

**封面 Cover Page**

教育部教學實踐研究計畫成果報告

Project Report for MOE Teaching Practice Research Program

計畫編號/Project Number：PMN1120865

學門專案分類/Division：醫護學門

計畫年度：☒112 年度一年期 ☐111 年度多年期

執行期間/Funding Period：2023.08.01 – 2024.07.31

運用體驗活動提升心理衛生學學習成效的課程研究

配合課程名稱：心理衛生學

計畫主持人(Principal Investigator)：蘇以青

協同主持人(Co-Principal Investigator)：余靜雲

執行機構及系所(Institution/Department/Program)：高雄醫學大學護理學系

成果報告公開日期：☒立即公開 ☐延後公開

繳交報告日期(Report Submission Date)：2024 年 9 月 18 日

計畫名稱 (Title of the Project)

運用體驗活動提升心理衛生學學習成效的課程研究

中文摘要

本研究由心理衛生學的課室現場看到選修人數少以及缺乏動機、缺乏投入、缺少互動等問題，因此嚐試運用體驗活動與多元教學策略進行教學研究。研究目的是基於教學現場的問題，透過教學實踐研究，在原來課程架構基礎上，加入體驗活動與多元的教學策略於教學場域中，促進學生學習動機，促進分享與增進互動，以提升心理衛生知能與學習成效。學習成效評量工具有心理衛生知能-學期成績，心流經驗量表，社交能力量表。期待透過本研究解決問題，精進教學實務。

研究結果：修課學生 42 名，完成前後測的學生 30 名，男 9 人，女 21 人，平均年齡  $19.8 \pm .97$  歲。教學活動當中，讓同學覺得投入其中很少分心的活動依序是： 1. 中都休閒生活 18(62%)，2. 電影欣賞 17(58.6%)，3 參觀智慧醫療廳 14(48.2%)。讓同學覺得可以自在的和同學互動的活動依序是： 1. 中都休閒生活 19(65.5%)，2. 參觀智慧醫療廳 19(65.5%)，3. 貼畫 OK ZONE，9(31%)。讓同學覺得可以輕鬆分享的活動依序是： 1. 中都休閒生活 12(41.3%)，2. 心靈寫作 12(41.3%)，3. 參觀智慧醫療廳 9(31%)。

關鍵字：體驗活動，心理衛生學，心流經驗

## Curriculum research on using experiential activities to improve the learning effect of mental hygiene

### Abstract

The classroom problems of mental health are the small number of elective students, lack of motivation, lack of investment, lack of interaction, etc. This study attempts to use experiential activities and multiple teaching strategies to conduct teaching research. The purpose of the research is to add experiential activities and diverse teaching strategies to the teaching field based on the original curriculum structure through teaching practice research based on problems in the teaching field to promote students' learning motivation, promote sharing and interaction, and improve psychological well-being. Health knowledge and learning outcomes. Learning effectiveness assessment tools include mental health knowledge-semester grades, flow experience scale, and social ability scale. We hope to solve problems and improve teaching practice through this research.

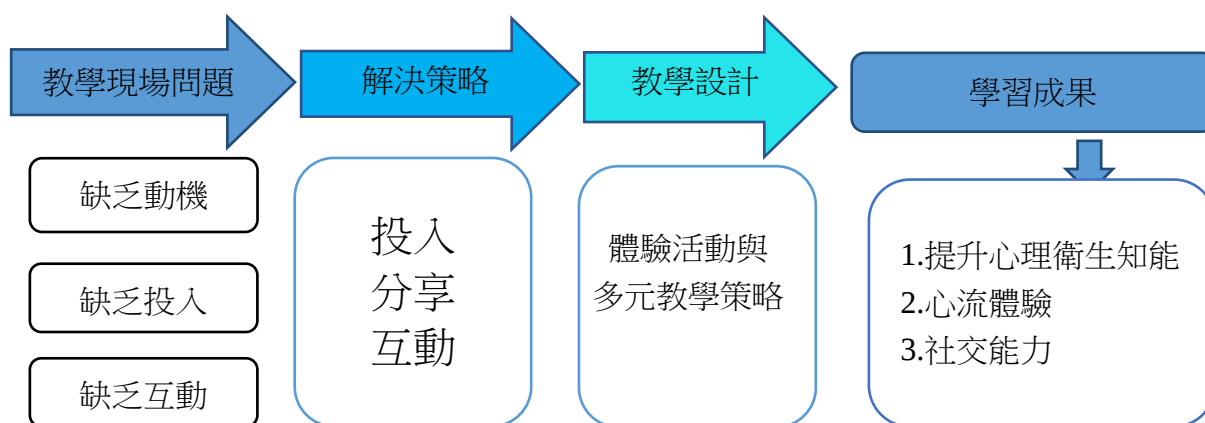
**Research results:** There were 42 students taking the course, and 30 students completed the pre- and post-tests, including 9 males and 21 females, with an average age of  $19.8 \pm .97$  years. Among the teaching activities, the activities that made students feel engaged with few distractions were: 1. Leisure life in Zhongdu 18 (62%), 2. Movie appreciation 17 (58.6%), 3. Visiting the Adventures in Health Land 14 (48.2 %). The activities that make students feel comfortable interacting with classmates are: 1. Leisure life in Zhongdu 19 (65.5%), 2. Visiting the Adventures in Health Land 19 (65.5%), 3. Sticker OK ZONE, 9 (31%) . The activities that students feel they can share easily are: 1. Leisure life in Zhongdu 12 (41.3%), 2. Spiritual Writing 12 (41.3%), 3. Visiting the Adventures in Health Land 9 (31%).

