

國立東華大學教學卓越中心  
110-2 三創課程期末報告書

計畫主持人:許芳銘  
單位:資訊管理學系

# 目錄

壹、110-2 期末成果報告確認-----	3
貳、執行成果總報告-----	4
參、附件-----	9

**國立東華大學**  
**110-2 三創課程期末成果確認表**

課程/學程名稱：人生管理		
授課教師：許芳銘、葉國暉、劉英和		
服務單位：資訊管理學系(教授與副教授)		
班級人數:157 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

本課程乃是東華大學所特有兼具全面思考與地方特色的一門通識課程，有系統地探討一個人如何管理其人生，進而得到幸福美滿人生。透過全人關懷議題研討，期能結合外部資源，提供觀念與實務參與，激發學生對生命之熱情與積極度，使其省思並建構其美好人生，表現優異，提升東華之正面形象。

每個人必須針對人生各個面向的問題進行梳理，才能獲得幸福美滿。本課程的教學目標就是要使學生瞭解人生中所會面臨的各類問題，包括情緒、健康、財富、人際關係、家庭婚姻等美學與理學問題，培養學生積極面對人生與關懷生命的態度，並且思考自己與群體、大自然之間的關係，進而找到人生的定位，更完好地管理其人生。

花蓮地處台灣東部，好山好水，幅地遼闊，特別適合身心療癒，故設有多所身心照護社會福利機構與監獄矯正機關等，例如花蓮監獄、少年之家、花蓮看守所、花蓮少年觀護所、豐田長老教會等。本課程本擬善用東部地區特有的人文環境，結合東部特有之社會福利機構與花蓮監獄，利用本校管理學院課程及系所專業，讓學生主動參與體驗，培育學生多元思考與行動統合能力。因 COVID-19 新冠肺炎疫情，故而無法造訪花蓮監獄，然而豐田長老教會社區小學生陪讀、吉安鄉淨山、愛情工作坊、青年城市論壇、自我跑步等學習體驗，仍能繼續。除上課之外，本課程要求學生必須實地參與人生議題學習體驗，並依觀察所得，從中發掘問題到解決人生問題，來完成本課程之學習體驗報告，以培養學生對東部地區的人文關懷的人生實務經驗。

### 二、特殊創意/活動規劃

本課程的內容設計富含創意，結合概念說明、課堂心得問題答覆與實務體驗，在正式課堂之外，包含吉安鄉淨山、豐田長老教會社區小學生陪讀、愛情工作坊、青年城市論壇、自我跑步等學習體驗，使學生走出教室外，塑造完整的人生。

本課程內容相當創新多元，討論的主題觸及各個面向，包括宗教靈性、世界觀、生命管理、健康管理、財富管理、愛情管理、人際關係管理、時間管理、美學、生涯規劃等，除由本校三位教師團隊聯合教學之外，另外邀請的教師陣容堅強，包括花蓮縣衛生局局長、專精對腦部結構研究的清華大學講座教授、曾經吸毒販毒被關過8年的更生人、算命通靈的專業教師等，使學生認識人生各個層面的問題與可能解答。

花蓮因著豐富的地理資源，相對於西部區域，地廣人較稀，擁有諸多的社會福利機構。因此，本課程為了加強與社區的連結，故連繫具有東部特色之社會企業組織，分別設計相關活動，使學生透過互動，可從中找到自己的定位，甚至因而開創嶄新服務，成功創業。由教師帶領學生參加預約愛情工作坊，建立正確之兩性愛情觀念。另外，邀請學生跑步，增強學生身體健康之護理，也能增進對生命之珍惜、尊重與關懷。

### 三、教學策略/教學方法

本課程由許芳銘、劉英和、葉國暉三位老師以及外聘講師團隊協同教學，並由學生自由選擇各類工作坊，進行團體互動，彼此分享，進行團隊學習(team-based learning, TBL)或採跑步，促進健康，以進行實地學習體驗；豐田長老教會社區小學生陪讀，組成志工團隊，除有課前培訓，亦加入Line 群組互動討論，另外藉由戶外淨山、愛情工作坊、青年城市論壇等團體學習體驗項目，培養團隊分享與合作，自我跑步則能增強健康。青年城市論壇透過五新領域「新創藝、新媒體、新創業、新科技、新教育」育成未來的「城市青年行動家」，為新世代年輕人尋找出路！

