

國立東華大學教學卓越中心
108-2 三創教學課程期末報告書

計畫主持人:張明麗
單位:國立東華大學幼兒教育學系

目錄

壹、108-2 期末成果報告確認-----	第 3 頁
貳、執行成果總報告 -----	第 4 頁
參、附件 -----	第 7 頁

**國立東華大學-三創教學課程
108-2 期末成果確認表**

課程/學程名稱：人際溝通		
授課教師：張明麗		
服務單位：幼兒教育學系 / 副教授		
班級人數:44 人		
勾選	繳交項目	說明內容
✓	本確認表	請確實填報，以俾利核對
✓	執行成果總報告表-電子檔 (Word)	字型：標楷體 (中文)；Times New Roman (英文) 行距：單行間距 字體大小：12 號字
✓	活動記錄表	當期程全部活動紀錄，如講座、參訪、期末成發展等
✓	本年度活動照片 (原檔)	精選 8-20 張即可 (請將檔案控制在 20 MB 以內)

- 繳交期末成果報告時，請確認繳交項目是否齊全
- 本年度所有受補助課程/學程之成果報告，將上述資料匯集成冊(封面、目錄、內容、附件)，做為本期成果報告書
- 若有相關疑問，請與承辦人郭心怡助理聯繫
(#6591；imyeee@gms.ndhu.edu.tw)

三創教學合作社-執行成果總報告

單一課程/跨領域就業課程

一、課程內容特色

(一) 學生了解人際溝通的重要性，形塑優質教師典範

本計畫為強化幼教師資生對本課程的內涵，課程以團體導向學習為主，透過分組討論、立即回饋、迷你講授、講座分享等方式，以形塑幼兒教師向優質教師的方向邁進。

(二) 學生具備人際溝通的有效策略，提升東華正面形象

學生根據團體導向學習等多元方式，將習得的人際溝通知能，實踐在幼兒園場域，不但縮短人際溝通的理論與實務間距離，且在社會參與的過程中，激發師生熱情與凝聚力，提升東華培育學生關懷在地學童的正面形象。

(三) 學生具備適當的人際關係與溝通之態度，提升學生主動積極與負責能力

學生透過分組腦力激盪方式，經由協商達成共識，在人際溝通課程轉化實踐力的過程中，提升學生培養解決問題、與人溝通協調，以及合作協商的能力。

(四) 學生將人際溝通技巧應用於生活中，提升人際溝通知能

學生透過積極主動參與人際溝通課程的實踐，有助於培養敬業與樂業的情懷，在實踐過程中能自我檢視，以培養具有反省能力的素養，有助於提升學生人際溝通知能。

二、特殊創意/活動規劃

(一) 特殊創意

1. 創意

「人際溝通」課程，內容多為理論的介紹，本計畫有別於僅論述幼兒教育人員對家長、園方，以及社區應有的溝通互動概念，試圖將此門課原先枯燥的內容，以情境小劇場角色扮演，透由理論與實務來回檢視與反思，以增進職前幼教師培生人際溝通知能。

2. 創新

本計畫以人本心理學 Rogers 「學生為中心」的觀點，透過團體導向學習進行「人際溝通」課程，課程中將運用分組討論、立即回饋、迷你講授的模式進行教學。透由團體導向學習策略，教師針對學生表現，適時給予回饋，以增進學生合作學習、人際溝通、問題解決能力。

(二) 活動規劃

1. 一分鐘口頭自我介紹分享

2. 工作坊

3. 分組人際溝通活動

4. 情境小劇場角色扮演

5. 一分半鐘人際反思口頭分享

三、教學策略/教學方法

開學第一週上課，教師讓學生了解教學目標、課堂內容、教學進度與評量方法，全班採取隨機分組，此後上課，依照此分組上課。

課程進行時，各組針對不同人際溝通的情境與問題，進行分組討論，形成共識，並配合上課主題，進行不同情境小劇場角色扮演，教師針對學生不理解的答案進行討論說明，給予對應的回饋。

四、課程/學程相關產業分析

正如上述，本課程採取情境小劇場角色扮演的方式，透由理論與實務來回檢視與反思，以增進職前幼教師培生人際溝通知能。除了檢視人際溝通理論落實實務的程度，亦能增進幼兒園與大學師培機構互

動機會，進而提升東華大學正面形象、打造東華大學特色、結合外部資源，並且能與幼兒園建立永續經營。

五、整體活動執行成果效益

學生在修習人際溝通後，將獲得的成果效益如下：

- (一) 學生了解人際溝通的重要性，形塑優質教師典範。
- (二) 學生具備人際溝通的有效策略，提升東華正面形象。
- (三) 學生具備適當的人際關係與溝通之態度，提升學生主動積極與負責能力。
- (四) 學生將人際溝通技巧應用於生活中，提升人際溝通知能。

【質化指標】

●運用創意教學法，分組團討的上課形式，於本學期大學部人際溝通課程中，模擬人際相處的議題與分組小劇場的方式，進行課程主題相關的人際互動，以利提升人際溝通的知能以及互助合作的能力。

