

# 以正向心理學內涵融入服務學習課程之實踐

常雅珍\*

## 摘要

本研究之主要目的有二：一、以樂觀、正向意義、感恩知足、同理心等正向心理學核心價值融入服務學習之課程；二、以質性研究方式了解師生互動及學生學習歷程。研究對象為桃園縣某科大二技42名幼保系新生，學生接受為期13週，每週一次融入正向心理學之服務學習課程，並另外從事校外服務學習（12小時）。研究結果發現：樂觀方面，幫助學生面對問題時視困難是暫時的，努力解決問題；正向意義方面，學生覺得從事服務學習活動中，學到團隊合作的重要性，增進班級的團體凝聚力及自信心；同理心方面，學生透過服務學習不僅能認知同理心，並能進而站在對方的角度思考；感恩知足方面，學生了解不是只有金錢可以助人，付出心力去服務也是助人的方式，感受到「助人為快樂之本」的真諦。

**關鍵詞：**正向心理學、同理心、服務學習



---

DOI : 10.3966/251964992017120102001

投稿日期：2016年8月1日，2016年12月26日修改完畢，2017年11月20日通過採用

\* 常雅珍，長庚科技大學幼兒保育系副教授暨林口長庚醫院精神科副研究員，E-mail: th990068@ms57.hinet.net

## 壹、緒論

### 一、研究動機與目的

近年來各大學院校皆致力於推動服務學習課程，但卻不免遭遇許多困境。例如張雪梅（2008）的研究指出，學生會反彈為何要幫學校打掃校園、為何零學分，卻又強迫必修。倘若學生對服務學習的意義認識不清，可能導致負面想法而降低其關懷弱勢與社會之熱忱，甚至對學校產生反感。許多研究顯示學生參與社區服務的動機愈強烈，所得的滿意度愈高（Berger & Milem, 2002; Hellman, Hoppes, & Ellison, 2006），服務態度越佳，服務成效也越好（張同廟、柳金財、魏世賢，2010）。因此如何建立學生對服務學習產生正向態度及動機，進而正向思考，方能發揮服務學習的最大效應。

目前正向心理學蓬勃發展，強調開發人的長處和潛能（Lopez & Magyar-Moe, 2006），提升正向思考及正向情緒，有益幸福感及生活滿意度的提升（Seligman, Steen, Park, & Peterson, 2005; Sheldon & Laura, 2001）。基於以上之研究背景，加上國內大學生參與服務學習之動機，利己取向多過利他取向，此一心態亟需調整（林慧貞，2006），因此研究者欲透過正向心理學理念幫助學生增進對服務學習的正向思考，學習尊重他人，進而關懷社會，找到服務學習的內在意義，培養健全的心態。

根據以上之背景及動機，本研究之研究目的在以樂觀、正向意義、感恩知足、同理心等正向心理學核心價值融入服務學習之課程，透過學生自由選擇服務學習方式，並採用質性研究方式了解學生的學習歷程以及省思內容。

## 貳、文獻探討

本研究首先說明服務學習的內涵，以其運作規劃及相關研究加以說明，接著介紹正向心理學及其主要內涵。

## 一、服務學習的內涵

服務學習是結合經驗的教育模式，透過參與服務讓學生感受「學習」的意義（Young, Shinnar, Ackerman, Carruthers, & Young, 2007），亦強調學以致用，學生將自己的專長結合服務性質，透過實地應用來驗證所學。

### （一）服務學習的運作規劃

Fertman、White及White（1996）提出服務學習的運作規劃包括四個階段：

1. 準備階段：此一階段的重點在確認服務成員、地區及對象，並對服務內容擬定計畫及方向。
2. 服務階段：服務團隊此時可從事直接接觸服務對象的服務，或募款、策畫等間接服務（吳肇銘、鐘至函，2009）。
3. 反思階段：反思活動可透過省思日誌、小組討論及上台報告等方式進行。
4. 慶賀階段：重視分享的過程，肯定學生的參與和努力，可透過感謝狀、謝卡、證明等方式表達。

因此本研究透過正向心理學樂觀、正向意義、同理心、感恩知足的理念，涵養學生對服務學習課程秉持正向態度。

### （二）服務學習的相關研究

服務學習具有協同合作、互惠、多元及以學習為本位的特性（Jacoby, 1996; Sharkey, Brooker & Schulte, 2002）。大學生從事服務學習可以增進社會資源（Kenny & Gallagher, 2002），帶動社區進步與發展，進而解決社區問題（Peak, 2002）。然而，在國內實施以來，仍有些學校的服務學習停留在勞動教育階段（馮莉雅，2003），學習要素比重不夠，因此建議減少勞動服務比例，發展融入式課程（林慧貞，2006）。

本研究欲透過正向心理學理念，建立學生良好態度及價值觀，進而

提高服務熱忱，增進學習與成長之成效；另一方面，藉由服務學習的體驗和省思，也可以作為學生在學理上的驗證，彼此相輔相成。

## 二、正向心理學

Seligman (2002) 為開創正向心理學的先河，近幾年來，心理學逐漸將焦點放在正向心理學，重視人的長處和美德，研究者統整過去進行樂觀、正向意義及正向情緒的相關研究經驗，將本研究的主要內涵歸納如下：

### (一) 樂觀

Seligman (2002) 強調樂觀可以作為建構美好人生強而有力的工具，他提出樂觀的解釋型態，分為三向度加以說明：

#### 1. 永久性&暫時性

樂觀者認為好事件的原因是永久的，壞事件的原因是暫時的；悲觀者認為好事件的原因是暫時的，壞事件的原因是永久的。

表1  
永久性及暫時性的解釋型態

樂觀者	悲觀者
好事件：我當上小市長是因為我很受全校同學的喜愛。	好事件：我當上小市長是因為我這次用心拜託大家，拉票成功。
壞事件：我作文寫不好是因為我這次花太多時間構思，寫作時間不夠。	壞事件：我作文寫不好是因為我沒天分。

#### 2. 普遍性 & 特定性

樂觀者認為好事件的原因是普遍性的，壞事件的原因是特定性的；悲觀者認為好事件是特定性的，壞事件是普遍性的。

表2

## 普遍性及特定性的解釋型態

樂觀者	悲觀者
好事件：小強和我玩是因為他喜歡我。	好事件：小強和我玩是因為他想要我教他數學。
壞事件：我數學考不好是因為我對數學比較不在行。	壞事件：我數學考不好因為我樣樣都很差。

## 3. 個別性

個別性可以分為內在和外在兩個向度，壞事件發生時，樂觀者容易歸咎於外在因素，悲觀者則會歸因於自己的因素而自責。

表3

## 個別性的解釋型態

樂觀者	悲觀者
好事件：我成績很好是因為我的能力很好。	好事件：我成績很好是因為我有補習。
壞事件：小狗被車撞死是因為開車的人不小心。	壞事件：小狗被車撞死是因為我不夠小心，是我害死了我的狗。

## (二) 正向意義

正向意義的課程設計目的在引導學生追求高層次的內在意義，建立正向價值觀 (Baumeister & Wilson, 1996)。研究者統整三位學者的觀點 (Davis, Nolen-Hoeksema, & Larson, 1998; Folkman & Moskowitz, 2000; Frankl, 1969)，將正向意義分為兩類，分別是「正向事件的正面意義」及「負向事件的正面意義」，藉此讓個人從工作、興趣或挫折、傷痛中找到的正向價值觀，第一類引導學生在學習或興趣中找到的正向價值觀；第二類是幫助學生從負面事件中，思考自己所獲得的內在啟示與成長。

### （三）感恩知足

根據Walker和Pitts（1998）指出感恩和滿足的正向情緒有關，因此本研究將感恩之內涵進一步延伸到知足之面向。許多人心存感恩，卻未表達與實踐，餐飲集團的領導人戴勝益強調年輕人應心存感恩，且身體力行，每天從寫感謝信開始（游常山，2011），學生若養成感恩的良好習慣，未來將受用無窮，因此本研究除引導感恩思維，並重視表達感恩的想法，付諸實踐。

### （四）同理心

Hoffman（1977）認為同理心包含認知、情感、反應三要素。研究者從教學的經驗中發現，學生具有同理心的認知和情感，但在表達和實踐上卻有落差。因此本研究將透過故事引導，幫助學生認知同理心，並透過活動，學習如何善用我訊息來表達同理心，進而懂得欣賞別人的優點，肯定自己的長處。

