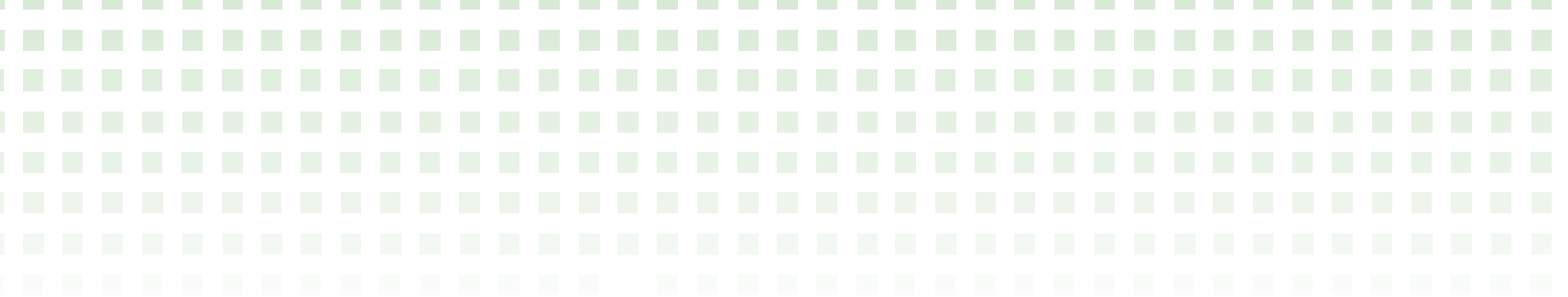




百書喜閱

2014 Collection of Learning Communities

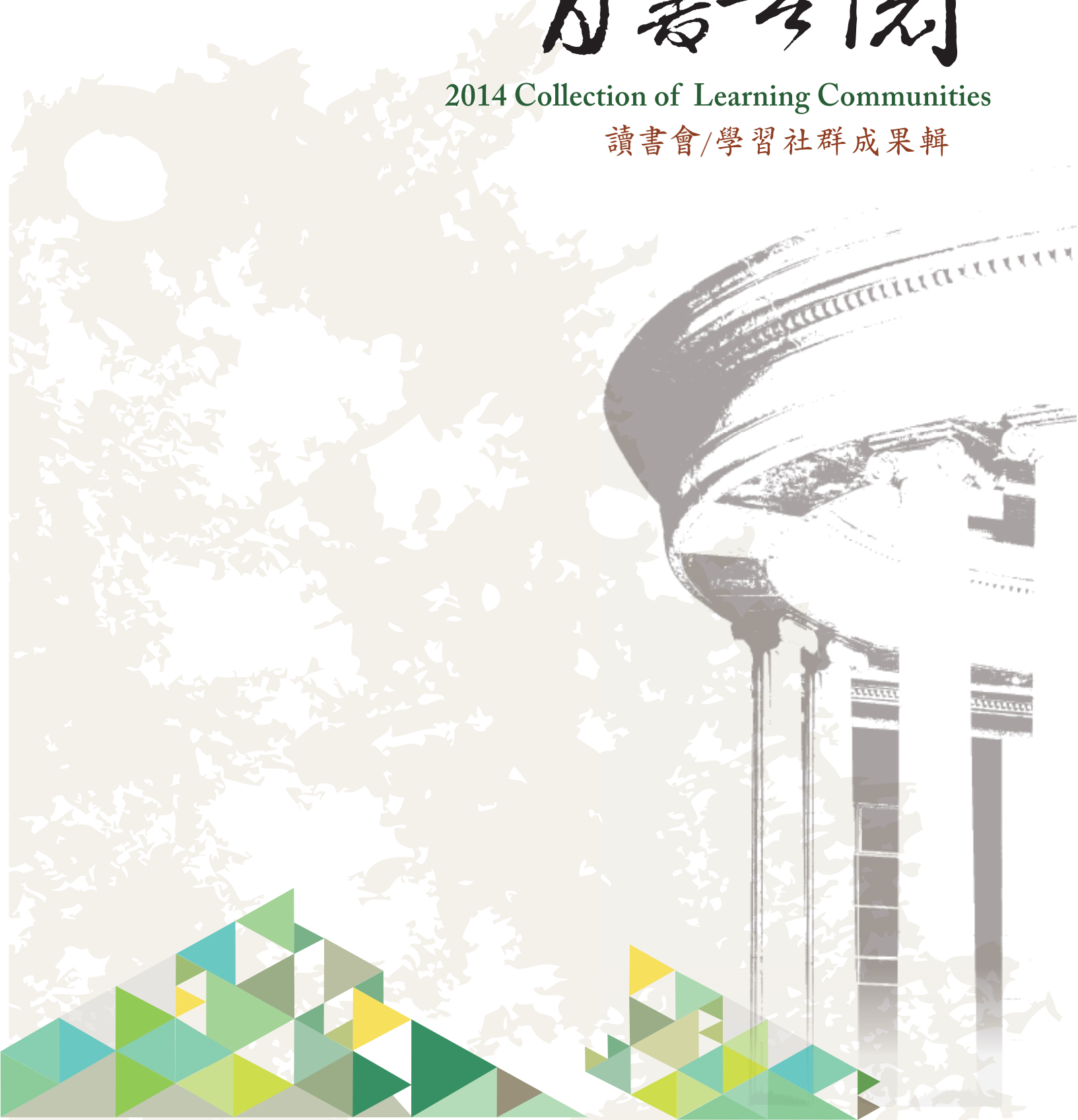
讀書會/學習社群成果輯

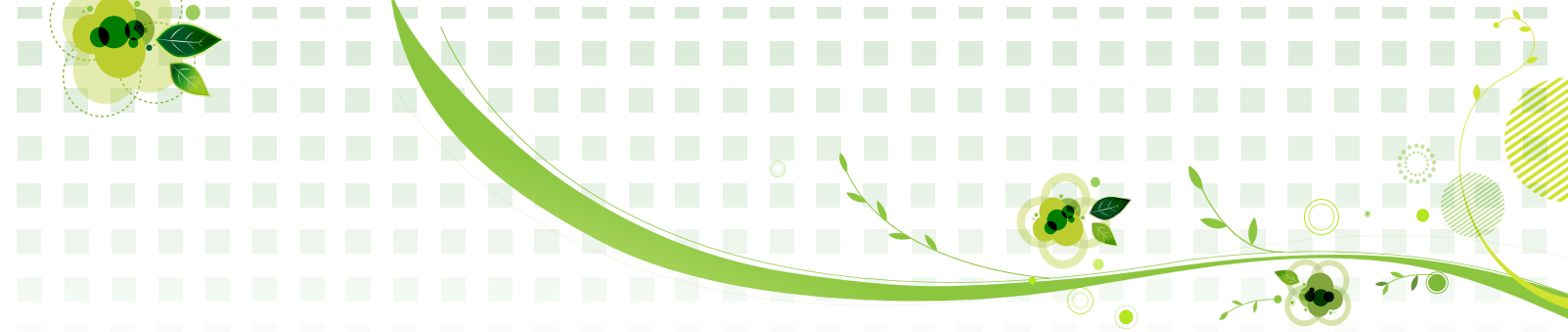


百書喜閱

2014 Collection of Learning Communities

讀書會/學習社群成果輯





2014 讀書會/學習社群成果集序

圖書館在去年舉辦第一屆讀書會/學習社群競賽活動，師生在長期參與討論推動學習的過程中，得以交流其學習成果，而以海報展示於圖書館前的廣場，展示社群的學習成果。由於本活動對於提升校園讀書風氣有正面效果，於是今年持續舉辦。

今年全校有 70 組的讀書會/學習社群參與成果競賽，各學院都有報名參加，擇優取前三名，佳作 20 組，將之編輯成冊，提供大家欣賞和參考。今年的評審標準為(1)符合學校核心能力宗旨、(2)聚會討論氛圍、(3)社群經營成長、以及(4)反思與回饋成果。本次得獎作品的特色為，讀書會成果呈現出成員間的對話和讀書氛圍，同學在討論過程中有提問與明確目標，能看出他們增加學習技能和知識成果；更重要的是，成果具有創造性與獨特性，有知識或學習相關的價值。有趣的是，教學卓越的價值和目標隱約地藏在字裡行間。相較於去年的學習成果，今年的作品明顯地呈現出讀書會共學的特質，也呼應了學校推動的各項教學目標。

今年全校讀書會/學習社群有 306 個，各學系至少都有二個讀書會。此外圖書館同時辦理「咖啡書香中遇見你的智慧」閱讀分享活動，邀請富有閱讀熱忱的老師與學生分享自己所閱讀的書籍，同學參與踴躍。自本學期開始，將此閱讀分享活動推廣至各學院，圖書館則搭配行動書車，主動將圖書館的圖書外送至活動現場，提供師生現場挑書和借書，希望能吸引同學接近書，進而進入圖書館借書、讀書，提升校園閱讀風氣。

希望圖書館未來能進一步結合美術館的學習資源，建立一個充滿藝術與人文關懷的亞大校園。日後同學們可以持續主動學習、協同學習、多元學習，養成終身學習的習慣，讓學習成為生活情趣，也亞大校園瀰漫著濃濃的讀書風氣。

亞洲大學增連圖書館館長

廖淑娟

謹識



【 讀 書 會 學 習 社 群 成 果 輯 目 錄 】

資訊傳播學系 Boom 超人逐格動畫團隊	3
社會工作學系 金錢管理 - 如何不吃土	10
資訊傳播學系 舞資	20
心理學系 心理學應用在日常生活中心得討論	24
心理學系 認知改變進班服學	30
心理學系 碩士班臨床心理組 認知行為治療讀書討論會	34
心理學系 認知行為治療讀書小組	39
生物科技學系 微生物檢驗分析社群	46
社會工作學系 我們的社工起步	50
社會工作學系 孤單寂寞覺得冷	56
社會工作學系 社工師證照輔導班讀書會	63
社會工作學系 G.Love.....	66
財經法律學系 刑法讀書會 (4).....	71
財務金融學系 選擇權評價與投資組合策略	75
休閒與遊憩管理學系 老人健康與保健	80
健康產業管理學系 健康經濟學讀書會	85
健康產業管理學系 老人健康與保健	89
國際企業學系 國內外美術館的經營模式比較與分析	94
視覺傳達設計學系 大顆種子	98
資訊傳播學系 Seven-Sense.....	105
資訊傳播學系 三腳貓製作團隊三腳貓製作團隊 SAKA STUDIO.....	111
資訊傳播學系 探索資傳 Neverland.....	116

讀書會/學習社群競賽第一名

所屬系所	資訊傳播學系
社群名稱	Boom 超人逐格動畫團隊
指導老師	王玲玲
成員	王韻茵、許伶玉、黃思穎、林鋌僑、黃意涵
主題類型	專題研究

讀書會介紹

成立目的：為應用專業知識於實務專題製作，在 2013 年底時，成立畢業專題小組，籌畫為期一年的畢業製作，專題內容主要是利用逐格動畫(Stopmotion)，來行銷本系—亞洲大學資訊傳播學系。

由於少子化的影響而導致眾多大學院校系所之招生競爭激烈，各校無不積極透過各種媒體進行宣傳。但其行銷方式，不外利用普通平面做宣傳，或拍攝宣傳影片，以口述來介紹系所師資、設備、課程、社團等，但通常都較難吸引人的目光；或是透過微電影來做行銷，但內容也大多沉悶、缺乏創意。因此我們決定選用與眾不同的影片製作型式與劇情來宣傳亞洲大學資訊傳播學系，我們的發想來自於亞洲大學畢業的學長—黃興良，他獨自製作了一系列的逐格動畫，拍攝了約 6000 多張照片，以有趣的故事劇情，搭配著流暢的動作，片中模型騰空、飛踢，動作細膩流暢，毫無讓人感覺是由實體物品所製作出來，至於燈光效果運用了手電筒以及玻璃紙結合而成。後製方面運用了 After Effects 製作大量的特效以及打鬥的音效，讓影片更加逼真，令人驚嘆連連。其作品在網路上引起熱烈的迴響，在短短時間內就累積上百萬人的點閱率。

逐格動畫中所呈現的動態與表演並非如電影一般，而是藉由攝影機去捕捉實際動態，以想像與模擬去創造原本就不存在的創意表現，逐格動畫可說是影格間的創造性藝術。另外一般電腦動畫所呈現出來的感覺，也不能像逐格動畫般擁有手作溫暖的質感，且逐格動畫還可以結合虛擬與真實，呈現奇幻劇情。

我們希望透過逐格動畫，製作出一個有別於一般枯燥乏味的宣傳影片，以「資傳超人的誕生」為題材，讓虛擬與真實協調合成，透過卡通化劇情，拍攝一個虛擬的資傳人須經過什麼樣的栽培進而茁壯成為超人，製作出有趣新穎的動畫影片。我們除了將運用各種媒材的結合產生不一樣的火花，同時也運用電腦特效和音效的搭配，讓觀看者擁有驚奇的感受，使其在欣賞完影片之後不禁發出「哇」的一聲，達到行銷宣傳的效果！另外我們也將搭配互動的方式，呈現系所宣傳中較為深入並詳細的資料，使觀看者能更深入了解資傳人的培育過程與具備能力。

為了能夠更深入的了解逐格動畫的歷史與製作過程，我們密集的前往圖書館搜尋許多關於動畫的相關資料。

從傳統逐格動畫的歷史起源與發展層面來觀察，傳統逐格動畫早在二十世紀初，電影媒體發明(1895)後的十年左右，就已開始發展了。1898 年法國人梅里耶(Georges Melies)在一次戶外拍攝時攝影機故障，使得原本進行拍攝馬車的畫面因而卡住，待攝影機修復後接著繼續拍攝，這時卻發現先前的馬車竟然變成了後來無意間拍攝的一部靈車，這種怪異的魔幻結果讓梅里耶發現「停格」(Stop Motion)的拍攝技法，並進而研究發展出更多所謂的「特技電影」(Trick Films)的技巧。

英國人亞瑟·墨爾本·庫伯(Arthur Melbourne Cooper)於 1906 年和 1908 年之間，就將當時各種玩具，放置在自製的街道佈景中，以單格攝影技術，拍攝出玩具熙熙攘攘、熱熱鬧鬧穿梭街頭的動畫影片，堪稱是最早的偶動畫影片。

為了讓畢業專題能有效率地進行，我們做妥善的時間規劃與安排，每週都會定期的約在圖書館裡討論各自搜尋的成果，並且會利用圖書館內的各項資源，善用歷年來的論文資料，搜尋各項相關的書籍，使用圖書館內的器材設備，來尋找更多對我們有幫助的資訊。

分析研究逐格動畫的歷史與蒐集最新逐格動畫的資訊後，我們將針對各大專院校系所的宣傳模式和行銷手法做有系統的分類與分析探討，從中可以觀察到大多宣傳影片的內容都大同小異、無吸引力，宣傳的手法都一致且沒有符合現代網路行銷的趨勢，所以我們將以上的分析與在企劃行銷領域中學習到的內容做縝密的歸納，並且統整出符合本專題走向的數位行銷步驟與方法。

在有系統性的整理與分析後，我們將以「資傳超人的誕生」為題材，故事的主軸是透過卡通化的方式呈現，並且拍攝出一個以虛擬的資傳人須經過什麼樣的栽培才能茁壯成為資傳超人，做出富有生命力且有趣新穎的動畫影片。讓虛擬與真實協調合成，並且透過我們條理性、整合性、創意性、創造性的思維與構想，將故事劇情先擬定故事大綱，再撰寫詳細的故事架構。

在完成故事架構後，設定角色的造型、動作、路線、色彩搭配，再繪製分鏡腳本，腳本畫面包含：故事敘述順序、鏡頭的時間長短、畫面取景的構圖、拍攝角度的選擇、鏡頭運作以及轉場方式的註明、角色人物出場的動線標記、片中呈現的色調說明、配合音樂等等的訊息呈現。分鏡腳本的功能是以圖像與文字各項提示來說故事，所以我們仔細計畫分鏡表來達到有效的資源與時間分配。

在完成分鏡腳本後，開始進入角色的製作期與場景的搭建，先尋找適合故事劇情需求的媒材，再將符合角色特徵和造型、場景特色的媒材製作成設計的樣式。

在完成角色製作和場景的搭建後，利用腳架固定 Nikon 單眼相機來捕捉角色的動作，善用打燈的技術讓畫面的光線呈現整體性及一致性，使用系上的虛擬攝影棚呈現虛擬場景與角色的互動。

在拍攝期結束後，將拍攝的照片匯入使用的軟體 Photoshop 進行照片後製處理；用 Premiere 來做照片的剪接；用 After Effect 來做影像中的特效；照片中如果需要用到幾何特效我們會使用 Illustrator 來進行製作；用音樂製作軟體來選定影片的專屬配樂，而我們的規格設定是拍出 4~5 分鐘的逐格動畫。

作品完成後，除將上載至全世界最大的視頻分享網站 YouTube 外，也將架設一個官方網站，透過互動程式設計，讓使用者在官方網站能自由選擇有興趣的系所宣傳資料閱讀，也透過網路社群 Facebook 粉絲專頁、部落格等網路平台做行銷宣傳。

圖 1 研究步驟與流程

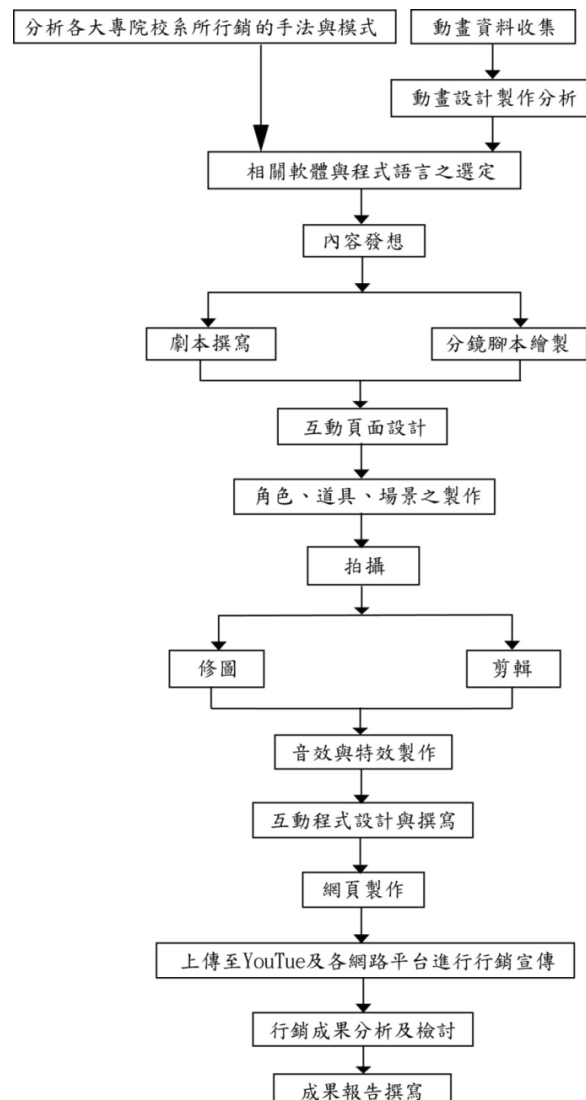


表 1 工作之時程規劃-甘特圖

第一年：月次	第 1 月	第 2 月	第 3 月	第 4 月	第 5 月	第 6 月	第 7 月	第 8 月	第 9 月	第 10 月	第 11 月	第 12 月	備註
工作項目													
探討各大專院校的宣傳模式和行銷手法													
收集與分析逐格動畫的相關資料+動作測試													
故事劇本編寫													
動畫角色設定													
故事分鏡腳本設計													
角色製作+佈景舞台搭建													
實際拍攝期													
影像編輯製作+音樂配置													
影像後製期													
架設網站+撰寫互動程式設計													
經營 Facebook 粉絲專頁、部落格+製作周邊產品													
預定進度累計百分比	% 15	% 30	% 40	% 55	% 60	% 65	% 70	% 75	% 80	% 90	% 97	% 100	

透過這次的專題製作，依據組員們的個人特質、能力、實力，執行不同的工作並善用課餘的時間，從事本專題的製作。組長王韻茵，具有積極的學習態度，對自我的要求完美，且備條理性、整合性、創造性的思維，並且擁有解決問題的能力。負責聯繫指導老師、連絡組員、規劃開會時間、監督專題進度。副組長林鈺僑，具有自律的學習態度，對自我的要求很高，具備且備條理性、整合性、創造性的思維，並且擁有解決問題的能力。負責對外聯絡接洽、會議記錄、監督專題進度、規劃專題時間表。美術器材組許伶玉，具有思考力的學習態度，具有設計的概念，具備且備條理性、整合性、創造性的思維，並且擁有解決問題的能力。負責整理企劃書和相關重要文件與製作專題 PPT、處理器材借用與維護事宜。

媒體企劃組黃思穎、黃意涵，具有良好的學習態度，具有專業企畫的能力，對於媒體的運用相當純熟，備且備條理性、整合性、創造性的思維，並且擁有解決問題的能力。負責定期經營 Facebook 粉絲專頁、部落格，規劃周邊商品。

反思心得

在這次的畢業專題過程中，我們預期在專題研究期間，利用所學來完成名為「資傳超人的誕生」的逐格動畫影片，影片中將會以活潑、擬人化的方式介紹栽培一位資傳人的過程，及其成為資傳超人所具備的超能力。另外，我們也將搭配互動程式，讓觀看者可自由選擇瀏覽每個超能力養成的詳細資料。

透過我們專題製作的成果，讓即將成為大學新鮮人的高中生，可以了解資訊傳播學系的學習內容與過程，並結合創意行銷的手法，吸引更多人的目光。製作完影片後，我們會將影片上傳至 YouTube 讓更多人去瀏覽，也向學校投稿爭取在學校電視牆播放的機會，及對外參與比賽增加曝光率。並且也會架設網頁以及 Facebook 粉絲專頁定期的更新網頁、專頁內容，讓大眾更了解逐格動畫，使逐格動畫受到大眾的注意與喜愛，藉由各種管道方式推廣資傳系所，達到我們的目標。

而我們的專題研究成果及所做的分析檢討，也可提供其他大學院校系所做行銷宣傳時的參考，開創更多不同種類活潑生動的大學院校系所宣傳方式。另外，透過本專題的執行，參與者能經由在專題的製作過程中，學習逐格動畫之設計製作、互動程式之設計撰寫、網站之設計製作、網路數位行銷等多方面所需之知識、涵養與技能。

這個專題不僅是本組組員同心共同完成的一項畢業製作，期待在日後不論是就業各方面也成為引以為傲之作品，並在校內作為學弟妹專題之參考，激起更多創造力與想像力，更是行銷推廣亞洲資傳系，完成我們的目標，也能夠使大眾對逐格動畫有不一樣的想法，進而提升逐格動畫的市場。

將實體物品擬人化，變為生動有趣的影片介紹栽培一位資傳人的過程。也讓人知道逐格動畫，可以用有創意、獨特、多元化的方式呈現出來，有別於一般的 2D 與 3D 動畫較無真實感。我們也將搭配互動程式，讓觀看者可自由選擇瀏覽每個超能力養成的詳細資料。另外，透過本研究之執行，參與者能經由研究過程學習逐格動畫之設計製作、互動程式之設計撰寫、網站之設計製作、網路數位行銷等多方面所需之知識、涵養與技能。

我們可能會遇到的問題與困難是在於拍攝技術上，影片中角色與道具的每個動作，都需要自己手動慢慢調整，因為每張畫面拍起來只有細微的變動，因此必須非常細心的移動，萬一沒調整好畫面就會不連貫，要補拍也會變得不容易。由於逐格動畫是一張張拍攝，會有大量的照片，因此照片在存取上也要分類好，並且多備份，以防記憶卡或電腦出問題而導致遺失。我們可能會遇到的問題與困難是在於拍攝技術上，影片中角色與道具的每個動作，都需要自己手動慢慢調整，因為每張畫面拍起來只有細微的變動，因此必須非常細心的移動，萬一沒調整好畫面就會不連貫，要補拍也會變得不容易。

由於是第一次接觸逐格動畫，在角色的呈現方式較不熟悉，因此我們會著手製作短片，來研究角色如何以較自然的方式呈現在影片中。

指導老師的話

台灣動畫界之光，黃興良已拍攝許多部停格動畫，在 YouTube 上的搜尋量高達百萬人次，僅在短短的兩年期間，他的作品連專業動畫大師都驚嘆不已，由上述的例子中，逐格動畫在未來有一定的潛力與趨勢。

但是坊間的逐格動畫精緻度、流暢性、變化性以及創意性都參差不齊，未能達到逐格動畫獨樹一格。同學們提出藉由媒材的特性來表現出以往不同的視覺效果，亦非平面圖畫或電腦特效可以取代，展現出逐格動畫的魅力，並且藉由這樣的魅力透過數位的傳播來宣傳系所為主要目的，將系所的特色與活力以截然不同的方式來達到前所未有的視覺震撼。學習過數位行銷、攝錄影實務、動畫製作、數位影音剪輯等相關課程，對於動畫的發展與製作技巧具有完整的概念且平時表現出色，因此具有完成本研究計畫之潛力與實力。

學習討論照片



圖說 小組們善用圖書館的討論室，各自帶著電腦與相關資料，討論專題的每一個細節與環節，投入時間的努力完成。



圖說 把圖書館討論的內容，實際到系上的虛擬攝影棚裡練習角色的移動與拍攝的方法。



圖說 指導老師親自到虛擬攝影棚裡，
看組員實際拍攝的狀況與工作的效率，
將面臨到的困難跟老師們討論與檢討。

讀書會/學習社群競賽第二名

所屬系所	社會工作學系 2b
社群名稱	金錢管理-如何不吃土
指導老師	南玉芬老師
成員	岳蓉靖、劉怡宣、陳俞安、蕭翊玲、簡杏安、周柏辰、 陳又嘉、吳國偉
主題類型	日常課後小組討論

讀書會介紹

一、設計理念

1. 前言（緣起）：因為大學生經濟狀況普遍吃緊，聽聞有人在一段時間內損失大量金錢，因此我們決定以如何開源節流來當作我們的團體主題。2. 問題/需求背景：雖然經濟拮据在大學時期不會有顯著影響，但對於未來卻是有重大的影響，嚴重時對於平時生活無法維持

二、團體結構設計

1. 團體目標：學會金錢控管，並學習如何開源節流
2. 適用對象、徵選方式、人數：大學生，分組，8 人
3. 時間及次數：一周一次，禮拜一下午三到四點半
4. 地點：H113 教室、M108 團體室
5. 團體進行方式概述：每次都由當次領導設計團體內容並帶領大家探討該次主題
6. 工作者與分工情形：

工作項目	工作內容	負責人	器材	其他
場地租借	借教室	當次領導	鑰匙	
攝影	拍攝當次活動	岳蓉靖、簡杏安	相機 腳架	
活動設備	當次團體道具	當次領導、協同領導		
紀錄	紀錄團體活動	下下次的領導		
影片製作	影片剪輯、整理相片、製作三到五分鐘左右的短片	簡杏安		

7. 經費概算：約 500 元

三、團體單元主題設計

1. 單元設計大綱

單元序	單元名稱	單元目標	主要活動內容	時間	當次領導
一	介紹吃土	認識為何會陷入經濟窘況，並大略介紹、討論金錢管理的想法	1. 取書本 2. 淺談金錢	三月三十一日 下午三點十分 到四點半	陳又嘉
二	吃土影響與原因	回顧在經濟窘困的情況時對自己所造成的影響	1. 腦力激盪 2. 為甚麼吃土了！	四月六日下午 三點十分到四 點半	周柏辰
三	金錢的價值觀	了解成員們的價值觀	1. 擁抱夥伴 2. 不出門遊各國 3. 我中樂透了！！	四月二十一日 下午三點十分 到四點半	蕭翊玲
四	大學生的金錢運用	檢視身為大學生的組員們平常的開銷狀況	1. 名廚炒菜 2. 原來我變了！ 3. 我們去吃飯好不好？ 4. 當我們說再見	四月二十八日 下午三點十分 到四點半	陳俞安
五	金錢管理	了解成員各自的金錢管理方式	1. 三多足少 2. 花錢習慣知多少？ 3. 我不要吃土，我要存money！ 4. 金錢不留白	五月五日下午 三點十分到四 點半	簡杏安
六	節流	從生活的細節中檢視出是否有多餘的開銷	1. 撲克牌比大小 2. 檢視花費 3. 問題討論 4. 撲克牌九九 5. 如何節流	五月十一日下 午三點十分到 四點半	吳國偉
七	開源	討論大學生開源的方法	1. 你來說、我來畫 2. 分享打工經驗&好夥伴 3. 總結與回饋	五月十九日下 午三點十分到 四點半	劉怡宣
八	團體回顧與心得分享	回顧團體做過的事	1. 比手畫腳 2. 圖卡回憶 3. 總結與懲罰	五月二十六日 下午三點十分 到四點半	岳蓉靖

2. 每個單元詳盡內容

第一次

單元名稱	介紹吃土				
單元目標	認識為何會陷入經濟窘況，並大略介紹、討論金錢管理的想法				
活動人數	8	活動時間	3/31 15:10~16:30	活動地點	H113
帶領人	陳又嘉		觀察員	蕭翊玲	
流程	主題	活動內容			所需時間 器材
15:10~15:30	取書本	設定一個數字，每個人輪流喊 1~3 個數字，直到有人喊到設定的數字，則會進行小懲罰。可以讓成員可以漸漸得進行思考，並相信和保護隊友，以求自己的小組的成員不會接受到懲罰。			20
15:30~16:30	淺談金錢	帶領人想出一些小問題，讓成員分兩組進行討論，讓成員開始習慣思考和分享，且讓團體成員對於將來團體的主題和方向有更具體的思路；並描述一些原本的金錢觀，在往後可以回顧今昔的對比。			60

第二次

單元名稱	吃土影響與原因				
單元目標	回顧在經濟窘困的情況時對自己所造成的影響				
活動人數	8	活動時間	4/6 15:10~16:30	活動地點	H113
帶領人	周柏辰		觀察員	陳俞安	
流程	主題	活動內容			所需時間 器材
15:10~15:30	開場介紹及腦力激盪	先跟大家介紹自己這次活動的流程及討論的議題、想要表達與讓大家知道的部分。相見歡，藉由稍作簡化的團體遊戲—動詞 TEMPO 來讓大家提起精神，指定的題目是吃土時所吃的食物，除了切合主題之外，也因為吃土是一個難熬的過程，而且常常可能發生在自己沒有準備的狀況下，所以藉由比較緊張的狀態讓大家感覺更貼近那個感覺刺激後續的討論與思考。			20
15:30~16:05	為什麼吃土了！	讓大家一起思考、寫下並且與大家分享自己吃土的主因、經驗及吃土的時候會怎麼做，並且一起找出組內共通的原因，也讓這成為一個後續可以繼續探討的議題。			35 白紙、筆
16:05~16:30	原來是這樣	請大家一起到黑板上畫下自己所想像中，所有開支的比例，並且畫成圓餅圖方便比較，然後在畫下記帳到現在，所花費的金錢比例的圓餅圖，並且與大家一起分享討論，自己兩個圖的差異以及觀察後的發現，並在思考後想想錯誤的估算會不會可能是造成自己吃土的一個原因。			25 黑板、粉筆