【量化指標】

- 舉辦3場講座，每場各46人，參與人數達138人，以期提升學生人際溝通知能。
- 學生參與課程/活動產出省思作業完成率達100%。

六、多元評量尺規

(一) 作業成績Homework and/or Assignment-----	80%
1.一分鐘口頭自我介紹分享-----	10%
2.工作坊書面省思-----	20%
3.分組人際溝通活動-----	20%
4.期末省思-----	20%
5.一分半鐘人際反思口頭分享-----	10%

七、學生整體意見與回饋 (整體活動滿意度、文字意見回饋等)

- 總體課程而言，大部分同學表示本堂課有趣、活潑，具有多元開放的思維，溫馨的課堂氣氛，互動性的教學模式，每堂課皆能與組員交流想法，其中同學們最喜歡與他人分組討論時的合作互動、演戲、創作故事，以及各種活用的教材模擬溝通方式。
- 部分同學表示很喜歡演戲，讓同學自由發揮，也看到大家的創意，有助於學習，對於課程調整部分不需改變！部分同學表示能學到人際溝通的方法，以及探討自己的人格；部分同學則表示沒有其他想法。
- 關於講座工作坊，同學們認為，第一部曲自我察覺最有成效，內容有趣且完整；第二部曲明信片找與自身相似特色的同學，利於認識他人；第三部曲的心靈互動卡、對立牌的使用，利於認識自我，體驗活動很棒，能察覺大家的不同，更進一步認識大家，從而進行自我反思與對話。

八、檢討與建議

●本期活動的執行困難處及問題

無。

●對教學過程有何改善或精進之處，調整課程或教學目標。

任課老師深化講師的講座內容，將課程進行調整，例如：延續講師分享的理論概念，請同學省思並口語回饋，澄清同學的感受與知覺，讓全班瞭解各自的想法，進而探討不同的觀點。

九、與本課程相關成果報導、競賽獲獎或研討會發表

無。

十、活動精彩剪影



1090331 第一次人際溝通的講座活動合照



1090421 第二次人際溝通的講座活動合照



1090428 第三次人際溝通的講座活動合照



1090519 同學們進行面具配對的活動

活動紀錄表

活動主題	01 一分鐘口頭自我介紹分享
活動時間	109 年 03 月 10 日 13 時 00 分 至 15 時 00 分
活動地點	花師教育學院 B126 教室
主講人	張明麗老師
參與人數	44 人
活動內容	<p>●活動進行方式與內容</p> <p>全班 44 個人，分成 11 組，每組 4 個人，依序上台進行自我介紹，在海外無法來臺的同學，則是拍攝影片，請小老師幫忙架設投影器材，播放給全班看。</p> <p>自我介紹結束後，老師請每組分享一位最印象深刻的同學，並說明為何印象深刻？他的自我介紹特別的地方是？記憶點為何？老師引導學生進行自我介紹得省思。</p> <p>●講座重點與預期助益</p> <ol style="list-style-type: none"> 一、了解人際溝通的重要性。 二、了解人際溝通的有效策略。 三、建立適當的人際關係與溝通之態度。 四、能將人際溝通技巧應用於生活中。
活動回饋與成效	<p>●意見與回饋</p> <p>本次自我介紹的活動，了解各自的特質與興趣，使同學們變得更加熟悉，活動過程中，可見同學們用心準備，例有同學使用肢體語言表達自己名字的諧音，例如名字當中有「魚」字的同音，女同學雙手合併，比出魚在水裡悠遊的姿態，非常逗趣。有同學將名字寫在黑板上，進行說明。有同學用畫畫的方式，進行名字諧音的串聯。有同學透過一分鐘自我介紹的時間，推廣自身社團的活動。更有同學可謂非常敬業，推銷自己打工的場所。</p> <p>然而，老師請小組分享最印象深刻的同學時，上述用心準備得同學皆有獲得不同小組的稱讚，分析記憶點時，同學覺察自我介紹優秀的人，他們的肢體語言非常豐富，表情管理完善，目光真誠望向全班，擁有不怯場的勇氣，勇於表態自己的優缺點，話語自然，透過分享自己生活的歡樂，帶給大家輕鬆愉快的氣氛，</p> <p>老師引導大家進行自我介紹的省思，進而表示自我介紹是初次見面最基本的禮貌，如何運用短時間，有效達成「令人印象深刻」的自我介紹，是一件不簡單的事情，就像是職場面試時，如何獲得面試官青睞，即是與眾不同的特質。</p>

然而，要如何達成優秀的自我介紹呢？這是本次活動最值得省思之處，分組討論後，同學們得知認識自己的特質是首要，其次進行有趣生動的經驗分享，要重視生活的細節，與人溝通相處時，真誠以待，不誇大其詞地亮出自己的優點即可。此外，練習自我介紹的同時，可以隨時修正與改變自己，你我都可以成為令人印象深刻的人，加油！