## 參、研究方法

### 一、研究架構

本研究採用質性研究方式進行，以至善科技大學（化名）大一42名新生作為研究對象，學生接受為期13週，每週一次融入正向心理學之服務學習課程，並另外分組從事12小時服務學習實踐活動。研究目的在探究透過長時間深入的教學、討論、觀察中蒐集資料，然後分析學生的學習成效、反應和心得，經由研究者與專家諮詢深入討論與澄清後，不斷檢討、反省和修正。

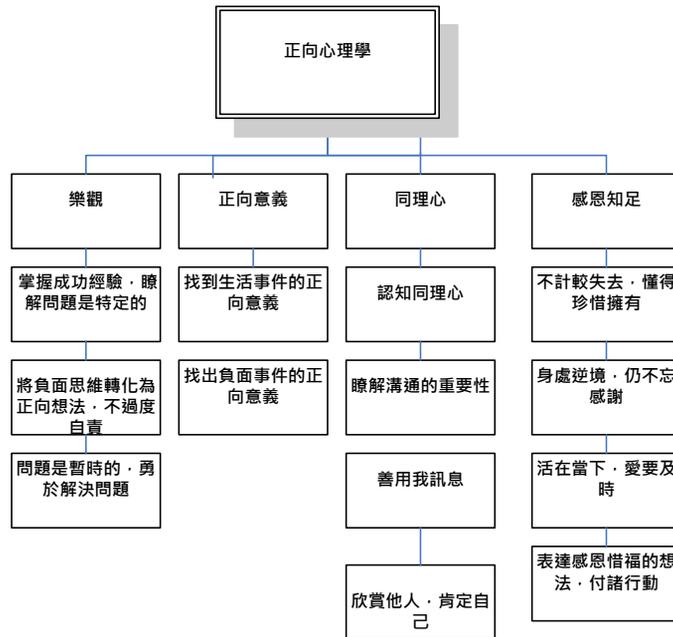


圖1 以正向心理學融入之課程架構圖

## 二、研究對象

至善科技大學（化名）幼保系進修部二技一年一班共有42位學生，班級同學均是女生，學生來自各地五專畢業生，以北部居多，屬在職進修的性質，因此學生的年齡層分布較廣，從20歲到50歲都有；其次，學生大多為職場人士，主要從事幼兒園教保人員或保母工作，利用週末假日進修學習，班級氣氛熱絡，彼此互動溫馨。

## 三、研究者背景與角色

研究者為進行此一研究，曾兩次接受卡內基訓練，累積時間共六個月，從卡內基訓練活動，研究者學習團體討論的技巧，應用在課程活動設計中，幫助學生討論及上台表達。研究者的角色為「教師即研究者」，研究者先蒐集文獻，再設計教學活動，然後進行教學，教學過程也觀察學生的學習情形，分析學生反思日誌，進行錄音及相關文件蒐集，以了解學生整個學習過程。

## 四、課程設計

研究者透過正向心理學相關理論為基礎設計課程，主要透過真人實事影片、體驗活動、實踐活動傳達相關理念，亦講述自己親身經歷自我揭露來啟發學生，並請同學透過分組討論，分享相關的經驗和感受。評量方式主要透過真實性評量，亦即觀察、紀錄及有系統地蒐集學生反思日誌、上台報告及相關文件，了解學生在課程中的學習及改變，作為教學評量的依據。

表4

以正向心理學內涵融入服務學習課程之內容

單元名稱 /週數	單元目標	主要活動
樂觀信念 (3週)	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 樂觀者掌握成功經驗，了解問題是特定的，勇於接受挑戰</li> <li>2. 樂觀者能將負面思維轉化為正向想法，不過度自責</li> <li>3. 樂觀者視未來是美好的，勇於解決問題，視問題是暫時的</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 影片「汪洋中的一條船」</li> <li>2. 力克胡哲真人實事影片</li> <li>3. 「下一次的微笑」影片</li> <li>4. 研究者自我揭露與分享</li> <li>5. 同學分組討論及上台分享</li> </ol>
正向意義 (2週)	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 幫助學生找到生活事件的正向意義</li> <li>2. 幫助學生找到負面事件的正向意義</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 「我的最愛」活動</li> <li>2. 研究者自我揭露與分享</li> <li>3. 同學分組討論及上台分享</li> </ol>
同理心 (4週)	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 研究者自我揭露方式，引導學生了解同理心</li> <li>2. 引導學生溝通的重要性</li> <li>3. 表達「我的訊息」，具體反映出同理心</li> <li>4. 引導學生欣賞別人的長處，找到自己的優點</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 「欣賞他人，肯定自己」活動</li> <li>2. 影片欣賞</li> <li>3. 研究者自我揭露與分享</li> <li>4. 同學分組討論及上台分享</li> </ol>
感恩知足 (4週)	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 引導學生知足「不計較失去，懂得珍惜擁有」的道理</li> <li>2. 引導學生了解「身處逆境，仍不忘感謝」</li> <li>3. 引導學生了解「活在當下，愛要及時」</li> <li>4. 實踐活動「感恩任務」</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 生命勇士李克翰的真人實事</li> <li>2. 罹癌鬥士千惠真人實事影片</li> <li>3. 感恩任務</li> <li>4. 研究者自我揭露與分享</li> <li>5. 同學分組討論及上台分享</li> </ol>

## 五、資料蒐集

### （一）教師日誌及省思日誌

教師日誌紀錄每一次課堂上師生互動的情形、師生彼此間的對話，以及同學上課的反應。省思日誌則是研究者每次上課後的反省，以及每次進行專家諮詢後，對於專家建議的省思和想法。

### （二）參與觀察

Miller和Crabtree（1999）指出觀察為質性研究搜集資料的方式之一，研究者在每一堂課的教學之後，觀察學生的表現，做成觀察紀錄，紀錄學生在課堂上的言談及回應。

### （三）學生的反思日誌

研究者每次上課後蒐集每位學生所寫的反思日誌，其中記載學生的心得及其對相關主題採取的行動。

### （四）學生文件

學生進行服務學習分組後，各組多次開會討論進行活動，並拍攝照片及紀錄相關會議內容，作為資料蒐集與分析之參考依據。

## 六、資料的分析

### （一）資料的轉錄

本研究在資料蒐集時，亦同步進行資料轉錄與分析之工作，每次上課及訪談的紀錄，立即進行逐字稿的整理，以便強化研究者對於質性資料之敏感度，同時有助於後續研究工作的進行。

## （二）開放性編碼

質化研究資料龐雜，舉凡教學日誌、教師省思紀錄、學生反思作業、師生對話等均重要，因此研究者將這些資料配合研究主題，先予以分類，再進行開放性編碼，將重要的字句劃線後用更精鍊的語句註解說明。

## （三）選擇性編碼

研究者將相似或相近的開放性編碼加以歸類，形成選擇性編碼。開放性編碼是較零散的概念，選擇性編碼則具問題導向，可以將開放性編碼進一步地統整歸納。

## （四）文獻對話與專家諮詢

找出研究結果之脈絡後，持續檢索國內外相關文獻，以便能將結果與文獻對話，分析與相關研究間的異同，並諮詢相關學者專家，根據其給予之意見加以修正。

研究倫理方面，研究者根據研究過程，詮釋師生互動情形及研究者的省思，藉以分析研究結果。研究之前均獲得學生之同意，為保護學生隱私，學校名稱及學生名字均以化名呈現。

## 七、研究的信效度

胡幼慧（1996）指出三角校正可使研究者以不同方法蒐集不同資料，相互檢視、進而互補與整合。研究者採方法、資料等形式之三角校正，以提高信、效度，分述如下：

（一）方法的三角校正：本研究採用不同資料蒐集的方法，包括專家諮詢、學生反思日記、觀察、訪談、教師日誌、反思日誌等，輔以錄音和逐字稿紀錄，以檢視研究的一致性。

（二）資料的三角校正法：

1. 訪談部分運用錄音機協助資料蒐集，並反覆核對錄音內容，以確定其內容無誤後，立即將資料以電腦文書處理方式轉譯成逐字

稿。

2. 為避免研究者因個人主觀因素及經驗而影響研究的進行及結果的詮釋，研究者藉著撰寫教學日誌及反思日誌，隨時反省。
3. 為減少個人偏見，邀請三位相關領域專家學者檢視研究結果之內容，針對研究資料不足或須釐清之處，進一步闡釋與修正。