**Keywords:** experiential activities, mental health, flow experience

## 一、本文

### 1. 研究動機與目的

研究主題與目的：本研究目的是基於教學現場的問題，透過教學實踐研究，在原來課程架構基礎上，加入體驗活動與多元的教學策略於教學場域中，**促進學生學習動機，促進分享與增進互動**，以提升心理衛生知能與學習成效。



圖三 運用體驗活動提升心理衛生學習成效的課程設計

### 2. 研究問題

研究者在教學現場的觀察，發現的問題是：大學生需要心理衛生課程來增加心理衛生的知能，增加韌性，但是現實情況則因為選修課而缺乏動機、缺乏投入、缺少互動時，則要用心規劃設計課程。研究者不斷思考有什麼教學策略，可以吸引學生讓學生輕鬆學習，達到教學目標，讓心理衛生成為一門可以帶著走的課程。

### 3. 文獻探討

臨床護理實務是高度壓力的工作之一。護理學生在實習課程中就已經比其他大學科系更早體會到社會壓力，臨床實習的壓力調適往往也影響到其學習表現。由心理層面培養自我覺察、人理建設與照顧好自己的能力實有必要。有身心健康的護理人員，才有幸福的被照顧者。要照顧別人之前先照顧好自己。護理的專業科目之中，著重在專業知識的灌輸，臨床技能的熟練，就如同臨床醫學中重視身體疾病的診斷與治療而較不重視心理的建設與心理能量的培養；大學的護理教育也是重視生理面向多於心理面向。

護理系學士班二年級的課業分配，其負擔程度屬於中等，因為護理專業科目不多，實習科目也多半在示教室練習，包括基本護理學實習與身體檢查與評估實習，最重的課業壓力應屬三、四年級，每學期都有至少 6 學分的臨床實習，實習的時間與學分數是 2.5 比 1，換言之 3 學分的實習課程，實際就要 120 小時的實習時間，因此，三、四年級護生，每學期會有將近三分之二的時間在臨床中學習。護生實習面臨的壓力情境可能來自團隊溝通，護病溝通，工作上的溝

通，師生互動，這些屬於溝通或人際面向的壓力，另外有治療技術，時間管理，單位適應以及面對醫療緊急狀況等涉及專業部份的壓力（曾等，2015）。而這些輕度到中度的焦慮最先影響到學生的睡眠狀況（謝等，2013），更嚴重則影響學習成效。

護理是一門應用科學，臨床實習課程就是從做中學的體現，正可以呼應 Dewey 提出學習是「從做中學」(learning by doing) 的教育理念，然而勤做、勞務、勞動之後，是否就能自發性的產生學習。研究者認為杜威接著提出「反思式思考」(reflective thinking) 才是做中學的精華。他定義的反思式思考是要擱置判斷，擱置下結論，而要探究，要保持懷疑，「進行系統的和持續的探究」(林，2019) 反思式思考是要好好想事情，想清楚，對情境的深思熟慮，對經驗的深入探究。應用於教學上就是要在學生的體驗與行動之後，加以引導、協助學生反思，才能獲得行動中產生的知識，這是協助學生將行動轉化為知識的一種教學介入。

Kolb 經驗學習理論也是由杜威教育與經驗的理論延伸而來。將學習視為經驗的理性反思過程。透由經驗的反思可以分為四個階段，從具體經驗，省思觀察，抽象概念，主動驗證，Kolb 稱之為經驗學習圈理論 (experiential learning cycle)。首先在具體經驗階段，個人由經驗中的感受來學習，學生在學習中有具體經驗能提高動機。在省思觀察階段，會由經驗中發揮觀察能力，產生比較和判斷。抽象概念階段是將經驗與觀察統整成知識的階段，而在主動驗證時再將所學到的知識應用到生活中，由做中學 (Kolb, 2014)。其中抽象概念與主動驗證分別是以思考來進行學習 (learning by thinking) 以及以實際操作來進行學習 (learning by doing)，其精神是思惟和實踐 (Kolb & Kolb, 2008)。經驗學習是一個動態的學習模式，透過上述四個階段的交互循環產生知識。體驗學習應用的過程通常有經驗提取，實做，反思，實踐等內涵。運用在醫學教育中，可增進知識技巧和情意學習，促進自我覺察及關懷他人(李錦虹等，2017；李靜姝等，2011)。國內學者(邱，2024)將體驗學習整理出四項概念：具體經驗、省思觀察、抽象概念、主動驗證。透過其課程實踐，她認為，體驗學習有助於大學生整合專業知能，有助大學生獲得成就感。

#### 4. 教學設計與規劃

**教學方法：**課程的教學方法是結合體驗活動的多元教學。體驗活動的部份針對教學現場的問題，設計以下教學活動(請見表一)，在教學活動中加入體驗、經驗分享、同儕反饋、分組互動、經驗反思、藝術創作等策略。其他的課程單元中，則應用影片欣賞反思心得，簡報教材，數位學習，口頭報告、書面報告，校外教學，自我檢測分析等多元方式進行教學。

表一 體驗活動與多元教學策略

| 教學活動         | 對應問題<br>指標 | 活動目的                                          | 教學設計            |
|--------------|------------|-----------------------------------------------|-----------------|
| 「名牌包」<br>的價值 | 投入+<br>互動  | *省思自己的物質(或非物質)需求。<br>*探索經驗引起投入興趣<br>*分組討論增加互動 | 運用便利貼<br>分組討論   |
| 我的亮點         | 動機+<br>互動  | *列出自己的優點和缺點<br>*由他人觀點反轉思思考，增加多元思考             | 設計學習單<br>情境觀察和對 |

|               |           |                                                        |                       |
|---------------|-----------|--------------------------------------------------------|-----------------------|
|               |           | *以我為主題，增加動機<br>*尋求同儕反饋增加互動                             | 話<br>同儕互動             |
| 貼畫 OK<br>Zone | 動機+<br>投入 | *探索自己的高亢區，低落區和 OK 區<br>*探索自己增加動機<br>*運用圓點貼貼畫引起創作興趣增加投入 | 情境觀察<br>圓點貼創作         |
| 心靈寫作          | 動機+<br>投入 | *不停筆，不思考，不批判的心靈寫作<br>*填字遊戲，創作發想，投入於自由創作中               | 設計學習單<br>同儕分享<br>聆聽自我 |

## 5. 研究設計與執行方法

以下分別介紹本研究使用研究方法與資料收集工具。

研究方法是單組前後測，以方便取樣，由選修本課程的學生中徵詢自主同意者參加，也保證不參加研究者不影響其修課和學習成績。無論是否參與研究都進行相同的體驗活動與多元教學。資料的分析採回溯方式，待到全部學生的成績皆送達教務處再解封資料進行分析。以避免研究者同時是主負責教師的偏誤，也保障學生的修課權益。

### (1) 心理衛生知能

是綜合以上各項成績考核的學期總成績，做為學生的心理衛生知能。

### (2) 核心能力評量問卷

此問卷是學系要求的課程自我檢討機制，依據課程目標編制的自擬問卷，以了解學習者核心能力學習成效指標達成情形，以 5 分量表評量其同意程度，5 分是非常同意，4 分是同意，3 分普通，2 分不同意，1 分非常不同意。包括 5 題評量對應學系核心能力的課程目標以及 2 題有關知識與健康行為的的整體滿意度。