活動剪影



同學展現自然大方的台風



同學使用豐富肢體的語言介紹自己



同學透過文字畫，書寫下自己的名字



同學們認真聆聽每位同學的自我介紹

活動紀錄表

活動主題	02 關係三部曲之一：覺察自己
活動時間	<u>109</u> 年 <u>03</u> 月 <u>31</u> 日 <u>13</u> 時 <u>00</u> 分 至 <u>15</u> 時 <u>00</u> 分
活動地點	花師教育學院 D118 模擬教室
主講人	蔣素娥 諮商心理師
參與人數	44 人
活動內容	<p>●活動進行方式與內容</p> <p>一、講者簡介</p> <p> 本次講座的講者為蔣素娥諮商心理師，其學經歷豐富如下：</p> <p> (一) 學歷： 國立彰化師範大學 輔導與諮商學士、美國西伊利諾大學 諮商教育碩士、中華民國諮商心理師證照。</p> <p> (二) 經歷：慈濟醫院精神科心理治療師、法務部專家資料庫-諮詢顧問、衛生福利部保護司專業諮詢、國立空中大學兼任講師、國立東華大學兼任講師、慈濟大學兼任講師、花蓮生命線志工督導、花蓮高中輔導主任、花蓮縣諮商心理師公會理事長。</p> <p>二、活動內容</p> <p> 講師採用破冰之旅的方式進行，先選擇組別，每人選擇一張圖卡，找出共同特質，形成 4 人小組，說出共同元素。寫下對方對自我特質的了解，寫下自身猜對方會寫自己什麼特質。</p> <p> 接著，講師使用生命故事訴說:心靈互動卡，請同學選擇一張圖卡，說出此圖卡的想法、選擇自身感到有興趣的兩張圖卡，進行 4 人小組創作故事。</p> <p>●講座重點與預期助益</p> <p> 關係中的現象--覺察自己，樂與人處，活動目的有三，一是自我探索：認識自己的特質；二是探索他人眼中的自己；三是覺察自我：人我間差異的矛盾。</p>
活動回饋 與 成效	<p>●意見與回饋</p> <p> 本次講座的主題是「覺察自我」，今天的活動分成兩個部分，第一部分是選用明信片是尋找內在自我，第二個部分的是找尋對立面的心靈塔羅牌。</p> <p> 首先，在第一個活動的開始，講師佈置許多明信片在四張桌子上面。講師請每個同學靜下心來，選擇一張最符合且自己喜歡中意的一張明信片。接著講師在請同學們拿著明信片，以行動博物館的方式移動著。每個人從一個大圈圈拆散變成了一條內圈，然後，每個同學都能看到同學們展示的明信片。再依據風格相似的明信片，組成兩人小組。彼此交談對於各自明信片風格的想法，為什麼會選</p>

擇那張明信片？哪一些特質吸引到你，以及你的內在特質跟明信片有些相似的地方？

然而，講師淺談周哈里窗的理論，有四點：一個是別人所知道的，我也知道的公開區。第二個是別人說知道，而我不知道的盲目我。第三個是別人不知道，但我知道的秘密區，而第四個就是別人不知道我也不知道的潛能區。

講師請4人小組彼此探索，寫下關於自己的六個特質，以及對於他人的三個特質，還有以為對方可能寫下自己的三個特質，可能受到熟悉度的影響，我們無法精準描寫一個人的特質，所寫的特質充滿對立和疑惑，為何如此呢？這是相處時間不夠的關係，還是認識的不夠深刻所造成呢？有待時間相處而獲得答案。隨後，講師請我們4人小組，講述一個完整的故事，我幫忙拍照時，記錄下其他組大同小異的風格，許多風景畫，即使沒有人物，一片綠油油的景色，串聯成一個主人公的奇幻故事。