第三次

單元名稱	金錢的價值觀				
單元目標	了解成員們的價值觀				
活動人數	8	活動時間	4/21 15:10~16:30	活動地點	H113
帶領人	蕭翊玲		觀察員	簡杏安	
流程	主題	活動內容		所需時間	器材
15:10~15:30	擁抱夥伴	相見歡，藉由合作同站在一塊巧拼上互相包容與協助，更深刻了解身邊的成員是即將陪你一起歷盡艱辛走完這次團體的夥伴。		20	巧拼
16:00~16:30	不出門遊各國	藉由兩兩一組想像各自身為英國、日本、中國三個國家的人，並思考這三個國家的金錢觀在遇到某些狀況時會如何發揮。		30	巧拼
15:30~16:00	我中樂透了!!!	想像自己意外獲得一千塊，但因某些狀況，你必須在一個禮拜內花完。你會如何分配這一千塊？視情況為成員加上限制條件：E X，非得要去機構、一定要去加油等等。		30	白紙、筆、黑板

第四次

單元名稱	大學生的金錢運用				
單元目標	檢視身為大學生的組員們平常的開銷狀況				
活動人數	7	活動時間	4/28 15:10~16:30	活動地點	M108
帶領人	陳俞安		觀察員	周柏辰	
流程	主題	活動內容		所需時間	器材
15:10~15:40	名廚炒菜	1.告知今日成員的缺席 2.相見歡-名廚炒菜 藉由相見歡的遊戲放鬆因上課而緊繃的情緒，並透過遊戲的互動熱絡團體氣氛 3.相見歡遊戲懲罰 懲罰遊戲醜二以上的成員，透過屁股寫字，拉攏成員間的關係		30	食材卡
15:40~15:55	原來我變了！	1.回顧成員進入大學生活前的花費 給成員一分鐘簡單的回顧 2.比較現在與過去花費的差別與原因 3.成員分享結束，作總結與下一個活動的銜接		15	
15:55~16:25	我們一起去吃飯好不好？	1.帶領成員討論人際開銷與分享 2.聚焦在社交應酬的討論，討論其的意義 3.社交應酬對自身意義的繪圖與分享		30	空白紙、色鉛筆
16:25~16:30	當我們說再見	1.帶領成員回顧先前的活動 2.Leader 帶總結		5	

第五次

單元名稱	金錢管理				
單元目標	了解成員各自的金錢管理方式				
活動人數	8	活動時間	5/5 15:10~16:30	活動地點	M108
帶領人	簡杏安		觀察員	劉怡宣	
流程	主題	活動內容		所需時間	器材
15:10~15:30	三多足少	是為相見歡的活動，每雙手腳各一分，共四分。當我說一個數字，分組後的小組則要想辦法算出數字然後碰地，即算過關。藉由分組活動，讓各小組彼此培養默契、協調溝通。		20	
15:30~15:50	花錢習慣知多少？	組員分享自己花錢的習慣，是好？是壞？，我可以從中得知，在這些生活小細節當中為什麼會存不到錢的原因種種。之後領導再分享我們可以做到的好習慣和可改進的壞習慣有哪些，不只可讓大家做參考，也能從中做嘗試。		20	布偶
15:50~16:10	我不要吃土，我要存money！	了解成員對於儲蓄的觀念及做法會是如何？為了不要吃土，每個成員間的作法又會有何不同？		20	布偶
16:10~16:30	金錢不留白	假設每個人目前擁有一筆錢(一個月的生活費)，在一切正常開銷下，你的錢花到月底時不只還不會吃土反而還能存到一筆自己訂的金額(EX：500 元)。那麼，當你月初時，你又會怎麼計劃管理這筆錢呢？		20	

第六次

單元名稱	節流				
單元目標	從生活的細節中檢視出是否有多餘的開銷				
活動人數	8	活動時間	5/12 15:10~16:30	活動地點	H113
帶領人	吳國偉		觀察員	岳蓉靖	
流程	主題	活動內容		所需時間	器材
15:00~15:20	撲克牌比大小	學習利用較低的成本去換取最高利益		20	撲克牌
15:20~15:35	檢視花費	大家思考看看大家平常的花費，並且跟大家講自己那些方面花最多		15	
15:35~15:50	問題討論	討論如果節流三個月，那些錢可以拿去哪裡利用		15	
15:50~16:05	撲克牌九九	透過九九代表金錢上限，讓其思索如何運用手中的牌，加減功能是讓其了解哪些是多花？哪些是該節省的？		15	撲克牌
16:05~16:30	如何節流	告訴團員們在日常生活中可以如何節流		25	

第七次

單元名稱	開源				
單元目標	討論大學生開源的方法				
活動人數	8	活動時間	5/19 15:10~16:30	活動地點	H113
帶領人	劉怡宣		觀察員	陳又嘉	
流程	主題	活動內容		所需時間	器材
15:10~15:30	我來說，妳來畫	用小組繪畫的方式來讓成員分析對於不同圖片所代表的意義，和了解口語訊息在輸送與接收間可能發生的誤差		20	白紙、圖片、筆
15:30~16:10	分享打工經驗&好夥伴	成員抽出題目並描述題目的內容，讓其他成員猜出題目所寫的開源方式。並分組討論開源內容的特性並分享，接著再進行資料補充		40	題目卡
16:10~16:30	總結與回饋	讓成員選擇自己理想中的開源方式，並分享理念，最後由領導做總結與回饋		20	黑板、粉筆

第八次

單元名稱	團體回顧與心得分享				
單元目標	回顧團體做過的事				
活動人數	8	活動時間	5/26 15:00~17:00	活動地點	M108
帶領人	岳蓉靖		觀察員	吳國偉	
流程	主題	活動內容		所需時間	器材
15:10~15:30	比手畫腳	是一開始的相見歡活動，事先有做分組抽籤，將組員六人分成三組，不含領導與協同領導，讓他們選其中一人上來比動作，然後三組先猜拳決定順序，接著開始比賽比手畫腳，經過一個回合之後，換人上來比手畫腳，然而比手畫腳的題目都與金錢有關。		20	抽籤筒、籤紙
15:30~16:00	圖卡回憶	以小組為行動，領導事先將七次主題利用圖卡來讓組員來猜出每個圖卡所代表的主題，並且分組競賽讓他們排序圖卡順序，並且一一回顧每一次的活動做了哪些事情。		30	圖卡
16:00~16:20	總結與懲罰	檢視成員的帳本是否有帶來，並且請他們分享經過這八次的團體，是否有學會如何金錢管理，消費習慣是否有做改變，以及分享他們參加這個團體以有什麼感想，並開始實施競賽懲罰。		20	記帳本

反思心得

陳又嘉：團體結束了，終於感覺到輕鬆一點了，但是隨之而來的還有失落，就算我們的團體不是很心靈的，但是也暢談了很多。還能見面也沒甚麼好感傷的，但是再想想，之後又有多少機會隨我暢所欲言，感覺輕鬆，感覺失落，只能說感謝有這團體陪我走過。

周柏辰：從本來開始覺得只是一份作業，一份報告開始，卻在彼此之間培養出了更多的感情，或許是本來就熟識，藉由這些時間聚在一起而更加緊密，除了團體中學到的內容之外，大家的感情才是這一次最大的收穫。

蕭翊玲：還記得當初決定團體主題時有點亂來的氣氛，到第一次團體時我還有點茫然。在經過一次次團體，甚至自己也實際下去帶過後，才發現真的從你們、從這個團體身上學到好多東西！如果我今年餘錢變多了都是你們的功勞。

陳俞安：人家說談錢傷感情，我們則是當面銀子對面錢，我們在團體裏面不避諱金錢。有話大家都說出來。有些時候雖然把自己用錢的方式說出來，感覺很丟臉，但是當大家都不保留的說出來時，說出來這件事情感覺好像就顯得輕鬆得多。透過團體，我開始瞭思考自己的用錢與儲蓄，雖然存的錢還不算多，但是終於懂得存錢的方向與方法。

簡杏安：我喜歡我們的團體成員，大家感情融洽、互相給予支持與鼓勵，若有疏失或需改進的地方，也都能很直接的告訴你，讓你知道錯在哪，如果這麼做或許會更好。在每個人的身上都看到了許多不同的特質，也就是因為這樣，我們才能相互互補各自的不足，一起成長。

吳國偉：在參與很多團體活動之後，發現可以促進團體成員之間感情，並且使我們了解彼此的想法。透過這些也發現原本有些人會顧慮到自身形象的問題，但是在幾次的團體之後就發現大家其實都沒有顧慮到形象了。

劉怡宜：參加這次的團體，學到了很多東西，每一次的團體都帶給我許多有趣的體驗。雖然成員都是認識的，但經由團體，使我們的關係便的更加緊密，這是除了達成團體目標的收穫。

岳蓉靖：在這次的團體，我學到更多有關金錢管理的方法，也更明白要如何有效運用自己的錢，很感謝團體成員們的包容與鼓勵，我們從熟悉變成緊密，從同學變成朋友，很捨不得結束這個團體，但是不可否認在這團體我們就是一家人。

指導老師的話

小組成員以金錢控管為主題，從開始擬定主題，到每周進行團體活動，彼此從有點認識到熟悉，學到金錢使用的概念，也增進彼此的情誼。同學在聚會過程都很用心的準備，也積極的投入，充分感受團體動力在聚會中的流轉。

學習討論照片



領導幫助成員討論題目



成員在黑板上畫下自己的圓餅圖



成員把各自繪畫的成果呈現出來

讀書會/學習社群競賽第三名

所屬系所	資訊傳播學系
社群名稱	舞資
指導老師	王玲玲
成員	黎蕙宇、林子芹、高培馨、古仔妘、黎巧媛、王熾婷
主題類型	專題研究

讀書會介紹

成立目的：我們讀書會的成立目的是為了進行資訊傳播學系第九屆畢業專題製作，內容為如何宣傳亞洲大學資訊傳播學系，因現今網際網路的發達和普及之下，人人幾乎都使用行動網路來掌握現今流行新知，漸漸地越來越多的廣告是使用微電影方式在網路和電視上呈現。而我們也參考和分析許多微電影的廣告以及大專院校的招生影片，普遍的大學宣傳手法往往都是偏向以直接切入性的廣告為主，例如拍攝系所的設備、校園美景、師資陣容等等，所以導致影片的問題都是沒有張力導致乏味，使學生沒有興趣將廣告影片觀看完畢，而失去了影片的意義，沒有充分地達到效果，我們也透過問卷調查了解現在高中生對招生影片的偏好。問卷調查的結果為，大部分的高中生都較喜歡招生影片以具有故事的微電影呈現，能夠透過影片進而引發他們對於宣傳產品的興趣。所以最後我們選擇用微電影的方式來呈現亞洲大學資傳系的宣傳影片，透過故事劇情將系上的特點放入微電影中，讓我們的主要目標族群(高中生)能夠瞭解亞洲大學資傳系，而達到宣傳效果。

我們希望改變以往招生影片的方式，透過創意性、故事性，來完成一部結合舞蹈且內容勵志、活潑又兼具幽默的招生微電影，突破傳統而能夠吸引觀眾目光、引起興趣，並作為亞洲資傳系的畢業專題，既能發揮資傳所學的專業能力也可以幫助資傳系帶來更多的學生，再次挑戰自己並為大學生涯劃下完美的句點。

我們的畢業專題製作方式，從三年級上學期開始尋找六位組員，再以個別專長以及興趣來進行分工。職位的内容分別有攝影、製片、燈光、成音、美術、剪輯六個部分。每星期利用五天進行開會探討找尋題材，經過討論後，確立劇情方向。每次開會後都會分配作業進行各種微電影分析，例如：拍攝手法、場面調度、收音等等，以上相關分析問題皆會在下一次會議進行討論與分享，增進各組員對微電影的知識和看法，也在課餘時間組員們各自學習個別職位上所需的相關工作內容以提升自己的技術，目的是將前置作業規劃至最完美極致，以便往後專題可以更順利且快速地執行。

預計一個星期的時間深入了解組員並且完成工作分配;在長達一年的縝密會議，確立了劇情方向，也增進和培養許多專業知識，並與指導老師交流與討論，因此拍板定案。三年級下學期開始籌備拍攝，包括腳本分鏡、製作道具、定裝、勘景、租賃器材、演員試鏡、拍攝時間安排等細項工作。

預計採用 Canon EOS 5D Mark III 攝影機來拍攝，並以 final cut pro 與 motion 作剪輯或後期製作，使影片的呈現能夠更加精緻完善。

組員介紹：

1. 攝影：王嫻婷，在團隊中擔任攝影的職位，並透過此次專題發揮攝影專長，並透過大家一起學習精進自己的攝影技巧。
2. 製片：黎蕙宇，在團隊中擔任製片的職位，透過此次專題研究學會更多與他人溝通的技巧，並能夠學習如何安排拍攝內容行程等等細節。
3. 燈光：林于芹，在團隊中擔任燈光的職位，透過此次專題研究學習打燈的技巧與更瞭解光線的變化與影像的關係，如打燈的角度、色溫、光線、曝光等等，也增加了自己對於影像的畫面的美感與構成。
4. 成音：古仔妘，在團隊中擔任成音的職位，透過此次專題研究學習影片收音，即運用各種收音器材在片場中能夠將各種聲音收錄以及透過後置來讓聲音有更好的成效。
5. 美術：高培馨，在團隊中擔任美術的職位，透過此次專題研究學習到微電影美學，瞭解如何利用服裝以及妝容來演繹人物角色的特質。
6. 剪輯：黎巧媛，在團隊中擔任剪輯的職位，透過此次專題研究學習到音樂製作，並研究出各種特效及剪輯技巧。

本研究分析結果發現,有故事性的微電影是較吸引人的手法, 因為有故事性的微電影可以讓觀眾能夠有更多的想像空間,也能使觀眾在故事上得到更多的共鳴,而一部成功的微電影,必須要先有適合的題材、準確的主題、完整的故事,又或者是新穎的拍攝手法、一致的色溫、適合的色調、協調的構圖和鏡位,都能夠提升觀眾觀看影片的慾望。

每部微電影都有一個故事的主軸,但是在拍攝的過程中,有可能會因為很多的原因導致整部影片變得乏味且冗長,而微電影的長度是比較短的,在拍攝時要能夠抓住重點,才能夠在短短的時間內表達出影片想要傳遞給觀眾的要素,有些影片的拍攝手法非常專業,但是卻沒有緊緊的抓住故事的主軸,導致整部影片模糊了焦點,這樣不但沒有達到原本的目的,更會讓觀眾覺得乏味而不想觀看,所以在拍攝前一定要設定好為電影的主軸,才不會讓重點無法完整的表達。

藉由這次的研究分析,觀賞了各校的宣傳影片,每部微電影都有屬於自己的特色,我們從中學習到了很多的拍攝技巧和故事情節的節奏以及許多專業的行銷手法,這些都幫助我們找出符合自己題材該有的形式,結合以上的各種優點,選擇最適合的形式呈現。往後我們更能夠精細的規劃前置作業,讓拍攝能夠順利地如期完成,也因為分析過行銷的優缺點和方法,所以我們預期做到比其他學校還要更好的宣傳效果。

反思心得

我們預計達成效果，在這個資訊、科技發展日益精進的時代，諸如智慧型手機、電視、行動網路等各類型的傳播媒體逐漸進駐現在人的日常生活，讓人類可以透過網路取得即時訊息和資訊，並潛移默化地影響著我們的認知、思想及觀念。其中又以青少年族群最為容易受傳播媒體的資訊感染。

在劇情安排部份，希望透過《舞資》的生動劇情打動觀看者的心，並且在網路平台上如 YouTube 得到網友超過一萬次的點閱率，也希望透過我們針對目標對象(高中生)的觀點去撰寫劇中人物個性，最後成功切入高中生市場，讓全部高中生都看過《舞資》並且在本影片了解本系的相關資訊如學習環境、師資陣容、學生作品、學校設備、未來規劃等。其中我們更是針對高中生的觀點角度來刻劃故事劇情與主角的個性設定，藉此描繪出本系學生活潑創新且願意接受挑戰的正向思想，並且擁有一顆幫助他人且對生命熱忱的態度。

在影片呈現部分，我們將微電影分為兩部有關連性的微電影，主要目的為延續劇對觀眾的渲染，增加觀看者對《舞資》劇情的期待感，並且成功的在網路上引起觀眾的注目和話題。而每部微電影片長約 10 分鐘，是希望接收者可以隨時隨地的觀看影片，不受以往長片電影時間上的限制，讓人在空閒時刻如等待捷運等的片段時間觀看本微電影。

我們透過此方式之微電影增加高中生對亞洲大學資訊傳播系的興趣。藉由新穎的微電影宣傳手法，提高資傳系以及亞洲大學的知名度。並且讓高中生以及對亞洲大學資傳系有興趣的轉學生能夠利用不同網上與手機平台觀看此微電影。同時加入我們粉絲頁，在當中更了解資傳系的內容。

預期困難

- 1.畫面過於局限在校園範圍，導致影片過於沈悶無法提起觀眾興趣。
- 2.拍攝過程中，突發狀況的發生。
- 3.經費及人力不足。

解決方案

- 1.故事中加入活潑與幽默的方式互相搭配，使劇情有高低起伏並且帶有活力，吸引觀眾目光。
- 2.增加模擬練習次數及充分準備前置作業，盡量預防突發狀況的發生並提出備案措施。
- 3.參與不同比賽來增加實作經驗、賺取經費，並以自製道具取代購買現成品。人力部分則邀請組員的親朋好友或學弟妹協助幫忙。

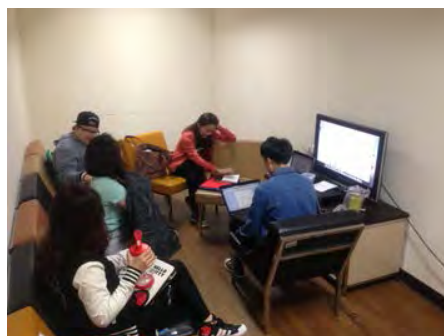
指導老師的話

很高興同學都能夠發揮所學，利用專業技能來完成畢業專題製作，並融入自己的創意發想，勇於挑戰自我，嘗試不同領域的專業技能，讓畢業專題更加豐富而且完善。

學習討論照片



103 / 03 / 11 討論劇本



103 / 05 / 20 音樂製作中



103 / 03 / 20 第一次發表成功

所屬系所	心理學系
社群名稱	心理學應用在日常生活中心得討論
指導老師	李淑貞
成員	張毓琳、黃子君、蘇錦強、林杏霞、李柏青
主題類型	日常課後小組討論

讀書會介紹

成立目的：本讀書會成立的目的為培養組員心理學專業英文的說、讀和寫的能力，另外訓練製作簡報、公開發表的能力與技巧。知識是由拼圖塊拼湊和組裝起來的一幅拼圖，學習是一個把學過的知識一塊塊的拼起來，建立知識的網絡，組成完整的知識模板的過程。在我們的領域—心理學，從普通心理學作為導論開始，慢慢的開始上不同的科目，例如性格心理學 (Personality Psychology)、社會心理學 (Social Psychology)、認知心理學 (Cognitive Psychology)、發展心理學 (Developmental Psychology) 等等。我們每天都不斷地學習新的知識，更重要的是如何把學來的知識融會貫通，應用在日常生活之中。另外，我們也意識到英語是現在最重要的國際語言 (International Language)，需要使用英文溝通實際運用機會，學以致用。因此，增強英文的閱讀、聽與說的能力，是當務之急，這也是構成我們學習的動機。聚會的時候組員們、老師都利用英文溝通、在選擇文章上也以英文的文章為優先的選擇。選擇用上台簡報的方式來進行讀書會，是為了增強組員上台膽量和以英文上台報告的技巧。

進行方式：指導老師給我們建議了一個與心理學相關的英文網站，*Psychology Today* (www.psychologytoday.com)。這個網站的文章作者來自世界各地的學者，他們會定期地更新與心理學相關的文章與見解。在這個網站上搜尋我們感興趣的文章，然後將文章內容製作成簡報並在每個月一次的聚會上作報告。報告所呈現的語言是以英語為主要語言，內容除了會提及選擇的文章，也會與學過的知識作一個連接。指導老師也會在簡報結束後提問，組員則必須在老師的提問後說出各自的心得或觀點。

聚會頻率：組員們在每個星期四都有一個午餐聚會，在邊享用午餐的同時互相討論準備簡報的大小事件，例如面對的問題、文章中優缺點、可以與文章內容連結的相關心理知識等等。除此之外我們也會利用傳電子郵件的方式向老師報告準備的進度與詢問一些教科書以外的知識，包括用心理學來解釋身邊的人、事、物等等。

成員介紹：本讀書會的指導老師為李淑貞老師，老師的專長為教育訓練設計、教育心理與理論、認知負荷與學習與正向心理學等。組員分別有黃子君 (Jasmine)、張毓琳 (Athena)、蘇錦強、李柏青和林杏霞。組成的組員有兩個特點：跨國家與跨年級。所謂的跨國家就是成員中不僅有本地生，更有其他國家的學生，其中黃子君和蘇錦強是僑生，他們分別是來自馬來西亞和澳門，所以在這團裡裡面有認識其他國家的文化和交流的機會。另外，跨年級意指成員分別來自大二、大四和碩士班的學生，所以在團裡面也可以像學長姐請教學習上的相關經驗，和一些課本上學不到的「小撇步」。

反思心得

(一)學習內容

在幾次的聚會中，我們選擇了與心理學相關的英文文章，其中有：How to adjust your creativity lens、Three reasons that make you anger、Do we choose happiness or happiness chose us?，共三篇文章。藉由深入的閱讀、報告這三篇文章，間接學習心理學相關知識並與日常生活作連貫、英文口語表達能力與書寫能力以及上台演說能力。

(二)學習歷程

在這一學期的讀書會當中，我們要在 Psychology Today 的網站搜尋我們感興趣的文章。在這一學期我們一共閱讀了三篇文章，每次的聚會我們得將從文章中獲得的心得以及其文章內容提出並討論。

組員們都互相認識，所以在第一次聚會中省去了冗長的自我介紹，反而是開始熱絡的談起對讀書會的期待。組員們立即就開始討論讀書會的目標以及進行方式，甚至開始規劃學期的進度與內容的呈現。接下來的部分，將會對學期呈現的內容作一個組員心得的整理。

在 How to adjust your creativity lens 這一篇文章中，文章主要是在說明我們在看事情時需要轉換視野，有時候需要以巨觀的角度看事情（巨觀：看事情的整個面向）；有時候是需要以微觀的角度（微觀：聚焦在事情的一個細節上面），有時候換個角度思考也許會有不同的想法出現，不要一味的往同一個方向想一轉牛角尖，要有轉換角度的能力。

在第二篇的文章，Three reasons that make you anger 中，我們學習了解自己的情緒，文章中主要是說明憤怒的情緒。生氣(Anger)，是一種情緒，有表達不滿、不悅等等的作用，也是人們自然的反應。但是，我們都忽略了生氣會引起的問題，例如說血壓會飆高會容易導致中風、如果在生氣時開車會有危險等等、生氣時說的言語也可能讓身邊的人受傷。所以，我們要先學習和了解生氣，之後再學會運用小技巧去控制它，不要讓自己沉溺在負面的情緒當中，學會了解自己。

在第三篇文章，Do we choose happiness or happiness chose us?中，我們對於樂觀這一詞(Optimism)做了稍微的瞭解，其意為對於身邊的事物皆以正面的想法對待或看之。人不是天生就被注定一定是快樂或是不快樂的，雖然有研究說明也許是有基因的控制，但是控制我們是一生開心或是不開心，但是在基因上也還沒有很明確的被科學家找出，所以我們認為學習樂觀是很重要的。要記住：你的快樂不是被決定的！我們不管在何時都可以自行選擇是要哭還是要笑。最重要的是保持開心大笑是有好處的，舉例來說：一次的大笑可以增加身體內的免疫系統、可以幫助你不容易生病；而且樂觀的人也會比悲觀的在工作上、課業上有更卓越的

表現，所以如果你要開心，那就開心吧 (If you want to be happy, be.)。

每一次我們都會報告文章內容，我們會把文章內容製作成簡報，利用英文作為媒介報告給老師，之後老師在根據我們報告的內容作出提問或是給予回饋。老師會和我們說明我們所看的文章是和哪些相關心理知識有所關聯，也會跟我們說明上台應有的態度、儀態和談吐舉止等，例如基本的問候、在報告時手應該放的位置、與台下聽眾的眼神交流等。除此之外，老師也會指正我們英文口語的發音和表達上的錯誤，以循序漸進的方式或誇張的口語使用來指導我們英文文字的發音。

一個學期過去了，在最後一次的聚會中老師帶領我們對這學期的讀書會做一次的總結及回顧。組員們決定不讓讀書會就這樣隨著學期而暫停，也紛紛的提出暑假的規劃。對於暑期計劃，組員提出的建議有：每週瀏覽 Psychology Today 的文章，並寫相關的心得、閱讀自己有興趣的文獻等，規劃大專生國科會計劃的研究等。老師則推薦兩本讀物，一為 Randy Pausch 的《The Last Lecture》和 Tracy Kidder 的《Mountains Beyond Mountains》，希望組員利用暑假的時間擇一閱讀，並寫出心得報告。另外，老師提建議組員在閱讀時可以將生字製作成一格表格，表格內容需要寫下文章的篇名、作者、生字、解釋、例句和電子鏈接。以下會提供組員閱讀過的三篇文章的生字整理表格。

表 1 ~ 4 生字整理表格 (Selected)

Article Title	How to adjust your creativity lens
Author	Drew Boy
Vocabulary	vicinity
Definition	A surrounding or nearby region.
Example Sentences	You would also include components that are not attached to the refrigerator but are in the immediate vicinity such as food items, and family members who use the refrigerator.
URL	http://www.psychologytoday.com/blog/inside-the-box/201404/how-a-djust-your-creativity-lens

Article Title	How to adjust your creativity lens
Author	Drew Boy
Vocabulary	Inverse
Definition	Something inverted in sequence or character or effect.
Example Sentences	<u>It states that there is an inverse relationship between the distance from the problem and the creativity of the solution.</u>
URL	http://www.psychologytoday.com/blog/inside-the-box/201404/how-a-djust-your-creativity-lens

Article Title	Three reasons that make you anger
Author	Susan K. Perry
Vocabulary	Frustration
Definition	The feeling that accompanies an experience of being thwarted in attaining your goal.
Example Sentences	It just occurred to me that maybe my extreme frustration with the time-wasters in my life has at least as much to do with my own irritation at my own time-wasting.
URL	http://www.psychologytoday.com/blog/creating-in-flow/201404/3-reasons-you-re-so-angry

Article Title	Do we choose happiness or happiness chose us?
Author	Sherrie Bourg Carter
Vocabulary	Bother
Definition	Cause annoyance in; disturb, especially by minor irritations.
Example Sentences	If it's not going to matter to you in a year, don't let it bother you.
URL	http://www.psychologytoday.com/blog/high-octane-women/201405/do-we-choose-happiness-or-does-happiness-choose-us

學習成效

藉由課外的時間，我們學習到一般上課學習不到的知識，也有的機會可以練習表達能力。組員中有一位原本是連上台都會發抖、緊張、說話都有困難的人，由老師的訓練到現在有明顯的進步。雖然，她現在仍然沒有辦法很完全的把話說完，但是有在循序漸進的進步當中。我們都對她有信心，在將來她一定可以很完整的、不緊張的站在講臺上把報告完成。還有一位組員面對了一個問題，就是她沒有英文的表達能力的問題，但是因為口音的緣故，容易造成溝通上的障礙，經老師的教導也漸漸地在改變中，在口語的表達當中也有明顯的進步。由於在這社團裡面也有不同年級的組員，在團體裡面不僅可以向老師詢問問題，也可以向學長姐提出在學習上的困難問題，真實的做到教學相長精神。讀書的成立會也增加我們對心理學的興趣，我們也知道學習不是一天兩天的事情，是需要長時間的累積。我們希望未來還有機會可以在參與讀書會，能夠繼續向老師學習。

指導老師的話

非常開心成立了這個讀書會，雖然與學生們只有短短幾個月的相處時間，但是看這他們成長的這一段過程，使我感到非常高興也相當欣慰。從一開始所有的準備進度都向我報告，

到後來可以自主的決定文章的內容、報告的方式、時間的掌握等。學生學習動機很強、認真練習，會自己去找要學習的教材，在課餘的時間多做了很多我並未要求的練習，尤其是上台報告用 PPT 做了簡單扼要的報告，我覺得學生學習進步很快。指導讀書會的過程，最有趣的莫過於沉浸在他們成長的樂趣之中，我有一份很高的成就感。而且，我可說是位實質的受益者!!!