### (3) 「社交能力」

由陳淑惠和王紹穎（王紹穎，2007）編製的「中文版心理韌性量表」中，「社交能力」分量表（4 題）來評量學生的互動能力。

由陳淑惠和王紹穎將 Friborg 等人（2006）編製的復原力量表翻譯編製成中文版復原力量表，共 29 題。作者之一陳淑惠認為 resilience 的概念還包括逆境中抗壓的心理素質，所以後來改命名為「心理韌性量表」，用以衡鑑個人心理韌性特徵，採用 7 點之語意差異量尺評量法。最有參考價值的測量是實施前、後測，以比較學生經由課程的介入之後，其心理素質變化情形。復原力量表共包含個人強度，家庭凝聚，社會支持，社交能力，未來認知等 5 個構面。各構面分數加總的得分越高，代表復原力程度越高，本研究將應用量表於學期末進行施測。

### (4) 「心流經驗」

由楊弘琪，吳裕益（2017）編制的大學生心流量表，來評量學生經由體驗活動介入之後，其心流經驗的變化情形。

此量表參考 Csikszentmihalyi 心流理論的 9 大向度為理論基礎，並參考我國的正向情緒相關量表編製而成，以探索性因素分析考驗因素架構，共抽取出 15 題，三個因素分別是「專注目標經驗」，「平衡掌握」，「時間扭曲」再以驗證因素分析考驗其結構適配度，以 9 題，一個因素來檢驗，最符合模式適配度的標準，合併的因素命名為「心流」。本研究以 15 題為施測題目，以總分及分量表分數做前、後測的比較。

## 6. 教學暨研究成果

### (1) 教學過程與成果

#### 研究對象與場域

以南部某醫學大學護理學系學士班 112 學年度選修「心理衛生學」課程的修課學生為教學對象。並經由知情同意說明後，自主同意參加研究計畫回覆問卷者做為研究對象。此選修課程 112 學年共有 42 名學生選修，其中護理系二年級學生有 33 人，護理系三年級學生 1 人，其他科系學生分別有心理系 4 人，醫藥化學系 1 人，醫管資 3 人。完成前後測的修課學生有 30 人，其中男 9 人，女 21 人。平均年齡：19.8±.97 歲。

#### 教學及研究成果

##### (一) 心理衛生知能與核心能力評量

學生的心理衛生知能。學生的學期成績平均是 86.3±4.0，最高分 90，最低分 67。

課程目標與學系的核心能力對應，於課程結束後依同意程度的 5 分量表，5 分是非常同意，4 分是同意，3 分普通，2 分不同意，1 分非常不同意，讓學生自評學習目標和核心能力達成程度。修課人數 42 人有 29 人填課程評量問卷，填卷率 69.0%。對應關愛的學習目標達成有 93.0%(27 人)表示非常同意或同意，對應專業知能的學習目標達成有 89.5%(26 人)表示非常同意或同意，對應跨文化能力的學習目標達成有 93.0%(27 人)表示非常同意或同意，對應終身學習的學習目標達成有 89.5%(26 人)表示非常同意或同意，整體評量，課程有助於學生增進心理生知識，有 86.1%(25 人)表示非常同意或同意，課程有助於學生培養心理健康行為有 93.0%(27 人)表示非常同意或同意。顯示課程目標的達成程度皆在 86%以上。

#### 討論

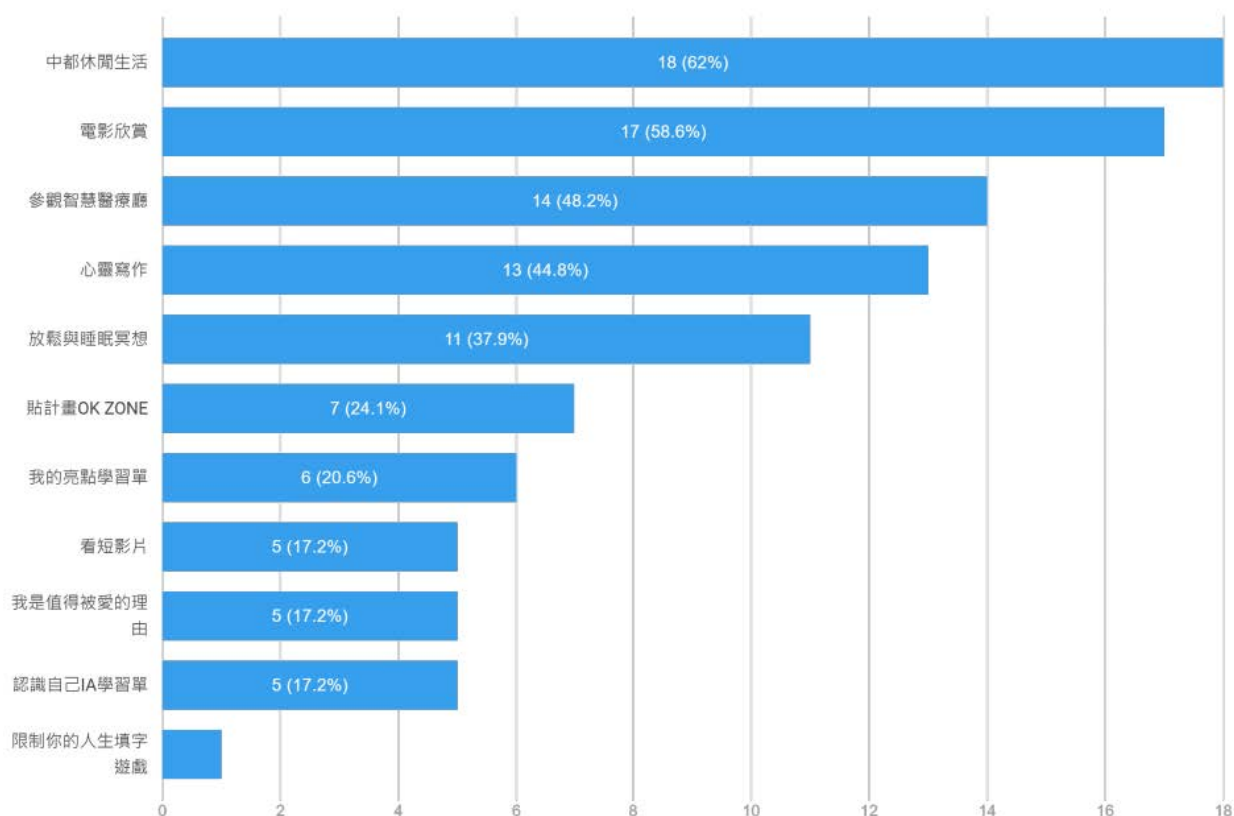
由個別與核心能力對應的學習目標或者整體評量的達成度在 93.0%到 86.1%之間，是大部份達成。只是填卷率 69.0%不算太高，大學生填寫評量的比率，一向是學校評量教學品質重視的數據，有時需要更有效率的方式才能達到更高的填卷率，獲得更多修課學生的意見。