最後，講師請我們在下次活動時，準備一個自己討厭與喜歡的物件，令人百思不得其解，既然討厭，那為何還會擁有那項物件？

活動剪影



同學們挑選符合個人特質的明信片



同學們書寫個人與他人特質



四人小組編撰一個小故事



第一次講座團體照

活動紀錄表

活動主題	03 關係三部曲之二：探索自己，同理他人
活動時間	<u>109</u> 年 <u>04</u> 月 <u>21</u> 日 <u>13</u> 時 <u>00</u> 分至 <u>15</u> 時 <u>00</u> 分
活動地點	花師教育學院 D118 模擬教室
主講人	蔣素娥 諮商心理師
參與人數	44 人
活動內容	<p>●活動進行方式與內容</p> <p>一、講者簡介</p> <p> 本次講座的講者為蔣素娥諮商心理師，其學經歷豐富如下：</p> <p> （一）學歷： 國立彰化師範大學 輔導與諮商學士、美國西伊利諾大學 諮商教育碩士、中華民國諮商心理師證照。</p> <p> （二）經歷：慈濟醫院精神科心理治療師、法務部專家資料庫-諮詢顧問、衛生福利部保護司專業諮詢、國立空中大學兼任講師、國立東華大學兼任講師、慈濟大學兼任講師、花蓮生命線志工督導、花蓮高中輔導主任、花蓮縣諮商心理師公會理事長。</p> <p>二、活動內容</p> <p> 首先，講師進行互相模仿的破冰遊戲，而後講師請同學分享牌卡/象徵物件自己的小物件，說出自己的故事，並請同學上台介紹對立的物件，創作 2 個正反對立物間的對話，並引導其找出融合彼此的第三元素為何？正反對立物的價值是什麼？第三個中和元素如何中和對立物的矛盾與衝突？</p> <p>●講座重點與預期助益</p> <p> 探索關係中的現象--覺察自己，樂與人處，活動目的有三：一是自我探索：認識自己的特質；二是探索他人眼中的自己；三是覺察自我：人我間差異的矛盾。</p>
活動回饋與成效	<p>●意見與回饋</p> <p> 本次的講座主題是「探索自己，同理他人」，工作坊活動進行前，講師將 40 多位同學分成兩圈，一個在 20 個人在內圈，20 個人在外圈，一對一號碼的方式進行，帶同學們進行互相模仿的破冰遊戲，一人先當指揮，用食指指出移動者需要模仿的動作。</p> <p> 講師說：「時間會一樣一樣帶走」，沒有東西會一直存在，任何看的到的東西都會消失。地獄之神，生死消滅，天地不仁，以萬物為芻狗，即使是廢物，也會擁抱自身的陰暗面，戴上面具忘記自己是誰？沒有自己的聲音，我要做自己但不要做罐頭，就像佛印的故事，「八風吹不動，一屁打過江」。</p>

講師論述四種人際相處的模式，第一種，是我不好—你不好(偏向危險的關係，例如恐怖情人)；第二種，是我好—你不好(偏向危險的關係，認為一切都是別人的不好，不承認自己有錯誤)；第三種，是我不好—你好(偏向退縮行為，對自己沒自信，過度認可別人的能力)；第四種，是我好—你好(屬於心理健康者的心態，對己對人都有自信心)。

探討自我衝突的議題當自己的情緒搞定之後，才能與別人相處更加融恰，搞定自己就搞定別人，這屬於你好我也好的情形，包含內在情緒的投射。

藉由同學帶來的對立物，可以探究不同的生活型態以及個性展現，然而對立物不為所知的是相對應的人際互動，你要知道自己喜歡的跟不喜歡的是什麼？才有辦法去接觸或者是遠離，那些對你造成影響的外在因素。

講師請同學上台介紹對立的物件，創作2個正反對立物間的對話，並引導其找出第三個物件，其類似和事佬的概念，再請同學進行3個物件間的交流，示意「存在先於本質」的哲理，每個東西都有存在的價值與意義，其本質根據同學的選擇，開始正面的對立物【鉛筆】以及負面的對立物【橡皮擦】的對話，論其存在價值意義之探討，並以介於鉛筆和橡皮擦之間的【鉛筆盒】—中間的和事物，說明一切存在著一個空的概念，鉛筆盒可以同時容納鉛筆還有橡皮擦。鉛筆的功能是書寫留下他走過的痕跡，橡皮擦能消滅鉛筆寫下的痕跡，那麼用橡皮擦擦掉的東西，這樣的的存在就會被否定了嗎？

講師一語道破：「你到底想要留下的是什麼？」儘管橡皮擦擦得很乾淨，但如果鉛筆的書寫力道過重，還是會留下痕跡，那麼你抹去的行為意義為何？思想產生困惑時，所幸，第三元素中立物—鉛筆盒的出現，排解鉛筆和橡皮擦間的衝突與矛盾，「你們擁有各自的優點，彼此需要，誰也不能缺少誰」，創造一個三者互利共生的空間，回歸世界的平靜。

最後，講師分享關於自身生活經驗與鉛筆跟橡皮擦的連結，其母親患有失智症，每次見面時，其母親都會問她的名字。然後，她不厭其煩的回答母親她的名字，還有身為女兒的身份，但是，其母親的記憶就像橡皮擦一樣，消除了所有關於她的幸福、快樂、悲傷、難過以及陪伴的珍貴回憶，不禁令人思索他們曾經擁有什麼呢？失去的又是什麼呢？最後又留下了什麼呢？延伸探討宇宙中大我之概念，珍惜眼前人，把握相處時光。