## 肆、研究結果

研究結果說明樂觀、正向意義、同理心及感恩知足信念的教學過程，接著探討大學生服務學習的歷程。

### 一、樂觀信念的教學及學生反應

#### (一) 樂觀者掌握成功經驗，了解問題是特定的，勇於接受挑戰

研究者播放真人實事改編之影片「汪洋中的一條船」。影片中鄭豐喜從小家庭貧困，又患有青蛙腳，每天必須爬著去上學，而後因成績優異，爸爸送他一輛腳踏車。他學騎腳踏車的過程中，受盡鄰居的嘲笑和侮辱，但是他並不氣餒，跌倒了再爬起來，不斷的練習，最後終於學會騎車。從這次成功的經驗，他學到了人最大的敵人是自己，而不是別人，問題是特定的，不要讓負面情緒擴大。

研究者也透過自我揭露，分享了自己目前所接受的挑戰，並播放失去雙臂的年輕人劉偉，他用雙腳彈奏理查克萊德門的鋼琴曲「夢中的婚禮」，說明自己為何想學此一曲目，希望從中也激勵自己，安頓心靈，努力克服困難。

上台演奏鋼琴，是自己十歲的夢想，大學時代學琴五年，而後工作、結婚生子、進修，十多年間沒有接觸琴鍵，但指間滑出美妙旋律的聲音，時常在耳畔迴響。於是我四十歲開始人生的圓夢之旅，重新拜師學琴，兩年後毛遂自薦的到醫院擔任門診中心彈琴的音樂志工，剛開始因彈錯音亦感挫折，但多次練習後克服障礙，從而實

現了自己三十年前的夢想。上台演奏的成功經驗，讓我對自己更有信心，只要設定目標，努力去做，就會有成功的一天。（研究者的教學日誌0306）

研究者讓學生回顧自己過去的成功經驗，從這些經驗中看到學生勇於接受挑戰，面對困境，秉持正向思維，進而看到成功的曙光。

### 1. 克服疾病，努力圓夢

學生提到自己過去有十年憂鬱症病史，醫生甚至提醒若是求學，增加壓力，必須加重藥量，該生仍決定完成夢想，克服困難。

最難克服的難關，對我而言，就是完成學業，國中以來，我一直被憂鬱症所苦，很難從學校畢業，但是我下定決心，相信自己一定可以畢業，對我而言，十年的辛苦也就值得！（小綠的上台發表0306）

### 2. 克服別人異樣眼光，獨立養育兒子

學生提到自己十九歲遇人不淑未婚生子，曾經絕望傷心，卻也奮發圖強，克服別人的閒言閒語，獨力撫養兒子，從中學習堅強和獨立，凡事自立自強，不依賴別人。

我十九歲時談戀愛，遇到不好的人，生下兒子以後，曾經絕望到不想活下去，所幸堅強的意志和母愛幫助我度過難關，現在兒子已經十五歲，我從中學到一個人要自立自強，不要依賴別人。（小花的上台報告0306）

### 3. 挑戰自己的弱點，進而發揮潛能

許多學生提到自己因不會說話、功課不好而受人嘲笑，但是並未因此而自暴自棄，反而想辦法加入社團、多加演練、參加比賽等方式改善缺失，進而發揮潛能。

我很內向，不敢講話，時常被人取笑，五專時決定改變自己，自願

參加服務性社團，上台帶領大家團康活動，在一次又一次的活動中突破自己，進而成為社團幹部，帶領學弟妹，我成功地改變自己原先內向的性格。（小紫的反思日記0306）

#### 4. 勇於面對問題，堅持到底

許多學生面臨學業、懷孕、畫展等不同的問題，藉由不斷的努力及永不放棄的毅力，獲得成功經驗。

我懷孕流產三次，仍不放棄，第四次懷孕努力安胎下，終於生下我的寶貝，所以碰到困難不要放棄，努力一定會有成果。（小紅的反思日記0306）

### （二）樂觀者能將負面思維轉化為正向想法，不過度自責

Seligman（1991）強調內外意向度並非教孩子推卸責任，而是根據事情的原因做合理的解釋，避免自己扛所有的責任。

為引導學生建立正向思維，遠離自責的負面型態，研究者帶領學生欣賞一段力克胡哲（Nick Vujicic）的影片：力克從小患有海豹症，沒有四肢，童年時期時常被人嘲笑，甚至有輕生念頭，覺得活著沒有目標和希望，直到十七歲時受到一位演說家的激勵，開始找到自己的目標，雖然演說之路並不順遂，但是當他從自責的負面型態「覺得自己很自卑」轉化成「上天給我這樣的身體，不用說話，就可以激勵別人，這是上天的禮物」的樂觀想法，他開始能對自己的殘缺釋懷，大家也就不再關注於他的外表，而是他的內涵。

學生的反應非常熱烈，透過分組報告，每組選出最佳報告者上台分享，分享的內容頓時讓所有師生熱淚盈眶。

#### 1. 從「為女兒先天缺陷感到自責」的型態中轉化為「環境使然，盡力彌補」

小藍年輕時已有一對兒女，卻又再度懷孕，當時先生常酗酒、經濟情況不好，很擔心沒有能力養育三個孩子，於是到處辛苦打工，孩子出生後臉上有缺陷，讓小藍深感自責，從省思中，逐漸能釋懷這一切並不是她的錯，家庭經濟、先生不負責任、基因問題，都是可能的因素。

先生酗酒，家裡沒有錢，我不知道要怎麼生下第三個孩子，即使懷孕，我還到處打工，做挖水溝這種吃力的工作，結果女兒生下來臉上有缺陷，我心裡好自責，但是再仔細想一想，這不是我一個人的錯，環境不好，先生發酒瘋，我也很無奈，我只能盡力彌補，帶孩子去看醫生，看看能不能補救。（小藍的上台發表0313）

2. 從「覺得自己功課不好很自卑」的自責型態中「找到自己的天賦和才能」

幾位學生小時候學科成績不好，時常被父母或老師罵，因而更怕該學科。過去覺得自己很笨，現在覺得不要自責，自己只是某一方面比較不行，在其他領域一樣可以大放異彩。

我從小功課不好，爸爸時常罵我，吃飯的時候說我浪費米，時常被別人取笑，走路都抬不起頭，覺得自己很笨，直到高職以後，我慢慢找到自己的興趣，發現自己也有很棒的地方，畢業以後當了幼兒老師，我發現原來只要有心，我也可以教得很好。（小青的上台報告0313）

3. 從「排斥自己多慮又敏感的性格」轉化為「欣賞自己的細心和敏銳」

小芯原先為自己多慮敏感的性格所苦，因而影響自己的人際關係，然而投入托嬰職場以後，發現自己的細心和敏銳的特質，將孩子照顧得無微不至，使家長更放心。

原生家庭的專制教育讓我的個性多慮，出社會後總覺得自己和別人格格不入，心思細膩讓我總是顧慮很多，重視小細節。後來我接觸托嬰的行業，發現這樣的特質讓我照顧孩子更敏銳周全，與家長溝通更順暢。（小芯的上台報告0313）

4. 從「對母親的重男輕女心懷怨恨」轉化為「原諒並感謝母親」

小白因為母親重男輕女，不能原諒母親，長大以後，母女時常爭

吵。如今兄弟姊妹各自成家立業，母親時常打電話向她抱怨，從中感受到母親的辛苦，開始能原諒母親，說出感謝母親的話。

以前我時常和媽媽吵架，很氣她重男輕女，現在我長大了，看到媽媽很孤單，時常跟我抱怨，我開始原諒媽媽，跟她說感謝的話，我改變很多，她聽了哽咽，說不出話來，我很開心，我做了很好的改變，讓我們的關係變好！（小白的上台報告0313）