學習討論照片



照片 1. 組員與老師在看簡報。



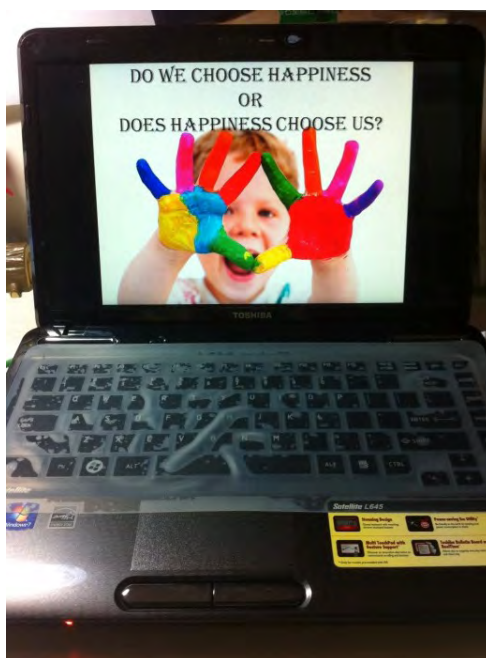
照片 2. Psychology Today 的首頁。



照片 3. 組員們與老師討論簡報的內容。



照片 4. 老師指導組員 PPT 製作。



照片 5. 第三次簡報的首頁。

所屬系所	心理學系
社群名稱	認知改變進班服學
指導老師	柯慧貞
成員	張雅詒、許仟錦
主題類型	配合課程進行進班服務學習

讀書會介紹

成立目的：為將認知行為治療課程應用於校園的自傷行為的一級預防，故進行進班服學，將所學的認知改變技巧與情緒調控技巧應用於服學中。而在每次進班服學前與後進行討論與督導，以做為下次課程進行的修正方向。

進行方式：課前進行小組討論，以兩人為小組於進班服學前先討論該週進班的教學內容。

1. 課中進到班級中進行服務學習，以做中學增加實務經驗及能力。
2. 課後小組討論及督導，以兩人為小組於進班服學後與業界協同老師—葉翠羽臨床心理師進行督導，討論該堂課可再修正之處。

聚會頻率：每次進班前與進班後督導與討論(總計 12 次)

成員介紹：張雅詒：亞洲大學心理學系碩士班臨床心理組碩二學生；許仟錦：亞洲大學心理學系碩士班臨床心理組碩一學生。

反思心得

(一) 學習內容

認知行為治療的在應用，將其改變「錯誤認知」，如：教導災難化、個人化、過度類化和斷章取義等四種認知偏誤，以及四種認知偏誤的破解方法。而在本次的服務學習中，旨在以認知行為治療的應用來降低國中生的自傷行為。

本次服務學習，以進班與國中生互動及講述課程內容，來增加我們的實務經驗以及專業能力。如何將自己的知識以淺顯易懂的言詞轉述給一般社會大眾知道，是我們之後必須面對的課題，也因此的服務學習中，我們自己設計教案後，進到國中進行服務學習課程，與同學討論後設定課程目標，並且進行班級的宣導與團體輔導，希望藉由自己本身既有的知識，來體驗在課程中老師所講述的理論如何運用於實務之中。

在進班後也與專業的業界教師進行督導，以了解自己在課堂中的不足之處，以便能夠改進且增加自己的專業能力，使自己在專業上更有進步。

(二) 學習歷程

堂數	課程名稱	課程內容
第一堂課	哈囉~你好嗎？	1. 師生互相熟悉/課堂規範訂定/課程介紹

		2. 辨識事件、想法、感受以及三者的特性 3. 瞭解同一事件可以有不同想法，而產生不同的感受之間的關係
第二堂課	思考不卡卡	1. 使學生辨識容易產生憂鬱的個人化、災難化的認知錯誤，以及如何修正
第三堂課	思考通樂	1. 使學生辨識容易產生憂鬱的過度類化、斷章取義的認知錯誤，以及如何修正
第四堂課	找到愉快感與成就感	1. 行為活化，尋找愉快感與成就感活動
第五堂課	不自傷，更幸福	1. 行為活化 2. 比較不同行為的優點與付出的代價，學習減少或強化行為
第六堂課	期待再相逢	1. 使學生學會如何結合正確辨識認知錯誤及適當的行為破解技巧 2. 認知思考模式摘要

（三）學習成效

在這一次的進班中，我們兩位輪流擔任 leader 和 co-leader 的角色，帶領班上本次的課程。並且在進班服學之前，我們會先進行課堂內容的演練，以讓教學過程能夠順利，並發現不足之處；且在進班服學後，也會在與業界協同講師—葉翠羽老師進行督導，已修正課堂中不足之處。而在課程進行中，由 Leader 進行課程內容的教導，co-leader 則是負責維持班上秩序與批改作業，而 co-leader 也發現該班級寫作業的狀況很好，唯獨某次遇到學校期中考，當次的學生作業書寫狀況不佳，故在下課前有在學生討論當次學生的書寫狀況，也再次叮嚀作業書寫的重要性，而學生也承諾願意補交。

而在第四次課程時，為了提升學生的踴躍度，我們有進行加分規則的修改，且也發現學生是喜歡「贏」的感覺，因為發現其他人有自願分享而加了 2 分，也使得自己也勇敢的分享自己的想法，讓自己也可以加分。因此未來進班時，可以再課程一開始前再次的與學生討論課程加分的制度，以提高學生分享的意願，並且在課堂中多設計一些可以讓學生加分的題目，讓學生可以踴躍於分享自己的想法。

同時我們也發現：在服學的過程中，不免會發現有較為悲觀或是容易有負向思考的學生，此時我就會覺得這位學生可以接觸到我們的認知改變與情緒調控課程，實在是太好了。相信我們的課程可以給他們一些啟發，讓這些學生可以變得較為彈性，也因為學習到這些破解錯誤認知和七種情緒調控的技巧，進而也讓自己有所改變。甚至可以有效的推廣一級預防，讓疑似可能會成為自我傷害高危險的學生可以有所改變。

而在專業知能方面，在本次的課堂中，一開始就提到故事的主角美美心情不好的原因。在此部分除了教學生辨識「事件、想法、感受」與「正向情緒和負向情緒」。自己也可再重新複習一次；並且也順利的教導學生甚麼是情緒和如何分辨不同的情緒。而本次在課程規範中，亦提到保密原則的部分，在上課時也特別與同學們強調保密的重要性，希望藉由宣導，提升

同學們對於保密原則的重視程度。

且因應現今的學者發現：目前學生們因情緒不佳或是憂鬱的狀況多，因此如果在因為自己的認知錯誤而使自己困在低落的情緒中，難免不會做出一些傷害自己的行為，或是周遭他人若是因為這樣的狀況，也可能會有危險，因此在本堂課程後，可以借由課堂所學，幫助自己也幫助周遭他人，讓人人都可以扭轉自己的錯誤認知，學會用更好的方式去看待發生在自己身上的事件，也可以讓自己過得更開心。並且可以幫助學生學到其他的認知偏誤破解法，讓他們不會因此而做出傷害自己或是傷害他人的行為，也讓他們可以健康的長大。

並且在本次的進班中，我們也不斷的告知學生：無論是甚麼樣的事件都是有解決的方法，而最不好的方法莫過於傷害自己了，而且該方法我個人也認為這是最不智也是最沒有辦法解決事情的方式。因為在自我傷害之後，讓人苦惱的事情一樣存在，一樣沒有得到解決，而我不只有受了傷，也會變得更加地自怨自哀，反而讓自己更沒有動力去化解這些問題。此時倒不如提起精神，去尋求其他的幫助！而在進班的過程中，不免發現有些學生是很樂觀開朗，有些學生則是較退縮，我們也試著告訴學生們，告訴他們要試著去了解他人，發現他人的優點，並進而去學習！讓自己成為一個更有彈性，更多元的人。

而我們也覺得進班的教學可以成為社區服務的開端，藉由教導我們社會中年輕的一輩好的行為和價值觀，除了讓他們在成長的過程中可以給予幫助，同時在無形之中，藉由這些學生的影響力，去影響其他成長過程中的同儕、親人等，除了可以將自己的經驗告訴他人，更也可以幫助他人。

而我們則因為這樣的經驗而茁壯，知道自己身為一位助人者，除了幫助那些已經是極度需要幫助的人，而也可以對於其他人們進行衛教，藉由更多基礎觀念的傳播，讓大家都有能力去幫助自己也幫助他人。並且服學的經驗未來也可能讓我應用在團體治療中，如何帶領並提升一個團體的氣氛與其動力。

指導老師的話

同學在服務學習課程中，以做中學更加瞭解課程的真諦，在六堂課的過程中，可看到同學運用了課堂中所學的認知行為技巧，有效的以加扣點制度來維持課堂秩序，並且增加國中生參與的積極度。同學也藉由自己設計教案及六堂課的課程目標，更瞭解心理治療如何與個案共同設定目標並且進行行為改變技術。

在六堂課程中也可看到同學們在台上的成長，由怯場到能夠侃侃而談，並且對台下國中生們有良好的互動，這些都是服務學習的精髓。最後一堂課程中，國中生與進班學生都能夠互相分享，且有良好的互動，使同學也能夠更有自信的肯定自己。希望藉由此次的服務學習，

增加同學們的專業實務能力，而在學習成果也可見到此成效，因此服務學習對於同學們來說是極有幫助的。

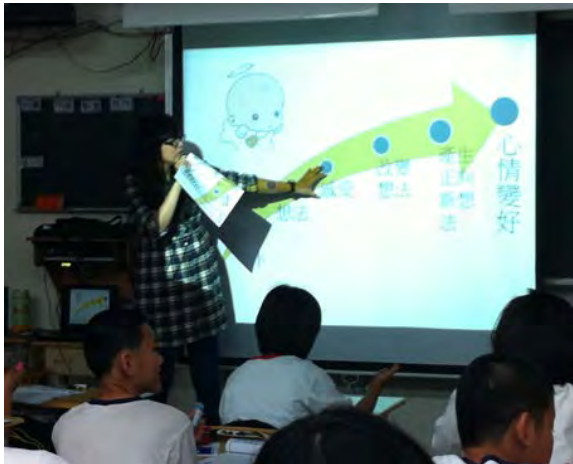
學習討論照片



小組活動時間，各小組帶開進行討論



Leader 進行 E 化教學的教導，告訴學生如何進行互動遊戲的程式開
啟與執行



在課堂中與同學講述認知行為改變歷程的內涵



最後一堂課進行頒獎，頒發課堂表現優良的組別與學生

所屬系所	心理學系碩士班臨床心理組
社群名稱	認知行為治療讀書討論會
指導老師	柯慧貞
成員	盧東煒、徐詩珊、王璽鈞
主題類型	日常課後小組討論

讀書會介紹

成立目的：提升認知行為心理治療之專業知能，並藉由實際演練認知行為心理治療，以及對於未來就業有所幫助。

進行方式：以課程作業與題目為主軸，深入探討不同個案的問題，並學習利用認知行為心理治療建立治療方案與計畫來協助個案處理困擾問題。

聚會頻率：每周二下午 17:00 至 18:00；每周三下午 17:00 至 18:00

成員介紹：亞洲大學心理學系碩士班（臨床心理組）二年級盧東煒、徐詩珊、王璽鈞

反思心得

學習內容

利用有組織的認知行為技巧，將個案問題一一分解並呈現出來，但是過程中每個人所思考的層面皆有不同，而且根據每個人所設定的治療目標也有所差異，有些同學會先著重於行為上的改變，有些會先著重於想法上的改變，因此雖然有些差異與歧見，但是能學習到不同的觀點，也是收穫之一。

利用認知行為心理治療做暴力防治三級預防模式：

一、一級預防

1. 對教職員、行政人員及學生說明客觀的事件過程。
2. 重要的是，校園中也要多安排工作坊與成長團體、問題解決能力的訓練課程、以及生命教育、生涯規劃等通識教育課程或大眾演講，促使同學們生活有意義且身心更健康，則可增加其保護因子。
3. 篩選並過濾所得到的媒體資訊，以防因媒體過度渲染造成恐慌或不當的模仿效應。
4. 提供心理諮詢服務資訊，讓教職員與學生其夠瞭解其相關求助管道。
5. 協助導師建立班級關懷聯絡網。

二、二級預防

1. 施測合適之問卷與量表，以利篩檢高風險個案。

2. 使用班級關懷聯絡網，篩選出高風險個案，其中也必須提升導師、教官、教職員及同儕對暴力高風險個案的辨識能力：
 - (1) 直接觀察班級學生對於暴力的態度，經常透露有關暴力或血腥相關話題者
 - (2) 有高度明顯的暴力傾向
 - (3) 情緒明顯不穩定
 - (4) 沒有特殊原因，持續一段時間未到校上課
 - (5) 出現怪異行為(例如，覺得有人要害他等等)
3. 校園、社區心理師駐點服務。
4. 對於有暴力傾向之個案應定時確認其行蹤。

三、三級預防

1. 若有自傷與傷人之虞個案，啟動強制就醫程序。
2. 與警政單位連結，預防個案脫逃並確認其行蹤。
3. 追蹤高暴力傾向同學，並適時介入。

認知行為技巧的演練-中介信念處理技巧

甲、蘇格拉底式問答

1. 假設有兩個憂慮的大學生，一個尋求治療，一個沒有尋求治療並且持續地憂慮，你覺得哪一個比較適當？
2. 假設有兩個沒經驗的志工，一個尋求幫助來補足經驗，另一個沒有尋求幫助並且掙扎，你覺得哪一個能力比較好？

-->可能產生新信念

使用治療筆記

—記錄本來信念（舊信念）-->記錄新的信念-->評估相信程度

—家庭作業：每天閱讀信念並評估相信程度（不只是閱讀而能真正去想）

乙、行為實驗

1. 列出可能的清單
 - 可能對誰提出需求
 - 可能需要什麼幫助
2. 設想可能的結果
 - 不會看輕我的'例外'：我不需要嘗試問我的室友和哥哥,因為他們不會看輕我

- 不知道可不可以支持舊信念的對象和需求：
- 向助教詢問有關閱讀課本的問題
- 詢問協助學生決定主修的人,應如何決定主修的方向
- 你這個星期會想要試試看測試這個信念嗎？

丙、認知連貫性

1. 讓我們以圖表的方式表示你所相信的事情
2. 持續詢問病人表現更差的人可以得到的百分等級
3. 請病人重新評定給自己的百分等級

丁、理情角色扮演

1. 方式
 - 我想請你盡你的全力與我爭辯,使我真的了解到是什麼使你繼續相信這個信念,好嗎？
 - 治療師先扮演病人理智的部分
 - 病人先扮演自己情感的部分
2. 跳出角色
 - 有沒有其他證據可以證明你是全然無能的呢？
3. 交換角色

戊、以他人為參照點

自己相信是真的正確的事情,和別人認為真的正確的事情並不相同

己、以演出「彷彿(as if)」的方式來表現

- 1、信念的改變導致行為的改變
- 2、行為的改變也會導致信念的改變

庚、自我揭露

- 1、我也曾經如此
 - 我覺得去找教授求助顯得很無知
- 2、當我越少那樣子想,我所獲益越多
 - 向教授求助使我獲得許多知識
 - 那些評論唐突的教授,可能他們本身有更多的問題

核心信念處理技巧

蘇格拉底式探問：協助患者檢視核心信念是否不一致。

檢視證據：尋找支持核心信念和反對核心信念的證據，並檢視面對情境時出現的認知錯誤，在進行修正錯誤的思考。

列出優點與缺點：適應不良的核心信念能夠持續多年，是因為有某種益處，但是因為這個核心信念導致生的不適應，因此在列出核心信念的優缺點以後，個案對於核心信念的相信程度。

運用認知的連續性：對於情境的成敗進行評分，或是對於絕對性的負面思考進行評分，並修正想法，之後再針對修正的想法評分。

產生替代思考：運用自動化思考協助患者找出合理的替代思考。或是讓患者避免使用極端字詞。

認為行為預演：針對個案會面臨的情境，進行想像練習，一步一步引導個案。

演練中的重點整理：

1. 在晤談過程中，進行問題的蒐集和適時 summarize 對於晤談過程會有很大的進展。
2. 針對認知錯誤進行改變和問題解決策略。有時間的話，可以處理核心信念與中介信念。
3. 在晤談過程中，除了主要的議題外，也可以針對其他議題進行瞭解，以當成之後的治療目標。
4. 讓個案自己進行 summarize 對於想法改變前後的情緒進行評分，以客觀讓個案知道自己的改變。
5. 因為個案的問題嚴重，一開始不太適合進行衛教。等到晤談一段時間，個案的情緒較穩定後，再進行衛教，讓個案知道認知行為治療的技巧目標，以及重要、需要遵守的規則。
6. 以他人為參照點，用更客觀的例子來引導個案。
7. 適時的經驗分享、自我揭露，但不是給予個案意見。
8. 多以實驗來演練並且使個案看到他的認知並不是現實。
9. 交代回家作業，並且強調回家作業的重要性。

演練後的反思：

1. 在過程中需要更瞭解整個架構，以免經常被個案拉走而不知所措。
2. 如果找到某個可以處理的議題後，在收集一個階段的資料後，就開始晤談該問題。以免收集了好多的議題，卻不知道從哪個開始。

3. 從某個議題開始之後，個案中間可能會出現更多其他的待解問題，但除非有危機性，否則還是以最開始設定解決的目標為主。
4. 過程中的 summarize 可以讓自己和個案都更瞭解目前治療進行到哪裡。
5. CBT 中協助個案問題解決時亦可以與認知偏誤一同修正，讓個案更能明白，因為錯誤的思考導致問題停滯不前。

學習歷程

先就認知行為概念進行討論，而後使用個案案例進行演練，並討論每個人的想法與概念化的結果。另外以認知行為技巧為主，對於憂鬱症、網路成癮、焦慮症、等相關問題做三級預防策略，以提升未來臨床心理師之知能與臨床心理技巧的應用，另外藉由分享與了解每個人對於認知行為技巧的觀點與看法，也能從不同觀點去修正不同的預防策略。

研讀相關認知行為心理治療文獻並討論，如何去修正我們設計的方案並改善方案內容，並提供具體化的建議，以建立適當且可實行的有效方案。

學習成效

每個人都能踴躍表達自己的想法並將自己的方法與他人分享，使得大家都能在這之中學習到他人的模式也能與自己的模式相互比較並選擇更適當的方式來學習認知行為技巧的個案概念化。

指導老師的話

從做中學，學以致用，是本組學生的特色。

學習討論照片



讀書會藉由實際案例討論認知行為技巧的應用與相關衡鑑工具的使用

所屬系所	心理系
社群名稱	認知行為治療讀書小組
指導老師	柯慧貞
成員	周珈穎、翁嘉駿、侯靜如、唐莉雅(Odelia)
主題類型	日常課後小組討論

讀書會介紹

成立目的：經由參與讀書會，使學生從討論中學習如何與將自己的想法適切地表達，使得團體中的其他成員了解；也藉此學習尊重他人的觀點，並且透過成員彼此分享的過程，激發出更具創意性的想法。

進行方式、聚會頻率、每次進行：因本讀書會的成立是基於柯慧貞老師授課「認知行為治療團體實務」課程，且此堂課程是採取最新的授課方法「翻轉課程」；因此本小組接固定於每周一下午 1 點於心理研究生室進行討論(如表一)。

表一

時間/分鐘	討論主題	課前預習	成果
03/03	一、進行翻轉課程優勢分析比較 二、CBT 與精神分析之比較，其比較包括五個重點 三、針對胡經理的個案題回答，何謂中介信念，以及如何改變中介信念。	學習認知行為治療-案例指引。	請見附錄一
03/10	一、Please read the chapter 1.2.3.4.5.8 of the book of LearningCognitive-Behavior Therapy: An illustrated guide,and do the PPT of the chapter. The next class, the teacher will chose 2 students in random to report the PPT. 二、To distinguish the cognitive errors, intermediate beliefand core competencies.	學習認知行為治療-案例指引。	請見附錄二
03/24	一、討論並修改問卷部分，了解認知錯誤問卷和失功能態度量表(DAS)、Young的基模問卷 二、預習第五章、第八章	學習認知行為治療-案例指引。	請見附錄二
03/31	一、使用六欄表進行自我監控紀錄。 二、討論今天在課堂中角色扮演的反思 三、與組員進行個案演練	六欄表	
04/07	一、找出改變信念的方法有哪些 二、進行小組演練，去練習如何聚焦、具體化、抽象化和蘇格拉底對話法	認知治療—簡短檔	請見附錄三
04/21	一、針對教學影片中之個案進行個案概念化	教學影片	請見附錄四
04/28	一、compare the difference of CBT and MBCT, it should include a sample:跟朋友吵架覺得很生氣，但對自己評價怎麼可以生氣，我不應該對朋友生氣 二、針對酒癮個案進行個案演練	認知治療 PPT 進階版	
05/12	一、read the CBT book and understand the process andCore Beliefs, Intermediary Belief 二、Connect the skill on book with the case play in Monday	認知治療 PPT 進階版	
05/26	一、時事討論 一北捷災後處理		請見附錄五

成員介紹：心理系臨床心理組碩二，周珈穎；心理系臨床心理組碩一，侯靜如；心理系臨床心理組碩一，翁嘉駿；心理系臨床心理組碩一，外籍生，唐莉亞

反思心得

學生的學習內容：認知行為心理治療 (Cognitive behavioral therapy) 之內含、所運用技巧、其理論之演變。

站在個案的角度

1. 晤談過程避免使用過於專業的用語，儘量只用使用較為口語化、非專業詞彙來來讓個案更容易理解，適時搭配簡單故事效果更佳。
2. 心理師的態度與表情，是決定個案對於治療效果的信心影響因素之一。
3. 感覺的出來治療師很緊張，且針對問題有打轉的現象。

站在心理師的角度

1. 晤談過程中，要注意儘量將談話內容聚焦在當次晤談目標上，避免一直去處理個案丟出的新問題，而使過程拉離目標，使得整個治療過於分散而使效果不佳，除非是不處理對於目標達成有影響。
2. 感覺個案也在評估治療師的能力，且依據評估的結果來考量要跟治療師談的深度。

站在旁觀者的角度（看老師示範）

1. 給予信心：跟他說過去這類的問題，使用這個方式處理，有痊癒的案例。(若自己有處理過更好，顯示自己有把握。)舉例可以用數據佐證(蒐集疾病的資料)。
2. 提供衛教：透過與個案說明疾病的定義與嚴重度，來使個案更能更了解到自己的問題，以及對疾病有更正確的觀念。
3. 對個案解釋問題時使用條列方式，顯示治療者已清楚整理個案問題。
4. 將個案問題換個方式，或以其他人角度說，然後請個案分析對方(其實是自己)的問題。可以預先準備幾個故事，像是晴天雨天故事，看玫瑰花兩樣情(平日可以蒐集累積故事，來引發個案共鳴)。

學習歷程

每堂課翻轉課程方式，課前由學生先行進行演練、討論，並再上課時在將討論的問題與心得在課堂上與老師討論。

學習成效

透過翻轉式的教學方式，增加課前預習的動機以及成效同時因為上課過程已將有問題或者認為需要討論的部分提出來，因此讓上課時間的運用變得更有效率，比過去一般的教學方式來的更好。

透過這門課，讓我對於認知行為治療的基本技巧以及其運用皆有一定程度的了解。也透過 CBT 之演變，理解為何心理治療會逐漸走向多理論背景的方式。並透過每次的個案演練，提升自己在實際晤談上的能力。此外，由於與外籍生同組進行討論，因此，對於自身之語言能力也有一定程度的幫助與增益，並透過小組的討論，每次都發現自己原先可能沒有注意到的角度，因而讓自身觀察事情的觀點變得更廣闊。

透過課堂演練，我學習到……

站在個案的角度

1. 同樣的意思透過使用不同的話語，不同的敘述方式，對於聆聽者的感受上與接收度也會有很大的差異，而嘗試從個案的角度去思考怎麼講才會讓人比較能接受，對於在談話的建構上有很大的幫助。
2. 透過演練的過程，也更能夠去揣測個案當下的感受與想法，也有助於在同理心的訓練。

站在心理師的角度

適時掌握住治療的步調，不管對於整個治療過程或者患者本身都有很大的幫助，否則過於容易被新的問題所拉開容易讓治療過於分散，未集中將問題處理掉而造成治療效果不佳。

站在旁觀者的角度（看老師示範）

每次治療都要有明確的主題，小心不要被個案問題拉走。但若是個案一直反芻某個問題，可以停下來去處理

指導老師的話

1. 將每週所觀察到的課堂演練與書中知識做連結，可加深未來臨床工作技能專業累積。
2. 練習扮演心理師：找出自己的優缺點
 - A. 用問句引導個案時，若個案傾向用模糊的方式回答，應以包含情節式（時間與空間）的問法，盡量具體、聚焦。（像是：譬如說....?請你舉例?）
 - B. 從具體 → 抽象問句（像是：請你告訴我這星期你感受到...?）
 - C. 盡量不給直接建議，用引導的方式讓個案自己想到解決方式

D. 初次晤談，在實習生或初學者的目標是讓個案產生信、望、愛，才有下一次治療的可能

3. 使用課程反轉教學法，比一般課堂短短的上課時間學到的知識與技能更多，增添學習效率，讓學生自己在課前做小組討論，課堂中做問題檢討討論，課後複習並做問題修正；另外，與學生們拍攝個案演練影片，能夠課後拿來時時複習技巧與更增學習效果。

學習討論照片



05/26 北捷災後處理討論

附錄一



A (Event)	B (Beliefs)	C (Emotions/Feelings)	Problem	Treatment
Pressure at work to win the national championship this year – busy at work	Worried about losing the championship	Fear of failure at work	Sleep disorder – insomnia	Identify, challenge and change negative automatic thoughts
His mother was hospitalized	Worried about his mother's health	Sad that his mother is hospitalized and that the person in the bed next to her died	Loss of appetite	Behavior therapy – behavioral activation -- in which patients learn to overcome obstacles by participating in enjoyable activities (behavioral activation focuses on activity scheduling to encourage patients to approach activities that they are avoiding and on analyzing the function of cognitive processes (e.g. rumination) that serve as a form of avoidance)
He saw the patient in the bed next to his mother's bed die.	Worried that his mother will die	Anxious about the results of the biopsy – afraid that he has an incurable disease	Easily tired	
He saw an ENT specialist and had a biopsy because he had a nasal disease	Thinks he has an incurable disease	Sad	No interest in doing things	
Took sleeping pills/sedatives	Thinks that he may not be able to work and might die		Taking antidepressants and sedatives but the results are poor	
	Thinks that he would leave his family if he dies		Fear that he cannot perform well at work	
	Thinks he will become addicted to the sleeping pills/sedatives		Suicidal ideation	
	Thinks that he "is as good as dead"			Discussion of drug dosage (antidepressants/sleeping pills/sedatives) with doctors

附錄二

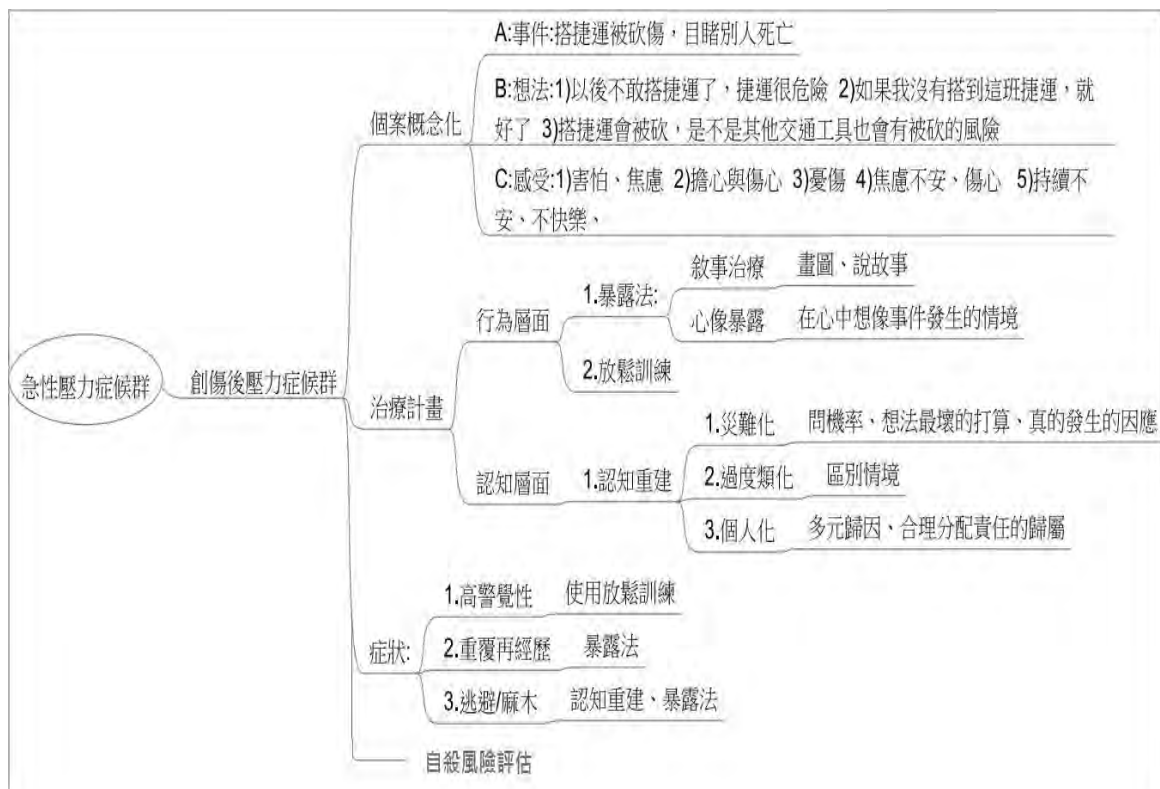
項目	資料分析法	問卷分析法
認知 偏誤	1. 引導式詢問句。,, 2. 做實驗驗證，找資料。,, 3. 自我監控與修正:使用四欄表，六欄表。,,	1. <u>認知錯誤問卷</u> ^{4/} 簡式認知錯誤問卷是柯慈貞教授依據 1980 年版李氏認知錯誤問卷(CEQ)修訂而來，認知錯誤問卷中文版為 24 題自陳式問卷，簡式認知錯誤問卷則將之刪為 12 題。主要是測量受試者的 [過度類化]、[災難化]、[個人化] 和 [斷章取義] 四個分量表，問卷描述一些平常生活中可能發生的情況，以及一個人在遇到這個情況時可能的想法，也就是測量受試者的想法與題目描述有多相似，分數愈低者，則表示其不合邏輯與不符合現實的錯誤想法愈多。,,
核心 信念	1. 歸納出共同主題。,, 2. 找出一般性規則。,, 3. 找出以「應該」來呈現的規則。,,	2. <u>Young Schema Questionnaire</u> ^{4/} 由 Young 與 Brown 所開發之問卷， <u>長版</u> 含 205 題並分為 16 個因素架構； <u>短版</u> 則有 75 題分為 15 個因素架構，可用於測量個體之各種基模、核心信念與中介信念。,,
中介 信念	4. 針對每個事件的自動化想法向下想、往後想。,, 5. 利用 DAS。,, 6. 想像(由有意義事件，最近事件想像，回憶痛苦事件)。,, 7. 由治療關係中發現。,, 8. 記錄在夢中反覆出現的主題。,,	3. <u>Dysfunctional Attitude Scale(DAS)</u> ,, 失功能態度量表，用於憂鬱基模測量之工具，根據「憂鬱症脆弱因子-認知偏誤」理論所設計。內容包括對工作表現的完美要求、對他人評價的過度在意、對失敗的預期及過度自責等不同的面向，用來測量使個體產生憂鬱、沮喪情緒的認知架構。,,

附錄三

項目	舉例說明(以胡先生為例)	認知改變技巧及行為技巧	應用	舉例
認知偏誤	災難化: 因為鼻疾去看耳鼻喉科，認為他染有不治之症。	1. 認知技巧 ① 蘇格拉底式問話 ② 向下想、向後想 ③ 理性判斷法	找證據，詢問事情發生的機率。	確認診的機率有多高？
核心信念	我是沒有用的人。	2. 行為技巧 ① 安排活動 ② 尋找成就感(自我強化技巧)與愉悅感 ③ 認知演練 ④ 逐步作業安排，化繁為簡	找證據，支持的和反對的證據。	有沒有什麼證據支持你是個沒用的人？ 有沒有什麼證據反對你是個沒用的人？
中介信念	如果事業失敗了，那就是個沒有用的人。		用信念的好壞處比較、修正	這次事業失敗了，但是我還有能力站起來。