##### (二) 「投入、互動、分享」的課程設計

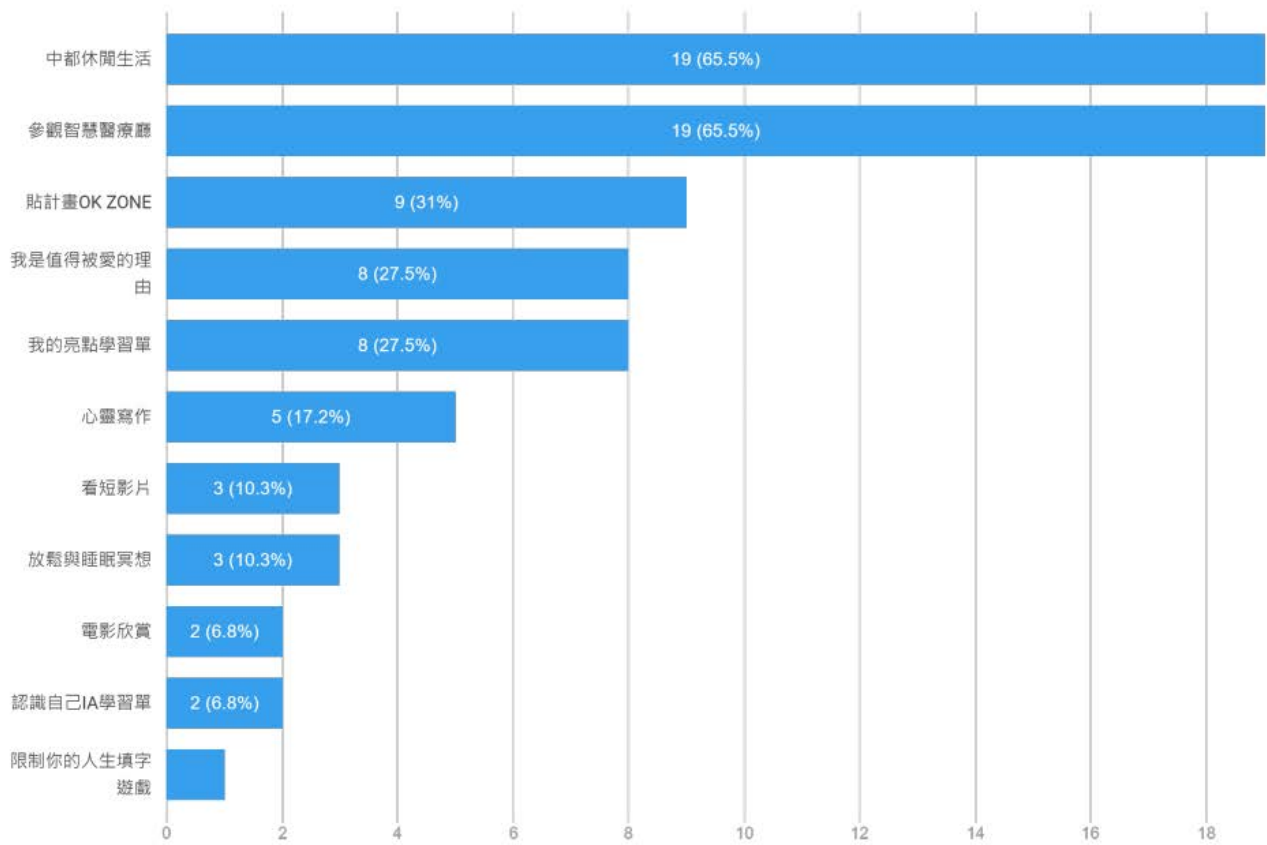
本課程課室中分進行以下**學習活動** 1. 電影欣賞，2. 限制你的人生填字遊戲，3. 看短影片，4. 我是值得被愛的理由，5. 我的亮點學習單，6. 貼畫 OK ZONE，7. 認識自己 VIA 學習單，8. 中都休閒生活，9. 參觀智慧醫療廳，10. 放鬆與睡眠冥想，11. 心靈寫作，藉由教學活動讓學生表露自我，並且讓學生可以互動交談分享彼此的心得，想法和創作。

於課程評值時詢問學生能否由活動中，得到促進投入，互動，分享的學習成效，共有 29 人填寫評值。93.0%的學生同意學習活動能夠幫助投入，79.2%的學生同意在學習活動中互動是容易