#### 5. 從「對父親充滿恐懼」轉化為「了解爸爸也愛我，只是方式不對」

有些學生提到父親嚴厲的管教，時常口出惡言，讓孩子心生畏懼。直到為人母以後，願意敞開心扉和父親溝通，才了解父親的疾言厲色，也是出於對自己的愛。

以前很怕爸爸，因為我功課不好，爸爸一直罵我，讓我失去信心，直到我有小孩以後，養兒方知父母恩，我開始跟爸爸聊天，我也才了解爸爸是愛我的，也是為我好，只是他用不對的方式來愛我。（小津的上台報告0313）

#### 6. 從「對生病感到沮喪失望」轉化為「與病痛和平相處」

有些學生為身體病痛所苦，從剛開始感到沮喪絕望，到後來慢慢學習與病痛和平相處，覺得愛自己就是不要抗拒病痛，善待它，它也會善待自己。

自律神經失調一直伴隨著我，頭痛、心悸、亂經，家常便飯，曾沮喪的想，我一定會被它搞死，但是排斥和抗拒之後，我發現雖然我無法醫治它，但是我可以和它和平相處，我要多愛自己，好好吃飯和運動，多愛自己，善待它，病情就會好轉。（小菊的上台報告0313）

### （三）樂觀者視未來是美好的，勇於解決問題，視問題是暫時的

研究者播放「下一次的微笑」影片，其中主角琳琳因為舞跳得不好受人指責而引發憂鬱，所幸藉由家人的協助慢慢想開。研究者分析主角的心路歷程，發現悲觀者視問題是永久的，無法解決；樂觀者視未來是美好的，問題是暫時的，能勇於解決問題。研究者接著鼓勵學生寫下自己的問題，並找出解決方法，學生的困擾問題以學業和工作問題占七成，她們的問題和解決方向如下：

#### 1. 學業壓力

由於學校課業繁重，有一些學生一直學不好的科目，學生仍想出方法，像是每天複習、請教師長同學、相信自己、做好時間規劃表等，督促自己要努力克服困難。

以前我習慣臨時抱佛腳，現在我想要克服這個毛病，所以我要訂好讀書計畫表，上課之前先預習、課後也要複習，不會的多請教同學和老師。（小思的反思日誌0403）

#### 2. 工作困擾

幼兒園工作大多為兩位老師共同帶班，彼此合作，可能會有一些摩擦，透過彼此溝通與協調，找到改善之道。

幼兒園新進一位老師，教學過程中常有問題，我不斷教導她，可是她總是沒做好，讓我有些不知所措，現在想想，我應該委婉但具體的跟她溝通，甚至示範一次給她看，幫助她能學習，並且做得更好，而不是像現在一樣抱怨。（小愛的課後對談內容0403）

## 二、正向意義的教學及學生反應

每位大學生累積不同的生命經驗，若能營造一個溫暖安全的情境，讓學生將生命中負向的經驗以文字或語言表達，經由自我揭露的方式沉澱思考，將有助於統整思緒，從而以開放的心面對創痛，以正向的方式詮釋負向事件，獲得學習和收穫。

### （一）從「我的最愛」活動中，幫助學生找到生活事件的正向意義

生活事件的正向意義，最能啟發人心的部分莫過於「愛的見證」。研究者帶來「卡片」，這些卡片是從事教職以後最珍貴的禮物，從師生互動中學到付出愛，也得到愛，是離開世界時唯一想帶在身邊的東西。學生帶來的見證物品包羅萬象，有手錶、外套、布偶、照片、戒指或刺蝟等等，從中感受到愛的真諦。其中小貝提到爸爸的身教和為人處事就是自己的最愛。

我最愛的是爸爸，他是一個外省人，住在眷村，他時常替人著想，為大家幫眷村除草、分送他做的臘肉，以前覺得爸爸為何要如此呢？現在想想，從他的付出不求回報，我得到很好的身教，對我有很深的影響，這也是我一生受用的無形財富。（小貝的反思日誌0424）

小智在母親過世後，整理母親的遺物時發現一個古董瓶，她透過這個瓶子想念母親，鼓勵自己活在當下，好好愛孩子，與孩子共創美好回憶。

看到這個古董，代表著媽媽，雖然媽媽已經過世十多年，她仍舊活在我的心中，媽媽的愛無可取代，也告訴我要活在當下，好好照顧孩子、陪伴孩子，這就是愛的傳承。（小智的上台報告0424）

從活動中也看到學生從中找到自己生命及工作的價值。小歡提到自己從小功課不好，非常自卑，覺得自己一無是處，直到五專時參加服務性社團，帶領社員到許多偏鄉服務，從中找到自己的長處，看到自己的優點，也看到自己生命的價值，進而投入教育孩子的行列。

我帶著一群志同道合的好夥伴，上山下海到各個偏鄉去服務，盡我們的力辦了大大小小的活動，最後得到社團評鑑優等的肯定，我也從中發現原來我也是有長處的，我可以把我服務的熱忱帶給孩子，於是我走入了幼教的行列。（小歡的上台報告0424）

小花拿出一封信，是過去教過的小學生十年後寫給她的信，信中孩子提到自己過去偷竊犯錯，在小花的啟發和淚水下決心改過，十年來沒有再犯，讓小花感動，對教育的熱忱得以不斷延續。

能在教育路上感動學生，讓學生走上正途，是我人生最大的感動，我要將我的熱情延續下去，感染週遭每一個人。（小花的反思日誌0424）

## （二）透過師生自我揭露，找到負面事件的正向意義

Esterling、L'Abate、Murray與Pennebaker（1999）指出自我揭露是幫助人找到意義的良方，因此研究者透過先自我揭露，說出負面事件對自己的啟發與成長。

我讀小學三、四年級時非常害羞，從不敢上台說話，期中考試結束，安排的早自習活動便是由班長點名同學上台講故事。班長每次都點到我，我只好被罰站，因為我不敢上台說故事，也一直為此事深深苦惱。

直到五年級，我開始力圖振作、克服困難，從毛遂自薦的參加說故事比賽開始，第一次比賽經驗，面紅耳赤，說不到三句話便下臺。雖然情況很糟，但是我告訴自己，我終於有勇氣走上講台了。就這樣，一次又一次的上台經驗，我吸收到別人演說的精華，也不斷自我勉勵，逐漸有所進步，到現在，說故事是我最喜愛的活動之一。回顧過去，小學時代的班長彷彿我生命中的黑天使，她激發了我的潛能；過去上台挫敗的經驗，讓我學到跌倒了沒關係，要有勇氣一次又一次地爬起來，這才是勇者的表現。（研究者教學日誌0501）

學生的分享很踴躍，也從中發現一個人將失敗或錯誤當作學習與成長經驗，將提升挫折復原力（Brooks & Goldstein著，洪慧芳譯，2004）。

### 1. 從與家人或朋友的爭執中，學到溝通的重要性

幾位學生提到與家人或朋友因故產生摩擦，漸行漸遠之際，了解到家人是愛自己的，更了解溝通的技巧及重要性。

過去晚一點回家，爸爸就會一直問我跑去哪裡了，以前覺得不耐煩就頂嘴，現在知道爸爸也是為我好，就會好好回應，跟他說：「對不起，讓你擔心了！」（小思的反思日誌0501）

## 2. 從家人生病過程中，學習同理及陪伴的重要性

幾位學生提到家人罹癌或得憂鬱症，曾經絕望痛苦，卻也從中學習透過同理、包容和陪伴，引領她們走過生命的幽谷。

先生做生意失敗，就罹患憂鬱症，好多年都想自殺，隨時交代遺言，讓我和孩子絕望痛苦，還好我們沒有放棄，帶著他看醫生、做心理輔導，在我們的關心和陪伴下，他慢慢恢復正常了。（小夢的上台報告0501）