活動剪影



同學分享對立物的對話



蔣素娥講師引導同學進行對立物雙方的對話



蔣素娥講師引導同學思考中立物的價值意義



第二次講座團體照

活動紀錄表

活動主題	04 關係三部曲之三：覺察自我
活動時間	<u>109</u> 年 <u>04</u> 月 <u>28</u> 日 <u>13</u> 時 <u>00</u> 分 至 <u>15</u> 時 <u>00</u> 分
活動地點	花師教育學院 D118 模擬教室
主講人	蔣素娥 諮商心理師
參與人數	44 人
活動內容	<p>●活動進行方式與內容</p> <p>一、講者簡介</p> <p> 本次講座的講者為蔣素娥諮商心理師，其學經歷豐富如下：</p> <p> (一) 學歷： 國立彰化師範大學 輔導與諮商學士、美國西伊利諾大學 諮商教育碩士、中華民國諮商心理師證照。</p> <p> (二) 經歷：慈濟醫院精神科心理治療師、法務部專家資料庫-諮詢顧問、衛生福利部保護司專業諮詢、國立空中大學兼任講師、國立東華大學兼任講師、慈濟大學兼任講師、花蓮生命線志工督導、花蓮高中輔導主任、花蓮縣諮商心理師公會理事長。</p> <p>二、活動內容</p> <p> 首先，講師進行拍手破冰的活動，再說明冰山理論中討好、指責、超理性、打岔之情境，以小劇場的形式，請同學以 4 人小組的方式上台演出，其中，講師請同學手舉自製立牌，參與情境的選擇，並詢問同學平時最常扮演與最不擅長扮演的角色，引導同學思考生活情境的對話，藉以反思自我價值與人際相處間的優先考量。</p> <p> 最後，講師制定一男劈腿兩女的情境，請同學思考事件背後之情緒、認知、行為為何？如何處理不舒適的情緒，真誠面對自己與他人，從而建立良好的人際互動。</p> <p>●講座重點與預期助益</p> <p> 探索關係中的現象--覺察自己，樂與人處，活動目的有三：一是自我探索：認識自己的特質；二是探索他人眼中的自己；三是覺察自我：人我間差異的矛盾。</p>
活動回饋 與 成效	<p>●意見與回饋</p> <p> 本次的講座主題是「人我共情」，首先，講師以拍手破冰的遊戲進行互動，隨機組成六人團體，請每個同學以他、拉、巧丫，不同的聲調跟旁邊的人互動。第一個人喊出他後，手拍向第二個人，然後，第二個人拍手，轉向第三個人，第三個人再找第四個人，如此接龍的方式進行遊戲，更有進階版的拍手破冰遊戲，是隔一個人拍手，眼神專注直視對方。一來一往間，大家的精神集中不少，能專心上課，安定浮躁的心。</p>

然後，講師請小組分享快樂的事情，以一分鐘的時間，介紹這一週發生了什麼事？此時，全班同學熱絡討論，適逢期中考週，大家都在準備期中考，部分同學表示快樂的事情被壓力所埋沒，並無特別想分享的事情，然而，部分同學，表示自己快樂的事情，是創造成就感，例如，自己的廚藝精進，吃到美食，感到滿滿的幸福，讓大家認知這世界並不是缺少快樂，而是缺少發現快樂，就像是一早出門時，看到陽光普照的好天氣，心情也會十分愉悅。

隨後，講師進行四個人際互動情境之扮演：第一個登場的是指責情境，講師請同學伸出右手指責別人的不好，說明指責角色的立場，其認為錯的都是別人，不是自己，沒有反省的意圖。講師教導同學們如何面對指責情境，其說明伸手不打笑臉人的道理，在劍拔弩張的時刻，需要放緩自己的態度，給爭論不休者台階下，從中了解雙方的問題，進行修正，以建立良好的溝通互動。

第二個，是討好情境，以四人一組，輪流說出對方的優點，讓對方覺得開心，講師說這是促進人際相處的一種方法。而後講師演示同學教會她不會的東西時，應如何感謝對方的話術，一臉誠懇的講師蹲在地上，仰望那位被討好的同學說：「我都不會，這個好難啊！謝謝你教我，你真厲害！」

第三個，是打岔情境，轉移對方話題的注意力，顧左右而言他，忽略自己的害處，不表達自己的不堪困境，不遵循別人話題當中的主旨，怕有損自己的利益。而後，講師請同學上台演練打岔情境：在一群人聊天的時候，有同學分享上早八課程時，發生了什麼事？另外一位同學則是分享期中考發生什麼事，然後，那位早八的同學一直很想要把自己的話題說完整，但是這個話題，只對他自己本身有意義，對其他人來說沒有興趣，這就是一種另類的打岔模式，我們發現一件非常逗趣的事，是同學直接打岔講師詢問其他同學的過程，同學說：「我們是想到什麼就說什麼？」如此真實打岔的實例，讓全班哄堂大笑。

第四個，是電腦型情境，也是超理智，評斷事情不帶個人情緒，別人的事與我無關，較為冷漠，沒有人情的溫暖。講師以肺炎疫情指揮中心的新聞內容，作為舉例：「直至今日零確診，請大家繼續保持戴口罩，勤洗手，保護自己與他人。」

然後，講師請同學拿出自製的 10 個舉牌，上面寫好打岔、超理智、指責、討好，已進行不同階段分組的情境演練，講師請同學們拿著舉牌，走向對應的分組，實證語言與人際互動的連接。