情境	問題	個案(ABC)		
		A(事件)	B(想法)	C(感受)
1同學邀約一起到網咖玩玩網路遊戲	1.睡眠不正常，導致上課遲到	1)身體不好 2)功課不好	1)對自己不满意 2)對未來沒有希望	1)憂鬱 2)擔心與傷心
2. 因為家裡買了電腦，所以網路取得方便	2. 生活作息失調	3)跟班上同學疏離	3)可以從網路電玩中得到成就感	3)憂傷
3. 心情不好時，就上網發洩情緒	3. 成績變差	4)因為父母念或不讓他上網，而跟父母起爭執		4)焦慮不安、傷心
4. 想節制上網，但是無法控制	4. 身體不好			5)持續不安、不快樂、
	5. 與班上同學疏離			6)亂發脾氣、暴躁易怒
	5. 與父母起爭執			

附錄五



所屬系所	生物科技學系
社群名稱	微生物檢驗分析社群
指導老師	黃素華
成員	許雁柔、管芷瑩、江育翰、林弘哲、黃耀燊、張傑翔、黃雅稚、劉正芳、謝孟哲
主題類型	專題研究

讀書會介紹

成立目的：藉由微生物檢驗分析社群，讓我們可以更了解微生物及經由微生物檢驗分析來判斷在生活中微生物和我們的生活息息相關。

進行方式：找老師討論或是小組討論再綜合結果

聚會頻率：一個禮拜 2~3 次

成員：許雁柔、管芷瑩、江育翰、林弘哲、黃耀燊、張傑翔、黃雅稚、劉正芳、謝孟哲

反思心得

學習內容

微生物的生長和其他生物一樣，需要適當的養分以及環境才能生長良好。因此除了適當的培養基中外，還需避免其他微生物的污染，因此培養過程中需行無菌操作。在無菌操作當中無菌的環境是相當重要的，其中包括有操作者的穿著與習慣，還有操作空間（有無菌箱和無菌罩）。雙手噴灑 70%酒精滅菌、去除手上之裝飾品及手錶，應避免蓄長指甲以及避免擦指甲油，都是基本的動作。無菌操作台有紫外線燈，層流式無菌箱是利用送風機將空氣打送經過過濾網，並經紫外光照射殺菌形成無菌狀態，可供微生物分離與移殖操作之用。進入無菌操作台內之物品必須確實經過滅菌處理，以確保無菌台內的無菌狀態。最後進入無菌台前必須再以 70%或 75%酒精完全噴灑滅菌後，才可以進入。在環境中的許多地方，如空氣桌面及雙手等等，都有很多的微生物。而在微生物實驗時，分離菌株或純培養所使用的各種材料，如培養基、容器及器材等，都有許多雜菌，必須事先去除，並破壞其各種生命形式，包括營養細胞、內孢子、及病毒等，使完全滅菌至無菌程度，才可應用。而去除或殺死附著雜菌的方法，稱之滅菌法。常用之滅菌方法很多，應考慮滅菌對象之性質、使用之目的，而選擇適用的方法。以不改變物質之本質，僅能殺死雜菌為原則，以控制微生物的生長為目的。

細菌可以格蘭氏染色(Gram stain)做初步鑑定。以格蘭氏染色後細菌依顏色不同可分為：格蘭氏陽性(Gram positive)及陰性(Gram negative) 又因為細菌有球菌及桿菌，故以顯微鏡觀察可分類下列 4 項：

- 1.GPC(格蘭氏陽性球菌)
- 2.GNC(格蘭氏陰性球菌)

3.GPB(格蘭氏陽性桿菌)

4.GNB(格蘭氏陰性桿菌)

在不同的微生物會有不同的培養方式所以我們了解培養微生物所需之各種培養基並學習配製方法。而依培養基組成成分的不同可將其分成下列幾種：

- (1) 自然培養基：例如牛奶、馬鈴薯、蕃茄汁、牛糞等。
- (2) 合成培養基：培養基的各項組成及組成份的量均很清楚。例如含簡單鹽類的培養基可培養自營性細菌。除簡單鹽類外，加入氨基酸或其他構造清楚之有機化合物(如葡萄糖等)以培養異營性細菌。合成培養基一般用來研究細菌的營養需求和代謝路線。
- (3) 複雜培養基：為實驗室常用來分離或培養一般異營性細菌的培養基。由一些化學組成不清楚的有機化合物如酵母菌抽出物，蛋白棟等組成，種類很多，列舉最常用的如下：

A. 營養液體培養基

B. 腦心浸液培養基

- (4) 選擇培養基：用以分離特定菌群，此培養基內所含化學物質可抑制某類型細菌之生長，而允許其他菌生長，而達到分離之目的。
- (5) 鑑別培養基：此培養基可區別形態與生化特性相近之細菌，經接種培養後，培養基所含化學物質可使細菌生長外觀或菌落周圍產生特殊變化，以達鑑別之目的。

而液體培養基中加入洋菜作為固化劑，即成固體培養基。固體培養基若分裝於培養皿中，即為平板培養基。若分裝於試管中而斜置凝固，即為斜面培養基。若分裝於試管中靜置凝固，即為深層瓊脂試管。微生物之培養特徵，以助微生物之鑑定與分類。當微生物培養於各種不同之培養基時，可表現不同之生長外觀，此即是培養特徵，可作為分類時之依據。已知其微生物培養特徵均包含於 Bergey's Manual of Systematic Bacteriology 一書中，培養特徵依微生物培養於營養瓊脂斜(nutrient agar slant)、營養瓊脂平板(nutrient agar plate)、營養肉湯(nutrient broth)及營養明膠(nutrient gelatin)時之生長特性而定。

- (1)營養瓊脂斜面：於斜面上接種一直線，依下面特徵評定。

生長量、色素、光特徵、生長形式。

- (2)營養瓊脂平板：依獨立菌落特徵評定。

大小、色素、形態、邊緣、凸起。

- (3)營養肉湯培養：依微生物生長之散佈情形及外觀而評定。

均勻細混濁狀、絮狀、薄膜、沉澱。

- (4)營養明膠：此固體培養基可因微生物之明膠酵素作用而液化。

a.火山口狀：明膠液化呈低陷或中空。

b.蕪菁狀：表面部分液化呈球形，狀如蕪菁。

c.漏斗狀：明膠液化呈漏斗狀。

d.囊狀：液化呈袋狀、囊狀或長管狀。

e.層疊狀：明膠上半部完全液化。

染色法鑑別菌種：大多數的細菌都非常微小、透明無色和無法肉眼觀察。為了研究其構造、特性和鑑別菌種，因此細菌必須染色，再配合顯微鏡的觀察。

微生物生長受細胞酵素調控，而酵素則受溫度影響，溫度升高酵素活性增加，直至酵素因蛋白質變性而喪失活性，若溫度過低代謝作用減緩，大部分細胞在 0℃ 時生化反應為停止狀態。

細菌為一群有生命之生物，其生長之溫度範圍可介於-5℃~80℃。但因酵素系統對熱敏感，每一種菌只能生長於狹窄之溫度範圍。而特定溫度範圍包括以下數種主溫度基點：

1. 最低生長溫度 (minimum growth temperature)：細菌可生長之最低溫度，低於此溫度，酵素作用受到抑制，代謝停止，無法生長。
2. 最高生長溫度 (maximum growth temperature)：細菌可生長之最高溫度，高於此溫度，酵素被破壞而使細菌死亡。
3. 最適生長溫度 (optimum growth temperature)：細菌增殖速率最快之溫度，但未必是細胞內其他酵素活性最適或理想的溫度。

細菌依生長要求的溫度分為三大類：

1. 嗜冷菌 (psychrophiles)

生長溫度範圍：-5℃~20℃,特徵為可生長於 0℃~5℃

2. 嗜中溫菌 (mesophiles)

3. 生長溫度範圍：20℃~45℃,特徵為可生長於人體溫度 37℃

(a) 最適生長溫度介於 20℃~30℃，屬於植物腐生菌 (plant saprophytes)。

(b) 最適生長溫度介於 35℃~40℃，喜歡生長在溫血宿主體內。

4. 嗜熱菌 (thermophiles)

生長溫度範圍 35℃ 或以上

(a) 兼性嗜熱菌 (facultative thermophiles)：可生長於 37℃，最適生長溫度介於 45℃~60℃ 之間。

(b) 絕對嗜熱菌 (obligate thermophiles)：只能生長於 50℃ 以上，最適生長溫度高於 60℃ 之細菌。

學習歷程

無菌操作技術
培養基的配置
接種技術
純培養分離菌數
微生物之鑑定與分類
染色之型態構造
微生物生長所需之各種不同溫度

學習成效

學習了很多也學到了很多，除了基本的微生物認識及介紹、在不同的微生物的有不同的培養方式所以我們了解培養微生物所需之各種培養基並學習配製、染色法鑑別菌種、微生物生長受細胞酵素調控，而酵素則受溫度影響及其細菌生長之溫度範圍介於-5°C~80°C。但因酵素系統對熱敏感，每一種菌只能生長於狹窄之溫度範圍。

藉由這個讀書會讓大家可以對微生物方面的知識了解更多，更想去探討微生物神祕的世界，也藉由實驗的操作讓大家不只是死讀書還可以實際運用在實驗上，可以幫助記得原理及用法、更可以學以致用。經由大家共同的討論與資料上的驗證也可以讓大家在溝通上或是專業能力上，獲得更大的收穫。

指導老師的話

可以藉由實驗讓學生們更清楚知道學到了什麼，比起上課上的再多都不及他們實驗操作的融會貫通，所以我一直都覺得實際操作是很重要的，可以經由實驗的手法操作，讓學生更了解為什麼這麼做、為什麼會有這樣的變化，課本是死的，而實驗的操作是活的!永遠都想不到下一步或下一秒會發生什麼事，所以在學習實驗過程中是個很重要的過程，希望同學可以藉由這樣的讀書會課程更了解這龐大的微生物世界。

學習討論照片



問題檢討及實驗演算

所屬系所	社工系
社群名稱	我們的社工起步
指導老師	廖淑娟老師
成員	王俊融、張菊枝、張鳳甘、楊麗如、黃慧菁、陳慧真、吳淑惠、潘薇竹
主題類型	班級讀書會

讀書會介紹

成立目的：藉由讀書會，使進修部同學因白天上班，沒時間閱讀課外讀物，能運用極短時間熟讀一本書，也能從討論中了解他人觀點，透過分享彼此想法，更互相了解，同學們互相研讀，也可增進同學間彼此感情，使彼此更融洽，更重要的是藉由讀書會進行，能讓我們更有效率及更快速的讀完一本有意義的書。

進行方式：我們共讀永遠懷抱希望，本書總共有六個章節加上前言以及最後叮嚀，每人平均負責一章，該次負責導讀同學，將重點整理完整傳給組長做統整，再由組長發布給每位同學自由點閱，並且利用下課及放學時間留下做討論。

聚會頻率：每週進行一次讀書會

每次進行時間：約 30~50 分鐘。

成員介紹：王俊融、張菊枝、張鳳甘、楊麗如、黃慧菁、陳慧真、吳淑惠、潘薇竹

反思心得

一、學習內容及歷程

前言

因經濟不景氣且也發生核電災難關係，若街上也是不開電燈，就會呈現整個鎮上沉悶現象，間接的也呈現已被擊敗現象，雖然不開燈可以節能減碳以及省下一筆不少的開銷，但是那樣也同時造成沒人願意消費，導致一蹶不振經濟無法復甦，所以要反向操作，滿滿的街燈會使顧客們消費意願提高，使整個城鎮戰勝天災及人禍。

第一章 加快改變自我的腳步

正向導論，先為自己設下超乎自己能力多一點的目標，以利自己做目標規劃，並且隨時自我檢視過去，使自己能隨時改革，不會越錯越離譜，要確立完整目標，制定近程、中程、遠程計畫，深思以及檢討自我，按照計畫進行，越挫越勇。

第二章 從經濟戰敗找出活路

(一) 日本的變革



不怕裁員風暴，提高工作效能，已達超我的工作能力，使對的人用在對的位置，人人都可一展長才。

（二） 率先變革的 UNIQLO

拓展視野，可採用別國商人，互相交流建立國際觀，使互相學到其他國知識與企業手法等等，製造良好工作環境讓人潛移默化。

第三章 我的修行時代

視各地區域、文化、習俗為新點子，未開發商品可能就從中發明而出，世上沒有做不到的事，只有肯不肯的心，「一枝草一點露」積少成多，或許只是大器晚成。

第四章 工作基礎的三項修練

工作基礎的三項修練，在職場上要懂得變通不要墨守成規、即使階級再高也要與底層員工站在同一線，提到生意場上的人脈關係，前半部分是告訴我們職場上的人際關係，後半部則是舉例說明。第三段則是回歸到最基本的一閱讀為學之本，閱讀不是光說不練，而是要在閱讀中思考、反思自己，讓知識對自己的工作有所助益。

第五章 給所有人的再成長計畫

1. 新人：年輕人切記勿好高騖遠，腳踏實地學習，師父領進門，修行在個人。
2. 主管：帶人不如帶心，軟硬視狀況而用，並且要有足夠協助的意願。
3. 經營者：掌控市場變化，趨向客導化，以及培養員工的歸屬感與向心力，讓他認為每個員工都是小老闆，都是公司不可或缺的小小螺帽。

第六章 懷抱希望

1. 經營者並非全能，只是區區掌舵者，帶領著全體員工逆風前進，並且要有承受失敗的預期心理。
2. 要隨時有回饋社會的人，培養公司員工健康管理的觀念，除了努力工作也要有生活品質，那公司就成功一大半了！

最後叮嚀——危機下的領導人任務

一個公司團體、一個經營者和底下的員工，就像雁型理論，不可安逸現狀，要有替補方案與高度警覺心，及危機意識和危機處理能力。

二、學習討論與反思

Q1.請問舉辦讀書會各位認為有無意義呢？為甚麼？

俊融：有。藉由讀書會再和同學討論，我體會到每個人都經歷過大風大浪，讓我感覺大家都博學多聞呢！

菊枝：有。讀書會當然有意義，透過每位同學不同角度去詮釋，知道書中所含不同的意義，更透過共同討論，增進每位同學間的情感，也讓每個人靜下心來好好吸收書本的精華，一舉數得。

鳳甘：有。讀書會活動頗具意義，可以提升閱讀的氣息，同學之間可藉由討論及經驗分享，與其他同學彼此交流學習。也能從中討論知道他人的觀點，更重要的是，藉由讀書會的活動進行，能夠更有效率的閱讀書籍，節省讀書的時間。

麗如：有。經過讀書會可以集思廣益。

慧菁：有。讀書會意義在於依主題為重點討論的方式，利用讀書會來學習是重要的因素，而同儕學習、讀、說、寫的歷程中，培養自己閱讀興趣與習慣，並在討論與分享閱讀的樂趣。讀書會其實就是學習性組織的通俗化解釋名詞，所謂『學習型組織』是指一個不斷學習與轉化的組織，其學習始點由組織內個人成員、工作團隊、整體組織，甚至是與組織互動的社群。學習是一種持續性、策略性運用的過程。

慧真：有意義。多看一本書就一定多少會有收穫！

淑惠：有。讀書會可以學習新知，可以翻轉過往無法釋懷的主觀意識，可以在共識裡有更多交集。

薇竹：有。因為討論過程集多數人之見解，經過討論，更能深入了解作者書中所要傳達的訊息與真義。除此同學間透過討論，讓彼此互相了解個性，有助友誼的增進。

Q2.讀完此書後，各位是否有勇氣創業呢？為甚麼？

俊融：有。因為我的目標是服務社會大眾，並且會照著計劃進行，自己先有規劃，等未來接觸更多充實好自己，就可邁向創業這一大步。

菊枝：有。人的思考決定成功與否，當然需要一定的專業知識與能力，腳踏實地做好基本訓練，認真規劃，等到自身能力俱足時，就可以創業，讓自己去完成人生的夢想。

鳳甘：有。若是想自行創業，則必須多方向去做市場調查評估、觀察考量，資金的運用等，在自我的條件未準備完整之時，確實不敢輕舉妄動。

麗如：有。創業是一個機會，經營不散就當經驗，成功就可扭轉人生。

慧菁：沒有。因為在未有一份適當的計劃表的話，我不會有創業的想法。

淑惠：有。等到自己的專業領域成熟，就會開創自己的天空。

薇竹：目前沒有。因為要成為一個成功的事業主，必須具備；專業、財力、能力、執行力...等！統籌帷幄的領導能力！而協助主要人物達成目標，才是我需要的角色。分工合作，是使社會運作機制成功的最大要素。

慧真：原本就有勇氣，在看到別人成功的方法以及失敗的教訓後更有勇氣。

學習心得

俊融：這次讀書會我覺得很棒，讓我看見每個人的實力，每個人經歷的過往都很有趣，透過讀書會有意見相同與不同時候，讓我們學會了溝通，溝通很重要，把自己錯的觀念忘掉，吸取別人對的知識，讓我們每人都變的更完美，讀書會不僅增進知識，還增進我們彼此的感情，使我們更團結更有方向的去面對未來，不會慌、不會怕，勇往直前，跌倒沒關係，再從新出發，稀世珍寶的友情永不分離。

菊枝：透過多次討論，看到企業家不同的思維，不同的經營角度，遇到困難時需要反向思考去處理問題，例如說到著名 UNIQLO 連鎖店如何面對困境，看清事實，從困境中找到希望，人的思考決定自己的成功與失敗，要永遠懷抱希望，有目標、有動力、向前衝為自己美好的未來找到方向，迎向陽光。

鳳甘：唯有真正思考、做足準備的人才會有未來，因為，只有主動去爭取的人，才能夠取得成功的果實。不要以為「自己就是這樣」，要相信「我也做得到」，並且不斷磨練身上比別人厲害一點點的地方，最後必能走出屬於自己的道路。不同的角色，不同的功課，要相信自己，要從失敗中學習，牢記「執行力」就是一切。人的成敗往往就在一念之間，智者創造機會，強者把握機會，而機會則是留給準備好的人。

麗如：『無論從事何種工作，只要你肯努力，一定能獲得認同。尋找提供自己想做的工作，現在人找工作多喜歡看『適合』或者『不適合』，問題是，當一個人還沒有做工作，怎麼不知道什麼東西是『適合』還是『不適合』呢？其實只要肯開始，都是有許多機會的。就算是剛開始不適合，或者想要追求極致，認為自己能力很強，但如果沒有經過試煉、磨合，沒有機會，又哪知道真的不適合或者無法發揮自己的才能？更重要的，就把現在的事情做好，不要想著說反正之後能怎樣。當現在的事情做不好，之後就算換了工作或者進入職場也不會有好的狀況。與其期待運氣，倒不如靠自己努力踏實。』

對於管理來說，以雁行主義來說，帶頭那個很重要，她決定了整個團隊的方向，當上位若不能夠以身作則，下位又如何能夠跟隨，要明訂懲罰與獎賞的規則，而且要獎多於罰，因為懲罰只是遏止錯誤的發生獎勵總是比較能帶來進步的力量，有些東西的錯誤不見得再當下，常常在於做決策時機的方針上就出了問題，不論帶領的部下如何，經驗

傳承很重要，適度的教導部下其實反倒是速度加速的關鍵，團隊合作很重要，如何讓下屬願意學習也是一門很重要的學問。

當每個職位都個盡其職，一個職務能領越多薪水，其實其責任越大，負擔其實越重，現在的社會競爭越來越激烈，而公司中各個階層的人都是很重要的關鍵。如果說零件本身就鬆拖滑落了，那試問機器本體要如何適當運轉。而職務分配妥當以及方向的正確性，大家一起合作才是真正的改變契機。

慧菁：讀書會的精神是值得我們學習的，讓人培養終生學習的習慣，養成自動自發的愉快學習，而自己一個人讀的時候，往往會碰到瓶頸，可能是遇到問題或是無法理解，這個時候如果有其他人的協助將會使我們進步神速。相反的，如果是自己一人，相信所能進步的速度和空間是有限的。因為自己的想法很可能只是問題的某個答案，而有其他人的幫助將可吸收到別人的知識，進而擴充自己的想法。

慧真：這是一個很棒的交流，因為每一個人在職場上的經驗不同，甚至有些人可能還沒出社會，透過這樣的經驗分享交流，讓我們這些社會歷練較淺的年輕人，能吸收前輩經驗少走一些冤枉路，也讓前輩們知道我們這些社會新鮮人對於出社會有什麼樣的想法及心態，在我自己踏出社會工作之後發現，在社會上打滾要學的東西非常多，所以能聽到這麼多前輩經驗談是非常有幫助的。

淑惠：透過討論分享，的確會帶給我們學習不同的面相，更能增廣見聞了解到更多的看法及分享，大家用信任和勇敢說出自己的看法，可以學習到書本上沒有教到的知識。每人指出的問題及解決方式不同，用心傾聽同理讓自我更趨成熟。

薇竹：討論過程，每位同學都有其獨特見解，理解能力亦佳，且勇於表達。如下敘述

菊枝—組織能力頗佳，見解獨到，勇於表達。

鳳甘—理解能力佳，勇於提出見解。

麗如—表達能力佳，思緒清楚。

淑惠—能提出問題，討論問題並釐清問題。

慧菁—繳交讀書心得快速，電腦速記能力佳。

俊融—雖年輕但！理解能力、組織能力、領導能力都表現 A+。在他們身上我學到團隊合作的精神；看到年輕人勇於承擔的精神，是這次讀書會最大的收穫！

指導老師的話

你們很認真，選讀這本書看起來是希望能以正向思考以及創意的方式來迎接當代的挑戰，非常可喜！正因為這樣的思維，可以看出你們活潑的心思。你們透過討論的過程，發掘了各

組員的優點以及從討論的過程中得到收穫。想必你們經過這一次的讀書會，體會出共讀的樂趣和同儕相互支持的力量，希望你們在未來可以持續這樣的學習模式，在共讀的氛圍中學習，自我成長，也幫助同學成長。

學習討論照片



成員於課堂後及集會討論

所屬系所	社工系
社群名稱	孤單寂寞覺得冷
指導老師	南玉芬老師
成員	田欣蓉、顏孝玲、吳嘉紋、李錦梅、林彩筑、司喬兒、連彩妙、陳柏志
主題類型	日常課後小組討論

讀書會介紹

成立目的：促進人際關係互動與溝通。

進行方式：每週由一名領導者負責活動內容規畫與進行。

聚會頻率：每周一次，共 8 次，聚會時間約 2 小時。

地點：亞洲大學 M108 團體教室。

成員分工情形

日期	Leder	co-Leader	觀察者	借教室	借器材
3 月 14 日	柏志	彩妙	錦梅	嘉紋	欣蓉
3 月 28 日	彩妙	錦梅	孝玲	欣蓉	彩筑
4 月 9 日	錦梅	孝玲	嘉紋	彩筑	喬兒
4 月 18 日	孝玲	嘉紋	欣蓉	喬兒	柏志
4 月 25 日	嘉紋	欣蓉	彩筑	柏志	彩妙
5 月 2 日	欣蓉	彩筑	喬兒	彩妙	錦梅
5 月 9 日	彩筑	喬兒	柏志	錦梅	孝玲
5 月 16 日	喬兒	柏志	彩妙	孝玲	嘉紋

單元設計大綱

單元序	單元名稱	單元目標	主要活動內容	時間
一	冷了怎麼辦	1.初步認識彼此 2.提高組員凝聚力 3.取得組員對團體的共識	1.我畫妳猜 2.自我介紹 3.訂定團體規範 4.畫海報 5.今日活動的感想	103.3.14 (五)
二	尋找外套	1.促進成員間的凝聚力 2.討論好人際的特質	1.心電感應 2.特質對對碰 3.尋找外套 4.結束分享	103.3.28 (五)
三	做你的外套	1.利用別人眼中的特質 反省自己 2.認識自己 3 協助成員覺察自己擁有 哪些特質	1.鏡中之我 2.我的世界 3.1/2 個我 4.利用圖畫穿上哪種外套來分 享此次團體參與感受	103.4.9 (三)
四	穿上發熱衣	1.介紹語言及非語言的溝 通及重要性。 2.利用身體肢體語言來表 達。	1.開場和回顧 2.暖身活動-BODY動ㄗ動 3.主要活動-語言V.S.非語言 4.活動劇場 5.總結和結束	103.4.18 (五)
五	說出你的 Size	1.幫助成員了解「說」 與「聽」的重要性。 2.協助成員在生活中落實 所學的溝通技巧。	1.天使與惡魔 2.聽的奧妙 3.溝通無死角 4.回饋與總結	103.4.25 (五)
六	Parla&Lobenten (得與失)	1.體驗得與失的心情 2.探討如何在得與失之間 取得內心的平衡	1.開場 2.暖身活動-得失之間 3.狀況劇 4.主要活動><= 5.回饋與總結	103.5.2 (五)
七	穿上防彈衣	1.從別人的人際問題中尋 找解決方法 2.協助成員能夠建立良好的 人際關係	1.開場 2.暖身活動-摺出團結 3.認識衝突 4.主要活動-衝突 Give me five ! 5.結束活動	103.5.9 (五)
八	不再覺得冷	1.協助成員回顧與統整前 七次的團體活動 2.省思，從團體學習中自己 已獲得的與自己還欠缺的 3.互相給予回饋及鼓勵，並 獲得支持的力量	1.開場遊戲 2.時空隧道 3.給彼此的一封信 4.不再覺得冷（拍照）	103.5.16 (五)

反思心得

田欣蓉

經過了這 8 次的團體，我們成員之間的感情更加緊密，多了好多的朋友！在幾次的團體經驗中，我學到了很多交朋友的技巧，並且勇敢的去溝通去面對，儘管第八次團體已經結束，但我相信團體結束不代表我們會停止學習，藉著在團體中學習的互動方式會讓我們更有智慧的交朋友，而且能找到知心、貼心、誠心的朋友，擁有更多、更多大的朋友，能參加這次的團體真得很開心！

顏孝玲

「因為團體我們更加認識彼此，雖然以前我們都孤單寂寞覺得冷，但是自從開團體後，每一天都覺得很溫暖，如今團體結束了，溫暖的感覺依舊存在！」這是我對我們團體的最真誠的感言，雖然說給別人聽他們不見得會感受到，但是我自己擁有最深刻的體悟，透過本次的人際關係團體，我發現不僅我身邊周遭的成員們在改變，就連我自己也開始受到影響，漸漸的我會自我思考、自我探討，並且使用團體所學到的人際方面技巧，運用於日常生活當中，讓在團體中所學發揮最大的功效，我想這才是團體最重要的部分，雖然一開始我抱持著把作業繳交完成的心態來執行團體，但是後來我在團體中找到了自我認同和團隊歸屬感，也與成員們建立革命情感，這讓我們對於每次的團體都充滿期待和想像，也彼此鼓勵且相信一次會比一次更好，就這樣我們順利的完成八次的團體，直到最後一天我們還真的都很不捨團體的結束，在看回顧影片時，內心湧上一股感動，讓我頓時回憶滿滿。

吳嘉紋

這個團體讓我了解朋友的重要性！也知道自己哪些特質可以吸引別人來認識自己，改變了自己的生活重心，讓自己的生活有更多的色彩，認識更多的人，不再只是活在自己的小世界中。

李錦梅

這一次團體當了領導者、協助領導者、觀察者，這三個角色都有很大的不同，在當領導者時，你該如何去掌控活動的進行，協助領導者是當領導者卡住時適時的協助，而觀察者就是團體中眼睛最利，在旁邊看得最清楚的，在當這三個腳色時，比起其他成員來講，我沒有做的很好，一次又一次的團體，我覺得大家都漸漸的進步，會一再的檢討而不再犯同樣的失誤，所以成就了我們的團體成功。

在這八次團體之後，我真的改變了嗎？不能說是改變，而是我勇敢了一點，在每一次的

團體中，我更認識了自己，也更認識了彼此，原來我們會聚在一起不是巧合，我們擁有很多的共通點。從一開始，大家還沒有很熟悉彼此，一次的一次自我揭露，我們好像找到我們之間的平衡，我很喜歡在這團體裡的自在，我會很安心的在團體裡分享每一件事，我很謝謝在這團體的每一個成員，也希望我們能繼續我們的團體。

林彩筑

我覺得我們的團體就像盛水的杯子，大家的妳一言我一句，讓一杯空杯子，漸漸地加水進去…每一次的團體活動、每一次的檢討大會、每一次的事前開會，讓一個沒架構連空殼都沒有的團體開始，到最後收穫滿滿的完美結束。

當時連架構都不清楚的我們就開始了第一次團體，起初我很害怕在團體中講心事，因為擔心事後成員會在團體外拿出來開玩笑，因此要我打開心房與大家分享，我真的做不太來！直到第三次“穿上外套”，必須寫自己的優缺點，平常的我就覺得自己沒有任何優點，因此在優點那區只寫獨立，但之後成員們在我的優點那區寫了很多自己意想不到的優點，讓我更認識自己，也更清楚知道我在成員們眼中的我，也因為透過這次團體，讓我見聞的得到鼓勵，漸漸地願意把心房慢慢地打開。也因為跟成員們越來越熟識，因此每到星期五都非常期待團體。現在回頭仔細看，會發現有許多朋友就在身旁，只是自己沒有發現到..透過這個“孤單寂寞覺得冷”團體，我們從2個小團體，結合呈現在一個大團體，真的非常開心！大家的信任與友誼彷彿從一張微薄的宣紙，到透明的玻璃，漸漸地打開心房，彼此間相互分享、鼓勵與成長。這是我從這8次團體中，收穫最多的！

司喬兒

一開始知道要開團體時，心裡真的很忐忑不安，但透過和成員的討論，從選定主題、討論目標還有許多細項的規定及討論，在團體還沒開始時就已經有些期待感了，但是面對自己也要擔任領導者和觀察者得職責，那種緊張感和焦慮感又是迎面而來，不只是我，相信其他成員也有這樣的感覺出現，所以我們只能更積極的翻閱資料及討論，最後就選定了「人際」為我們團體的主軸。

「人際」對我來說是個複雜的東西，在成長求學的過程中它使我找到了自信，但在特定的階段中它也成為我很大的負擔，人與人相處真的是需要學問的，而我覺得這八次的團體真的有幫助到我，雖然團體結束了，但我們期許自己將來會越來越好，成員間的互動也不會間斷，並安排了慶功宴，希望那時成員能一起分享喜悅。