## 3. 從學業成績的挫敗中，學到多看自己的長處與優點

幾位學生提到自己在學業成績方面的挫敗，傷心難過之餘，也透過師長或自己的領悟，看到自己的長處和優點，開發自己的潛能。

國中時進入升學班，考試成績時常墊底，沒有自信心，於是經常翹課，後來被導師找到，告訴我：「其實你的成績不是樣樣都差，像你的數學就很不錯，不要放棄自己！」

經由老師的激勵，我開始振作自己，不再自暴自棄。（小紅的上台報告0501）

藉由分組報告，可以引發學生感恩知足的正向情緒，研究者再經由同儕互評選出最佳報告者上台發表，並頒發自製獎狀，鼓勵學生，讓學生從中得到成就感，更樂於表達。

我覺得自己自信心不足，沒有勇氣而不善表達，藉由老師分組報告的活動，讓我增進自我表露的勇氣，從中得到成就感。（小樂的反思日誌0501）

### 三、同理心的教學及學生反應

#### (一) 以自我揭露方式，引導學生了解同理心

研究者以最近自己遇到的問題，說明同理心的重要性，研究者教導親職教育課程約十年，課程中引導學生回顧自己原生家庭，找出父母教養的優點、問題，探討自己的感恩與成長，並提出自己未來育兒的理念與方向。最近遇到一位學生交作業時不留情面的回應，文中寫到「你以為你是誰？憑什麼叫我把原生家庭的事告訴你，而且還要寫四頁，那不就我家發生的大小事都要跟你報告，我很討厭你的作業，越想越生氣！」看到學生的批評，心裡很難過，但是再想一想，學生會如此排斥此一作業，必然是回顧原生家庭帶給她很大的痛苦，於是研究者私下找學生談話。

研究者：寫這份作業帶給妳很大壓力，回顧原生家庭，是不是帶給妳很多不愉快的回憶？

學生（點點頭）：我很討厭上你的課，妳總是說要懂得感恩，要向父母表達愛，我就是做不到。（研究者的反思日誌0508）

聽了學生的感言，與她分享一段自己媽媽成長的故事，也讓她了解每個人的際遇和成長歷程不同，要能表達感恩需要時間、生活經驗的輔助和醞釀，是無法勉強的，學生終於破涕為笑。

從這個舉例，同理心讓研究者面對負面事件時，藉由同理對方的想法，減少內心的痛苦和焦慮，更能透過對話，化解彼此之間的摩擦，由於研究者帶領的這一班學生，大多是幼兒園老師或是保母，面對學生、家長時，期許她們能反應對方的情緒，用同理心的方式回應。

#### (二) 透過短片，引導學生溝通的重要性

短片中的女主角因為對方出言不遜而離婚，彼此分開多年，男方想重修於好，卻因女主角發生911空難事件而天人永隔。透過短片，進一步讓學生覺察溝通和表達的重要性。

從學生的作業中，發現學生能舉一反三，廣泛的應用並表達同理心，而且範圍廣泛，除了日常生活與家人溝通之外，也應用在職場與同事相處，甚至和幼兒的互動上。

#### 1. 家人溝通：同理孩子的情緒取代過去的斥責

每天兒子一回家，我會問他學校考試考得怎樣，以往他一說出低分，我馬上就生氣地回應：「你到底有沒有認真讀書！」然後兒子就賭氣不跟我說話。今天，孩子跟我說數學考75分，我想一想，跟他說：「你今天考不好，心裡一定很難過，我們一起來看看錯在哪裡？媽媽來教你。」看到孩子微笑的點點頭，我覺得我做對了。  
(小琪的反思日誌0515)

#### 2. 同事相處：同事的經驗不足，以同理取代抱怨。

同事做事情時常馬虎，很多事情需要我去收拾，剛開始我很生氣，然後我想一想，她才剛畢業，很多事情不懂，就別生氣了。(小愛的反思日誌0515)

#### 3. 幼兒互動：同理幼兒的想法，並與幼兒溝通。

我現在和幼兒相處，會去猜想他的感覺和想法，我發現我懂他的時候，他就會願意聽我的話。像是小如在洗手台玩水後，被另一位老師帶到旁邊休息，五分鐘後又踢了旁邊的小朋友，還不願意道歉，我跟她說：「你不是故意的，是因為坐很久很無聊，才會踢小朋友，想跟她玩是不是？」不說話的小如點點頭，馬上態度軟化，願意和我溝通。(小紫的反思日誌0515)

### (三) 表達「我的訊息」，具體反映出同理心

一般人若是只說出結果，像是「妳很專制」，很容易引發彼此的誤會與爭吵，此時若能再加上自己的「感覺」和「具體事件」，提供「我的訊息」，像是「上次開會時，我沒有機會表達自己的意見，這讓我感

受到自己不被尊重」，對方較能同理自己的心情。

研究者鼓勵學生透過寫信表達自己的感覺，除了善用「我的訊息」，也要表達出欣賞、愛和感激，更能讓對方心悅誠服。小天提到自己當主管以後，看到下屬疏忽或犯錯，她會用「我的訊息」寫信給下屬，肯定對方，並期許彼此一起想辦法。

我剛開始教書的時候，也遇到很多挫折，這種滋味很不好受，我也有這樣的經歷，妳的教學技巧很好，聲音宏亮又有朝氣，和小朋友互動方面再多留意細節就會更好，讓我們一起想辦法！（小天的反思日誌0522）

小立也提到自己面對叛逆期的兒子，半夜才回家時，採用「我的訊息」的方式互動，兒子很快就道歉。

兒子去聽演唱會，半夜才回家，我本來想要生氣地質問他，後來想到應該先用「我的訊息」表達，讓孩子知道我的擔心，於是我跟孩子說：「今天晚上，媽媽一直坐在這裡等你回家，很擔心你路上出事，你怎麼那麼晚回家呢？」兒子聽了，立刻回應說：「對不起，聽完演唱會，同學說要唱歌聚一聚，沒有拒絕，所以回家太晚，讓你擔心了！」（小立的反思日誌0522）

#### （四）透過「欣賞他人，肯定自己」活動，引導學生欣賞別人的長處，找到自己的優點

研究者請學生分組，先發小卡片，讓學生填寫，透過卡片表達對組員的欣賞、感謝或歉意，並善用舉例，分組面對面表達。這是一個令人感動的時刻，學生們時而哄堂大笑，時而淚流滿面，過程中氣氛熱絡。最後分組選出最佳報告者上台，說出對組員的欣賞、感激或道歉，從中也發現經過將近一年的相處，大家對彼此的特質理解深入。

我喜歡你，你每次看到我，總是對我說：「吃飽沒？」，讓我感到非常親切，從小到大，只有媽媽會不斷問我這句話，關心我的生活。（小菊的上台報告0529）

小芳總是慢條斯理的，講話深思熟慮，有涵養，而我的性子急，行事匆忙，她的慢活哲學是值得我學習的地方。（小米的上台報告0529）

#### 四、感恩知足的教學及學生反應

##### （一）從生命勇士李克翰的真人實事，領會知足「不計較失去，懂得珍惜擁有」的道理

李克翰在大學時期因車禍導致頸椎重傷，全身除了頭部之外都不能動，剛開始他非常絕望，甚至想要自殺，後來開始正向思考，找到生命的價值。

從前的我，把活著視為是一件理所當然的事，所以追求快樂成了首要目標，很少去體貼別人的感受。受傷之後，活著對我來說，成為一種奢侈的幸福，如果可以多活一天，我希望自己每一分每一刻都可以活得更有價值，可以為別人多做些什麼。這是我目前最大的願望。（李克翰的演講內容1031124）

李克翰生病後，努力完成碩士學位，成為專業的心理諮商師，他第一個幫助的人是一位因墜樓而腰椎受傷的女孩，女孩覺得自己活得不快樂，坐輪椅後更不快樂，一直有輕生念頭，然而，李克翰的一句話「我好羨慕你！」讓女孩非常驚訝，她覺得自己半身不遂，還有何值得羨慕？李克翰告訴她：「你還有手啊！手可以做好多事情！」女孩開始領悟到「一個人不要只看自己所失去的，應該把握自己擁有的」，於是她從自暴自棄的想法中走出來，迎接美好的未來。

李克翰的故事讓學生格外感動，從學生的回應中，看到她們更懂得珍惜擁有，覺得健康就是最大的財富。

人們常說要珍惜當下，以前總是聽聽而已，這個故事給我最大的啟發是讓我覺得健康就是幸福。（小郁的上台發表0605）

## （二）從真人實事影片了解「身處逆境，仍不忘感謝」及「活在當下，愛要及時」

影片描述主角千惠小姐罹患乳癌前後的心路歷程，千惠因母親罹癌早逝，所幸父親及男友一路相伴，男友甚至在千惠死前一個月，在教堂舉辦盛大的婚禮，完成千惠的夢想。而後千惠病情迅速惡化，握住父親的手，嚥下最後一口氣。二十四歲罹患不治之症，千惠沒有怨天尤人，反而心存感恩，只是吃冰淇淋、能用梳子、穿上高跟鞋等，她都能感受到幸福的滋味，讓健康的學生獲得更多反思。