講師呼籲在溝通之前，要設定好情境，腦內模擬對話。隨後，講師請各小組討論何謂打岔？即是聊到有興趣的事情時，開啟新話題，達成聊天的目的，避免引起非議。理智型的思維模式，讓溝通較有效率，但是，遇到玻璃心的人時，則有偏向指責之說。有同學

表示討好型的人不會起爭執，可有同學意見不然，其認為有時候討好型的人會崩潰，因為他沒有辦法做真實的自己。

講師講述「我口說我言我身」的道理，長期討好別人，會變成心口不一的類型，會傷害到自己的身心靈。有時候必須適時拒絕，沒有人天生如此個性，有時候，即使真誠，也會傷害他人，每天戴著面具，有損身心靈，因為，我們必須學會內外一致，覺察「性相近，習相遠」之道。

隨後，講師再次分組並說明指責、討好、理智、打岔之靈性，是我們身體語言可以吸收、利用的，關於人我共情，即是冰山下層的信念，期許探索人我對話、想法與情緒，其最上層冰山是行為口語，非語言（聲調、表情跟姿勢）的型態。

然而，講師設定一個危險關係的情境：有一對男女，即將成為男女朋友，男生卻約其他女生看電影，請大家站在女生的立場，思考她有什麼情緒、想法，引導各組揣摩女生心境。

講師闡述，認知是女生發現這個事實，應有的情緒是難過的，可能的行為是報復，隨後，講師請同學上台表達自己對這件事情的看法，有女同學說在曖昧對象跟別人約看電影時，她會有憤怒的情緒，認為男生在浪費自己的時間跟感情，講師澄清她的情緒，表示，這是一種「我本將心照明月，奈何明月照溝渠」的感受，引導女同學思考下一步行為，該怎麼處理？女同學回應，她會報復回去，故意跟那個男生最好的朋友，在同一天、同一個電影院，觀看同一場電影，坐在旁邊，刺激那個劈腿男生。

接著，講師詢問女同學她對愛情的期望為何？女同學回應她期待男生可以瞭解受傷的情緒，了解自己內在需求是什麼？希望男生可以好好珍惜自己，講師告訴女同學：「相信自己是需要別人愛與珍惜的人」，期望她可以做的很好。

另外，講師詢問女同學的困惑為何？不爽什麼？這樣不爽的行為，是讓兩個女生受傷嗎？女同學回應不知道，為什麼那個男生要跟兩個女生同時搞曖昧，他的用意為何？讓女同學擁有失落的心情和放棄想法，使不容易建立的關係消失。

講師應對習慣中討好、指責、超理性、打岔以及表裡如一的情境，引導大家思索感受，再進階到感受的感受，以自己對於愛情的觀點還有思想，衍伸至雙方要如何相處的價值觀，還有對於另一半或對他人的期望為何？

我們人的一生都在試圖發掘自己的渴望，希望自己能愛與被愛、被尊重、被接納、被肯定、感受到生命的價值與意義，擁有自由，最後達成肯定自我價值的自性與生命力。

然而，講師提及原生家庭之影響，父母溝通互動的方式，將影響自己如何對待他人，如果想知道別人的情緒、想法與行為，就要好好觀察、同理與解決問題。

講師又請另一位女同學思考什麼是愛情？女同學回答平時相處要信任對方，每天陪伴，不要太黏，也不要太疏遠，我們沒辦法去改變一個人，不如改變自己，讓自己堅強，展現出女同學的價值信念與對愛情的期待，女同學說希望他未來的對象，可以認真過日子，一起成長！

最後，講師以 Maslow 的需求理論做總結，每個人都需要滿足自身內外求的需求，得以享受生活。然而，回顧本學期三場講座，同學互動變多，懂得區分話題的隱私性，適時給予正面回應，提供中立的想法，沒有對錯，正如講師所述，人活著就是追求快樂與滿足需求呀！