每個人的人生均須面對金錢、健康、情緒、愛情、人際關係等許多問題，本課程針對人生各項問題，設計每週主題，面對問題，討論問題，並每週撰寫隨堂心得，提列個人所面臨之問題，達成以問題為基礎的學習(problem-based learning, PBL)，任課老師每週批改，並於隔週針對學生的問題，提出教師之心生經驗分享，供學生參考，形成以解答為基礎的學習 (solution-based learning, SBL)。

### 四、課程/學程相關產業分析

本校位於台灣東部的花蓮，稱為台灣最美麗的淨土，尤以觀光產業為主要大宗。另外，因為花蓮佔地面積廣闊，所以許多社會安置機構與矯正機構亦設置於此，其中以監獄、看守所、少年之家等，成為花蓮之特殊產業之一。

人生管理課程教導學生進行適當的投資與財富管理，可適用於觀光產業趨勢分析與市場投資，故規劃青年城市論壇以提供學生創新、創意、創業之概念。再者，亦教導學生管控情緒，做好愛情以及人際關係管理，避免因一時之情緒失控，鑄成大錯，身陷囹圄，使對安置機構與矯正機構有更進一步的認識。

### 五、整體活動執行成果效益

本課程開創我國大專院校有系統地討論人生之管理，進而取得幸福美滿人生，開創通識課程之新穎觀念。本課程外聘講師團隊，並設置工作坊協同教學，增進教師教學效能。本課程偕同資管系三位老師開課，團隊學習，提升教師自我成長。本課程每週點名、每週撰寫上課心得，並由任課老師每週批改心得，於書面答覆之外，並且每週於課堂上課前，選取學生提問之重點提出口頭回覆，提升學生學習成效，學生反應頗佳。本課程介紹人生之百態，有助於學生了解社會之形形色色，加上建議進行多面向決策與選擇，以及做好財務規劃，提高學生就業競爭力。

#### 【質化指標】

- 透過課堂分享，增強學生自我價值
- 透過論壇與工作坊，提升學生之創意思維與正確人生觀
- 學生可選擇自我跑步，一個學期至少跑 42 公里以上，達到促進健康之效益

#### 【量化指標】

- 舉辦 5 場講座，參與人數各約達 150 人，以提升維護健康與情緒管理能力
- 製作學期成果 ppt 影音檔案參加通識中心之三創成果發表 1 場
- 學生每人每週撰寫紙本上課心得或是 email 繳交心得，參與課程活動產出報告，達 100%

## 六、多元評量尺規

由學生每週之心得可以發現各個學生所要面臨的問題非常多樣，從懷疑人生、人際關係、感情、時間管理、生涯規劃等，然而經過課堂案例分享、面對問題之原理原則等，使得學生可以採取較正面積極的態度面對，這也是本課程所預期帶來之成果。