跟千惠比起來，我其實擁有很多，可是我卻將這些小確幸視為是稀鬆平常的事，不懂得珍惜現在的幸福，是自己該反省的地方。（小琪的反思日誌0612）

看到千惠堅強勇敢的面對癌症，仍心存感恩，學生感到自己卻時常為小事感到絕望和抱怨，應該學習千惠「身處逆境，仍不忘感謝」的精神。

我常常為小事抱怨，一遇到困難就感到絕望，我跟千惠比起來，其實幸福很多，我要向她學習！（小雨的反思日誌0612）

千惠的父親提到他握住千惠的手那一剎那，千惠嚥下最後一口氣，她彷彿一直在等待著父親那一雙手，學生看到這裡，很多人開始落淚，感受到要活在當下，愛要及時。

和爸爸的關係沒有很好，爸爸生病以後，我開始突破自己，會找爸爸聊天，我覺得不要讓彼此日後心中留下遺憾，所以我們的關係變好，這也是千惠給我最大的啟示——愛要及時表達。（小天的反思日誌0612）

### （三）透過研究者親身示範，引導學生用實際行動完成「感恩任務」

研究者以自己實際的經驗，說明「感恩任務」的重要性：母親是多年的糖尿病患者，如今因病導致視網膜病變，左眼視力僅有0.1，因此研究者藉著一次全校導師會議中優良導師的上台分享，請媽媽幫忙錄音為理由，帶著母親一起與會，在簡報的最後五分鐘，說出一段時常激勵學生的生命故事，當面送花感恩母親的栽培，最後相擁而泣。

研究者讀高二時成績不好，父親與母親商量，希望研究者轉夜間部就讀，白天工作，幫忙家計。然而母親的期許甚高，相信研究者能考上理想大學，於是兩人爭執不休，父親最後非常生氣，表明母親若不順從，將離家而去。沒想到隔日早晨，母親已幫父親收好行李，並表示自己即使做牛做馬，都要栽培孩子讀書向上。這段往事改變研究者的一生，也因母親的深切期許，開始奮發圖強，終能不負所望。

藉由這次會議，研究者面對面向母親說出自己內心的感恩，讓與會的老師作為見證，希望拋磚引玉，讓學生也能藉由感恩任務，說出自己內心的感謝！

學生的感恩任務主要以家人、朋友及師長為對象，學生以卡片、禮物、紅包、做家事等方式表達感恩，其中小志用幫父母洗腳的方式表達感恩，最有創意。

雖然已年過四十，也是三個孩子的媽，爸媽仍是最堅實的後盾，家人對我的好，總以為是理所當然的，透過這個課程讓我省思，我要為最親近的家人付出，所以我透過感恩任務為他們洗腳，不足以回報他們對我的千分之一，希望這麼做能讓父母歡喜。（小志的感恩任務0619）

小青在負面事件正向意義中提到：父親從小到大常常因為她的功課不好而指責、甚至不准她吃飯，然而在感恩任務中，她卻感恩父親，並對父親說我愛你，了解父親過去所做的一切其實是為她好，只是表達的方式不好！

感恩爸爸對我的照顧，雖然小時候功課不好，常常被爸爸罵，可是我知道爸爸是愛我的，只是教導的方式不好，最近爸爸得了漸凍人的病，我心裡非常難過，爸爸在我心裡是個大巨人，近年已經不能言語不能行走，長期躺在床上，我只能流淚不停地對爸爸說：「爸爸！我愛你！辛苦了！」（小青的感恩任務0619）

小夢在負面事件正向意義中提到丈夫做生意失敗後罹患憂鬱症多年，時常有輕生念頭，在感恩任務中，卻能感恩先生讓她在婚姻中獲得學習和成長：「我要謝謝我先生，讓我在婚姻中遇到各種困境，讓我在婚姻中成長很多。」

學生透過感恩的練習，讓感恩落實於日常生活中。

透過感恩的學習，我在生活上時常應用，像是以前不會主動跟媽媽說謝謝，現在可以自然而然地說出來。（小夢的感恩任務0619）

從學生面對負面事件，能找到正向意義（Moskowitz, 2001）進而感恩逆境，呼應Fredrickson（2001）提出「擴展建構論」（broaden-and-build），認為正向情緒可以擴大認知，有益個人資源的建立，可以引發更多正向情緒（Fredrickson, Cohn, Coffey, Pek, & Finkel, 2008）。

## 五、服務學習的歷程

學生透過討論選擇服務學習地點，服務地點不宜離學校太遠，因此選擇鄰近長庚兒童醫院，並主動與社工單位聯繫，撰寫企劃書，獲得醫院的同意，開始服務學習的歷程。

### （一）學生自由選擇服務類型

學生討論出的服務學習類型共分為「四格畫作」、「手工小物」、「戲劇表演」、「幼兒律動」、「手工黏土」、「樂器亂打秀」等六種類型，他們選擇服務類型的考量如下：

1. 根據服務對象的需求：學生會根據評估與判斷，根據服務對象的需求，分組選擇服務類型。

兒童醫院的孩童，身體有病痛，一定會影響心情，我們演出有趣的兒童戲劇「無毛雞」，分享歡樂給身體有病痛的孩子，讓她們暫時忘記痛苦，展現愉快的心情！（小樹的反思日誌0313）

2. 根據服務對象的興趣：學生依照服務對象的性別不同，根據她們的喜好來選擇服務的方向。

小女生都喜歡髮夾或手鍊，小男生一定很愛玩玩具，所以我們這組根據小朋友的喜愛製作小物，懷抱著愛心，希望小朋友拿到時充滿笑容。（小芬的反思日誌0313）

## （二）進行分組

學生確定服務型態後，開始舉辦籌備會，分組並選出組長，以「手工黏土」為例，分為攝影組、海報設計組、活動邀請組及捏塑指導組，學生選擇組別的考量如下：

1. 根據自己的專長選組

我在表演方面很有經驗，過去參加全國說故事比賽也得到第二名，所以我自願演出兒童戲劇中的主角。（小班的反思日誌0320）

2. 根據自己的興趣選組

我很喜歡美勞，我可以透過製作溫馨的小熊黏土，搭起和醫院病童互動的橋樑，帶給她們美好回憶。（小班的反思日誌0320）

3. 勇於嘗試，接受自我挑戰

我加入樂器亂打秀，其實我很害羞，最不會樂器，但是我希望能突破自己，接受挑戰。（小伊的反思日誌0320）

## 六、進行服務學習後的反思

本次服務內容分為動態和靜態兩方面，動態部分，演出兒童戲劇「無毛雞」，由十位學生自製道具，自編劇本，本劇榮獲全國幼保技藝競賽佳作，劇情詼諧有趣，具有教育意義，培養孩子自信心，從戲劇中了解自己是獨一無二的，更能發揮自己的潛能，找到自己的優點。「幼兒律動」由學生帶領小朋友跟隨音樂共同律動，選擇的樂曲適合小朋友，大學生先跳完一次後，再邀請小朋友共同律動。「樂器亂打秀」由學生利用環保器材，像是鈴鐺、保特瓶等，配合音樂設計不同音效展演。

靜態方面，三位學生展示四格畫作於海報板上，帶領小朋友欣賞並解說，其中兩位學生製作的「四格畫作」，獲得全國教保技藝競賽佳作。「手工小物」有學生自製兒童髮夾及玩具，分送6樓病房的小朋友。「手工黏土」主要是小熊造型黏土，上面有磁鐵可以吸附在冰箱上，分送6樓病房的小朋友。

經由學生實際進行服務學習的過程中，反映出正向心理學課程中所引導的信念和想法。

正向心理學的理念，讓我在服務學習過程中能調整心態，用更正向的態度進行服務。（小晴的反思日誌0619）

### （一）樂觀信念方面

面對問題時，學生能以問題是暫時的，努力解決問題。辦理音樂亂打秀的學生們，由於大家白天要工作，假日要上課，一起討論很多次，還覺得時間不夠，最後組長突破困境，主動錄製錄影帶，讓大家可以線上點閱，提供修正意見，順利完成彼此間的演練，克服困難。