活動剪影



蔣素娥講師請同學上台模擬情境



同學站在椅子上飾演指責情境



蔣素娥講師與張明麗老師飾演打岔情境



第三次講座團體照

活動紀錄表

活動主題	05 回顧與展望—關於講座的回顧以及情境小劇場
活動時間	<u>109</u> 年 <u>05</u> 月 <u>12</u> 日 <u>13</u> 時 <u>00</u> 分 至 <u>15</u> 時 <u>00</u> 分
活動地點	花師教育學院 D118 模擬教室
主講人	張明麗老師
參與人數	44 人
活動內容	<p>●活動進行方式與內容</p> <p>首先，老師請上一堂課未分享回顧的四位同學進行一分鐘講座回顧。然而，有五位因為防疫政策無法來台的港澳生同學，他們透過影片與全班分享隔空觀看三場講座之心得。</p> <p>隨後，進行港澳生小劇場影片分享，原本課堂上未分享演戲。角色的小組。老師請同學思考自己平常不上場使用的。情境包含打岔、討好、超理智以及指責。老師引導同學思索自己不擅長的溝通模式，從而改編劇情進行小劇場的演出。然而，本次課程談及 PAC 理論，老師說明在原生家庭裡，P 代表 parents；A 代表 Adult；C 代表 Children，分別偏向指責、超理智以及討好的溝通模式。</p> <p>適逢教檢，課程結束前，因此，老師請各組推派一位代表，說出對大四學生祝福的話語。</p> <p>●講座重點與預期助益</p> <ol style="list-style-type: none"> 一、了解人際溝通的重要性。 二、了解人際溝通的有效策略。 三、建立適當的人際關係與溝通之態度。 四、能將人際溝通技巧應用於生活中。
活動回饋與成效	<p>●意見與回饋</p> <p>本活動分成三個階段：第一階段是回顧與完成課程；第二階段是進行 4 月 14 日未結束的分組小劇場演出；第三階段是請同學依據自己不擅長的人際互動模式，進行小劇場演出，以下分別說明之：</p> <p>首先，在第一階段，老師請上一堂課未分享回顧的四位同學進行一分鐘講座回顧。然而，有五位因為防疫政策無法來台的港澳生同學，他們平時上課是使用 Facebook 直播的功能，隔空與同學一起參與課程。今日港澳生同學透過影片的方式與全班分享三場講座之心得，全班對於他們如此認真的行為感到感動。</p> <p>隨後，進行港澳生小劇場影片分享，他們演出家庭衝突以及友誼建立的人際情境。在家庭衝突方面上演著丈夫與妻子靈魂互換的故事。丈夫認為平時妻子在家裡遊手好閒成天，都可以好好的，坐在沙發上休息，還有時間跟自己吵架。</p>

於是，丈夫向上天許願希望可以變成自己的妻子。隔天，丈夫與妻子互換靈魂。丈夫經歷妻子的一天日常後，他的精神崩潰了，沒想到妻子平時那麼辛苦，除了照顧小孩，還要洗衣服、洗菜、燒菜、煮飯以及伺候公婆，最後，丈夫懺悔，夫妻和好。

第二個情境是友誼。講述的一個沒有玩伴的女孩，成天對著娃娃自言自語，直到魔女施展魔法讓娃娃有了靈魂，可以跟小女孩互動，使小女孩獲得友誼。

隨後，進行本活動的第二階段，延續4月14日所未完成的小劇場演出。老師請未分享演戲角色的小組上臺演出。其中有小組扮演家庭劇場。成員有姑姑，二伯伯小朋友跟神經病。其中神經病代表一家之主—丈夫，其平日工作壓力大，家人無法諒解他，認為他沒有付出心力，家裡的小朋友每天調皮搗蛋、不聽話。在一次全家吵架爭論不休的時刻，最後神經病的丈夫，突然，情緒大爆發推倒了惡婆婆與姑姑，小朋友也被嚇壞了。其中，可以看出角色內心不同的壓抑與掙扎。然而，同學表示，飾演平時沒辦法扮演的角色，是一種不錯的舒壓方式。

有組別則上演雙面人的劇場，其角色包含：旁白、熱心助人的人、雙面人，還有一位母親以及一位嬰兒（熊娃娃代替）。劇情內容是母親要出國工作，無法親自照料自己的小孩，於是，託付給雙面人照顧，但轉身就把孩子交給熱心助人的人照顧。某天，當在外工作的母親回國時，雙面人搶了熱心助人的功勞，說自己照顧小孩。也很辛苦。但是，一旁熱心助人的人並未發聲。此時，有同學回饋，平時那位飾演熱心助人的人的同學，他都是以行動代替語言，默默的付出，在班級辦活動的時候，幕後全力支援，符合他平時的特質。

老師詢問同學自己不擅長的溝通模式，包含打岔、討好、超理智，以及指責。從而改編劇情進行小劇場的演出。有同學回饋到平時並不會指責。扮演自己不擅長的角色時很尷尬，因為他不是那樣的人，腦袋需要經過，好幾層的轉換才可以進行指責的動作。他不習慣指責他人的原因是，他認為會傷害到別人，所以他平時與人相處就採取溫和的態度。然而，本次課程老師談及PAC理論，老師說明在原生家庭裡，P代表parents；A代表Adult；C代表Children，分別偏向指責、超理智以及討好的溝通模式。

適逢教檢，因此，活動結束前，老師請各組推派一位代表，說出對大四學生的祝福話語。有小組說出簡潔有力的說加油！有小組說請大四學生吃好、睡飽、精神好，以祝福他們平安健康。這是一種人際互動的良好方式，表達老師與學弟妹們的關心祝福，給予大四同學正能量，有信心去面對未來的挑戰。