## 七、學生整體意見與回饋 (整體活動滿意度、文字意見回饋等)

感謝教學卓越中心，協助進行期中問卷調查，86人填答問卷。期中教學意見回饋分析如下：

(一)教學策略方面，平均值為 4.1767，在同意以上。

(二)教材準備方面，平均值為 4.4070，在同意以上。

(三)師生互動方面，平均值為 4.4535，在同意以上。

(四)評量方法方面，平均值為 4.3285，在同意以上。

學生自我學習評量：創意(平均值為 4.2248)、創新(平均值為 3.9845)、創生(平均值為 4.0853)。

除了上課時間之外，學生每週認真投入本課程的學習時間時間如下(含參與討論、繳交作業等)，顯示學生在課餘仍投入本課程相關學習活動。

時數	人數	百分比
有效的 <1hr	45	52.3
1-3hr	37	43.0
3-6hr	3	3.5
>6hr	1	1.2
總和	86	100.0

學生期中回饋意見如下：

1.從開學上課至今，我對於這門課最喜歡的有哪些？請簡單說明

老師講人生故事的時候

愛情管理，因為這門課講到了很多愛的面向

成長體驗的過程、上課播放的影片、歌曲

與自己生活很靠近的課程，因此每個上個環節都很有興趣

老師會用比較活潑的方式教學，不像是背書那樣

聽老師說自身故事

老師的經驗分享

都喜歡

人家關係、愛情觀

社交方面

經驗分享

人生道理

老師將自身經歷融入於每周的課程當中

上課內容，因為都與生活很貼切

無特別喜歡之內容

戀愛管理

老師會回答大家問的問題

教授所分享每個禮拜內容主題

最喜歡老師分享他的人生故事，以及我們日常生活上有相關的主題。

我喜歡聽老師在上課程內容時結合自己的人生經驗，也喜歡寫課堂心得小本。

生命管理，每個生命都很珍貴，要自我規劃好自己的人生，掌握權就在手上。

財富管理

愛情管理、財金管理。跟我的生活很貼近符合

財管

生命與愛情的管理

愛情管理

生命管理

宗教信仰上，讓我有更大的思考和認識。

友情管理與愛情管理

影片介紹關於課程內容，總是帶給自己新發現

上課內容有趣

每一週都有不同的主題，每一次上課都是新的東西感到很新鮮！

愛情管理

老師講話聽起來很舒服

上課方式我很喜歡，可以在台下靜靜地聽老師上課的內容，並且當你對於當天上課之內容不感興趣時可以不用那麼專注去聽

老師講的內容並不是課本上的那種知識，更像是給我們很多對於人生的見解及思想，真的讓我受益良多。

給予很多與人生課題相關的建議

老師會說中日常生活中的大小事，會讓我豎起耳朵去認真聽。

老師講解簡明扼要，很好理解，內容對於生活中很有幫助。

教授的故事分享

愛情管理及財管理，因為我沒錢沒愛情，上完之後學到一些東西和觀念，感覺未來用的到

戀愛

老師會分享很多自身經驗

人生分享

大量的資訊、講師個人的經驗、觀點、多面向的觀點、搭配影片材料

愛情管理

老師分享人生道理

內容實用

從老師身上學到很多待人處事以及生活中的道理

會請大家選一項體驗的活動內容，像是跑步、參加淨灘活動等，我認為非常有趣，跑步讓我可以鍛鍊身體，其他活動則是使我體驗不曾接觸的活動。

愛情管理。因為跟同學、朋友們聊天的話題總是三五句離不開愛情話題。

老師每天都很有活力

內容豐富

老師分享的人生經驗

老師對我們很好，課程對我的生活很有意思

I like this course because the knowledge i got from this course actually useful for my life

2.請簡單扼要說明對於這門課，如果老師能再做哪些調整，我覺得更有助於我的學習（包含教學內容、方法、評量方式…等方面

都很好

可以思考到更多面向

無，我覺得老師上課都笑笑的，也會播放一些有意義的影片讓我們看。

沒有

完美

固定座位的填表方式能改善得更好

不用調整

非常好

人生觀的教導

我喜歡現在老師的教學方式

我認為可以再活潑生動點，有點枯燥乏味。但大致上都很好。

更客觀一點授課

解析分享

我覺得寫心得的方式固然不錯，但我更偏向情境式問答，老師可以根據當週上課主題模擬一個社會實境問題，讓我們回答，一來可以更快的認識大家、二來能夠更準確地知道大家吸收課堂內容如何無需做調整。