謝謝有團體工作實務這堂課，讓我多了很真實、很多彩多姿的這七位朋友，我們這特別的八道彩虹會一直一直這麼好，就算團體結束了，我們也會繼續掛在亞洲大學的天空上，謝謝老

師、謝謝你們。

連彩妙

而在團體裡，我不只學到了溝通的技巧、面對衝突時的因應辦法，更重要的事我體認到人際間的「對等關係」，讓我明白相處並不只是一味的退讓，而是找出適合彼此的相處模式，現在，我對自己更有信心了，不再時常擔心會不會得罪他人，而是能夠更勇敢的做自己。

因為這個團體，我重新的面對我自己，也許是因為對於團體成員的信任感吧！我總在團體中感受到安全、溫暖，因此我願意在大家面前挖出一直被自己小心隱藏的部分，勇敢的將自己攤在彼此面前，露出那個自卑、有情緒，卻又擔心受到傷害的自己。也許團體中的我們在各方面是那麼的不相同，但藉著一次又一次的聚會，不停的嘻笑打鬧卻又彼此關心扶持，我覺得因為我的成員們，我「不再覺得冷了」，相信藉著這次團體的經驗，我將會找到更多屬於「我的外套」當然「孤單寂寞覺得冷」的成員們依舊是我做堅強的後盾，最溫暖的發熱衣！

陳柏志

從一開始我就很喜歡這個團體，因為每個人都是負責任的人，做起工作就會比較容易實行，果然也沒失望，而且大家都是愛開別人玩笑，同時也是開的起玩笑的人，所以我們團體才會這麼的有火花，也有認同，更有感動。

團體真的改變了我非常多，讓我有機會嘗試以前不敢嘗試的經驗，像是面對大家說出心理的想法，這就是很大的突破，我是個在人群面前講話就會緊張的人，有了團體的分享經驗，我也比較有勇氣去上台報告面對更多的人，這對我未來的幫助真的很大，第一次總是會很怕，我常常連試都沒試就直接放棄，但團體給了我很棒的實驗機會，讓我了解該怎麼面對。

這次團體可以說很成功，可以歸功於大家都很和平，很多事情只要大家冷靜下來好好處理，沒有什麼事是不能解決的，很開心跟妳們一組，活動每次都很順利，可以學到很多東西，嘗試很多不一樣的事情，讓我改變自己，不管是好或是壞的，這都是一種成長，很感謝團體帶給我的經驗，跟老師給的機會。

指導老師的話

本小組是以人際關係做為聚會的主題，雖然平日已經是熟識的同學，但透過聚會感情更加緊密，也多了好多的朋友。透過一次一次的團體活動，對於自我的特質在溝通的影響，如何傾聽、表達，面對人際衝突，都有了更多的學習。重要的是，彼此的關係也更進一步，也希望這樣的聚會可以延續。

學習討論照片



第一次團體，共同訂定團規，並輪流寫上，象徵集體遵守



第二次團體，討論特質，並以大家熟知的卡通人物所擁有的特質做延伸討論。



第三次團體，「我的世界」探討內心的自己與自認為他人眼中的自己。



第七次團體，「摺出團結」，此小組藉著合作將 3 人容成 1 人，順利在腳掌大的報紙上站立 10 秒。



第八次團體，大家檢視討論、分享 8 次團體後有沒有達成預定的目標。

所屬系所	社會工作學系
社群名稱	社工師證照輔導班讀書會
指導老師	黃松林老師
成員	楊嘉琪、郭彥翎、洪珊莉、陳思融、謝秀惠
主題類型	日常課後小組討論

讀書會介紹

本組讀書會為五人一組，皆為社會工作學系三年級 A 班，由楊嘉琪、郭彥翎、洪珊莉、陳思融、謝秀惠同學所組成，抱著畢業後全組成員考上社工師證照為目標，全組成員有著共同目標及理想所組成。除了每周二晚間上完社工系所開辦的社工師證照班外，並另設每周四晚間固定為小組讀書會時間，小組成員們以一周寫一屆歷屆考題以及提出問題並討論為主要內容，若小組成員無法解答之問題，會藉由社工師證照班課堂時間詢問老師。至今已進行兩學期，小組成員們明顯感受到自己更加了解社會工作各科目，在平常上課時也更加容易了解老師所說的，跟以往差別很大。

反思心得

在就讀社工系這三年當中，其實有一陣子並不曉得自己是否適合這個工作，或是懷疑自己是否能夠勝任這個角色，常常思考著這些問題，對於自己的決定也時常搖擺不定，除了上課以及報告之外，自己其實很少主動去認識社會工作這個領域，一直抱著消極的態度，並且不知道未來該怎麼辦，過著迷惘的日子。但在三年級上學期，聽到黃松林主任在課堂上鼓勵我們報名社工師證照班，在趨於好奇心以及想嘗試看看之下，便與我的朋友一起報名參加了。這個課程是辦在每周二晚上七點二十五分至十點，在這長達兩個多小時的課程當中，一開始其實覺得很難熬。但在我去上第一堂課時，一進到教室，由於在內都是四年級的學長姐，那種奮發向上以及相當有鬥志的氣氛馬上營造出來，加上系主任的喊話，讓各位同學變得非常有信心以及動力，讓我感受到這兩個多小時是變得相當充實且必要的，並且透過分組的方式，建立起各組成員的讀書風氣。而在上課的過程當中，有一些課程在三年級還沒有修到，上起來其實是有點吃力的，但透過系上老師的講解，漸漸地就建立起基本概念。回到自己白天上課的課堂時，就像已經預習過一次，達到事半功倍的成效。

除了每周二晚間的課程外，在假日也會請像是黃源協老師、陳宇嘉或是龍紀萱老師等在社工界相當知名的老師來替我們上課，加強不同的科目。而這些具有權威的老師都其實相當的親切風趣且相當願意分享，都非常樂意分享他們豐富的實務經驗，並且傳授技巧給我們，並且老師們都是自製上課講義，對於重點都會特別地強調，面對學生的問題也都有問必答，對於此，我認為他們雖然工作繁忙，但對於我們是相當的用心。其中，令我最有印象的是黃源協老師，該次上課內容是社會政策與社會立法，黃源協老師目前是在暨南大學擔任老師，



講話相當風趣且幽默，上課也會與學生互動，也透過他分享的實務經驗，我認識到許多關於社會福利之類型及模式以及國內外社會政策福利之比較，老師上課過程中，也時常提到有關於他社區工作的實務內容，其中最讓我印象深刻的是，老師說推動社區關懷據點，讓家中長輩來參加不僅可以讓長輩走出家中，增加長輩之社會互動，另一方面更可以促進家中關係，因為家中長輩們參加關懷據點，慢慢地建構了自己的朋友圈，在白天時也都會到社區據點參加活動，進而讓他們的生活建立目標，其實他們心情就會比一直待在家中的情緒好，在某些部分其實也會降低家庭糾紛。在聽完老師這些論述後，其實自己也突然了解了，在現在很多的年輕人都會嫌家中父母或是爺爺奶奶囉嗦或是碎碎念，而這些長輩普遍來說都可能是整天都待在家裡，直到晚上子女或是媳婦回來，才有說話及抒發情緒的對象。所以老師非常鼓勵社區關懷據點，一方面可建立長輩之情緒支持網絡，另一方面也可讓長輩讓自己生活有目標跟動力，並可透過社區活動進行多元方案的模式，可針對降低老年憂鬱症或是懷舊活動等方面，建立長輩健全的身心靈之發展。所以透過老師上課，不僅只是增加自己課業上的知識，我們更能夠聆聽到老師在實務界的經驗，及目前老師對於現況的分析及檢討，能夠聽到這些都是相當大的收穫，所以我都相當期待去上社工師證照班。雖然假日還要上一整天的課，但整天上下來覺得自己吸收到相當多，並且非常的充實。除了主要課程外，最重要的是小組成員也主動邀約一起額外開讀書會，一起討論問題，互相督促。並且固定一周寫完一屆的歷屆試題，透過互相提問、互相討論的方式來檢討，若還是無法找到答案時，便會記錄下來，在額外時間尋求老師解答。在讀書過程中，我們也慢慢培養起小組成員的讀書氣氛，並且互相加油打氣。

在持續這種上課以及讀書會快要兩個學期後，我可以明顯感受到自己進步了許多，除了在平常上課時，可以馬上理解老師在說什麼，因為每周都寫一屆的歷屆試題，許多觀念都會重新複習，若還沒上到的就等於是事先預習到了，對於我的課業學習上更是幫助甚多，在其他方面也養成了自己的讀書習慣，也學習到有問題就去問的態度，與小組成員之間的感情變得更好，我們也共同訂下畢業後要一起考上社工師的目標，當有人要偷懶的時候，成員們就會彼此監督，嚴格要求每週的讀書會時間每個人都要出席，也訂定小組的規範，像是回家後撥兩小時複習並且準時出席等規範，希望小組成員都能夠有效率且有步驟的完成讀書計畫。在讀書會一開始，我們都會依照大考規定時間寫歷屆試題，之後交換批改完，成員們提出自己的問題之後再一起討論、檢討，會當場翻閱課本找尋答案，若小組成員皆無法解答出該題，就會標記起來下週上課時間詢問老師。而小組成員也表示，自從參加了社工師證照班，自己的程度也變得較好，在課堂上也都比以往更跟得上了。

透過了讀書會以及輔導班直到現在，對於原先對於社工這條路的迷惘，其實慢慢減少了，

漸漸地多了自信心，在這半年多來透過社工師證照班，我充實了自我對於課內的知識，也吸取許多前輩的實務經驗，我找到了過去那個充滿對於社工的熱情地自己，開始想起自己對於社工這個角色的初衷。也期望面對不同的案主，給予幫助，增進彼此雙向的學習，也希望自己能夠學習到更多的專業知識，才能夠幫助到需要幫助的人。面對在暑假緊接而來的實習，突然變得沒有那麼可怕了。另外讓我覺得非常可貴的是，我可以上到撰寫我們課本的作者的課，真的讓我們非常的開心，見識到這些名師的厲害，留下印象相當深刻的上課經驗。其實在上了大學自己並沒有在額外撥時間閱讀相關書籍，但是自從上了這個課程後，若遇到問題自己就會開始找書來查閱，或是詢問老師，對於課業開始有了積極的態度，一切都變得有趣。很高興自己充實了相關的專業知識，並不會像以往一樣對於社工這個角色沒有信心，並且更加肯定及明確自己未來的路，且躍躍欲試，這是上了證照班及讀書會後讓我改變最多的地方。而現在，讀書會及社工師證照班會一直持續下去，直到畢業那天，對於未來自己的社工之路也會更加肯定下去，並且與小組成員一起共同努力考上社工師。我非常感謝社工系開創這個機會給我們，在社工師證照班當中提供相當豐富的資源以及優秀的師資，而透過小組讀書會的團結力量，讓小組成員們充滿動力及目標，進而讓我們能夠帶著希望及夢想的邁向未來的社工之路。

指導老師的話

社工專業是不息的熱情與不斷的學習過程，期待我們能在讀書會中不僅有顯性知識的學習，也有更有更多隱性的知識的學習，本組能在大三時就能投入社工專業輔導讀書會，值得肯定，非常值得嘉許。

學習討論照片



讀書會討論情況

所屬系所	社會工作學系
社群名稱	G. Love
指導老師	廖淑娟老師
成員	林昱君、潘憶瑄、蕭郁宣、陳珍綾、蔡淑娟、鐘凱譯、余家祥
主題類型	日常課後小組討論；影片欣賞

讀書會介紹

成立目的：有人說讀書會可以拓展視野。有人說可以聽到別人讀到的，然後知道自己哪裡沒注意，可以逼自己念書，也可以訓練表達能力，分享自己念書的經驗或心得。有人說可以釐清自己唸的對不對，重要的是可以討論作業該怎麼寫。有人說每次去讀書會，都可以讓自己想要繼續唸下去，不然會因為工作或生活而想要放棄，而且聽聽大家的想法，會避免線性思考或自以為是。也因為大家的進步與努力，會告訴自己也要繼續努力下去。有人說讀書會對一個新生而言，是培養讀書氣氛和做學問感覺的平台，經由討論，可以增加思考的機會，往往有意想不到的概念和想法出現。有人說負擔雖然重，但回歸校園的心情很興奮，尤其是讀書會對我很有幫助，因為自我探索是孤獨又辛苦的，所以有同學一起討論研究，很愉快又有幫助。有人說讀書會最棒的地方就是理論對大家而言，其實都很抽象，而每個人的認知和理解又不同，透過交叉互動過程，可以讓模糊的概念逐漸具像化。

進行方式：先行閱讀書籍，在到學校圖書館的播映室觀看電影，至圖書館附設咖啡館裡集體討論。

聚會頻率：密切的在一天裡完成

進行時間：約二時零五分鐘

成員介紹：林昱君、潘憶瑄、蕭郁宣、陳珍綾、蔡淑娟、鐘凱譯、余家祥

反思心得

1. 學習內容及歷程

故事從一對小男孩的親密友誼開始。12 歲的富家少爺阿米爾與僕人哈山，從小一塊長大，年齡相仿的兩人情同兄弟，總是一起玩耍，一起分享有趣的故事。然而，在一場風箏比賽後，發生了一件悲慘不堪的事，永久破壞了兩人之間的情誼，從此各自走上不同的人生道路，可是最後卻也以兩人始料未及的方式，重新連接起彼此的關係。

即使阿米爾不久跟隨父親逃往美國，以為可以因此逃避過去的自己，但關於哈山的回憶一直縈繞不去。阿米爾感到非常愧疚，無法原諒自己當年對哈山的背叛與懦弱的行為。為了贖罪，阿米爾終於再度踏上睽違二十多年的故鄉，希望能為不幸的好友盡最後一點心力…

這是一個關於背叛的代價、贖罪的可能的故事，也是一個關於父親對兒子影響的故事——包括父親對兒子的愛、奉獻與謊言。小說背景也涉及了阿富汗過去到目前的狀況，讀者也得從本書一窺這個神祕國度。

2. 學習討論與反思

Q1 拉辛汗對阿米爾說：「你爸爸是在兩半之間拉扯的人…」，「阿米爾想，是否寬恕，並不是隨著虛張浮誇的神跡顯現而誕生，卻是隨著痛苦整理，收拾起行囊，在半夜裡悄悄溜走而萌生。」這讓你有什麼聯想，你如何面對痛苦？請分享你的感觸。

昱君：我一直秉持「不為難他人也就不會勉強自己」的心態去看每一件事情。不管當下的情緒是何種，開心是一瞬間，生氣也是一瞬間，有些事情笑笑過去就好。往事回想起值得提出來的大有東西在呢。不必要的情緒不需要放在生命中佔據太多位子，時間拉長遠看，它是很渺小，以後也會忘記的。

憶瑄：我在面對痛苦時，剛開始會選擇逃避，但這樣會更加痛苦，最後選擇面對，不管能不能解決，但至少我面對了！

Q2 拉辛汗說：「沒有良知，沒有善念的人是不會痛苦的。追索你的，從來不是你所傷害的人，而是你自己。只有把罪行化為善行，才是真正的贖罪。」你認同嗎？

昱君：非常認同。因為只有自己才能把自己逼到絕境，只有自己是最了解自己的。

憶瑄：認同。

Q3 什麼才是真的義無反顧，談談在你的人生歷程中一直在迴盪，影響你情緒的事？

昱君：我想做的事情一直都是義無反顧，當然這是以心態來說，可對現實來說這關卻是大大的考驗。值得就好，只要沒有害及他人，自己能夠勇於嘗試是很重要的。

憶瑄：對於家人的事容易讓我的情緒波動很大，因為家人是我心中最重要的一切。

Q4 在你的生命中，是否有人對你說，或者你願意對他說：「為你，千千萬萬遍」？

昱君：目前還沒有人對我這樣說過。不過不要有比較好。因為這樣的愛，這樣的付出，它所得到的回報少到幾乎沒有，對我而言這樣的關係也是一種心理折磨。

憶瑄：我願意對我的家人說：「為你，千千萬萬遍」。

Q5 請談談整個故事中，重要的價值是什麼？給了你哪些啟發？

昱君：書中主角逃離謊言的代價是讓阿米爾付出全部的愛去償還，直到贖罪的那一刻，他大笑了出來，為著自己的勇敢和勇氣。也一本教我用殘酷的角度更加認識生命的小說，與同儕甚至是摯交好友間也可能出現競爭下的自私心態，面對家人抑或是血親也會有一個謊言解釋另一個謊言的難以啟齒，即使是生長在同一個國度的人們也難以擺脫不同種族文化先天存在著的深長鴻溝，進而產生衝突和對立。

憶瑄：我覺得裡面的重要價值是阿米爾願意去面對，面對兩個字很簡單，但要去實現他時，要有勇氣與永不放棄的精神去努力，更重要的是自己的心是否面對了。

3. 學習心得

成員心得

昱君：影片較偏重個人的情節，從阿米爾與他父親僕人兒子哈山的親密友誼開始，成為貫穿全書的脈絡。用一句「為你，千千萬萬遍」作為主旨，簡單扼要的說明兩個人的關係。藉由影片中兩個男孩所放的風箏，象徵了他們之間關係的脆弱，就像風箏一樣輕易的抹上麵粉，也輕易的割裂它。一場謊言的開始，也造就後來得還債，還情，透過電影看到許多不一樣的生活風貌，民情風俗，場景的拍攝有些不切實際，例如一大塊的冰怎麼可能在那種天氣下還不溶化的迅速，魚煎成金黃色，這挺詭異的。但不失導演將他所要表達的一篇故事去呈現給大眾看。

憶瑄：關於追風箏的孩子中，有一句話是使我覺得感觸最深的，「為你，千千萬萬遍」，在阿米爾要求哈山吃泥巴時，哈山便對阿米爾說：「你要我做什麼，我都願意去做」，到後來阿米爾對哈山的兒子說：「為了你，我甚麼都願意去做」，在開頭和結尾都有著「為你，千千萬萬遍」，這句話有付出，有彌補，更有那說不出口的感情，在這句話中，還有著不一樣的意義，是阿米爾與哈山之間最重要的言語。

凱譯：看完電影後，我彷彿走進中東國家的文化一圈，原來那邊的社會階層還是存在著，這讓我們出生於民主社會的環境，很難想像世界上還有僕人的存在，從小就被教育說世界上人人平等，不分低賤、高貴的，而在電影中卻可以看到很多的不平等文化，尤其在於僕人的一句『為你千千萬萬遍』情深意重的話，看出劇中主僕之間的忠誠度，也可看出社會階層的不平等文化是被接受認可的。

電影中主角阿米爾與哈山(僕人)從小就常玩一起，一起追風箏一起比賽，情同兄弟，而在追風箏的比賽中兩人可說是絕佳的拍檔，但也因一場風箏的比賽勝利造成了兩人分道揚鑣，哈山為追回象徵榮譽的風箏中，就在此刻卻遇到了阿塞夫的挑釁、霸凌，而 12 歲大的主角卻目睹了這一切的過程，沒有能力、勇氣去面對這樣的暴力，選擇冷眼旁觀未給予任何援助，也因這樣的事情反而勾起阿迷爾內心裡良心譴責，深深烙印了兩個字「背叛」，從此為掩飾自己的罪惡感開始犯下了一連串的錯誤。

一場戰爭使得阿迷爾與父親逃到了美國，直到父親死後經友人的吐實發現了真相，原來哈山是自己的同父異母的兄弟，而哈山的死也是為守護自己的家鄉而死，知道了哈山還留下了一個兒子，想起了過去哈山為自己的付出，自己卻作出背叛的種種行為，開啟了禁錮他二十五年的心靈，選擇為自己生命作出決定，再次回到故鄉為哈山挺身而出救出他的兒子，開

始了整個贖罪過程。這部電影描寫出人性的寫實，讓我深深感受到，現今社會的人情冷落，報章雜誌常常報導殺人、互砍等事件，人與人之間的互動關心遠比不上劇中僕人對待阿迷爾的忠誠，試問自己這一生中與身邊的朋友之間友誼是否真心？

我們這組聚了兩次會，一次是討論每個人該如何上台報告，一次是在故事中每個人選擇一部份章節去述說出自己的心得，本來我們想用表演的方式去呈現劇中的重要精華，我分配要演阿迷爾、余家祥演哈山、林昱君演阿米兒的爸爸、憶瑄演僕人的爸爸、珍凌演爸爸的友人、淑娟負責說詞。過程中我們用台語來對詞，整個笑到不行，雖然最後因某些原因沒有繼續排演下去很可惜，不過中間過程中創造了很多開心的回憶，因此增加同學之間的感情。我認為同學之間能借由聚會討論等等，讓大家有機會可以坐下來聊聊天分享心得是一件很值得做的事。

團體心得

『為你，千千萬萬遍』。就一句承諾而言，這句話雖讓人感動，但也頗為矯情。千千萬萬遍，真有人能這樣無私奉獻自己嗎？可哈山就真是這樣的人。哈山的笑容，充滿著自信與自在，猶如美麗的彩虹一樣，讓人打從心底感到愉快；哈山的忠誠，堅若磐石。他的信諾，比山還高，比海還深。在受到那樣的背叛後，有誰能夠原諒那個背叛者。又有誰能裝作若無其事的樣子，與此人一起生活。更別說當時的哈山，只是個十三歲的孩子。

此書敘述一段關於道德與勇氣的故事。由於舞台背景是阿富汗，劇中內容免不了要與戰爭扯上關係。觀眾將藉由主角阿米爾的眼睛，體會阿富汗的文化背景，以及烽火後的滿目瘡痍。作於 1975 年到 2001 年。因書中的故事情節，是隨著主角阿米爾移動。劇中出現的國家除了阿富汗，還有巴基斯坦和美國。在文化背景部分，以阿富汗的民族風俗介紹最多。

一張紙，一條裹著玻璃屑的割線，以及歡呼的喝采聲與戰利品。風箏大賽，是阿米爾獲得父親讚賞的最大關鍵。在哈山的幫助下，阿米爾如願以償獲得冠軍。他得到父親的關注與愛護，父子間冰冷的氛圍終於解除。可是這之間的代價，卻是一輩子的良心譴責。風箏比賽後，哈山為了幫阿米爾追回掉落的風箏，受到阿塞夫、瓦里與卡美爾的夾攻。陰暗的窄巷內，哈山因不願交出風箏，受到三人的輪暴，更慘遭阿塞夫性侵。而躲在一旁的阿米爾，就只是看著。

看著他最忠心的僕人，最要好的朋友，孤立無援的倒在那邊。自己卻躲在磚瓦後，默默的看著。事後，阿米爾意圖無視這一切。無視他的罪惡，無視哈山的傷害，甚至無視他的存在。可是，滿腔的罪惡與自卑感，壓的阿米爾喘不過氣。哈山真誠無悔的心性，宛如一面鏡子，照的阿米爾無地自容。為了讓這一切解脫，阿米爾選擇了逃避。他利用父親最痛恨的偷竊，設計陷害哈山。洞悉一切的哈山，自願承認偷竊與父親阿里，選擇離開這個家。

光陰似箭，歲月如梭，轉眼間又過了數個年頭。然而，潛藏在心中的陰影，1975 年冬季的那個暗巷，喀布爾揮之不去的身影，依舊縈繞在阿米爾心頭。彷彿報應一樣，阿米爾與莎拉雅遲遲沒有孩子。「無因不孕」，是醫生給予倆人的解答。就在倆人逐漸放棄時，一通越洋電話，開啟宿命的因果之旅。拉辛汗，阿米爾父親的老朋友。同時也是阿米爾的忘年之交，寫作的啟蒙者。他打來一通電話，希望阿米爾回阿富汗一趟。

這趟旅程揭開許多不為人知的真相。有些殘忍、有些痛苦，但最多的是救贖。身懷絕症，命不久矣的拉辛汗向阿米爾說明一切。包括他早已知道阿米爾的罪孽，以及哈山——『過世的消息。』由於哈山遺留一子索拉博，所以拉辛汗希望阿米爾能把索拉博接來帕夏瓦。此時的阿米爾天人交戰著，一邊是故友之子，一邊是足以失去生命的旅程。就在他打算打退堂鼓時，拉辛汗又說出另一項秘密。那就是，哈山是阿米爾同父異母的兄弟。

此書所要說的，不單只是阿米爾贖罪的故事。作者要表達的，是希望藉由阿米爾與哈山的故事，讓眾人了解戰爭與種族階級的可怕。一個能讓孩子們盡情遊玩，不用擔心飢餓與地雷的環境。一個沒有種族階級之分，人人平等，和樂生活的社會。

學習討論照片



講解電影感想後的個人心得

所屬系所	財經法律學系
社群名稱	刑法讀書會(4)
指導老師	蘇滿麗
成員	鍾承勳、游仕丞、陳怡廷、劉雅婷、陳俊言、陳柏聿、蔡鈞亮、江茂己、周耕偉、陳榮廷、陳鈞婷、陳家凱、林乃惠
主題類型	日常課後小組討論

讀書會介紹

成立目的：刑法讀書會成立目的是希望大一學生，產生對法律的興趣，希望在有問題時，能有可以尋求的管道，不要因此就此放棄，為了提升學習者的學習熱誠，可以用不同方式學習法律，讓學習者知道其實法律並不是如此枯燥無聊，反而是實用的知識。

進行方式：透過授課(指導)教師於修課學習進行課堂分組，增加同儕學習之互動性，增加學校效能，同時可以促進學生相互間的橫向人際關係的連結。

聚會頻率：運用每周課堂結束後的邀集，進行小組聚會

每次進行時間：透過課程學習內容的討論，因此每次之進行時間並不相同，平均為 1-2 小時

成員介紹：本組成員皆為刑法總則(2)之修課學生，包括有鍾承勳、游仕丞、陳怡廷、劉雅婷、陳俊言、陳柏聿、蔡鈞亮、江茂己、周耕偉、陳榮廷、陳鈞婷、陳家凱、林乃惠等

反思心得

1. 學習內容

【場景 1】

阿里：唉……我哥哥真是幸福，娶了大嫂後，住在城市裡的大房子，每天過得快快樂樂，我這個苦命的人，每天要上山砍柴，只求個三餐溫飽……。

【場景 2】

阿里：那怎麼有一群人？！我來看看他們在幹嘛？！天哪！是強盜，我快躲好比較實在。

盜 1：嘿嘿嘿嘿，今天搶這趟收穫滿滿。

盜 2：老大！我們快放進寶物庫裡！不要被人發現！

盜 3：芝麻開門！芝麻開門！（開門聲）

盜 1：走！來去喝一杯慶祝慶祝！

【場景 3】

阿里：他們走了，原來裡面是強盜們放搶來的金銀財寶的地方！我要是可以拿到一些，我就不愁吃穿了。這門！（出力語氣）怎麼推不開阿。等等！他們剛剛好像有喊什麼：芝麻開門！芝麻開門？（開門聲）開了！！（驚喜）哈哈……哈哈，我下半輩子好過了！！

【討論】

討論的內容是從童話中的法律問題去學習：

星光小博士：小朋友，聽了以上這則故事，你有什麼感想呢？ 法律星光班今天要告訴各位小朋友，這一則故事的相關法律規定喔！

星光小朋友：行為人有那些犯罪的行為？或需承擔那些法律責任？

星光小博士：故事中強盜們搶了別人的財物，可能會觸犯了刑法的搶奪罪。在刑法上搶奪罪的意義是指行為人出於取得意圖，以暴力奪取別人的財產，這當然是不被允許的。

星光小朋友：搶奪跟竊盜有甚麼不同嗎？

星光小博士：竊盜係以和平的手段而竊取，而搶奪則以暴力搶取。兩者雖同樣對物的持有支配關係的破壞，但是搶奪的情形，通常是指行為人破壞了被害人與其財物間有較為緊密的持有狀況，例如扒手自被害人口袋中扒走錢包，是為竊盜，搶犯趁其不意，飛車自被害婦女身後搶走其掛在肩膀上的皮包，這種情形通常往往可能造成被害人身體受傷以及財物損失，這種情形則是搶奪。

星光小朋友：那「動產」是指甚麼呢？

星光小博士：動產的概念在民法、刑法的規定不太一樣。民法的規定是土地與定著物為不動產，其他的為動產。所以，果樹的果子還沒有採收之前，也叫做不動產喔。刑法上的動產，與民法上的動產概念並不相一致，範圍比較廣，只要可以被移動之物，都是動產，因此，果樹上的果實可以被行為人採下移走，那個果實就是動產，可以成為被竊取的客體。另外像是砂土或礦物，或河川裡的砂石，或土地上的樹木，長在菜圃土地上的蔬菜等等，都是刑法上的動產。

星光小博士：聽完以上的講解，我要來考小朋友幾個問題囉！第 1 題：搶奪與竊盜的不同是什麼呢？

星光小朋友：竊盜係以和平非暴力的手段竊取，而搶奪則以暴力搶取。

星光小博士：第 2 題：何謂刑法上的動產？

星光小朋友：刑法上的動產，與民法上的動產概念並不相一致，是指可以移動之物。阿里巴巴拿了強盜們搶回來的金銀財寶的行為，雖然那些金銀財寶也是強盜們從別人那裏搶來的，但是刑法上的竊盜罪是指意圖為自己或第三人不法之利益，而竊取他人之動產，竊盜使用的是和平非暴力的手段，破壞他人對物的持有支配，所以阿里巴巴用了和平非暴力的手段破壞了強盜們對於那些金銀財寶的支配管領，就會成立竊盜罪。像故事裡的情形就是俗稱的「黑吃黑」。

竊盜係以和平的手段而竊取，而搶奪則以暴力搶取。兩者雖同樣對物的持有支配關



係的破壞，但是搶奪的情形，通常是指行為人破壞了被害人與其財物間有較為緊密的持有狀況，例如扒手自被害人口袋中扒走錢包，是為竊盜，搶犯趁其不意，飛車自被害婦女身後搶走其掛在肩膀上的皮包，這種情形通常往往可能造成被害人身體受傷以及財物損失，這種情形則是搶奪。

動產的概念在民法、刑法的規定不太一樣。民法的規定是土地與定著物為不動產，其他的為動產。所以，果樹的果子還沒有採收之前，也叫做不動產。

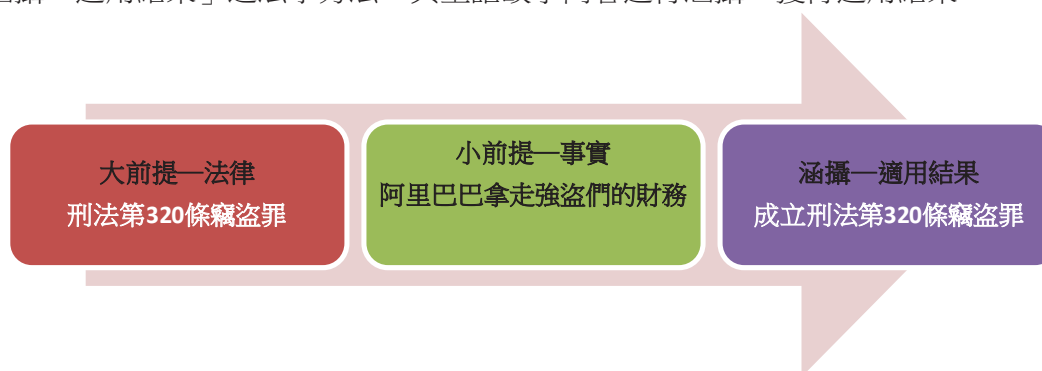
刑法上的動產，與民法上的動產概念並不相一致，範圍比較廣，只要可以被移動之物，都是動產，因此，果樹上的果實可以被行為人採下移走，那個果實就是動產，可以成為被竊取的客體。另外像是砂土或礦物，或河川裡的砂石，或土地上的樹木，長在菜圃土地上的蔬菜等等，都是刑法上的動產。