活動剪影



同學分組討論之情形



同學手舉自製舉牌



港澳生同學透過影片上演小劇場



明麗老師引導同學進行情境演出

活動紀錄表

活動主題	06 彩繪面具小劇場
活動時間	<u>109</u> 年 <u>05</u> 月 <u>19</u> 日 <u>13</u> 時 <u>00</u> 分 至 <u>15</u> 時 <u>00</u> 分
活動地點	花師教育學院 D118 模擬教室
主講人	張明麗老師
參與人數	44 人
活動內容	<p>●活動進行方式與內容</p> <p>老師請每位同學準備自製的彩繪面具，其面具的意涵是表達自身的特質、情緒與美感。隨後，進行 2 人一組的兩場配對，第一場配對時，老師請同學們尋找自己喜歡的面具，分享彼此選擇對方面具的理由，以及相近的特質。</p> <p>然而，第二場配對是尋找不喜歡的面具時，老師請同學思考自己會如何補強與改造自己不喜歡的面具。</p> <p>最後，回歸到 4 人小組的討論，大家彼此分享面具的特性，以及對應個性。老師請大家說出自己戴上面具後所呈現的正面以及反面的特質，進行正反面對立存在的小劇場演出。</p> <p>●講座重點與預期助益</p> <ol style="list-style-type: none"> 一、了解人際溝通的重要性。 二、了解人際溝通的有效策略。 三、建立適當的人際關係與溝通之態度。 四、能將人際溝通技巧應用於生活中。
活動回饋 與 成效	<p>●意見與回饋</p> <p>首先，老師請每位同學帶上自製的彩繪面具，表達自身的特質、情緒與美感。發現大部分的同学以正面跟反面兩個對立面，在面具上表現出衝突與融合。特別的是，有同學使用純白的面具，展現出真實、淳樸的面貌。</p> <p>隨後進行 2 人一組的配對，老師請同學們各自去尋找自己喜歡的面具，分享彼此選擇對方面具的理由，以及相近的特質。同學們經過討論後，發現面具和生活特質，有一些關聯之處。其中，有一位情緒豐沛的同學，平時在大眾面前的表現非常淡定，可他與朋友聊天時，則會展現出活潑的一面。然後，這位同學的面具特別處，在於正反兩面的造型。其左半臉畫出了黑色的夜空，在面具左眼角的下方有一顆閃耀的星星，表現出樂觀的一面。右半臉裝飾得精緻美麗，但在右眼角下方有許多的淚珠，表現出悲觀的一面。經過同學自我陳述地分享後，發現他眼中的自己，是個情緒敏感的人，其心思十分的細膩，在他的面具裡有許多細節，令人難以忘懷。</p>

而後，全班 44 人，老師分配 22 人坐在圈內，22 人坐在圈外，以外圈同學每隔 15 秒，往左邊移動一位。在移動的當下，老師請同學找出自己不喜歡的面具。

有同學表示，他在選擇不喜歡的面具時，其實沒有不喜歡的，只是需要配對。也有同學明確表示，他不喜歡對方面具的原因，是在造型結構，耳垂過大影響到面部美觀。也有同學認為，帶有血淚的純白面具，十分可怕，一點紅血淚，顯得無比扎心。

隨後，老師請大家分享自己會怎麼補強與改造自己不喜歡的面具呢？有同學表示，他會將面具重新上色裝飾，變成自己最喜歡的風格。有同學說他會裁掉面具裡不美觀的部位。但有同學持有不一樣的想法，他表示自己會原封不動，因為他很喜歡對方的面具，純白無瑕的面具就是近乎完美的存在。所以，他不會在面具上加以任何顏色，希望維持他原本美好原貌。

在小組討論時，有同學提出，各個面具風格大有不同。其中以純白面具最為亮眼吸睛，其次，是整張面具塗滿顏色。最多的面具則是正面與反面融合的面具。其對立點在於色調的反差，以及細節描繪的對立物，如同上述眼角的眼淚或星光。

回歸四人小組的討論時，大家彼此分享面具的特性，以及對應個性。老師請大家說出自己戴上面具後所呈現的特質，進行小劇場的演出。有一個小組以美少女戰士英雄拯救公主進行故事。其劇情角色有自信與蠻傲的壞皇后、正義與愛現的正義使者、光明與懦弱的公主、忠誠與內心有良知的壞人。

其劇情內容則是壞皇后指使壞人殺掉比自己美貌的公主。在危機時刻，正義使者出現救下公主。但是正義使者並不知道壞人，其實有意放過公主。最後，好心的壞人不小心被正義使者誤殺，公主趴在壞人的胸前，表示內疚。

然後，有同學表示戴上面具後的自己，並不是那麼的真實。有一部分是自己想要成為的自己。當戴上面具之後的感受，是看不到距離與表情，所以，很難判斷當下對方的感受。此外，老師告訴大家要認知到一點是你喜歡的東西，別人不一定喜歡，每個人都是不同的個體，擁有不同的思想，需要彼此尊重。

透過本次活動，同學探究不同的角色的正反面特質，摘下面具後，就可以回歸真實的嗎？這是值得令人深思的問題。人無法完全配合別人，也無法忽略自身的利益有時候，戴上面具是為了保護自己，也保護他人。彼此留一些空間與距離，才能使人際相處的關係走的更長遠。

活動剪影



同學們開心介紹自己面具的特色



找尋自己所欣賞的面具後，全班分成內外圈



同學說明喜歡對方面具的原因



明麗老師引導同學進行溝通小劇場