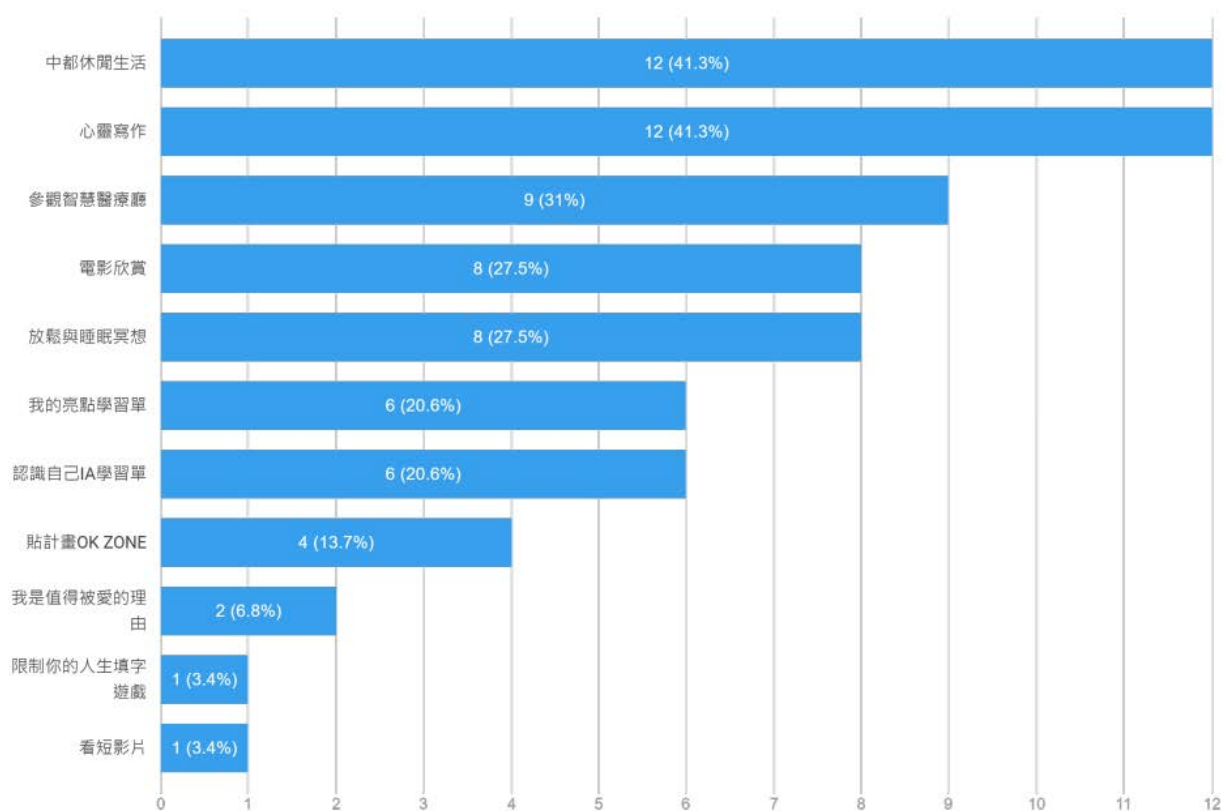
的，89.6%的學生同意在學習活動中有分享動機。學習活動能讓學生投入很少分心，排序前三名分別是1. 中都休閒生活 62%(8)，2. 電影欣賞 58.6%(17)，3 參觀智慧醫療廳 48.2%(14)。學習活動讓學生可以自在的和同學互動，排序前三名分別是1. 中都休閒生活 65.5%(19)，2. 參觀智慧醫療廳 65.5%(19)，3. 貼畫 OK ZONE，31%(9)。學習活動可以讓學生感到可以放心輕鬆的分享自己的經驗，依序是1. 中都休閒生活 41.3%(12)，2. 心靈寫作 41.3%(12)，3. 參觀智慧醫療廳 31%(9)，所有活動的排序，請見表二、三、四。



表二：學習活動幫助投入的排序



表三：學習活動幫助互動的排序



表四：學習活動幫助分享的排序

#### 討論：

由以上結果可知，大家一致推薦的學習活動是「中都休閒生活」，在幫助投入，互動和分享的三方面都排序第一。而「參觀智慧醫療廳」在幫助投入和分享方面都是排序第三，在幫助互動方面排序第二。這二個學習活動的特色是，都校外教學，「中都休閒生活」是在戶外的中都濕地進行，在有限的 2 小時課室時間，學生能進入到大自然的環境，敞洋其中，互動，遊園，拍照，充分達到促進學生投入課程不分心，運用課程方案和媒介促進互動和分享的目的。「參觀智慧醫療廳」雖然是在室內的場館，但是也有很好的方案和媒材幫助投入，互動和分享的課程過程目的。幫助投入的第二名是「電影欣賞」，吸引力主要來自影片和劇情人物故事的魅力。幫助互動的第三名是「貼畫 OK-ZONE」活動中同學要共享和傳遞材料，並欣賞彼此的貼畫創作。幫助分享的第二名是「心靈寫作」，學生被要求唸出文句創作和同學分享。而且在心靈寫作時依據不批判，不停筆，的原則，創作文句，也有同學私下表示活動中非常放鬆，而且覺得這樣的寫作很有趣，會喜歡自己寫出的文句。

93.0%的學生同意學習活動能夠助投入，89.6%的學生同意在學習活動中有分享動機，顯示單純的講授教學法學生需要花更多精神使自己專注學習，而透過改變場景來增加新鮮感與好奇心，透過設計的學習活動，讓學生有媒材可分享，可互動，比較容易幫助學生專注，有了專注和聚焦，學習更有效率。透過學習活動讓互動變容易，學生同意的比率相對較低，79.2%，意謂促進互動的課室氛圍，還有進步空間，有學生的質性意見說因為修課學生中有不同學系的同學，熟悉度不像同一學系，這使得分組討論時會有些微的尷尬。

### (三) 前後測分析

本研究以中文版心理韌性量表以及大學生心流量表進行前後測，考驗學生學習課程後在心理韌性和心流體驗前後差異。中文版心理韌性量表有個人強度，家庭凝聚，社會支持，社交能力與未來認知 5 個構面，分數越高代表復原力越高，前後測問卷 t 檢定發現，在中文版心理韌性量表當中的個人強度有顯著性差異，上課後，學生的個人強度增加(表五)。在個人強度，家庭團結與社交能力方面，後測分數也較前測分數高。心流量表有專注目標經驗，平衡掌握與時間扭曲三個分量表，前後測問卷 t 檢定結果，三個分量表皆未達顯著性差異，但是後測分數皆較前測分數高(表六)，尤其是在平衡掌握方面進步較明顯。這表示學生投入自己感興趣的工作時，相信自己有能力而且可掌握活動進度。

表五 心理韌性量表前後測之平均值(標準差)與其差異 t 檢定

| 向度   | 前測           | 後測           | 自由度 | t 值    | p    |
|------|--------------|--------------|-----|--------|------|
| 個人強度 | 25.60(5.781) | 27.87(7.143) | 29  | -2.862 | .008 |
| 家庭團結 | 35.93(8.342) | 37.03(8.113) | 29  | -1.222 | .231 |
| 社會資源 | 44.33(6.472) | 44.23(8.386) | 29  | .095   | .925 |
| 社交能力 | 18.33(4.915) | 18.90(5.479) | 29  | -.927  | .362 |
| 組織風格 | 18.63(4.694) | 18.47(5.728) | 29  | .265   | .793 |

表六 大學生心流量表前後測之平均值(標準差)與其差異 t 檢定

| 向度         | 前測           | 後測           | 自由度 | t 值    | p    |
|------------|--------------|--------------|-----|--------|------|
| 專注目標<br>經驗 | 26.13(2.726) | 26.17(3.228) | 29  | -.066  | .948 |
| 平衡掌握       | 19.43(2.622) | 20.47(3.170) | 29  | -1.894 | .068 |
| 時間扭曲       | 16.10(2.604) | 16.60(2.699) | 29  | -1.153 | .258 |

討論：

課程進行的方式著重於促進學生專注投入，增加同儕間的互動與分享，但課程的主題則是以認識自我概念與強項特質為基礎，建立對他人的多元接納，善用社會資源建立健康的適應。

「心理衛生學」課程是一門專業選修課程，本著人和自己能合一，人和他人能平衡，自己的健康自己守護的精神出發。課程的設計理念是由(一)人和自己(二)人和他人，以及(三)自我照顧技巧三方面來規劃課程單元。