2. 學習歷程

第一階段—篩選、選定議題：以熟悉之童話故事作為法律議題探討主軸。

第二階段—理解：透過課程中的刑法理論之研習理解後，進行擇定童話故事內容關於可能之法律適用進行討論、理解。

第三階段—輸出：經過法律理論三段論證之運用，即「大前提—法律、小前提—事實、涵攝—適用結果」之法學方法，與童話故事內容進行涵攝，獲得適用結果。



3. 學習成效

透過「第一階段—篩選、選定議題」、「第二階段—理解」、「第三階段—輸出」之學習模式，呈現「學」→「用」之結合，增進學生關於艱深之法律理論之學習動機與熱忱。

本文稿已經透過聲音展演，於民國 103 年 04 月 19 日(週日)，19:00-20:00，FM91.1(關懷電台)魔法心樂園 8 集播出，另外成果已上傳至本校亞洲大學策略聯盟學校資源共享平台。(gender.asia.edu.tw)

指導老師的話

成立此讀書會目的，主要在於財法系大一學生，能夠透過此次讀書會建立經驗傳承與同儕橫向連結，同時使大一學生對於剛面臨法律理論艱深刑法的學習過程，在有學長姐帶讀下，一起陪讀，一起討論作業，不致於沒有讀書目標與方向，並且以看「童話故事學法律」，讓大一學子們與學長姐討論，共同完成作業報告，使艱深抽象的刑法學科生活化。冀望能藉此帶讀，增進學習風氣與意願，促進財法系書風氣並且可以建立同儕情感，另外透過聲音展演，讓學生的成果可以透過廣播節目播出，不僅可以提升學生之學習動機，更可以促進增加本校學生之學習成果對外成線之效能，增加本校培植學生之用心，增加未來學生與家長對於本校之信心，增進招生效能。

學習討論照片



向組員提出詢問



一對一講解問題



一起講解討論主題

所屬系所	財務金融學系
社群名稱	選擇權評價與投資組合策略
指導老師	廖美華 老師
成員	游昆承、黃伊均、謝佳君、廖育崧、劉佳琳、洪泳涵、 梁凱欽、廖俊凱、周勝堯、簡丞章
主題類型	專題研究；影片欣賞

讀書會介紹

透過學習社群制度，組成學習團體，在相互討論的過程中，體驗共同解決問題，且藉由互動討論及知識經驗分享過程，增進學生同儕間交流，可望提升學生溝通技巧；服務學習、多媒體的教材或聆聽專家演講等的多元化學習途徑，期能提高專業技能的學習意願；經由學生自身經驗的反思及心得回饋，激發分析問題的靈感，以提升學生解決問題的能力。

每月一到兩次的社群聚會，學員以投資組合分析修課同學為主，並依課程進度與當時時事搜尋國際相關影片供同學欣賞，每次時間約二、三小時左右。

反思心得

反思心得 1

在去宏仁國中前一個禮拜，有先在教室玩一次，讓我們再更熟悉這個金融戰略王，雖然已經玩很多次了，但是，多一次印象會更深刻。也希望能把自己所學的帶給宏仁國中的弟弟妹妹。

在宏仁國中，教他們玩金融戰略王，讓他們更了解投資要分散風險，雖然一開始還很懵懂，不過多玩一次就熟悉了。這次也讓我學會如何跟比較調皮的小朋友相處跟對話，也讓他們很配合我們。

這一次的服務學習，雖然路途比較遠而且還下著雨，但是，宏仁國中的熱情，讓我真的很感動，當我們進到他們教室時，就感受到那股熱情了，這是去那麼多次服務學習，第一次這麼感動，在過程中，我們這組的小朋友真的很熱情，也跟我們互動很多，真的很感動也很高興。

反思心得 2

這次是去埔里宏仁國中服務與學習，不過那天的天氣真的很差，那裡的學生真的很熱情，還用列隊的方式歡迎我們，讓我有點受寵若驚。

透過金融戰略王能學習到金融事件對於五大資產的重要影響，模擬當一個基金經理人如何在詭譎多變的金融市場中做決策，透過分析做出正確判斷。

宏仁國中校園很優美，我分配到的那一組是四個女生，她們很聰明，幾乎教了一次，她們就懂了，而且還滿有財金的觀念，才國一就有這樣的概念，真的值得讚賞。

反思心得 3

原本不知道什麼是金融戰略王，只覺得應該是類似大富翁之類的遊戲吧，再到老師播放的戰略王遊戲玩法，漸漸了解到金融戰略王如何玩，了解到裡面的經濟如何操作，如何配置籌碼，都需要經過深思熟慮，才能賺到錢，在到後面第二輪的鬥智，要費盡心思來讓對手破產，這也是一項心理戰，讓我覺得這遊戲是一個極具趣味的遊戲。

我覺得從這遊戲可以學習到經濟的成長起伏，也可以了解到市面上的各大公司的資料，讓我們能了解到這是一間什麼公司，從這遊戲也能學到，如何配置籌碼，從盤面算機率，才能讓自己走到該區域最大，還有如何用一些手段讓對方玩家讓出自己的地賣給你這也是一門學問呢！

這遊戲讓我學到很多金融的相關知識，包括房地買賣，籌碼配置，再到如何算計對方，從每一步下去之後會拿到什麼樣的卡再去推你會賠錢或賺錢再到籌碼配置，這些都必須花心思下去想，再加上又有機會命運這樣的小意外，使這遊戲更加充滿戰略，以及心理戰的感覺，從一開始的困難，不了解，到上手後開始賺錢，讓我覺得這遊戲越來越有趣、好玩。

反思心得 4

在遊戲過程中碰到了許多問題，像是規則不熟悉，一開始還以為卡片要蓋著玩起來才比較有趣，但是沒想到居然是要打開著，讓我們知道後面投資環境走向來調整自己的投資策略跟組合，也不知道什麼時候應該開始第二輪，幸好老師有走下來關心我們，扮成國中生來問我們問題，才解決了這些疑問。

不管是在遊戲中還是在現實中都應該學會預測接下來幾天內甚至幾個月內會發生什麼事件來影響投資環境，又或者是依照時事來判斷投資策略該如何實行、投資組合該如何去改變。

這個遊戲不僅可以教會我們很多投資上的知識，也可以拉近彼此之間的距離、感情，雖然他可能跟小時候玩的大富翁有點類似，但是更有深度、更有投資的知識、方法以及方向，更能讓我們了解投資組合該如何進行調整，該如何正確使用的投資策略去賺取更多的錢。

反思心得 5

這次得知又有服學的活動，讓我迫不及待，而且要去的地方是好山好水的埔里，雖然天空不作美，下了一整天的雨，但活動還是很開心很順利地圓滿結束了。我覺得我在教小朋友的時候還是太害羞了，希望能像其他人一樣很熱絡的與小朋友們互動。

感謝老師安排了不少服學的活動，讓我們越來越熟練，也越來越有經驗，想必對以後一定很有幫助，也增加了跟班上的互動。

反思心得 6

上學期已參加過一次類似的服務學習課程，覺得自己這次的表現比上學期更進步，對於專業知識的解說更加仔細、順暢。這類的服務學習可以學到很多，將在學校所學消化吸收後，在講述讓小朋友了解，也能訓練溝通技巧。

遊戲過程中，國中小朋友對專業知識與專有名詞不熟悉，無法判斷風險大小，必須再向他們說明一次，讓小朋友做出正確分析。遊戲裡有些事件我還不太熟悉，無法詳細解釋，需多關心時事。

透過教學訓練自己解說的能力，不僅可以將自己所學靈活運用，也能將金融市場介紹給小朋友認識。但解說過程中，發現自己對部分專業名詞還不太熟悉，這部分還需要多加強。

反思心得 7

老師在上課的時候，讓我們找5個人一組分組，然後共同一起玩金融戰略王這個遊戲，是類似大富翁的遊戲，一樣是使用虛擬貨幣，可以蓋房子等等，唯一的不同是大富翁是買股票，而戰略王是買地產和公司，一樣是玩到最後最多資產的人就贏的最終勝利。

遊戲中很多卡片中的事件都和我們息息相關，尤其是金融海嘯是件最令人印象深刻，我覺得玩這個遊戲不只是娛樂，更能讓我們理解很多的事件它所發生的原因經過，讓我們進而去了解它，並且能夠去防止它。

我覺得這個遊戲是為了能讓我們更加了解財金的道具，而其中的資訊多以我們現實生活中所發生和財金有關的重大議題或者重大的事件為主，並且和我們生活息息相關，我覺得不只能增加我們投資的觀念，更能防止未來我們做出太多錯誤的投資。

反思心得 8

這次我們的服學是到南投埔里的一間國中，剛開始覺得跑有點遠，去到了國中後，同學們很熱情的歡迎我們，讓我覺得很窩心，並想辦法讓他們進入狀況，享受這遊戲。

剛開始不知道要怎麼跟他們解釋這遊戲的玩法比較好，如果講的複雜他們也無法一下子理解，而且時間上也有限，我們必須在有限的時間內跟他們解說並讓他們會玩金融戰略王，為此我也苦惱擔心了一陣子。

這一次的活動讓我學到了不少東西，同學們理解得很好，很快地也進入狀況開心的玩著遊戲，我們也跟他們一起開心和緊張，看他們玩得很歡樂也覺得很驕傲，漸漸地知道要如何溝通，如何用什麼樣的方式讓她們融入，使我受益良多。

反思心得 9

利用金融戰略王的小遊戲，來教導國中小朋友，一些關於財務金融方面的常識與知識，讓他們學會，投資是需要做評估，利用分散風險的道理，來讓他們知道這樣會是比較安全的投資方法。

我們要學習如何利用一個小遊戲來傳導一些投資的方法，我覺得是一件不太容易的事，而且有時候小朋友會失控，又要學習如何安撫他們太興奮的情緒，要怎麼解說遊戲的意義宗旨，讓小朋友淺顯易懂，不會覺得很困難，又是另一個難題，雖然這是玩遊戲，但也是相當不容易的一件事。

這次去埔里宏仁國中，我覺得很好玩，比上次去的國中還要來的活潑，我喜歡這樣的氣氛，比較不會尷尬，帶遊戲時，我發現用實際操作的方式比講解的方式還要讓小朋友懂，他們会很踴躍的發問，覺得是一件很棒的事，雖然只是一個小遊戲，可是看到她們都很認真地去評估，很認真地去看，我覺得他們是一群很棒的小孩，希望經由了這個金融戰略王的遊戲，可以讓他們真正的學習到關於投資的一些小技巧，能夠幫助他們增加金融的常識，我覺得服務學習是一個很棒很有意義的活動，我很喜歡。

反思心得 10

謝謝他們的掌聲，謝謝他們的歌聲，讓我們在兩天打起十二萬分的精神去教導他們。一開始小朋友以為是像大富翁的遊戲，一開始以為第一回合是靠運氣，在開始玩之後慢慢了解到，原來第一回合也有投資策略，原來第一回合更接近社會的現實面。

第一回合我們在丟骰子前會先押自己的配置盤，這也有投資策略，就在這裡，可以先預估接下來走到哪個事件的機會較高，就去配置我們的籌碼，讓傷害或者獲利得到最洽當，否決了一開始以為這是大富翁的遊戲，否決了我以為得靠運氣。

在玩金融戰略王中，除了第一回合，還有第二回合，這次很可惜沒有時間能繼續第二回合，這需要自己的記憶力，在第一回合裡面每個人得到的事件卡，下面的影響風險層面都需要有個概念，這樣在第二回合才可以戰勝敵人，這個地方我很自豪，我的短暫記憶很強，所以儘管敵人出的卡是雷曼兄弟破產(算是魔王卡，因為幾乎都很慘)，我也可以把我的傷害降到最低。在這次的遊戲裡學習到的真的很多，希望以後可以用在投資的方面，下次的學習也比上次更用心更努力的去實行。

指導老師的話

社群運作過程中，透過影片、專家演講的方式，挑選對投資實務影響較深遠的當前新聞，以印證理論模型的推理，有利同學了解社會變遷，提升同學綜合分析能力，使學校教學更接近社會實務。以時事、實務、實例來講解理論內容為主的專業課程，激勵學習興趣，提高同學對專業知識的求知慾望，以求事半功倍之教學成效，同時又能培養同學對事實真相的判斷能力。

學習討論照片



到小學服學教小學生玩投資遊戲



大家在戰略王遊戲中互動得愉快



同學們熱情傳授遊戲技巧

所屬系所	休憩 2A
社群名稱	老人健康與保健
指導老師	簡慧雯
成員	洪綉雯、侯雅云、向姿瑜
主題類型	專題研究

讀書會介紹

成立目的：了解身邊老人的身體狀況，並且了解他現存與潛在的健康問題。

進行方式：指導老師授課之後討論，之後再去收集資料並且訪問受訪者自身生活狀況。

聚會頻率：每個星期四

成員介紹：組長：洪綉雯，組員：侯雅云、向姿瑜

反思心得

1. 長輩健康現況

受訪人：陳楓

關係：綉雯的奶奶

現況：

阿嬤出生於民國 28 年，從以前就是農業起家，到了爸爸國中時，阿公因為車禍離開人世，家裡經濟重擔就轉移到阿嬤身上，傳統的農業家的婦女。

七十五歲的阿嬤，現在的身體狀況，由於骨質疏鬆的關係，腰無法打直行走，只能彎腰駝背的慢慢走路，再加上年紀大了，手腳多多少少不聽使喚，前幾年要去田地工作時，常常摔到水溝裡面。

這次從彰化上來台中是為了知道阿嬤身體健康如何，所以爸媽帶阿嬤去大醫院檢查，其結果是阿嬤除了骨質疏鬆外，視力不佳(只有 0.3)，也發現身體的總膽固醇非常的高(259mg/dl)以及低密度脂蛋白膽固醇也很高(185mg/dl)，血壓也異常。這是醫院檢查到的結果。

還有跟我們住的那段期間(約半個月)，因為很少回去阿嬤家，所以這次有跟阿嬤常常聊天，但是阿嬤問過的事情很容易再問一次(約 3~5 次一樣的事情)。

因為阿嬤的體脂肪過高，肝和腎功能也有點問題，所以不能給阿嬤吃重鹹重油一些重口味食物，而且又因為阿嬤牙齒不好胃口小，所以媽媽大部分準備饅頭和豆漿或是稀飯配肉鬆給阿嬤吃，有時也會煮麵線加一點麻油給阿嬤補補元氣。

2. 長輩的所有現存與潛在的健康問題

現存的健康問題：

1. 骨質疏鬆
2. 高血壓
3. 高血脂
4. 視力不佳

潛在的健康問題：

骨質疏鬆容易導致長輩發生跌倒意外，嚴重時會出現骨折，有時候長輩跌倒也許是因為腳沒有力氣、步態不穩、頭暈，到有疾病在身、營養不良，甚至是藥物影響、環境因素等原因，所以當長輩跌倒時，一定要提高警覺，最好到醫院做檢查，及早發現潛在的健康問題是最好不過的。

若到了低溫時節，特別要為長輩做好保暖的措施，因為當溫度急遽下降，容易造成血管的收縮以及血壓異常升高，對於本來就已經有心血管疾病或者是血管比較脆弱的長輩，容易有心臟病與中風發生。

奶奶的健康報告中低密度脂蛋白(LDL)含量過高，會造成血管阻塞，嚴重時會引起動脈硬化，所以需要控制蛋白質的攝取。

視力不佳，可能引發憂鬱，因為部分長輩會認為視力差將會嚴重影響或限制與視覺相關的社會功能，與增加依賴他人的程度，所以視力問題也是不容忽視的。

3. 長輩的健康促進計畫與建議

綉雯的阿嬤已經高齡七十五歲，身材矮小略微肥胖 BMI 值已超過理想值，再加上高血脂和高血壓等問題，首要任務是需要飲食改善和體重控制。

1. 飲食方面：需均衡飲食，不可以只吃白澱粉（Ex：饅頭、稀飯和麵線），應多攝取蔬菜和豆魚奶蛋類等。而饅頭建議改吃雜糧饅頭，能改善膽固醇過高的症狀或是紅麴饅頭可改善高血脂的症狀。稀飯方面因為考量到阿嬤牙齒不好，建議能在稀飯中加入磨碎的小魚乾等甲殼類增加鈣質或剁碎的蔬食增加維生素。肉類多攝取深海魚類，富含 Omega-3，如鮭魚、鯖魚等，能降低膽固醇和血脂肪。在水果方面，如果不是食慾極差，最好不要榨成汁，因為維生素極易流失。但是甜度很高的水果也不可吃太多。許多人也喜好甜的食品，如綠豆湯、紅豆湯，最好不要添加蔗糖，代糖是較為理想的，如果不喜歡代糖的味道，可以果糖取代，但使用時也須適量，因為果糖的甜度是蔗糖的兩倍，少量即可達到我們所需之甜度，但過量還是會影響體重。喝咖啡的話，最好不要加奶精，因為奶精是椰子油提煉，糖份亦相當高。喝茶時，

少量啜飲無妨，但最好不要讓茶包浸泡太久，因為茶葉所含的單寧酸會影響鐵質的吸收。

2. 體重控制：除了飲食少糖、少鹽、少脂肪外，最重要的就是運動，阿嬤的腳不好不建議做激烈的運動，可以從事慢走或到游泳池內健走，在水中浮力大能減輕阿嬤身體的負擔，對膝蓋和腰有許多幫助。也建議每日能到太陽下曬太陽以幫助身體吸收鈣。每天曬 10 分鐘太陽，可以得到 2000IU 的維生素 D。

4. 建議

長輩的健康、安全，做為後輩的我們，要為長輩把關，他們不儘是我們的寶，更重要的是我們都會老。

對於老人家骨質疏鬆導致容易跌倒的情況，可以在家裡的房間、浴室、廁所、走廊等地方加裝扶手。在入睡前，可以為長輩留盞燈，讓他可以不用摸黑的走路，再來就是為長輩設計安全的居家環境，例如將堆放的雜物、家具、電線整理整齊，門檻、階梯等障礙物可以黏上鮮豔的膠帶或塗上亮色系的油漆提醒長輩注意安全，家裡和浴室地板也可以換用防滑材質，預防長輩滑倒，最後，最重要的就是鼓勵長輩可以到戶外走走，或者參加社區活動，到公園做做運動，千萬別怕長輩受傷而禁止長輩出門。

高血壓的部分，做為家人，要定期(例如:三餐飯前後)的為長輩服務，提醒並協助長輩量血壓，若有需要吃降血壓的藥的長輩，更需要注意用藥安全，有些長輩的記憶力比較退化，可能吃過藥了，卻忘記了，這時候家人就需要做提醒。

高血脂的部分，飲食與生活習慣對預防高血脂症和降低已高的血脂有非常重要的作用。首先，一定不能吃太多高膽固醇的食物，例如:奶油、動物脂肪等，再來要多吃含豐富纖維的全穀類、蔬菜與水果，例如:芹菜、木耳、蘋果等，接著是若有抽菸喝酒的習慣，一定要戒除，最後，最重要的是，一定要運動，要活就要動，適當的運動，不僅能有健康的身體也能減少過胖的體重。

視力不佳，大家都會認為是老化的一部分，大多數人不會太過在意，依據國民健康局社區視力照護網對社區老人做視力篩檢，發現老人視力不良多是老花、遠視等未矯正屈光問題，而此視覺障礙可經由視力篩檢，並配戴適合眼鏡矯正，即能改善視覺障礙及增進視覺功能與生活品質，然而其實視力不佳，不僅只因老花，有可能是白內障、「老年性黃斑部病變」——老年性黃斑部病變是五十歲以上的老年人常見的視力退化疾病，年紀越大，盛行率也越高，最後雙眼視力嚴重衰退，甚至失明——等情形。所以為了長輩，我們應該帶長輩們定期檢查視力，不只是為了眼睛的健康，更讓他們擁有好視力，讓生活擁有自尊與充滿自信。

5. 長輩的健康報告

身高:	145 公分	體重:	55 公斤	脈搏:	72 次/分
血壓:	110/80 mmHg	腰圍:	26 吋 或 86 公分	【可擇一填寫】	
身體質量指數(BMI): $\frac{55}{1.45^2} = 26.1$ 【理想值: $18.5 \leq \text{BMI} < 24$ 】					
◎計算方式: 體重(公斤)/身高(公尺) ²					
眼睛					
右眼裸眼視力:	0.3	左眼裸眼視力:	0.3		
右眼鏡正視力:		左眼鏡正視力:			
身體檢查					
耳鼻喉及口腔	☒ 無明顯異常				
耳	☐ 異常: ☐ 助聽器 ☐ 耳垢或牙周病 ☐ 其他				
鼻	☐ 鼻黏膜腫大 ☐ 有 ☐ 無				
喉	☐ 無明顯異常 ☐ 異常: ☐ 心臟聽診: ☐ 無明顯異常 ☐ 異常: ☐ 呼吸聽診: ☐ 無明顯異常 ☐ 異常: ☐ 腹部: ☐ 無明顯異常 ☐ 異常: ☐ 四肢: ☐ 無明顯異常 ☐ 異常: ☐ 其他異常: ☐				
實 驗 室 檢 查					
蛋白質:	- mg/dl 參考值: (-)				
生化檢查	血 糖: 94 mg/dl 參考值: 70-100				
膽固醇:	259 mg/dl 參考值: 50-200				
三酸甘油酯:	101 mg/dl 參考值: 50-150				
高密度脂蛋白膽固醇:	54 mg/dl 參考值: ≥ 50				
低密度脂蛋白膽固醇計算:	185 mg/dl 參考值: 0-130 (標準三酸甘油酯 $\leq 40 \text{mg/dl}$)				
◎計算方式:	總膽固醇 - 高密度脂蛋白膽固醇 - (三酸甘油酯 $\div 5$)				
AST(GOT):	20 IU/L 參考值: 5-40				
ALT(GPT):	22 IU/L 參考值: 5-40				
肌酸酐:	0.7 mg/dl 參考值: 0.5-1.3				
腎絲球過濾率(eGFR):	86.7 ml/min/1.73m ²				
◎計算方式:	男性: $186 \times (\text{血清肌酸酐})^{-1.154} \times (\text{年齡})^{-0.203}$				
	女性: $186 \times (\text{血清肌酸酐})^{-1.154} \times (\text{年齡})^{-0.203} \times 0.742$				
B型肝炎表面抗原(HBsAg):	☐ 陰性 ☐ 陽性 ☒ 未執行				
C型肝炎抗體(Anti-HCV):	☐ 陰性 ☐ 陽性 ☒ 未執行				
健康諮詢					
維持正常體重:	☒ 是 ☐ 否				
健康飲食:	☒ 是 ☐ 否				
事故傷害預防:	☒ 是 ☐ 否				
口腔保健:	☒ 是 ☐ 否				
身體檢查部分:					
血 壓:	☒ 正常 ☐ 異常: 建議 ☐ 生活型態改善, 並定期 ☐ 一個月追蹤 ☐ 進一步檢查 ☐ 接受治療				
血 糖:	☒ 正常 ☐ 異常: 建議 ☐ 生活型態改善, 並定期 ☐ 一個月追蹤 ☐ 進一步檢查 ☐ 接受治療				
血脂肪:	☒ 正常 ☐ 異常: 建議 ☐ 生活型態改善, 並定期 ☐ 一個月追蹤 ☐ 進一步檢查 ☐ 接受治療				
腎功能:	☒ 正常 ☐ 異常: 建議 ☐ 生活型態改善, 並定期 ☐ 一個月追蹤 ☐ 進一步檢查 ☐ 接受治療				
代謝症候群:	☒ 有 ☐ 無: 建議 ☐ 生活型態改善, 並定期 ☐ 一個月追蹤 ☐ 進一步檢查 ☐ 接受治療 (代謝症候群定義: 腰圍、血壓、空腹血糖、三酸甘油酯、高密度脂蛋白膽固醇, 其中3項或超過3項異常)				
B型肝炎表面抗原:	☐ 陰性 ☐ 陽性, 建議進一步檢查				
C型肝炎抗體:	☐ 陰性 ☐ 陽性, 建議進一步檢查				
家族病史:	☒ 有 ☐ 無: 建議轉診進一步評估是否可能為結核病				
憂鬱檢測:	☒ 是 ☐ 否: 1 題答「是」, 建議轉介至相關單位接受進一步服務				
特約醫事服務機構名稱及代號 (蓋章)					
特約醫師簽名 (蓋章) 謝雲雲 醫師 3586192449					
※受檢對象如為特約醫事服務機構送依本檢查單提供第一階段檢驗檢查服務者, 其自行選定第二階段服務的醫事服務機構名稱: _____ 地址: _____					

反思心得

姿瑜：這次是負責整理健康促進計畫，透過報告的學習，讓我思考到對於家中長輩的照護問題。家中長輩還很多，但以前並不會注意到他們生活上的問題，就只是覺得他們是老人，理所當然身體不好、行動不變等。也沒有特別想過要如何改善他們或是協助他們，但透過課程上的學習再加上此次老人健康報告的實作下，讓我了解到老人並不是只有老，身心靈都不好。只要有健康的生活方式，也能非常健康的生活，甚至能活得更精彩。此次報告因為距離問題可惜沒辦法將我家裡面的長者設定為訪談對象，沒辦法好好透過專業課程調查他們而覺得少了一份親切感。但也因為這樣，能多認識到同學的長輩，生活環境不同下，長輩們的狀況也不同，因此讓我了解到他們的差異性，我覺得這次的報告真是受益良多。

雅云：因為本身我們家沒有長輩，所以對於老人保健這一塊很少會去重視。但經由這一次的報告，透過調查及分析同組同學的奶奶的身體狀況，我發現人從一出生就開始老化，我們應

該要為未來的自己做準備，而準備的首要就是可以藉助觀察別的老人家，可能出現的病症，預防或減緩自己可能會發生相同病症。而在這報告中，我們學會製作適合老人家的健康計畫與疾病改善及預防計畫，讓老人家在老年時可以過的比較快樂以及豐富多樣，讓疾病可以減緩或做及時預防，讓老年人可以過得更愉快。

綉雯：這次的活動是採訪是我的奶奶，因為小時候都是奶奶帶大的，之後回台中家裡就很少去彰化的奶奶家裡了，在加上上了大學之後，我除了上課就是要打工，更加無法去彰化看看奶奶，這次藉由奶奶上來台中身體檢查，徹底了解她的狀況，這 20 年看著奶奶的身體老化，偶爾因為身體不好的關係一直呻吟，讓我好心疼，這次活動之後也告訴奶奶該如何吃，可以讓身體負擔輕一點，也讓他去社區附近多活動，讓一些機能繼續活動，也讓身體健康。也期望奶奶的生活可以過得很開心。

指導老師的話

非常棒的讀書心得，從拜讀三位同學的心得，老師深深體會到同學們的用心，真的有將課堂上的學習，利用小組作業的準備過程，及同儕間的學習，收穫很大，相信各位同學選擇這門課，未來在你們的專業領域上更可以比其他同學會使用更不一樣的角度去關心及服務「老人族群」，老師真的替你們感到高興，老師更高興有這次的因緣際會與大家一起教學相長，很多感動。

學習討論照片



組員進行討論

所屬系所	健康產業管理學系
社群名稱	健康經濟學讀書會
指導老師	朱僑麗
成員	溫麗芬、楊淑雅、李建國、林光常、廖靜珠、楊瓊璵、王人杰
主題類型	辯論會

讀書會介紹

成立目的：(1)了解經濟學與健康的互動。(2)訓練博士生在邏輯與思辨的能力。

進行方式：(1)書籍選取：選取「被賣掉的未來」以及「失控的擲節」兩本書；(2)同學購買後，進行閱讀與討論；(3)每週同學聚會一次；(4)於 5/28 日時，同學分成兩組，進行辯論。分組由老師指定，以符合成立的兩項目的；(5)辯論主題：您是否贊成「擲節」？區分成正反兩方；(6)辯論進行時間，正反兩方辯論進行時間一共為 40 分鐘，同學提出口頭反思 1.5 小時，老師進行最後分享 0.5 小時。

選書：書本是由老師先進行選取，並對同學介紹，由同學主動發起是否要組成讀書會。教師選取書的原則是考量到博班同學的需要、書本內容要能夠反應健康經濟的內涵，因為是讀書會性質，內容不能太理論，並且要能引起同學閱讀的愛好，還要有能反應目前的時事與國際的視野，以及能給同學不同於課堂的書本的學習。故選書的過程非常的漫長。



首先決定好的書是「被賣掉的未來」，本書於 2014/4/3 出版。這本書在談的是一個政府為了經濟發展、選票不斷地進行環境的破壞與舉債擴大福利的支出，使得債留後代的子孫，讓以後的人民面對的是國家龐大的債務，故，思考福利措施的必要性、環境保護的重要性，是本書的重點。本書的作者是英國人，其工作性質較為實務層面，選擇這

本書的一個重點也是請同學唸一些非學術界的人寫書的方式，並了解其所提出的觀點。

由於上述的「被賣掉的未來」其論述的觀點有一定的方向，為了平衡其他的觀點，要再選一本書，以達閱讀邏輯上的完整性。

「失控的擲節」就是第二個被選中的書籍，本書於 2014/2/26 日出版。這本書在談的是當國家面臨經濟危機時，政府的財政政策如何影響人民的健康與後續的經濟發展。本書的作者檢視幾個重大的國際性經濟衰退，包括：美國經濟大蕭條、東歐經濟蕭條和東亞金融危機，解釋為因應經濟衰退所採取的擲節政策如何影響人類的健康。本書的重點在於，一個採取過度擲節政策的政府，很有可能危害人民的健康，舉債並且不削減公共預算可能是可以幫助國家與人民維持其健康重要的手段。本書的作者有兩位，一位英國人、一位美國人。兩位均是公共衛生學者，其工作性質是非常學術界的工作。請同學閱讀本書，可以學習學術的人如何