剛開始大家時間喬不攏，很傷腦筋！還好組長想到一個妙點子，自己當主角，提供錄影帶讓大家給意見，修正好以後回去練習，效果很好，我們很快能順利演出。（小湯的上台報告0619）

## （二）正向意義方面

學生覺得從事服務學習活動中，獲得多方面成長與收獲，從中找到意義與價值。

### 1. 學到團隊合作的重要性

無論是採用哪一種服務學習方式，學生均認為重視團隊精神，彼此分工合作，是成功的關鍵，與陳倩玉（2005）以及葉祥洵（2006）的研究結果相似。

服務學習讓我學到團隊合作的重要性，我們在幼兒律動練習的過程中，互相加油打氣，分工合作，讓表演進行得更順利。（小高的反思日誌0619）

### 2. 增進班級的團體凝聚力

學生雖加入不同的服務類型，卻能彼此加油打氣，互相幫忙，進而增進班級的團體凝聚力，與劉若蘭（2009）的研究結果相似。

我加入兒童戲劇的演出，除了我們這組成員很努力，也感謝班上同學給予幫忙，像是有別組同學幫我們製作佈景，甚至主動提供道具，透過這個活動，發現班級充滿凝聚力。（小晴的反思日誌0619）

### 3. 增進自信心

小由第一次做黏土，心中忐忑不安，原本擔心無法勝任，經由同儕的引導和鼓勵，提升自信心，與許惠玲（2011）提及服務學習可增進自信心的理念相同。

沒玩過黏土的我，當然是笨手笨腳的，心想怎麼做得出好作品送給病童呢？所幸貼心的組長和組員們一直鼓勵我，給我自信心，讓我信心大增，不斷進步！（小由的反思日誌0619）

#### 4. 開發潛能

小光年過半百，因為年紀較大，擔心自己在各方面跟不上年輕的同學，對自己沒有信心，藉由服務學習機會，她發現自己在戲劇方面具有潛能。

從戲劇表演中，我克服了上台的恐懼，找到自己的潛能，才知道原來我也可以這麼棒，在戲劇方面是很有天分的。（小光的反思日誌0619）

#### 5. 增進勇氣

小青表演律動，原本內向文靜的她，透過這個活動，更樂意接觸人群，進而提升勇氣。

經由這個活動，我有了自信，做任何事都不怕，我得到最好的禮物，就是「勇氣」。（小青的反思日誌0619）

### （三）同理心方面

學生透過服務學習不僅能認知同理心，並能進而站在對方的角度感受同理心。

我參與音樂亂打秀的活動，我們開會討論好幾次，大家意見都不一樣，有時會有不好的口氣，過去開會的時候，我只會想著要如何表達自己的想法，現在我會站在同學的角度思考，聆聽別人的想法，尊重別人的看法。（小丁的反思日誌0619）

#### （四）感恩知足方面

學生懷著祝福的心從事服務學習，看到小朋友興奮的表情，從中獲得無限的成就感，也了解不是只有金錢可以助人，付出心力去服務也是助人的方式，感受到「助人為快樂之本」的真諦。

我和小朋友一起律動，帶給小朋友歡樂，我自己也可以感受到快樂，看到小朋友的笑容，我覺得很開心！（小安的上台報告0619）

學生除了感受到成就感，也感謝同學的協助、老師的引導以及長庚兒童醫院給予機會從事服務，從中收穫很多。

謝謝同學們在服務學習過程中的互助合作，謝謝老師的引導和鼓勵，也謝謝長庚醫院和小朋友，給我們有這個機會去做服務，我學到很多。（小美的反思日誌0619）

## 伍、結論與建議

### 一、結論

- （一）樂觀解釋型態的教學，引導學生視問題是暫時的，勇於解決問題，並掌握成功經驗，了解問題是特定的，不讓負面情緒擴大，最後教導學生不過度自責。
- （二）正向意義的教學，從活動和師生自我揭露中，幫助學生找到生活事件的正向意義及負面事件的正向意義。
- （三）同理心的教學，透過故事引導學生表達「我的訊息」，具體說出自己的感覺，體驗同理心，並引發高層次的同理心。
- （四）感恩知足的教學幫助學生領會「不計較失去，懂得珍惜擁有」的道理，並從影片了解感恩知足的真諦，再透過簡報，引導學生要感恩惜福，並以實際行動完成「感恩任務」

- (五) 根據服務對象的需求、興趣、節慶特色，學生將服務學習類型共分為「兒童戲劇」、「幼兒律動」、「樂器亂打秀」、「四格畫作」、「手工小物」、「手工黏土」六種類型。經由學生實際進行服務學習的過程中，研究者發現學生的省思能反映出正向心理學課程中所引導的信念和想法。
- (六) 透過服務學習，在樂觀方面，幫助學生面對問題時視困難是暫時的，努力解決問題；在正向意義方面，學生覺得從事服務學習活動中，學到團隊合作的重要性，能增進班級的團體凝聚力及自信心，進而開發潛能、增進勇氣；在同理心方面，學生透過服務學習不僅能認知同理心，並能進而站在對方的角度感受同理心；在感恩知足方面，學生了解不是只有金錢可以助人，付出心力去服務也是助人的方式，感受到「助人為快樂之本」的真諦。

## 二、建議

### (一) 給教師的建議

#### 1. 教師的身教與引導，有助學生正向價值觀的內化

透過教師的領悟及生命故事的傳承，分享生命經驗，不僅能感動學生，更能讓學生領悟，身教是一種無形的示範，讓學生更敏於吸收，更勇於實踐。

#### 2. 透過正向心理學的教學，幫助同學上台分享及反思，增進班級凝聚力

研究者透過正向心理學教學，引導學生進行實踐和反思，從學生的反思日誌，看到學生能將理念落實於生活中，再經由分組討論活動，成員彼此激勵，獲得良好的成效。學生們認為透過這些討論和分享，感受到同儕的堅韌及正向思考，鼓舞自己更加努力，甚至與家人相處，甚至工作、婚姻、教學或交友都有正面的幫助。

## （二）對家長的建議

### 1. 家庭教育應重視樂觀信念的引導

研究過程中發現許多學生的自責型態和原生家庭的教養方式有關，過度批評、重男輕女或完全以課業為主，不重視孩子的長處，這樣的教養方式，容易使孩子產生自責的心態，家庭應重視樂觀信念的引導，才能減少孩子的悲觀解釋型態。

### 2. 家庭教育應強化多元智能的觀點

從學生的省思日誌中，發現學生因課業壓力而受到父母指責，自信心低落的比例很高。父母親不僅朝課業方面思考，也應從多元智能的觀點思考，發現孩子的獨特性與天賦，肯定孩子的潛能，將進一步幫助孩子建立樂觀信念。

## （三）對課程設計的建議

### 1. 課程的進行，應根據學生的需求加以調整

研究者原先的課程規劃是希望同理心教學最後延伸至寬恕的正向情緒，幫助學生寬恕別人，並寬恕自己，然而從負面事件的正向意義教學到同理心教學後，在反思日誌或上台報告中，有很多學生提到從小課業不佳受到嘲笑或責罵，深覺學生需要提高自信心，因此調整課程設計，加入「欣賞他人，肯定自己」活動，引導學生欣賞別人的長處，找到自己的優點，從中得到極大迴響。

### 2. 分組活動的進行，宜採用不固定成員同組方式

自由分組容易讓學生成員固定，採按順序報數，同數字者同組的方式，可以讓每次學生分組成員皆不同，一方面增進同學間的熟悉度，另一方面，也可以激發更多元的思考和創意。

### 3. 依據授課內涵解讀學生反映內容，避免學生產生概念重疊之混淆

Fredrickson提出擴展建構理論，認為正向情緒可以擴大思考和行動，找到正向意義，幫助人們建立心理、認知及社會資源，對事物能正向解讀，進而與其他正向情緒相輔相成，引發更多正向情緒。基於此一論述，許多正向情緒相輔相成，可以互為解讀，研究者上每一單元課程時，僅根據當時授課之正向心理學內涵加以解讀，以免太多心理學概念