因此在個人強度向度能力提升，可能獲益於課程內容。學生相信自己的能力，對解決困難抱持樂觀。本研究藉由社交能力分量表來考驗學生在互動能力的提升，雖未達統計上的顯著性，但是後測分數有略增加。可能是在協助學生透過學習活動學習與人互動能力時，需要更注意活動的設計或者需要更多的時間來演練人際技巧。

## (2)教師教學反思

欣賞學生作業時會有一種「原來我的學生是這麼想的啊！」弭平世代間想法差異。例如：有學生在填字遊戲中寫，宗教會說謊「自己不會」，人們會說謊「肢體不會」。人們會說謊「總統也會」。人們會說謊「自己不會」。人們會說謊「我也會」。透過造句，文字，遊戲，把自己的信念，想法真實表達，但也有開玩笑的部份，無論如何，認真對待，學生終於說實話了，輕鬆對待，學生能對世界幽默以對。透過文字，我們有了跨時空的溝通。由欣賞產生關愛，希望學生不會說謊的美好特質，能在現實世界有容身之地，並且產生信任的力量。

學生獲益於課程的學習活動，是老師天然的多巴胺，能夠激起教學的熱情。例如學生在創作「貼畫 OK ZONE」時，覺得用圓點貼、美麗紙膠帶創作很有趣，而且多想在「OK ZONE」的事件，能讓自己感到開心與幸福。在「OK ZONE」中的經驗包括：變成解剖 TA，和室友聊心事，考身評的過程很有趣，吃到海底撈，回家見到家人，微免考得還不錯，吃宵夜，打球，被說很適合諮商很會說話，申請到獎學金，睡 8 小時。

並不是因為選修課，所以學生不投入，而是花花世界太多好玩有趣的感官刺激。學生依然對世界好奇，很多時候，生活，生活，意謂要去活在其中，需要親身體驗，因此講授教學法不是萬能丹，雖然身為老師，有許多經驗想傳授，有許多現實世界，都希望多一些提醒，但是上課不能只是講授，要讓學生動手做，才能抓住專注力，而且動手作是 AI 永遠無法取代的人類行為。

## (3)學生學習回饋

透由以下 A，B 二段的學生心得，學生在體驗式活動中，可以產生真實的感受和記憶認識到自己的身心狀態與變化。而能選擇出讓自己最舒適調適方式。影片欣賞中對人物的剖析，對比自己的生活經驗，能敘寫自己的健康人際關係定義。

### A. 學生心得——休閒生活輕鬆過

今年已經是我大學的最後一年了，面對選課多多少少也有自己的選擇標準與原則，通常我傾向選自己喜歡的、有興趣的、能學到一些新東西的，當然也不外乎會考慮到不要太累的，而這堂心理衛生卻意外的各方面皆符合我的需求。在最初老師介紹課程大綱就有提及，會在整個課程中請不同專業領域的老師、講師來分享不同面向且與心理衛生相關的課程，還會有「**兩次的戶外實地教學體驗式的活動**」，身為一個總是坐在教室修課已三年多的學生，聽到有戶外教學這類型的實體課，就更加堅定了我想選這門課的原因，總覺得很新奇、很不一樣，或許能帶給我近期面臨研究所考試的疲憊身心更多能量，於是便帶著挺高的期許開始了這堂課。

過程中仍有我很喜歡的環節但最喜歡的莫過於去中都濕地公園的活動了，起初我在出發前便上網查了一下中都濕地公園的圖片、位置、環境，發現其實就在學校不遠處，卻從未去過，感覺是一個對我來說熟悉又陌生的地方，沒有特別的期待，直到到了當天親身的體驗了課程中要求的拍照記錄小活動，也就是跟五大區域的任一景點拍一張組員都出現的合照，也是在完成任務後，我才真正領悟走出室外的好，在身心俱疲的時刻，花點時間給自己休息，重新為自己充電是真的可以為自己帶來更多能量及心靈上的富足！也因近期正在準備研究所考試的關係，

總是受限於沒時間也沒力氣出去玩玩、走走，但令我意外的是，**短短的兩個小時的戶外安排，便讓我那一整天的心情都很好**，還跟我的夥伴拍了許多可愛合照跟風景照，也走了許多大大小小的吊橋，整個過程中我都在內心反覆的讚嘆這個地方挑的很好，給人一種世外桃源的感覺，雖然不知道是因為我個人被困太久的關係才感受這麼強烈，還是這堂課其實同樣也帶給其他人這種難能可貴的感受，至少，我是這麼覺得的。

想跟老師說的是，希望之後老師若有機會繼續開這堂課一定要保留出去戶外的環節！我覺得**那天的整體體驗讓我自己的生、心理都有好好休息、重整的感覺**，我認為當下那種很舒適又安心且不再焦慮、糾結於出門是浪費時間無法讀書的狀態，應該就是心理衛生課堂中老師希望提供給我們，並在往後生活讓它多多出現的樣貌吧。謝謝老師讓我在這堂課的收穫那麼多，很幸運自己在大學生活的修課尾聲體驗到簡單不費力卻能擁有內心好一陣子的美好。

#### B. 學生心得「102 歲破記錄」影片心得(對健康的定義)

學習單：劇中三位人物達特利、巴布、阿莫，誰的生活品質最好，最健康？你從哪裡看出來？

- (學生回答) 我覺得健康而我而言，心理的健康是遠大於生理，所以達特利對待生活的態度充滿了好奇，把每天都活得鮮活又精彩，是影片中我認為生活品質最健康的我，不論是從心態還是生理。影片中達特利的冰箱裡是放滿零食、飲料的，但是基於健康而言他不會去攝取，可是心裡卻是非常滿足的，而且雖然上了年紀，他還是忙著旅游、忙著開發各種興趣愛好、忙著結交朋友，很享受當下。
- (學生回答) 回答這題之前，我先去了解了心理健康一詞的定義。老實說，我認為整部片最大快人心的就是巴布在機場大罵兒子的片段；隨著人年紀越來越大，對於家人之間的關係好像越放不開，會更容易感到不捨，會緊抓著一段關係不放。而**有毒關係不僅僅只是會發生在朋友或伴侶身上，其實也滿常在家人之間發生的**，但家人往往會因為血緣的羈絆，而一直掛念著放不下，可能一輩子都深陷其中。劇中巴布只是因為阿莫要回來就開心不已，連財產也急著要給他，深陷於這樣的有毒關係無法自拔，彷彿關在一個小房間當中，吸食著毒品，快樂卻傷身。或許有毒關係就跟毒品一樣，他一定都有一些讓我們離不開的理由，但離開之後，才能讓我們的人生朝向一個好的方向發展。