多一點影片內容

我覺得老師說的都很不錯

各方面都沒問題，很滿意！謝謝

關於期中或期末考方式可以表達更清楚一些

跟學生互動

都還好耶

滿分 不需要調整

可以再更生動一些

可以爾偶團體活動進行不會

現在就很好了

目前這樣還不錯

可以配合一些較有趣的影片

個人較無法在上課的同時、或下課十分鐘的時間內寫好心得。

我覺得都還不錯，每堂課也都會有心得。

我覺得現在就很好

可以多點互動

我覺得老師教學整體上都非常好。

我覺得全部都做得很好

綜合以上意見，大致上，本課程反應非常良好。



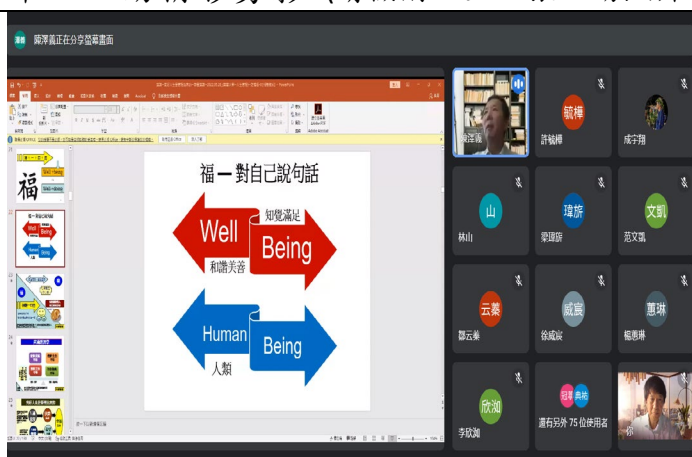
## 八、檢討與建議

- 因應疫情，許多活動都暫停或改為線上，應加強注意學生之反應與學習成效。

## 九、與本課程相關成果報導、競賽獲獎或研討會發表

- 
- 於本校三創課程期末成果發表會線上發表，與其他老師彼此交流
- 

## 十、活動精彩剪影 (請檢附二至四張活動照片，並予以簡述)



演講--美好人生是選擇出來的



吉安鄉淨山

愛情工作坊



演講--健康管理

### 活動紀錄表

活動主題	愛情工作坊
活動時間	2022 年 5 月 21 日 9 時 30 分 至 16 時 00 分
活動地點	管理學院 B119
主持人	蔡伯宜
參與人數	40
活動內容	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 活動進行方式與內容                             <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 成為戀愛高手</li> <li>2. 認識社交風格差異</li> <li>3. 戀愛高手密技</li> <li>4. 超越愛情的困境</li> <li>5. 分組討論分享</li> </ol> </li> <li>● 講座重點與預期助益 使學生認識男女的差異，學習表達與專重</li> </ul>
活動回饋與成效	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 意見與回饋 學生心得回應極佳</li> </ul>
活動剪影(請檢附二至四張活動照片，並予以簡述)	
	
活動剪影	活動剪影

附件二

活動紀錄表

活動主題	演講
活動時間	2022年5月26日 10時10分 至 12時00分
活動地點	網路線上 Google meet
主講人	陳澤義
參與人數	150
活動內容	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 活動進行方式與內容</li> </ul> <p>陳澤義教授為國立交通大學管理學博士，赴美國加州史丹福研究院博士後研究，曾任本校國際企業學系系主任，現任國立台北大學國際企業研究所教授兼所長，曾兼國立台北大學通識教育中心主任，著有管理學、美好人生是管理出來的、幸福學、國際行銷、企業診斷與績效評估、管理與生活、生涯規劃、影響力是通往世界的窗戶、服務行銷與管理、國際企業管理—理論與實務、科技與創新管理等書。在課堂中，與學生分享人生管理的原則。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 講座重點與預期助益</li> </ul> <p>使學生認識人生管理的原則與概念</p>
活動回饋與成效	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 意見與回饋</li> </ul> <p>學生心得回應佳</p>

活動剪影(請檢附二至四張活動照片，並予以簡述)

<p>上課剪影</p>	<p>上課剪影</p>

附件三

活動紀錄表

活動主題	吉安鄉淨山
活動時間	2022年5月29日14時00分至16時00分
活動地點	吉安鄉楓林步道
主持人	方唯任
參與人數	30
活動內容	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 活動進行方式與內容 首先於吉安鄉楓林步道入口集合，隨後進行自我介紹以及分組活動，各人選取淨山工具，然後就出發。在欣賞優美的景色之餘，也在淨山的路上閒話家常，增加彼此的認識。最後舉行「山廢裝置藝術」人氣競賽票選，將淨山路上所撿到的廢棄物拼湊成一件藝術品，增加活動的樂趣。</li> <li>● 講座重點與預期助益 使學生學習愛護山野，保護大自然可以永續</li> </ul>
活動回饋與成效	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 意見與回饋 學生心得回應極佳</li> </ul>

活動剪影(請檢附二至四張活動照片，並予以簡述)



活動剪影



活動剪影

附件四

活動紀錄表

活動主題	演講
活動時間	2022年6月2日 10時10分 至 12時00分
活動地點	網路線上 Google meet
主講人	花蓮縣衛生局 朱家祥局長
參與人數	150
活動內容	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 活動進行方式與內容 朱家祥局長曾任慈濟大學醫學院小兒科醫師、小兒科助理教授、台灣小兒消化醫學會理事。現代人需要照護身心靈健康，人的心理與生理需要健康作為支撐，身與心是人類內外健康的指標，只是心理問題因為不易由外表展露，所以較難檢查或是發現。需調和焦慮、憂鬱、失眠等各式身心相關問題。若未獲得紓解，容易衍生人際或是家庭問題，找出正確問題，改善失眠、焦慮等困擾。</li> <li>● 講座重點與預期助益 使學生學習面對人生的不確定性，開創更美麗的未來</li> </ul>
活動回饋與成效	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 意見與回饋 學生心得回應極佳</li> </ul>

活動剪影(請檢附二至四張活動照片，並予以簡述)



上課剪影



上課剪影