以大量的資料與證據說明一個理論與現象。

閱讀方式：同學自行購買書籍，並在家閱讀，同學於課後時間進行討論。辯論會前兩週決定正反方，不可以自行選取正反方，是由老師決定。老師決定的原則，在舉辦辯論會的兩週前，每一週均花時間與同學討論，了解同學對兩本書的熟悉與贊成擲節的程度，老師以同學的熟悉/贊成程度來分組，同學會被分到比較不熟悉/不贊成的立場。這樣做的目的是，要讓博士生培養一個態度：「如果你不贊成某些論點，但仍會試著了解那些立場，並且試著維護為你不贊成立場。」

由於進行方式與分組方式可知，本讀書會的進行，不只讓學生讀書、看完全相反論證的書，更重要的是，如何在讀書的過程中學到邏輯，如何克服自己心中的不贊同，以及成為一個不只是讀書，還可以和書對話的閱讀者。

成員介紹：正方（贊成擲節）林光常、楊淑雅、廖靜珠；反方（不贊成擲節）溫麗芬、李建國、王人杰。楊瓊瓔同學由於辯論會當天臨時有事，故無法出席。但楊同學仍以 line 與在場同學進行對話，並發表意見與反思的情況。

反思心得

1. 利用辯論會的方式讓我們由兩本書「失控的擲節」與「被賣掉的未來」了解到政府與個人都需要擲節，且花錢應在刀口上。例如，應降低國防預算，應把錢用在如何刺激經濟發展而不能只看 GDP 的成長，同時降低失業率，尤其是年輕人的失業率，避免留未來而造成世代間的對立，所以應學習如何達到「剛剛好經濟學」。
2. 老師都能將我們個人從健康經濟看這兩本書的角度、讀後感想與盲點，做一一清晰的解釋與指導。
3. 經由辯論的方式，讓我學會在看一本經濟學的書，要能以批判性的思考閱讀。
4. 擔任擲節反對方，從另一個角度看待擲節這概念，從人類慾望無限，對物質要更多，而殘害了地球環境並且債留子孫，人類是需要擲節的。從內部提昇價值感與快樂感。
5. 學習到了：思維的辯證能力；追根究底的懷疑已知的結論。
6. 這次的辯論會，由於時間關係，只能辯論一輪，總覺得理論是愈辯愈明，不斷的刺激下，可以激發出對事情有更明確的方向，所以覺得時間太短有點可惜。
7. 在景氣不佳的大環境下，國家政策到底要不要採取擲節。我方為支持擲節政策的辯方。我們在一開始採項目擲節的策略將財務系數小於 1 的項目，如軍事外交等項目採擲節。而在環境、醫療衛生不需要擲節。因為我方提出：(1)金錢不一定讓人快樂；

(2)以長遠來看，不應債留子孫；3.要擲節的項目可用策略聯合速盟外交等手段來避免外武或造成危害的問題：從這件事我們學習到看事情要有的深度與廣度以及延展度。

8. 目前為了政權，大多數的政府會答應人民更多的福利的政策，但卻拿下一代的錢來花，所以如何刺激經濟發展而不損害未來，是最困難的問題。
9. 其實「失控的擲節」這本書中，就比較了兩個國家，冰島與希臘，在面臨 2008 年的全球金融海嘯時，兩個國家採取不同的擲節策略，使得後來的發展完全不同，這是一種很好的比較模式，使大家可以更清楚看到擲節政策對國家的發展的影響。希臘由於要有歐元的經濟紓困，必須符合歐元區的擲節方案，這使得他們在 2008 以後至 2012 年，整個國家的經濟仍然無法有起色；而冰島則完全不管歐元區的限制，仍然在福利支出上持續進行公共政策，這使得冰島可以快速的從金融風暴中站起來。這樣的政策過程，有助於本國的思考。
10. 經由老師說明後，書的寫作有作者自己的邏輯，這個邏輯是要依自己的方式呈現出來，有時讀者要能看出這其中的陷阱。

指導老師的話

同學們都表現得很好，只是在辯論時，會不小心出現一些讓對方可以用以反擊自己那一方的話語。以及同學要了解自己的立場，在辯論時要引用可以支持自己的數據，才有說服力。

在寫作與邏輯表現上，若有己方不能完整表達的部分，可以以限制性的前提來進行論述。例如，研究法中的研究限制。

有幾位同學的表現，試圖以不同的角度或是上述的限制性策略來說明己方的立場，這是在政策辯論時可以用的策略。例如，光常就試著進行政府預算的項目切割方式，對於擲節這個議題進行切割，這樣的策略有助於在辯論時把戰場固定在有利於自己的範圍中，使得自我的說明更具說服力。

反方看到這樣的議題切割，如果要進行有利己方的說法，則有兩個途徑：一是不論對方的限制性策略，繼續擴大討論範圍，並且說明為何限制項目是一個不可行的方式，提出說明；另一個是就對方提出的限制項目，說明另外有國家是有相當的情況，但不一定有相同的結果。

除了限制討論的範圍，還有一個策略也可以用，就是對時間做一個縮小或擴大的說明，例如，淑雅就進行了這一個策略。淑雅拉長了時間，即把時間拉到了幾個世代，為擲節的政策進行辯論。也就是找到了時間這個線索，擴充了辯論的有利性。同樣的，反方也可以利用時間來進行有利於己方的說法。

學習討論照片



辯論會開始，畫面右方為擲節贊成組，第一位主辦者正在發言。



左：贊成擲節組：廖靜珠/楊淑雅/林光常；右：不要擲節組：溫麗芬/李建國/王人杰



左：贊成擲節組隊長、主辯者：林光常；右：不贊成擲節組隊長、主辯者：溫麗芬

所屬系所	健康產業管理學系醫療機構管理組 2A
社群名稱	老人健康與保健
指導老師	簡慧雯
成員	葉亭葦、陳怡臻、林莉淇、許程詠、蔡承維、宋哲穎
主題類型	日常課後小組討論

讀書會介紹

成立目的：藉由老人健康與保健這門課，讓我們認識各系的同學，在讀書會討論時會互相激發出不同的想法及觀點，每周上完老人健康與保健的課程時，小組成員會在下課時間說出關於這堂課的心得，使我們在互助關係下快樂學習著。

進行方式：各個組員分配工作，利用假日及課餘時間到圖書館閱讀咖啡區進行討論。

聚會頻率：每周1~2次。

每次進行多久：一百二十分鐘左右。

成員：葉亭葦、陳怡臻、林莉淇、許程詠、蔡承維、宋哲穎

反思心得

受訪者對象: 黃先生的基本資料

年齡:67 歲	身高:165 公分
性別:男	體重:68 公斤
血型: A 型	BMI:24.97
地址:台中市太平區	教育程度:國民小學
興趣:愛好閱讀(以前有閱讀月刊的習慣，近期視力退化後就漸少閱讀了)	工作經驗:家具工作員、日本料理員工、外銷貿易工作員
交通工具及往返工作據點(亞洲大學)的時間:台中市公車/2 個小時左右	工作時間:星期一到星期五、每初一與初十五休息(會到廟宇當志工或拜拜)
收入來源:販賣大誌雜誌所賺取的費用與低收入戶補助(7000 元)	受訪經驗:大誌雜誌記者採訪(2013 年 9 月)、大學部的同學訪問(2012 年)
領取補助與相關的愛心卡: 低收入戶補助(7000 元)與身心障礙手冊(但目前已領取低收入戶補助，所以沒辦法再領取身心障礙的補助基金)	目前工作:為台中市大誌雜誌銷售人員，目前亞洲大學為受訪者的販賣據點，賣取雜誌的費用金額一半歸於雜誌社，另一半則屬於自己(街友)的收入，為目前的經濟來源。

(一)學習內容與歷程

受訪者認為自己的身體狀況大致上良好，但阿伯目前患有糖尿病(40 歲左右時發現罹患糖尿病，但並沒有加以重視及治療，目前每三個月一次拿糖尿病慢性處方簽到醫院索取藥物)、視網膜病變(右眼矯正過後視力 0.4、左眼退化後視力 0.02、視力接近 0，可以感受的到光線與人影)、關節退化(尚未做過檢查)，也因為糖尿病併發視網膜病變而感到畏光，在外出時需要佩戴墨鏡保護眼睛。在阿伯 28 歲時，於家具工廠製作咖啡桌(4 英吋

厚木板)切割時，遭到帶鋸機割傷，導致左手中指前兩節截肢，右手則有稍微輕傷。在 40 歲時經由檢查發現罹患糖尿病，但並沒有就醫治療以及服用藥物控制，一直到近期視力逐漸惡化才開始重視以及服用藥物控制，也導致視網膜病變，將會在今年 7 月份到中國醫藥大學附設醫院進行移植手術(人工水晶體植入手術)，想讓左眼視力可以恢復到以往。

(二)學習成效

依據長輩的健康問題提出專屬的健康促進計畫與建議經由訪問黃光榮先生的過程中，讓我們更加的了解阿伯的健康狀況、健康評估以及現存與潛在的健康問題，針對這些問題我們依據阿伯的健康問題提出專屬的健康促進計畫與建議。

1. 長輩生活當中的危險因子等等健康評估

健康檢查數據：尚未檢查(受訪者認為目前身體狀況良好，因而尚未做任何健康檢查)

危險因子：抽菸、視力、背雜誌重量(40 公斤)往返工作據點而導致肩膀痠痛

長輩的所有現存與潛在的健康問題：糖尿病、視網膜病變、關節退化、COPD

(1) 適度運動

由於男性腰圍 $\geq 90\text{cm}$ 為「腹部肥胖(Central obesity)」，因此我們建議可以在空閒時間多站立舒展，以避免長時間久坐。並在假日可在住家附近安全區域散散步，一次 30 分鐘左右，可避免心血管疾病，保養身體。

(2) 預防跌倒及任何行動中的危險

眼睛因為糖尿病的影響導致視力病變衰退，雖已配帶墨鏡來遮擋較強烈的光線，但在通勤的過程中還是存在著非常大的跌倒危險。在「不得不外出」的情況下，我們建議盡可能的放慢腳步，寧願提早出發也不要太過著急，尤其是到了陌生的環境，一定要更加的小心。

(3) 良好飲食習慣

受訪者的午餐都是一早從家中準備好後，直接由塑膠袋包裝攜帶至工作場所。建議以後可用耐熱的便當盒做為午餐的容器。食物方面盡量以稍軟的為主，好咬好嚼也容易下嚥。保溫的便當盒裡裝著，均衡的飲食加上「少鹽」的習慣，不僅吃得方便也健康。

(4) 戒菸

吸菸是 COPD 的主因也與新血管疾病息息相關，建議盡早戒菸。戒菸對於身體的免疫力有很大的幫助，可以幫助受訪者眼睛的痊癒。

(5) 定期健康檢查

由於受訪者沒做過任何健康檢查，建議可以在近日至醫療單位做一次簡單的健康檢

查，像是免費的癌篩、大腸鏡、胃鏡、心血管檢查以及骨質密度檢查等。研究顯示，早期的健康檢查或慢性病篩檢可以有效降低各種癌症及慢性病的發生率與死亡率。

(6) 減少勞力

由於受訪者每天的通勤都需要攜帶 5-7 公斤的雜誌，長久下來會對膝關節造成傷害，可利用菜籃車或行李箱來拖行，以減少負擔。

(7) 術後保養

爾後眼睛的手術完後，一定要遵守醫護人員的指示好好療養，以利復原。

各位組員在訪談後的心得感想

承維的心得感想

今天我們這組一起去訪問了一位老先生（在校外販售大誌雜誌 THE BIG ISSUE）。經過今天的訪談，我這才知道原來他的墨鏡並不是戴好看的，而是他的眼睛因為糖尿病引起的視網膜病變而導致左眼近乎失明，竟只能辨識光和影子(只有 0.02)，也因此有畏光的情形，所以需要戴墨鏡。不過他說有計畫在今年七月的暑假到中國醫藥大學附設醫院進行水晶體移植手術，好恢復正常。這也讓我更了解健康的美好。

程詠的心得感想

今天我們訪問完黃老先生之後，我發覺他不像一些老人一樣這麼的孤僻，我們提出甚麼問題他都很輕鬆得來回答，在訪問的過程中我們聽到了他快樂的一面，只要想跟他聊天的人都可以去跟他聊，雖然在三十多歲的時候罹患了糖尿病，也因為年紀大的關係眼睛病變，但他仍是愉快的在小廟旁的樹下乘涼然後賣起大誌雜誌，他說他每天在樹下賣雜誌，一邊賣一邊跟大學生們打招呼，他就心滿意足了。

莉淇的心得感想

因為剛好我們這組的爺爺奶奶都不方便，所以我們打算到學校附近尋找適合的老人訪問，當時剛好看到在學校小有名氣的一位爺爺，這位爺爺在學校附近販賣雜誌，當時詢問他是否能接受我們的訪問，毫不猶豫的答應了，真的很開心。訪談中氣氛很愉快，爺爺不只講了他的身體狀況，也對我們講了很多道理和他工作上的事，還有手指受傷的經過，爺爺很和藹親切，笑起來超可愛的！真的覺得很榮幸能夠訪問到爺爺，也覺得爺爺很辛苦，要背著三、四十公斤的雜誌從太平區往返，希望很多人都能一起幫助爺爺，販賣的那些雜誌內容都是很有意義的，而且雜誌社也是擔負著成本販賣的，賺的錢也是跟爺爺分一半的，所以真的很需要大家的幫忙！重要的是，爺爺說一開始他得到糖尿病時，根本不曉得那是什麼，也不曉得他會對自己的身體有什麼影響，到最後身體開始出現狀況時，才開始後悔，所以我們真的要

好好照顧身體，提早發現，提早治療，以後自己也不會這麼後悔。

怡臻的心得感想

採訪阿伯時，我需要向他學習樂觀的態度，他在 40 歲時罹患的糖尿病，起初並未出甚麼異狀，他僅僅在飲食方面做控制，不過在近幾年來漸漸感受到身體狀況不舒服，糖尿病導致他視網膜病變，使得他雙眼視力大大的衰退，甚至要動手術才可恢復一點點視力！訪問過程讓我最印象深刻的是，訪問中問到，阿伯現在讓你最開心的事情是什麼？阿伯說只要別人不要來吵我而我也不要吵別人然後看到同學開心地打招呼這樣就滿足了！

亭筆的心得感想

在這次的訪談中，讓我感受到老人家的熱情，其實我感覺得出來老人家很喜歡有人可以陪他/她聊天或與他分享他的故事，這次訪談的對象非常的健談也樂於和我們分享他的故事，我們這組在與他訪談的過程中了解到許多有關於他的健康狀況、人生歷練與工作經驗……等，讓我們有很深刻的感觸，像是受訪者在工作經驗這一方面受到了許多挫折，他希望能有一位老闆願意以最低薪資雇用他，讓他能夠有一份穩定的工作，以供給自己的生活家計。

哲穎的心得感想

由於組員都來至遙遠的各地，要整組行動不好配合，所以就從學校附近的社區著手，但也因此讓我們認識了這一個可愛的伯伯，他不吝嗇於分享各種大小事，我們的問題都一一的幫我們解答。這次的訪問讓我感觸很深，從小自己的親爺爺就已過世，沒機會有與爺爺相處的經驗，能夠認識一位這麼有耐心、有學問的伯伯真的很高興。伯伯除了眼睛的病變外，其餘身體都很硬朗，所以我也跟他說眼睛的事一定要重視，也希望經過這次的訪問讓我們雙方對於「健康」都能更加了解。

指導老師的話

組員是非常認真地學習如何訪問長輩，訪談中發現到長輩的健康問題，從中開始分析有關疾病及預防，這種將學理及實務結合，且同學利用讀書會機會進行討論，資料收集、同儕分享、資料彙整等等的自學效果相信是最棒的學習成效，很替大家高興，加油，讚！

學習討論照片

拍攝日期:2014 年 4 月 10 日與 2014 年 4 月 16 日

拍攝地點:亞洲大學附近土地公廟的涼亭與亞洲大學 I 棟教室

拍攝工作人員:林莉淇與許程詠



受訪對象-黃先生



在訪談過程中拍攝



訪談結束後的大合照，感謝阿伯撥空給我們進行訪談



在課堂上進行分組討論、分配工作以及分享彼此的心得

所屬系所	國際企業學系 3A
社群名稱	畢業專題社群-國內外美術館的經營模式比較與分析
指導老師	紀慧如
成員	鄭智云、許傑凱、羅登彥、張庭嘉
主題類型	專題研究

讀書會介紹

成立目的：我們是管理學院國企系 3 A 的四位學生，由於 2013 年 10 月 24 日亞洲大學的亞洲現代美術館開館，成為臺灣藝術領域的一大熱門議題也創造了國內建築界邁向嶄新的里程碑，讓本組四位成員對美術館等藝術領域產投射了感興趣的目光，我們也注意到了對於美術館領域之未來發展問題，剛好 102-1 學期要開始進行畢業專題主題選擇，藉由此機會，組成了讀書社群，清楚的留下每次學習的足跡，進一步的將我們的發現做一個更詳細的畢業專題研究。而一個畢業專題社群的進行，當然需要一個很重要的指導良師，那即是我們的指導老師紀慧如博士，我們非常地榮幸找到了紀慧如博士擔任本畢業專題社群的指導老師，由於她專業且細心的指導下，讓我們體會到專題研究的製作，即是種學習過程，一步步指引著我們從中思維美術館未來發展如何從中找到嶄新的經營模式與獲利效益，在不脫離藝術活動的前提之下，找到與商業價直接軌的平衡點，進而提出美術館未來發展達到藝術活動與商業價值兼具得以永續經營並獲利之實務管理意涵。

本畢業專題社群每週都會訂定一新的畢業專題研究為下週的進度目標，以促使本畢業專題社群進度之進行，但也非強制性的規定，而是為了讓組員們有個達成共識的目標。每週的討論內容，即是每週目標的檢討與修訂，社群討論在進行之前 1-2 天，組員們會先行將進度內容彙整後提供給指導老師參閱，讓指導老師於討論當天再提供進一步的指導與說明。如下週目標在進行的過程中有任何疑問或困難，組員們會與老師私下約時間面談，以幫助下週目標得以在限定時間內順利達成。組員們也會將各自負責的內容進行三角驗證，以掌握研究資料之準確性。

聚會頻率：彼此皆期望 1 週 1 次的頻率。也有適時調整為 2 週進行 1 次討論的經驗。聚會頻率對我們而言，是很彈性的。偶有疑惑或想法，會私下找導師溝通，獲取指教。聚會時喝喝飲料，過程輕鬆自在，進行時間通常是 1 ~ 2 小時，彼此聊得太忘我時，也會聊到天都黑了，口都渴了的地步。

社群裡，有位唯一的女生成員智云，負責碎碎念、積極帶領組員們前進。成員登彥，鬼靈精怪，總會蹦出具創意的想法。而傑凱是位心思細膩的大男生，主動關心成員學習狀況。最逗趣的人就是庭嘉。熱情且行動效率第一。紀老師，親和力十足且教學方式自主性高，會與我們聊天、開玩笑，彼此間相處輕鬆自然。登彥總先提出問題與方向供大家探討。庭嘉則是會立即給予回應，傑凱深思熟慮後，提出疑問，一步步整合想法。智云，記下成

員說的重點加作整理，在討論結束前，來個總結或補充。導師仔細聆聽組員們敘述，個別提出建議與看法。教學內容運用衍生思考，指引組員們進一步思考得更廣更深。四位組員皆各有長才，彼此互相學習的過程中生動且活潑，不時逗逗嘴或互相開起小玩笑，為此畢業專題社群更增添了一番風趣，讓社群小組不只是為增進專業知識的分享交流還促進了彼此學習人際關係的互動與交流。

反思心得

本畢業專題社群進行專題研究討論時，導師是採用先了解每位成員感興趣之領域為何，再著手進行指引之教學，事先，介紹了專題研究製作之基本格式與形式。每次的討論皆會分別指派類似任務性的工作給每位成員準備。以利於下次討論時間之進度有效進行。學習的內容，很彈性也沒有一定的目標限制，我們通常會由一個觀念或想法，衍生討論出很多的方向與結果與其他面向相作連接，讓此讀書社群的學習內容是具深度與廣度的。自我學習社群，在我們的眼裡，並非死板板的課程教學，它與普通課程的差別在於，它能让知識充分融合且自主互動學習的。

學習的過程中，我們可以立即地發表意見與想法。當下如有疑問或想法回饋時，毫不吝嗇或羞怯地主動提出。導師進行指導的過程中，如有組員提出疑惑時，導師會優先解決或回答學生問題，再適時調整接下來的內容講解。有時候，成員之間的想法也會起爭執意見，像一場辯論會一樣精彩進行著。雖然很像辯論模式，但我們討論過程中，嚴肅卻也會伴隨著歡愉的嘻笑聲。討論時雖輕鬆但內容卻也充滿意義。我們專題研究內容之討論過程，循序漸進的有效進行。過程中，充分提供導師與組員之間的意見提出與看法交流的機會。指導老師採民主開放式的模式教導，而非單方面的強制灌輸觀念，是藉由了解每位組員的興趣方向，以及提供任務給每位成員個別或共同達成，如蒐集自我感興趣相關之期刊論文蒐集、組員間互相達成決議之最後討論、文章轉寄以供參考交流等。綜述以上過程，進行有效率性的指引與教導。

而經過了這段時間的畢業專題研究與討論，我們也遇到了許多問題，例如一些文獻蒐集的困難以及個案資料庫蒐集建立的困乏，由於國內外美術館公開資訊並不多再加上前者研究的文獻參考來源不足，因此增加了本畢業專題社群的研究難度，討論的過程中常因資料不符合本畢業專題研究方向或者內容有待修改等問題，總面臨到一、兩週的努力就重頭再來的窘境，感到無比的落寞與氣餒，但指導老師總會時常地鼓勵我們、支持我們，適時的給我們援助，讓我們有了前進的動力。而經由一次次的討論與修訂，我們的研究內容也更為精彩、豐富且完整，我們還與亞洲現代美術館副館長朱庭逸進行訪談，這是個難得的

經驗，經由相關專業人士提供的想法與建議，讓我們的專題研究得以進行內容強化與修正，得到更準確的方向。我們非常期待本畢業專題研究的成果展現，期許可以提供未來美術館經營模式與獲利模式之方向，以及達到藝術與商業取得平衡發展之參考。雖然這畢業專題社群進行的過程中十分艱辛也具有挑戰性，不僅面臨研究困境，更考驗了團隊合作與彼此協調的效果，但這些難關我們一一突破了，這也更堅定了我們的共同目標與決心。

回想起最初的時候，本來對於專題研究毫無想法的我們，藉由導師一步步的指引教學過程，我們更確立了自我的興趣方向與小組間未來的共同目標。學習的過程中，不少是需要團體間合作的機會和提出意見交流的時間，因此組員們也增進了向心力與共同依賴性。專題題目的訂定方法與撰寫論述的方式，本來都只藉由憑空想像找靈感，但經由這幾週藉由參考文獻的學習，從中了解了前者製作的專題研究內容與主題，反而讓每位組員更有想法，產生了許多創意思考的空間出現，也學會了更主動的提出想法分享。讀書會社群的學習過程，讓我們間接學會了如何與組員相處，學會了接受不同的論點與包容彼此的想法差異，這讓我們明白到在人際關係的衝突解決與互動培養。懂得控制情緒，避免因討論過程的爭執等原因，而影響了彼此平時間的相處。讓大家檯上辯論意見時，可以是競爭對手，檯下相處時，也可以是好朋友。

指導老師的話

本讀書小組同學主動自發性的收集寶貴資料，每位成員各具獨立思考與喜好，透過一次次的分享過程，不僅確立了欲研究的主題外，更讓同學學習尊重不同的論點與包容彼此的差異！最可貴的是經過研讀電子期刊與紙本論文（圖書館資源）培養同學鑑賞文章的能力與洞察力。

學習討論照片



2014. 02. 07

社群討論：

本畢業專社群於寒假期間在台中市區春水堂進行社群討論，
庭嘉同學正與組員們分析各學者提出的經營模式構面之差異



2014. 02. 26 社群討論：慧如老師進行指導本畢業專社群

第三章研究方法之撰寫方式，

提供 SPSS 統計系統簡單說明以及相關書籍以供組員
學習與運用。



2014. 03. 25 社群討論：傑凱同學向老師分析本畢業專社群的個案

資料

目前蒐集狀況與執行上產生的問題。



2014. 05. 28 社群討論：本畢業專題社群與亞洲現代美術館

副館長朱庭逸進行訪談

所屬系所	視覺傳達設計學系
社群名稱	大顆種子
指導老師	侯純純 老師
成員	楊璿羽、黃郁璇、鄒采嫻、曾唯安、吳婷鈺、許貞君、林函諭、陳柏安、李駿賢、吳承諭、林文中、黃家偉
主題類型	日常課後小組討論

讀書會介紹

成立目的：透過這個社團讓系內高年級和低年級的同學互相交流，透過討論的方式，激發出更多更好的想法。想要設計出「好作品」是需要經驗的累積，剛進大學的設計新手、學習了一段時間的設計好手跟已經閱覽過無數作品的設計高手，互相碰撞、互相學習，會擦出什麼樣的火花呢？並希望大家能多參加競賽，累積自己的實力。

進行方式：以設計比賽的題目為發想練習，讓成員以聯想的方式去思考海報的深度，再利用分組討論，去了解自己的想法是否有不足之處。前幾週以創意發想為主，後幾週則是請成員用前面討論得到的成果去畫草稿，並逐一報告、分析及討論。

聚會頻率：每周一進行，每次進行約三個小時。

成員介紹：楊璿羽、黃郁璇、鄒采嫻、曾唯安、吳婷鈺、許貞君、林函諭、陳柏安、李駿賢、吳承諭、林文中、黃家偉

反思心得

(1) 學習內容

以各設計競賽的主題做練習，讓成員們更熟悉海報的設計方向和構圖技巧，除了學習，參加競賽也是大家努力邁進的目標，為此更需要多看各類競賽得獎作品，透過討論、分析，把這些好的養分吸收進去。

(2) 學習歷程

除了探討海報方向及技巧外，也會讓成員學習一些不同技法，多方面學習，讓自己的能使用在視覺傳達設計上的方式更多元。

(3) 學習成效

以「獲獎海報賞析」訓練成員們檢視海報的角度和眼光。各位成員自行選擇 3 張以上的海報，標註相關基本資料（包含作品名稱、作者、國籍、獲得獎項、創作理念、作品圖面）完成後，再寫一些個人的分析與感想。



成員心得

A. 宛婷

作品名稱：拯救家園

作者：李函穎

國籍：臺灣

獲得獎項：墨西哥海報雙年展/金獎

創作理念：從路地的積水開始發想，並花費一年時間

收集資料

分析與感想：冰雪與北極熊原本應是最好的夥伴，但是他現在竟然成了殺死北極熊的最大兇手！作者用了以往不同的方式來表現了冰山溶解對北極熊的傷害，他不像常人一班的使用冰山組成北極熊；而是以冰山溶解出的北極熊來顯示出北極現在的問題可是岌岌可危！

作者使用了與他人不同的一項來展現一個非常大眾的問題，當大家都使用同一種手法來表現一種議題時，我們該如何跳脫大眾且脫穎而出，便是我們要向作者學習且深入思考的地方。



作品名稱：人道對待動物

作者：廖恬敏

國籍：臺灣

獲得獎項：IF concept award/兩千歐元獎

創作理念：兔子貴婦穿著最時尚的「真皮」圍巾；動物不應該是讓人穿戴的。

分析與感想：這張作品有那麼一點恐怖、那麼一點俏皮卻又那麼一點諷刺，可能在你眼裡，他顯得太赤裸，但其實這就是當我們人類配戴皮草時怖的樣子，如果你看到這張作品你感覺到了害怕，那你就該在下次看到皮草時也要為人類感到可怕。當有一件皮草被製作出來時，就有一隻以上的動物得扼殺他們的生命並且被掠奪屬於他們的毛皮，皮草應該被停止，動物不應該得到這麼慘忍的對待。

作者將人類與動物的立場對調，讓人們能在看到這張作品時迅速的感受得了恐怖的違和感，讓人真正的意識到皮草是多們不應該的存在。



B. 郁璇

作品名稱：新標本/NEW SAMPLES

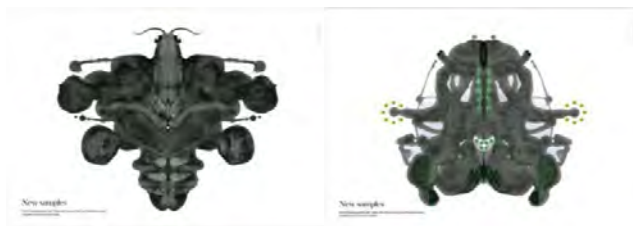
作者：余子驥 Joe Yu

國籍：中國 China

獲得獎項：2012 台灣國際學生創意設計大賽/年度大獎
(主題：轉化)

創作理念：在當今環境污染的環境下，我相信，不久的將來，將會看到類似這些基因變異而轉化的新品種。希望通過這個作品能喚醒人們的心靈，要更好地愛護我們的環境！

分析與感想：看到這件作品，真的覺得很特別。剛看到的時候只覺得他是標本，沒有想很多，可是後來仔細一看發現，它是用廢氣，汽機車排放或工廠排放的那種烏煙瘴氣組成的標本，讓人想到要是按照現在這樣的模式過下去，對於這些污染不好好處理，我們以後就只能看到這樣的標本了。



作品名稱：What We Think, We Become

作者：Orin Ivan Vrkaš

國籍：克羅埃西亞 Croatia

就讀學校：Faculty of Architecture, School of Design, Croatia

獲得獎項：2010 台灣國際學生創意設計大賽/金獎 (主題：根)

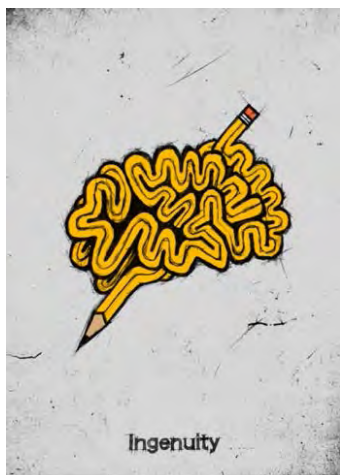
創作理念：思考是所有關於創意過程的來源，透過思考也形成了各式各樣的溝通形式。” What we think ,we become” ，我們想了什麼，同時也成為了什麼。設計也是一種溝通，一種將想法化為實際的形式。如同印刷術，藉由符號與字母的運作，表現了一種最原始的溝通。為了創作能表達主題 Fundamental 的設計，我想將這些關於能原始表達自我想法的溝通工具如字母等運用於海報上。



將松樹（一般認為是創造力的表徵）擬化為溝通的根源，而石頭則比喻為頭腦，松樹的蔓延枝幹擬化為各種想法意見的延伸；枝幹與樹葉（葉片為一系列的字母組成）等平常我們所看見樹的部位，不斷地與我們溝通並定義了一棵樹的身分。

