感恩與回饋。首先為碩班期末的分享。其次為通識課程碩班與大學部共同感恩分享。	1	1. 碩班專業課程的成果報告，回饋與報告本學期心得與知識。提出意見讓本課程更加進步。 2. 通識課程，以各組為單位，以上台報告的方式，整理本學期團體心得與正向特質的察覺。並給予組員與組長回饋與建議。 3. 表揚並頒獎予表現優良之同學與小組。	3

六、合作機構

合作機構	機構聯絡人	機構電話	e-mail	機構地址
國立成功大學通識教育中心	李小姐	06-2757575 轉 50210	em50210@email.ncku.edu.tw	(701) 台南市大學路一號

七、講習訓練與服務進行方式 (請具體說明服務時間、地點、執行方式、執行次數及活動內容)

(一) 講習訓練					
項目	日期	地點	內容	講師	時間
醫院執業之臨床	104.3.1	醫學院 301	補充與分享在醫院	何曉婷 (擬邀請)	PM3:00-6:00

心理師	8	教室	時的正向心理學之運用與相關知識。		
身心障礙個案管理師	104.4.1 5	醫學院 301 教室	介紹在身心障礙族群中，正向心理學之運用與相關知識。	張瀚云 (擬邀請)	PM3:00-6:00
學校執業之臨床心理師	104.5.2 0	醫學院 301 教室	簡介學校機關團體所面對之族群，正向心理學可以提供之運用與相關知識。	鄭皓仁 (擬邀請)	PM3:00-6:00

(二) 服務進行方式

1. 服務時間：每周三早上 10：00—12：00(第三、四堂課)，服務時間範圍為一學期，18 周。修課同學需選擇 10 堂課程進行服務學習。 2. 服務地點：成功大學醫學院 3. 執行方式：(A.) 分組上課： 1. 將通識課學生依照碩班學生人數進行分組，團體活動的適切人數為 6-8 人，超過此人數，團體的效力將會降低。第一堂課程將會進行相見歡與分組，往後將按照此分組進行一學期的服務學習。 II. 通識課程會搭配碩班專業知識課程，設計相對應的正向心理學教學目標。通識課程進行中，會在適當範圍讓碩班學生帶領大學部學生進行自我反思、正向心理特質演練、情緒體察。讓碩班學生學習專業知識如何在現實團體中發生與演練。 III. 碩班學生在團體分組中，演練團體該如何達到團體目標；使用何種方式可以提升團體的聯結度與信賴感；如何在團體中兼顧所有人且有效的達到團體關係的回饋。(B.) 通識課程設計： I. 通識課程每周教學目標與碩班專業知識相呼應，主要為大腦正向生理結構、正向特質的培養與特質、正向特質的訓練。讓碩班學生在團體中，引導與傳達正確知識。 II. 通識課程每周將在數位學習平台設計成果區、討論區、作業區，讓學生看得到當周學習成果(EX：課程 PPT、作業、照片)，討論當周課程、繳交課程反思。其中碩班學生必須建構此三區，並且引導與提供回饋。 III. 通識課程的期中考與期末考，將設計為闖關遊戲，透過闖關遊戲，複習學期中所學習到的知識、進行團體思考、藉由完成共同團體目標提升團體凝聚力。 IV. 通識課程設計還包含影片欣賞與反思、每周作業與反思、課堂中團體須共同完成的作業、情緒反思與掌握、執行功能訓練、團體關係線回饋、電腦教室資訊的檢索等，讓碩班學生演練帶領團體的專業知識，通識課程大學生習得正向心理學與正向動機。 V. 通識課程學生以各組團體為單位，上台報告的方式，整理本學期團體心得與正向特質的察覺與學習，並給予組員與組長回饋與建議。(C.) 與服學對象的互動： I. 教導碩班學生在團體中，如何達到有效溝通與回饋。 II. 使用數位學習平台建構討論區與電子信件的方式，讓碩班學生與通識課學生進行雙向互動。(D.) 服學對象的考評： I. 服學對象為大學部通識課程學生，其分數評定共分為： i. 碩班學生就其團體分數進行考評：10%。 ii. 作業分數：60% iii. 出席率：10% iv. 期中與期末考：20% II. 服學學生協助其第一項之回饋。 4. 執行次數：碩班學生使用課餘時間，在大學部通識課進行服務學習，共計一學期，選擇 10 次進行，每次 2 小時。

八、評量方式

項目	分數百分比(%)
----	----------

服務態度和參與之積極性	30
自我改變與助人技術增進程度	70

九、預期效益 (預計修課人數、提供服務人次、接受服務人次、影響效益等)

1. 預計修課人數：10 人。 2. 提供服務人次：50 人次。 3. 接受服務人次：50 人次。 4. 影響效益：(A.) 碩班修課學生：預期透過此團體演練的機會，學生能夠將專業的心理學知識應用在實務中，雖然只有短短的一學期，但經驗與知識是慢慢累積的。透過人與人的相處，學習觀察與人際的應對，尋找最適合的交流方法，以求得到最大的效果。透過團體的帶領，呼應心理學的知識，實踐帶領團體的技術與方法，讓團體成員能夠在團體中得到正確的引導與學習。(B.) 服學對象－大學通識課學生：大學生是個特殊的族群，有很多特殊的特徵。生理結構部分，負責高階認知(計畫行為、認知監控、抽象思考等)的腦區正處於成熟階段，能有正確且適當的學習刺激能幫助大腦更健康的成長。心理部分：大學是處在學生與社會的過渡期，學生必須開始學習自立，面對社會壓力。社會部分：社會為大學生人生的下一個階段，對於大學生不只有高度的期待，也提供了壓力。預期本課程，能提供大學生體察自身情緒，掌握正向特質，訓練大腦相關結構區的方法，提升正向特質有關的探求動機。(C.) 學校：校園為培養學生社會一技之長的場所，除了專業知識外，對於內在心理的課程也將同步訓練。本課程秉持專業心理學角度設計課程，訓練良好的專業助人者協助下，讓碩班學生與通識課程學生，在安全與正確的環境下，共同提升專業知識與內在心靈的訓練。(D.) 社會：1995 年世界衛生組織 (WHO) 於倡導學校健康促進計畫(Health-Promoting Schools)時指出創造一個良好的學校精神健康環境，是促進學校健康的重要工作。青少年世代對於國家的未來將俱有遠大的影響，故透過學校教育，讓青少年擁有健康身心，將是帶領社會走向正向改變最有效益的策略。

十、延續性規劃及具體作法 (自申請當學年起含二學年度內提升課程品質之遠景規劃)

1. 使用電子檔的方式，保留碩班與通識課程學生對於本課程的建議與回饋，持續改善本課程的教學設計、教學目標、教學方法、與教學評量。 2. 將本次通識課程的大學生與碩班學生，當作種子，向國高中甚至國小、社區大學，推廣正向心理學的觀點與想法。透過專題講座、學校課程的開設，一日工作坊，營隊，服務學習等方式，散播正向心理學。 3. 與學校心輔中心結合，舉辦更多類似的題目與講座。