## 二、參考文獻

- 王紹穎 (2007)。自我感、復原力與創傷後症狀之關聯性研究:以燒傷病人為例〔碩士論文，國立臺灣大學〕。華藝線上圖書館。<https://doi.org/10.6342/NTU.2007.00229>
- 李錦虹、邱浩彰、林明德 (2017)。以體驗學習進行醫病溝通訓練的成效與現象分析。台灣醫學，21(1)，1-10。
- 李靜妹、陳志軒、徐畢卿 (2011)。運用體驗學習 提升人文素養—以「關懷與服務學習」課程 為例。醫學教育，15(2)，134-42。
- 林文琪 (2019)。我寫，我思，我在：反思寫作教學的理與實踐。台北市：五南。
- 邱慧芳 (2024)。體驗學習融入寒暑假活動設計與實作課程之教學實踐歷程與省思。長庚科技學刊，(40)，59-74。[https://doi-org.ezp.kmu.edu.tw/10.6192/CGUST.202406\\_\(40\).5](https://doi-org.ezp.kmu.edu.tw/10.6192/CGUST.202406_(40).5)
- 曾勤媛、于素珍、顏敏玲、羅月英、賴美信 (2015)。護理實習學生焦慮狀況之探討—以中部某區域教學醫院為例。弘光學報，(75)，29-44。doi:10.6615/HAR.201506.75.03
- 楊弘琪、吳裕益 (2017)。大學生心流量表之研究。金門特教年刊，1(1)，55-73。  
[https://doi.org/10.6854/KASE.201707\\_1\(1\).0005](https://doi.org/10.6854/KASE.201707_1(1).0005)
- 謝美智、胡靜文、李彩歆 (2013)。護生初次實習壓力與睡眠品質之相關性研究。安泰醫護雜誌，19(3)，57-68。
- Csikszentmihalyi, M. (2019). 心流：高手都在研究的最體驗心理學(張瓊懿)。新北市：遠足文化(原著於 1990 出版)。
- Kolb, A. Y., & Kolb, D. A. (2008). *Experiential learning theory: A dynamic, holistic approach to management learning, education and development*. In S. J. Armstrong & C. Fukami (Eds.), *Handbook of Management Learning, Education and Development*. London, England: Sage Publications.
- Kolb, D. A. (2014). *Experience as the Source of Learning and Development*. Pearson FT Press.
- Kolb, D. A., & Boyatzis, R. E. (2000). *Experiential learning theory: Previous research and new directions*. In R. J. Sternberg & L. F. Zhang (Eds.), *Perspectives on cognitive, learning, and thinking styles*. NJ: Lawrence Erlbaum.

### 三、附件

體驗式心理衛生課程設計

| 傳統心理衛生課程       | 體驗式心理衛生課程    |                                                                                                                                           |                                                                          |
|----------------|--------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------|
| 課程單元           | 教學方式         | 體驗活動                                                                                                                                      | 學習評量                                                                     |
| 1 課程介紹         | 講授+學習單       | 教學行動前準備                                                                                                                                   | 總結評量                                                                     |
| 2 心理衛生概論       | 講授+短影片       | 1. 集合共同授課教師，討論教學計劃，設定評量標準。<br>2. 自製影片說明課程宗旨目標，以及投入、互動、分享的課程設計。<br><br>教學行動<br>1. 「名牌包」的價值<br>2. 我的亮點<br>3. 貼畫 OK ZONE<br><br>學生反饋<br>反思心得 | 1. 心理衛生知能-學期成績<br>2. 心流經驗<br>3. 社交能力<br><br>過程評量<br>1. 小組評分<br>2. 學習歷程資料 |
| 3 如何定義自己       | 影片欣賞         |                                                                                                                                           |                                                                          |
| 4 教學影片欣賞       | 講授+體驗活動 1    |                                                                                                                                           |                                                                          |
| 5 國定假日         |              |                                                                                                                                           |                                                                          |
| 6 性別交往停看聽      | 沈浸式數位教案教學+講授 |                                                                                                                                           |                                                                          |
| 7 認識自己         | 講授+體驗活動 2    |                                                                                                                                           |                                                                          |
| 8 家與心理健康       | 講授+手繪活動      |                                                                                                                                           |                                                                          |
| 9 自我概念與強項      | 強項測驗         |                                                                                                                                           |                                                                          |
| 10 壓力與因應       | 講授           |                                                                                                                                           |                                                                          |
| 11 休閒生活輕鬆過     | 校外教學+體驗活動 3  |                                                                                                                                           |                                                                          |
| 12 意念的力量       | 講授           |                                                                                                                                           |                                                                          |
| 13 正念簡介與應用     | 講授           |                                                                                                                                           |                                                                          |
| 14 旅行改變了我      | 校外教學+體驗活動 4  |                                                                                                                                           |                                                                          |
| 15 睡眠與心理衛生     | 講授+放鬆練習      |                                                                                                                                           |                                                                          |
| 16 心靈寫作        | 講授+寫作演練      |                                                                                                                                           |                                                                          |
| 17 期末報告-介紹 APP | 口頭報告         |                                                                                                                                           |                                                                          |
| 18 教學意見調查      | 講授+評值問卷      |                                                                                                                                           |                                                                          |

### 作業附件 (Appendix)

# 我( ) 的亮點

說明：一張 6 格 A4 紙，1,2 自己寫，3,4,5,6 輪流找不同的同學寫，每一格找不同的同學寫

1. 我是 OOO，先畫一張自畫像，我的優點？



2. 我的缺點？

害羞  
善變  
太胖  
懶惰

3. 請同學寫，可以輪流找多位  
寫優點的風險

人緣不好招來嫉妒

同學簽名

4. 請同學寫，可以輪流找多位  
寫缺點的好處

沒有身材焦慮，生活自在

同學簽名

5. 請同學寫，可以輪流找多位  
寫為優點找表現機會

試著將這些嫉妒你的人變成朋友

同學簽名

6. 請同學寫，可以輪流找多位  
為改變缺點做努力(試想"如果我是你"的話)