重疊，讓學生產生混淆。

## 致謝

本研究經費獲長庚科技大學校內研究計畫補助，內容榮獲長庚科技大學服務學習讚聲活動競賽教師組特優獎，謹此致謝。

## 參考文獻

- Brooks R., & Goldstein, S.著，洪慧芳譯（2004）。挫折復原力。臺北：天下。
- 吳肇銘、鐘至函（2009）。以服務學習觀點探討運用資訊科技協助弱勢族群推行募款活動之研究——以非洲馬拉威小學教室募款專案為例。長庚科技學刊，**11**，133-147。
- 林慧貞（2006）。大學生參與服務學習意願初探。開南大學通識研究集刊，**10**，171-192。
- 胡幼慧（1996）。質性研究：理論、方法與本土女性研究實例。臺北：巨流。
- 張同廟、柳金財、魏世賢（2010）。影響大學生服務學習成效的相關因素研究。育達科大學報，**23**，81-108。
- 張雪梅（2008）。服務學習永續發展的新思維。學生事務理論與實務，**47**，70-82。
- 許惠玲（2011）。學校志工參與國民小學品德教育服務學習經驗之研究——以雲林縣快樂國小愛心服務隊為例（未出版之碩士論文）。南華大學，嘉義。
- 陳倩玉（2005）。高等教育中的服務學習——靜宜大學「服務—學習」課程之研究（未出版之碩士論文）。東海大學，臺中。
- 游常山（2011）。13位名人的How-To Guide公民必修指南。天下雜誌，**486**，278-284。
- 馮莉雅（2003）。國內外高等教育推動服務學習現況與趨勢之研究。行

- 政院青年輔導委員會92年度委託專題研究成果報告。臺北：行政院青年輔導委員會。
- 葉祥洵（2006）。服務學習融入大學勞作教育課程及實施成效之研究——以明新科技大學為例（未出版之碩士論文）。國立臺灣師範大學，臺北。
- 劉若蘭（2009）。實踐關懷與多元文化的體驗——大專學生參與課程融入服務學習之經驗。《通識教育與多元文化學報》，1，1-27。
- Baumeister, R. F., & Wilson, B. (1996). Life stories and the four needs for meaning. *Psychological Inquiry*, 7, 322-325.
- Berger, J. B., & Milem, J. F. (2002). The impact of community service involvement on three measures of undergraduate self-concept. *NAPSA Journal*, 40, 85-103.
- Davis, C. G., Nolen-Hoeksema, S., & Larson, J. (1998). Making sense of loss and benefiting from the experience: Two construal of meaning. *Journal of Personality and Social Psychology*, 75, 561-574.
- Esterling, B. A., L'Abate, L., Murray, E. J., & Pennebaker, J. W. (1999). Empirical foundation for writing in prevention and psychotherapy: Mental and physical health outcomes. *Clinical Psychology Review*, 19, 19-96.
- Fertman, C. I., White, G. P., & White, L. J. (1996). Service-learning in the middle school: Building a culture of service. Columbus, OH: National Middle School Association.
- Folkman, S., & Moskowitz, J. T. (2000). Positive affect and the other side of coping. *American Psychologist*, 55, 647-654.
- Frankl, V. E. (1969). Self-transcendence as a human phenomenon. In A. J. Sutich & M. A. Vich (Eds.), *Readings in humanistic psychology* (pp. 25-32). New York, NY: The Free Press.
- Fredrickson, B. L. (2001). The role of positive emotions in positive psychology: The broaden-and-build theory of positive emotions. *American Psychologist*, 56(3), 218-226.
- Fredrickson, B. L., Cohn, M. A., Coffey, K. A., Pek, J., & Finkel, S. M.

- (2008). Open hearts build lives: Positive emotions, induced through loving-kindness meditation, build consequential personal resources. *Journal of Personality and Social Psychology, 95*, 1045-1062.
- Hellman, C. M., Hoppes, S., & Ellison, G. C. (2006). Factors associated with college student intent to engage in community service. *The Journal of Psychology, 140*(1), 29-39.
- Hoffman, L. M. (1977). Personality and social development. *Annual Review of Psychology, 28*, 295-321.
- Jacoby, B. (1996). Service learning in today's higher education. In B. Jacoby (Ed.), *Service-learning in higher education: Concepts and practices* (pp. 3-25). San Francisco, CA: Jossey-Bass.
- Kenny, M. E., & Gallagher, L. A. (2002). Service-learning: A history of systems. In M. E. Kenny, L. A. Simon, K. Kiley-Bradeck, & R. M. Lerner (Eds.), *Learning to serve: Promoting civil society through service learning* (pp. 15-29). Boston, MA: Kluwer.
- Lopez, S. L., & Magyar-Moe, J. L. (2006). A positive psychology that matters. *Counseling Psychologist, 34*(2), 323-330.
- Miller, W. L., & Crabtree, B. F. (1999). Depth interviewing. In B. F. Crabtree & W. L. Miller (Eds.), *Doing qualitative research in primary care: Multiple strategies* (2nd ed., pp. 293-312). Newbury Park, CA: Sage.
- Moskowitz, J. T. (2001). Emotion and coping. In T. J. Mayne & G. A. Bonnano (Eds.), *Emotion: Current issues and future directions* (pp. 311-336). New York, NY: Guilford Press.
- Peak, C. A. (2002). Service learning at Kansas State university: Educating citizens for the future. In M. E. Kenny, L. A. K. Simon, K. Kiley-Bradeck, & R. M. Lerner (Eds.), *Learning to serve: Promoting civil society through service learning* (pp. 167-184). Boston, MA: Kluwer Academic.
- Seligman, M. E. P. (1991). *Learned optimism*. New York, NY: Knopf.
- Seligman, M. E. P. (2002). Positive psychology, positive prevention, and

- positive therapy. In C. R. Snyder & S. J. Lopez (Eds.), *Handbook of positive psychology* (pp.3-12). New York, NY: Oxford.
- Seligman, M. E. P., Steen, T. A., Park, N., & Peterson, C. (2005). Positive psychology progress: Empirical validation of interventions. *American Psychologist*, *60*(5), 410-421.
- Sharkey, S., Brooker, R., & Schulte, J. (2002). The culture of service at Alverno College. In M. E. Kenny, L. A. Simon, K. Kiley-Bradeck, & R. M. Lerner (Eds.), *Learning to serve: Promoting civil society through service learning* (pp.51-65). Boston, MA: Kluwer Academic.
- Sheldon, K. M., & Laura, K. (2001). Why positive psychology is necessary? *American Psychologist*, *56*(3), 216-217.
- Walker, L. J., & Pitts, R. C. (1998). Naturalistic conceptions of moral maturity. *Developmental Psychology*, *34*, 403-419.
- Young, C. A., Shinnar, R. S., Ackerman, R. A., Carruthers, C. P., & Young, D. A. (2007). Implementing and sustaining service-learning at the institutional level. *The Journal of Experiential Education Boulder*, *29*(3), 344-365.

# Service-Learning Curriculum Combined with Positive Psychology

Ya-Jane Chaung\*

## Abstract

The purposes of this study were (1) to design a service-learning curriculum that could be combined with positive psychology (four teaching components: optimism, positive meaning, gratitude and content, and sympathy), and (2) to use the qualitative method to analyze the interaction between teachers and students and the learning process. The subjects of this study were 42 students from a university of science and technology in Taoyuan City. They participated in our curriculum for one session per week for 13 weeks. The teaching process included four components of character education and service-learning activities (12 hours). The results were as follows: In “optimism,” students treated difficulties as temporary and attempted to solve the problem. In “positive meaning,” students understood the importance of teamwork, and enhanced class cohesion and self-confidence. In “sympathy,” students gradually realized the meaning of sympathy and attempted to consider situations from their peers’ perspectives. In “gratitude and content,” students gradually realized not only that money can help people but also that expending effort to help others is an effective strategy. In other words, they realized that “helping others is the foundation of happiness.”

**Keywords:** positive psychology, sympathy, service-learning



---

DOI : 10.3966/251964992017120102001

Received: August 1, 2016; Modified: December 26, 2016; Accepted: November 20, 2017

\* Ya-Jane Chaung, Associate Professor, Department of Childhood and Care Education, Chang Gung University of Science and Technology; Associate Researcher, Department of Psychiatry, Chang Gang Memorial Hospital at Linkou, E-mail: th990068@ms57.hinet.net