每天做計劃  
照著早已規劃好的計劃執行

同學簽名

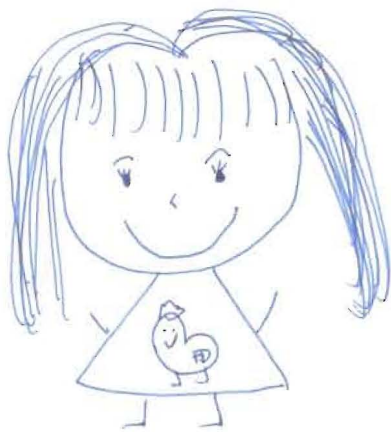
作業主人簽名：

(Signature area with multiple blacked-out lines)

我( )的亮點

說明：一張 6 格 A4 紙，1,2 自己寫，3,4,5,6 輪流找不同的同學寫，每一格找不同的同學寫

1. 我是 OOO，先畫一張自畫像，我的優點？



隨和

2. 我的缺點？

懶散！、不在意他人心情

3. 請同學寫，可以輪流找多位  
寫優點的風險

可能會很忙很累

同學簽名

4. 請同學寫，可以輪流找多位  
寫缺點的好處

少做少錯

同學簽名

5. 請同學寫，可以輪流找多位  
寫為優點找表現機會

挑戰挑戰針頭圈，認識更多人！

同學簽名

6. 請同學寫，可以輪流找多位  
為改變缺點做努力(試想”如果我是你”的話)

多做事，制定目標

同學簽名

作業主人簽名：

(Signature)

9



過生日!

生日和家人  
一起吃好料!

回家和媽媽  
一起去逛菜市場

玩心-餐廳遊戲

買了新衣服

朋友請吃飯

放假回家去高鐵站買好吃蛋糕和奶茶

雙十連假  
放的很開心

開始自己煮晚餐

煮自己喜歡吃的!

變成解剖 TA

買自己喜歡的東西

骨箱講解  
獲得成就!

和室友一起聊心事

微免考試  
準備不全

考身評的過程很有趣

考完身評還有基護

不知道  
自己看什麼  
讀護理

找不到未來  
目標

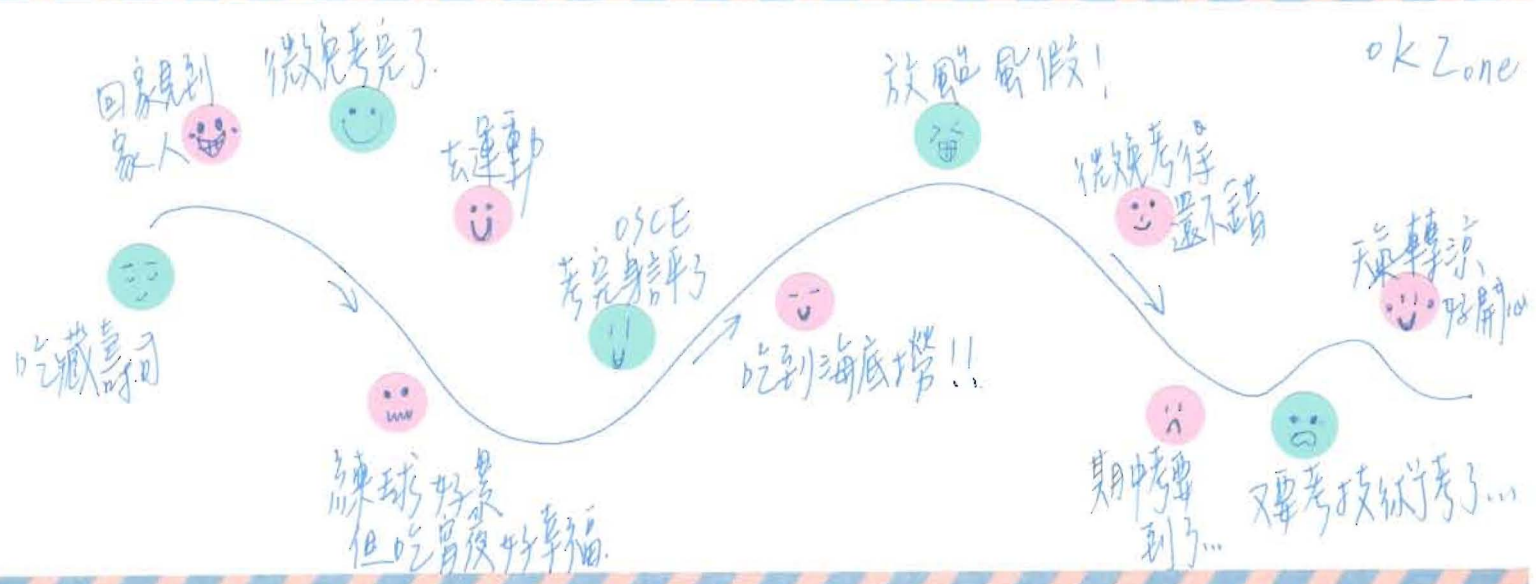
不清楚自己的興趣  
志向,覺得很迷茫

生氣抓狂

要考微免  
壓力時件

遇到馬路  
三幾頁

沒吃到好料



低落區

打球表現糟糕

護技術考  
怕練習不完

楊佩璇在房間吃  
鍋燒麵被我發現

剛剛簽到時，  
發現楊佩璇寫錯我名字

跟某桃借筆記  
結果給我考前才給我

隱眼盒不見，害我  
花6呎重買



去那瑪夏玩

閨蜜贊助我吃起家雞

楊佩璇請我吃辣  
辣叭

去淨園農場玩

瘋狂買自己喜歡的東西

10/8 我生日  
YA!

吃if you大餐

有賺到冊冊

生日那天吃  
雪莉牛排

賺到一天颱風假

收到朋友的生  
日禮物

微文免有及格



微文免考試

基護考試

股票下跌

身評考試



## 高亢區

遊戲  
抽卡沒中

突然發現  
考試在下禮拜



## OK區

期待的遊戲  
開服

双連假

看到  
新的偶像

順利解決  
煩惱的事

喜歡的劇  
要大結局

抽到好看  
的卡

原班假

連假出去玩

提早  
下課

與家人  
烤肉

學校噴藥停課

暑假出去玩



## 低落區

看到  
微電  
成績

身評  
技考

偶像  
要從節目下車

OK  
ZONE

微免考試

解報口試競賽

身評OSCE



被稱讚可愛

▽ 週末

和親友烤肉

喝思樂冰

花市買買

和家人感情up↑

咒術迴戰好好看

健身有成

和朋友一起打麻將

好運來

双十生病

自由自在

和同學、學長姐聊天

心想事成

測 800 m.

微免成績  
"美贊"

暑假做美甲

由到腰部評估