分析與感想：我們想甚麼、思考甚麼，就會成為什麼。我覺得這個作品很貼近生活，設計的生活、藝術的生活，你想擁有什麼取決於你如何思考，所以腦是你的根。

C. 仲宜



作品名稱：Creativity 創造力

作者：陳彥廷

國籍：臺灣

獲得獎項：波蘭華沙國際海報雙年展/第一等入選

創作理念：「筆」對於設計師來說是一項最基本的工具，它是單純的、細緻的、最簡單的、也最重要的，設計作品從筆為起點，描繪出扣人心弦的創意，創意會找到出口。

分析與感想：這張海報我覺得很特別，它使用了兩個簡單的符號頭腦與筆來作連結，將一枝鉛筆扭成彎彎曲曲的頭腦非常的俏皮，塗鴉

風格輕鬆不拘束，簡單大方又具有意義，頭腦裡繞來繞去就像一座迷宮，裡面有很多想法和創意，筆是我們日常中最容易也是最重要的一個工具，不管是多麼好或多麼棒的創意都需要筆才能夠將頭腦中的想法呈現出來，才有辦法將想法轉換成實，讓想法和創意找到一個出口，他將兩者緊密得結合再一起蹦出了另一個新的訊息真的很有趣。

作品名稱：Ice cream

作者：陳彥廷

國籍：臺灣

獲得獎項：第十屆墨西哥國際海報雙年展/Winner

全國技專院校平面與廣告設計競賽/入選



創作理念：全球暖化使得地球比以前更加炎熱，近幾年全球平均上升攝氏兩度，事實上有很多種方法能改善現在這個狀況，其中一項方法就是選用符合經濟效應的省電燈泡，它能減少溫室氣體的總量使地球更加涼爽，就好像給地球吃冰淇淋。

分析與感想：平常在生活中有許多重大全球性議題我們都會時常看到報導或討論到，這張海報主題非常的清楚是有關於全球暖化這一部分，所以他以純粹的視覺溝通來表達並不用到太多文字或旁白，一個大的連結性圖案加上一段字就可以完整的與觀看者傳達自己的想法。

D. 柏安

作品名稱：Precious Smile

作者：郭彥汝

國籍：臺灣

獲得獎項：2012 台灣國際學生創意設計大賽/視覺設計佳作



創作理念：笑容，如此彌足珍貴。被忽略的「弱勢族群」得不到關愛，而失去笑容。現在起給他們多一點愛與關懷，他們微笑，你也會因此而微笑。

分析與感想：我覺得這張的表現使用這種兩層不同圖像的方法，充分的表達被忽略的弱勢族群需要關懷，在這個普通的老奶奶的微笑表情裡是由無數弱勢族群不方便的狀況來組成，就像是一個普通的東西一樣被忽略，但其實他們有很多東西需要我們去關懷，最後作者也將深藏的意義展現出來，為什麼我們要關懷他們，因為當老奶奶笑了，我們也會因此而微笑，我覺得這是一個意義很多層次的作品，我非常的欣賞。

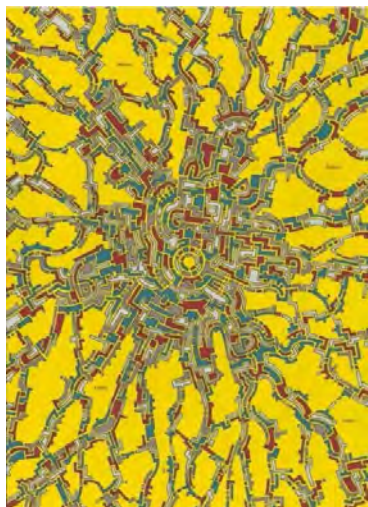
作品名稱：The Origin

作者：山內丈弘

國籍：日本

獲得獎項：2010 台灣國際學生創意設計大賽/視覺設計銀牌

創作理念：若一顆樹是藉由其根吸收土地的養分而茁壯，人類同樣受到外在環境如家庭、朋友與師長的影響而成長，進而形塑了個性。這幅海報即是以吸收養分的根，象徵個人的被塑造的過程，想想有哪些東西影響了今天的你呢？



分析與感想：我覺得這張作品的配色很漂亮，是一個很容易被注意的作品，作者用了很幾何的造型，給人感覺像機器拼拼圖的感覺，我覺得很符合作者想要表達的～一個人的成就是被很多是與人所塑造成的，圖中間是一個已拼完的圖形，感覺是目前自己的個性，而外面很多類似線的東西，給人感覺是在往外界延伸摸索的感覺，在探索自己未來的感覺，我覺得是一個很動態的作品，而且充滿未知，所以非常吸引我。

E. 婷鈺

作品名稱：危險想法：宗教禁語

作者：林孟潔

國籍：臺灣



獲得獎項：IPT 2012 日本富山海報三年展/入選

創作理念：宗教代表著人類心靈的寄託與自由，但人們卻無法自由的評論宗教。

分析與感想：當下看到這張海報時，有一種很深刻的感覺，那就是好痛，一直以來人類一直不斷從宗教尋找金字塔頂端的- 愛與歸屬感，但是卻又淺移默化的影響著我們，限制著我們，讓我們只能感覺到痛卻又只能 NO COMMENT.

作品名稱：任性

作者：陳志騰

國籍：中國

獲得獎項：2013 台灣國際學生創意設計大賽/視覺類佳作



創作理念：他們都是任性的孩子，不願看、不願聽時勢的發展，依然故我。對於他們，只能是給予更大的耐心和期望。

分析與感想：看著這張關於金大哥的海報，我會心了一笑，看了作品名稱，是任性，我覺得真的很貼切，一個小孩子，想要什麼就會哭，得不到就會用最簡單的方式去爭取，拳頭。因為聽不見別人的聲音，也不想看見其他事物的模樣，所以可以自顧自的一直線的思考著每一件事，可以窩在自己的象牙塔很開心著享受著他所認為的最好，然後去給他的孩子們，而接受不同教育的我們真的只能是給予更大的耐心和期望。

指導老師的話

在這裡的每一棵種子，都不知道會開出什麼樣的花。但是我堅信，一定都會開花。

因為，這裡什麼都有可能，還有最多最多的就是熱血，灌溉了你們滿滿的熱血，所有的養分就都能吸收。我們不分班級 種族 性別 體重，只要你是視傳系，只要熱血、耐操、抗壓高、不會見尚轉生氣的。

學習討論照片



大家的聯想成果



熱烈討論



票選自己喜歡的聯想問題。



討論成員草圖中。

所屬系所	資訊傳播學系
社群名稱	Seven-Sense
指導老師	陳啟英
成員	江政漢、王建翔、湯智偉、謝昀叡、黃廷維、王志恆、黃憲鴻
主題類型	專題研究

讀書會介紹

成立目的

南投縣水里鄉因 921 地震，該地方舊有農業機具受土石流災害造成諸多毀損及破壞，當地居民為保存先民時期所流傳下來的農業器具和早期文物，在土石流侵襲過後居民從土石堆中將外表較完善、破損程度較低的器具搬運回鄉內，並特立「鄉土文物館」來存放這些早期農業機具來加以保藏。南投縣水里鄉為使當地後代子孫得以了解該地舊有文化和祖先所流傳下來的農作器具，特地向教育部所委託之亞大 DOC 輔導團隊提出農具文物典藏需求。

本小組認為此項計畫深具意義，因此以此主題為我們專題計畫內容，擬透過對農具有深刻了解的在地耆老面訪和實地田野調查，將拍攝一部劇情片，於影片中介紹文物館中所陳列的各式農機具，此外還會製作成一冊具教育意義的電子書，將文物館內所珍藏之文物電子化，以國中小學學生為目標對象。

本小組期盼透過我們的努力，可以讓當地居民甚至社會大眾重新認識、並了解古早農業時代的文化瑰寶。

進行方式

台灣從日據時代開始，農業就開始轉向機械化的革新並且一直演變到現在，因為機械化的普遍，使新一代生命無法了解傳統農具的歷史背景、意義和價值，這些老舊農具代表了先人智慧，以及一段筆路藍縷的歷史軌跡。因此本小組將藉由田野調查來了解水里鄉這個地方以及農業相關的歷史，此外經由水里鄉圖書館館長地引薦介紹，造訪兩位當地對農具有深刻認識地耆老。

進行完對農具文物研究的前置作業後，我們將以微電影劇情片、訪談紀錄片，以及電子書教材，來多層次且全面性把傳統農具文物呈現出來，透過產學合作計畫，拍攝一部具有教學意義的影片，以及製作一本詳盡介紹各式農具的電子書，讓大家認識古老農機具的存在與意義及其使用方式。並透過老農具的介紹，搭起新舊時代溝通的橋樑。

聚會頻率

基本上每週至少開會一次，每次開會都有討論主題，會中決議由指定成員做成會議記錄，結束前會擬定好下次討論主題和各成員應準備的資料。討論主題包括針對田野調查或農具耆老訪談地行前規劃，或者完成的相關檢討，微電影劇情發想，訪談紀錄片表現形式，以及電

子書教材編輯方式等。從專題開始到目前為止一共 30 多場大大小小的會議，組員都相當重視，每次會議都為本專題

畢業專題會議紀錄(1/20)第一次田野調查
畢業專題會議紀錄(3/5)
畢業專題會議紀錄(3/6)
畢業專題會議紀錄(3/10)
畢業專題會議紀錄(3/12)
畢業專題會議紀錄(3/14)
畢業專題會議紀錄(3/18)
畢業專題會議紀錄(3/19)
畢業專題會議紀錄(3/20) 第一次專題發表
畢業專題會議紀錄(3/23)
畢業專題會議紀錄(3/24)
畢業專題會議紀錄(3/27)

畢業專題會議紀錄(3/28)
畢業專題會議紀錄(3/30)
畢業專題會議紀錄(3/31)
畢業專題會議紀錄(4/2) 第二次田野調查
畢業專題會議紀錄(4/2) 第二次田野調查 II
畢業專題會議紀錄(4/7)
畢業專題會議紀錄(4/9)
畢業專題會議紀錄(4/11)
畢業專題會議紀錄(4/14)
畢業專題會議紀錄(4/17)
畢業專題會議紀錄(4/18)
畢業專題會議紀錄(4/21)

畢業專題會議紀錄(4/22)
畢業專題會議紀錄(4/23)
畢業專題會議紀錄(4/24)
畢業專題會議紀錄(4/28)
畢業專題會議紀錄(4/29)
畢業專題會議紀錄(5/4)
畢業專題會議紀錄(5/8)
畢業專題會議紀錄(5/9) 第三次田野調查
畢業專題會議紀錄(5/19)
畢業專題會議紀錄(5/26)

成員介紹

1. 江政漢—導演，擔任許多次微電影拍攝的導演，很有架勢與主見，在鏡頭方面總是深思熟慮，對於鏡頭語言非常研究與堅持。
2. 王志恆—副導，同時也是專題召集人，具有領導人的資質，時常帶著大家一起探討問題與解決，很擅長設計方面的事情。
3. 黃憲鴻—製片，精明能幹，做事非常有效率且考慮周到，責任感強烈，常常把重責大任往自己身上扛。
4. 謝昀叡—攝影，擔任多次微電影拍攝的攝影師，對於器材和技術很了解，有時會和導演一起深度探討鏡頭語言和分鏡細節處理，讓整部電影達到最好的視覺效果。
5. 黃廷維—成音，之前擔任過燈光，本次專題負責成音，同時也負責電子書製作
6. 王建翔—燈光，熟悉操作燈具，同時也是電子書的負責人，很具親和力，為人正直，個性很豪爽。
7. 湯智偉—美術，第一次擔任美術這職位卻做的相當不錯，很配合進度，也常常在關鍵部分提出疑問讓大家一起討論。

反思心得

一、學習內容

我們首先透過歡賞其他電影來獲得靈感和增進知識，模仿學習拍攝手法，以下是我們參考的幾部電影：

1. 《我的意外假期》-公視人生劇展

劇情大綱：

好動兒小傑在放暑假的第一天，就被母親送到遠在台南四草的外婆照顧，本想說好動的小傑，可以遠離處處充滿誘惑的台北城，去到寧靜的台南四草向外婆學習

怎麼安份的過日子，任誰都沒料想到這處處充滿新鮮感的四草，卻成了讓小傑更加好動的夢幻天堂，好動的天性更是一發不可收拾，徹底釋放，早已過慣規律生活的阿嬤，究竟該如何面對這素昧謀面的外孫小傑…。

參考之處：

這部片基調是以我們預計採用的暖色調相同，其中都市小孩到鄉村生活的情節也與我們組員間初步討論的劇情大綱相似，而在我的意外假期劇中，我們組員間也認為片中角色的造型和服裝符合我們的劇情調性，我們會以城市和鄉下兩者為出發點碩造出較強烈的城鄉差異和特性。

2. 《有你真好》—院線片

劇情大綱：

母親把 7 歲兒子相宇送至偏僻鄉下的外婆家，作為單身母親的她為了方便找工作暫時把相宇留在那裡，由又老又啞的外婆暫時照顧。相宇的外婆不能說話，也不識字，而一直生活在可樂、電子遊戲和溜冰鞋世界裡的相宇，剛開始無法適應連遊戲機、電池都沒有得賣的農村生活，他開始表現自己的不滿。有一天，想吃炸雞的相宇通過各種手勢，終於成功向外婆表達自己的意思，不過外婆只理解到雞肉，做出來的是「泡在水裡的雞」——燉雞，相宇很生氣，踢翻了雞肉湯。與外婆朝夕相處的相宇，有一次回家的時候相宇因為面子問題，不想跟外婆一起坐車回家，獨自先回來的相宇在車站擔心的等待。卻見到徒步走回來的外婆，相宇於是心生愧疚。

參考之處：

都市小孩與鄉下外婆描述親情的經典之作，有你真好。在這部電影中同樣是以暖色調為主軸，透過外婆與孫子之間的互動傳達給觀眾相當濃厚的情感。在我們的影片中同樣會有親情描述的部分，而我們也會參考這部影片並運動類似的手法來進行主場戲的拍攝。

3. 《雨後驕陽》

劇情大綱：

這是一段關於鞋業在台灣的故事、一段兄弟之間競爭的故事。在那個一般老百姓還沒有鞋子可穿的年代，福州廈門一帶有一批鞋匠，身上只簡單帶著幾樣工具，烏嘴鉗、剪刀、鐵鎚、皮刀，就隨著政府遷移來到了台灣。他們憑著純正的手藝落地生根，帶動了台灣的鞋業，並且在多年後大量外銷，還在國際舞台上贏得「製鞋王國」的美譽。

老師傅黃正義的兒子黃榮燦與義子劉木成從小在格子場裡學手藝，兩人雖沒有血緣關係卻情同手足，卻因為一位在市場賣菜的純樸女孩-牡丹，出現了嫌隙。這對兄弟的競爭，從年輕鬥到老，隨著時代的脈絡推進，這對兄弟從感情上的競爭，轉

戰到鞋業上的競爭——在臺灣鞋業於國際舞台上大鳴大放時，競爭訂單；在各自於鞋業有一席之地時，競爭代表一生精神的名聲。這一個過程，是他們的人生，酸甜苦辣交織，卻也是整個鞋業大時代的縮影。

參考之處：

「雨後驕陽」，故事中表達出一股令人懷舊的味道，讓觀眾能夠回憶以往台灣的風俗民情，裡頭所規畫的創新與受舊的衝突，無疑地對於現在的年輕人，一個值得思考的議題。整部電視劇採用先進的高畫質技術來拍攝，從導演的運鏡觀察到，透過某些背景的聚焦，可以察覺到全程高畫質拍攝，勢必在感光度漢清晰度上面，都必須達到業界應有的水準。最特別的是編劇在這部電視劇中所發揮的巧思，鮮明的個人色彩，以及濃厚的情感堆疊，也讓觀眾留下深刻的印象。

4. 《溫柔的慈悲》

劇情大綱：

主人翁趙家跟茶的因緣與傳承本該是件可以一代傳一代的家族美事，但在第四代傳人趙富祥的手上改變了！無心經營茶園事業的趙富祥，親手放了一把火，燒掉了自家祖傳的茶園，等待在熾猛的烈火中找到重生。趙富祥的妻子唐美林一向溫和踏實、以夫為天，趙家先祖制茶的精神，趙富祥不理會，美林卻全學到了。這些年來，雖然茶園收成不好，但美林從未有過一句埋怨，因為她凡事都看好的一面，單純的可愛。

人生就像是一杯茶，如何面對自我、自在的活，成了這裡每個人要學習面對的問題。趙富祥對生命抱怨了數十載，最終他能否看清命運，無憾的審視自我。胡彩春過了二十年不正不順的生活，最後她是否能堂堂正正的圓滿一切。趙宇和胡馨兒、范愛群三個人之間的糾葛真是一條沒有出口的死胡同嗎，趙菲與范立群此生的真摯情緣，真的只能終止在何思思的婚禮上嗎？唐美晶這只流連花叢的蜜粉蝶，甚麼時候才能明白眾裡尋他千百度，驀然回首，那人卻在燈火闌珊處的真意，沉默又神秘的李桐，究竟是為何沈潛在茶鄉，他能否忠實的順著自己心意，真正更新人生。

參考之處：

這部劇情的轉折點非常的巧妙，也參考這部片的色調，來作為我們影片的考量基準。

二、學習歷程

從無到有，真的是一件很累人的事情，雖然目前專題進度只完成到三分之一的部分，也就是所有的前置作業，但大家都很用心也很努力。這其中還發生了很多事情，因為我們組的人數超過系上規定的六人以內，所以爆發過不少次衝突，成員間的氣氛也非常尷

尬，後來還是大家一起想辦法解決，克服重重難關成了七位勇士，七人攜手合作創造最棒的影像紀錄。由於我們和地方政府做產學合作，因此藉由田野調查和相關人員多次的接觸和訪問，這方面我們也學到很多待人處事的道理，以及尊重地方產業文化和推廣農業的重要。

三、學習成效

我們已經完成劇本、分鏡腳本、對白劇本、人物小傳、分場大綱、演員服裝造型表、道具表、場景平面圖、攝影機機位圖、燈光配置圖、順場表、拍攝行事曆、預算概表、第一次企劃書、第二次企劃書。

指導老師的話

帶領這個學習社群之初，就覺得責任重大，因為不僅需要對一個完全不熟習的文物(傳統農具)進行研究學習，還必須將這些具有先民智慧與歷史價值的文物透過我們的鏡頭完整保留與呈現，這個計畫背負歷史傳承意義和水里鄉地方的期待。在本學習社群成員決定接受這項挑戰後，便積極投入，為了多元呈現也為了讓更多人對傳統農具有更深的認識，小組成員決定跳脫單一紀錄片呈現的方式，另外再針對一般大眾和中小學童規劃了微電影及電子書，在創意發想和整合資源的過程中是很艱辛的，但是每次學習社群開會時，大家都能夠過不斷討論和腦力激盪激發出更多的創意，我深信成果一定是會令人驚豔的。

學習討論照片



學習社群成員利用電腦資源搜集資料與討論



進行田野調查，與水里國小校長、圖書館館長見面



學習社群成員拜訪修繕傳統農具的耆老—羅爺爺



農具博物館館長黃學水先生為認真的同學們講解



成員在圖書館館長帶領下一起參訪有名的水里蛇窯

所屬系所	資訊傳播學系
社群名稱	三腳貓製作團隊 SAKA STUDIO
指導老師	陸清達
成員	林威辰、賴柏堅、古鎮偉、王俊傑、蔡易達、鄭晴
主題類型	專題研究

讀書會介紹

成立目的：本學習社群—三腳貓製作團隊是因專題研究所成立，現已成立約四個月，目的在於讓專題能有規模並有規律的進行，使專題內容的討論與製作能更加的有規劃性，讓本社群的成員們具有向心力，發揮其團隊合作的精神。

為了讓本社群提升其意義性及成員之學習力，我們安排固定之開會地點及開會時間，每週進行一次開會討論與檢討，每次的開會時間約在一至三小時，視每週的發展進度做調整。開會時會先檢視每位成員上週負責的進度並呈現出來，發現問題後隨即討論，大家集思廣益找出解決方案；之後再討論每位成員下週進度之規畫，並且訂定目標，使其專題研究能夠順利進行，並在規範的時間內完成。

本專題內容主要動機是為了宣傳「亞洲大學 資訊傳播學系」，藉由「微電影」的方式讓觀眾能夠了解我們資訊傳播學系能給予你甚麼。之所以會想訂定微電影來呈現我們的專題，主要是因為微電影營銷具有以下明顯優勢：

1. 更具吸引力

每個人都可能僅僅因為對微電影內容的好奇而播放、欣賞，而普通的企業廣告宣傳片卻無法吸引不相關觀眾的目光。

2. 更具親和力

普通的企業宣傳片純粹以宣傳自身為目的，容易引起觀眾的抵觸情緒，而企業微電影的劇情、內容更容易讓人接受。

3. 更具可看性

劇情賦予了企業微電影更豐富的表現形式，相對於千篇一律的企業宣傳片，企業微電影可以包含更豐富的創意元素。

4. 更具傳播力

好的微電影作品能夠將企業品牌融於故事情節，與觀眾情感共鳴，因而觀眾的參與深度更有利於傳播。

經驗告訴我們，在我們還是高中生的時候，並不清楚各校系的授課內容和畢業出路；而我們拍攝此部微電影之目的就是要讓閱聽人了解「亞洲大學 資訊傳播學系」的授課內容。我們將藉由三段的微電影介紹我們在資傳系的所學，這其中包含了影像繪圖、程式設計、影音剪輯及行銷。

我們的目的是增加更多的人「了解資傳、了解我們」讓對我們系所有興趣的人們減少疑惑、增加興趣，讓對我們有懷疑的人們理解我們、肯定我們，進而增進亞大資傳系日後的招生優勢，甚至是促成產學合作機會。

以下是研究項目工作分配：

- | | | | |
|--------|----------|--------|---------|
| (1) 導演 | 賴柏堅、林威辰； | (5) 攝影 | 林威辰、古鎮偉 |
| (2) 製片 | 林威辰、鄭 晴 | (6) 場務 | 鄭 晴、古鎮偉 |
| (3) 成音 | 蔡易達、王俊傑 | (7) 後製 | 蔡易達、賴柏堅 |
| (4) 美術 | 賴柏堅、蔡易達 | (8) 燈光 | 王俊傑、林威辰 |

每位成員依照自己的專長負責適合的工作項目，但在很多時候都是第一次接觸到，往往都是在製作過程中學習，學習如何規劃與執行，如何運用對的方法讓事情順利進行並且有效率的完成。我們認為每一次的挑戰都是難得的機會與寶貴的經驗，更加讓每位成員產生學習的動力與衝勁。

反思心得

我們製作的專題主題是微電影影片，並且以校園劇情的方式展現，而影片將分成三部，第一部內容為男女主角相遇、相識，進入大學就像為人生開啟另一章詩篇，在這樣熱血青春的年紀雁名認識了在他心目中占有重要位置的女孩紹潔，兩個人該如何從不熟識到友好？

第二部為他們產生誤會，從疙瘩到相戀，獨自暗戀一個人的心情，總是用自己的方式默默地喜歡著他，當被誤會時也不願反駁，只希望喜歡的人不受任何委屈；第三部為他們一起走向結局但現實將分離帶到眼前，該如何取舍自己的感情？

這三部的內容也都圍繞著「亞洲大學 資訊傳播學系」所教導的各項技能；我們想邀起觀眾一起見證他們在資傳系如何寫下青春最終章！進而讓閱聽人看完後，不僅僅是看完一齣校園愛情劇，也了解到資訊傳播學系能教導我們的各項專業技能。

從第一次專題發表到現在，我們完成了許多前置的作業，與指導老師每週開會討論，老師每次都會給予我們許多的建議與改善的方法，讓我們受益良多，每週我們組員們也會檢討所有工作的分配與遇到的問題，不斷的修正劇本與分鏡，讓我們的作品更有內容，也注意更多的細節，但在試拍中還是有些問題沒注意到，經過這次試拍，我們得為正式開拍前的準備還有很多，像是影像對焦、色調、燈光，都還有進步的空間，也要注意一些非人為的因素，像是天氣狀況，原本看氣象規畫好試拍時間，但在室外的場景，因天氣不佳，光線不足，雨天也影響了我們拍攝的時間，為了我們畫面的完美或是其他因素影響無法完成的，我們應該要有更多的備案，做更多詳細的替代方案，在這幾個月以來，一起討論、分工，也讓團隊更

有默契，互相交換意見，有更多的想法，更多的創意，這是我們這次專題研究中很大的收穫，將自己的能力提升並融入團隊合作的美好氣氛裡，是我們一直追求的目標，相信我們一定可以順利完成此次的作品。

回想起一開始剛組成團隊，討論出大家都有共識的研究主題後，就開始齊步往前衝，雖然剛起步會有些緩慢或是猶豫該往哪條路走，但所有的困難中的解決方法就是大家一起摸索與討論出適合的前進方向，大家再一起往前跨步，就這樣一步一步走到現在，已經快走到開拍的階段，這中間發生的一些辛酸、困難與淚水都化成了最甜美的笑容。

從專題研究的過程中，我們也體會到每位成員的個性、心態、做事方法都不盡相同，所以彼此之間的良性溝通與互助信任，在團隊當中是非常重要的，這也是專題能夠順利進行的主要原因之一。另外，在一開始執行專題研究計畫時，每位成員對本身所負責的工作不完全熟悉，所以需要蒐集許多資料，整理消化後再開始執行，一邊學習一邊製作，一點一滴打造屬於我們的專題，這當中所吸收到的資訊、學習到的內容與練習後的技巧是我們每位成員所得到最大的收穫，正因如此，這些收或轉變成我們學習最大的動力來源，期望專題能夠不斷超越我們預訂的目標，讓專題研究成果能更加豐碩與完整。

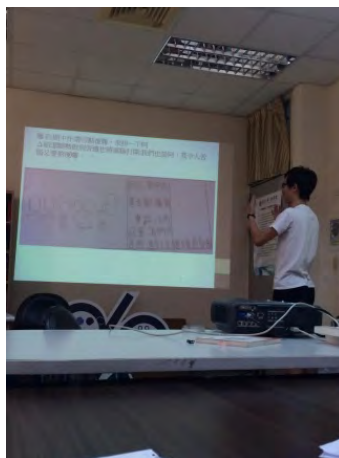
指導老師的話

「三腳貓製作團隊 SAKA STUDIO」的成員，是由資傳系三年級同學們組成，該團隊的成員是為了完成一部即將發生在亞大資傳的微電影—「傳愛載點」而形成的團隊，這群同學都非常有積極而且非常有創意，每星期都會固定與指導老師在本系的研討室 meeting，討論大家對於「傳愛載點」的想法，本項專題將會完成發生在亞大資傳的愛情三部曲微電影，希望透過愛情故事介紹亞洲大學與亞大資傳給更多的人了解，進而引導更多學子嚮往進入亞大資傳就讀與築夢的可能性。在每一次的 meeting 當中，同學們都會先報告該團隊前一週的進度，並且進行討論與分享，讓三部微電影的故事大綱、分場與分鏡腳本、場勘都已完成，現在已經在進行演員徵選，即將在今年暑假就能完成這部令人期待的愛情微電影，相信在大家孜孜不倦的努力，以及團隊合作解決困難的默契下，專題將會一路向前挺進。相信未來的校內、校外專題展示，以及校外專題競賽的表現，一定能讓大家耳目一新；我很高興擔任「三腳貓製作團隊 SAKA STUDIO」的指導老師，期望同學鍥而不捨，繼續追求卓越，克服所有的難關，相信「傳愛載點」的影片，一定可以造成很大的回響，為大家的亞大資傳生活，留下最驕傲的回憶與紀錄，同學們、加油喔!!

學習討論照片



圖一 每週固定和指導老師進行開會討論與檢討，
對於劇情發展和結局設定，指導老師給予成員建議修正。



圖二 採用投影簡報的方式與老師討論分鏡內容，
達成完整合理的劇情鏡頭。



圖三 開會氣氛融洽有助於提升專題製作的士氣與效率，
圖中為討論網路發布演員徵選條件。



圖四 拍攝前置作業場勘攝影棚、副控室及學校長廊。



圖五 拍攝前置作業因劇情需求場勘清泉崗機場。



圖六 第二次系上發表簡報文案的初次演練與問題討論照片。

所屬系所	資訊傳播學系
社群名稱	探索資傳 Neverland
指導老師	陸清達
成員	陳延延、陳怡安、邱莘媃、張慧敏
主題類型	專題研究

讀書會介紹

本學習社群是因專題研究而成立，內容是透過實境拍片，並結合 2D 動畫與互動技術，將會製作出一部具有互動性質的真人動畫影片；藉由互動性的 Arduino 聲光與感測模組以及投影來介紹亞洲大學資訊傳播學系的學程資訊與所學內容，讓觀眾能更深入了解亞大資傳之教學內容，提高專題趣味性與觀眾的印象。而本專題名稱命名為「探索資傳 Neverland」之意為亞大資傳是一座令人嚮往的 Neverland，夢想永不墜落，在亞大資傳繼續延續夢想、探索前進。

本專題內容主要有三個研究與實作方向，分別是程式開發—MATLAB 及 Arduino、動畫繪製及人物場景繪製—Flash、實境拍攝—演繹及攝影。以下是每個研究項目負責的成員：

1. 互動程式開發—MATLAB 及 Arduino：邱莘媃、張慧敏
2. 動畫繪製及人物場景繪製—Flash：陳怡安、邱莘媃
3. 實境拍攝—演繹及攝影：陳延延、張慧敏

在互動的部分，我們將會以選擇學程資訊和破解遊戲關卡讓故事繼續進行，藉此吸引觀眾的目光，搭配畫面上的提示進行互動遊戲，讓觀眾能順利看完影片，深入瞭解亞大資傳的學程及系所特色，而本系旨在培養具網路傳播技術、數位內容創作與傳播、科技整合之專業人才，學程分為新媒體創意製作學程、新媒體傳播科技學程、以及新媒體企畫行銷學程，各個學程都能培養學生不同的學習內容與專業技能。

進行這個專題後發現我們還有很多不足，其中好幾個項目都是第一次接觸，儘管是初步認識，但因為這個專題我們去更加深入的了解研究，也吸收了非常多的知識，讓我們更熟悉”Flash”的操作，讓動畫能流暢不死板，以及認識到工具庫琳瑯滿目而且功能完備的軟體”MATLAB”，並且透過虛擬功能應用發掘更多不一樣的感受，而在拍攝實境影片上學習到拍攝技巧與虛擬攝影棚的應用，透過分工合作，齊力完成這項作品。

而除了固定每週一次跟指導老師的 Meeting 外，小組成員更會利用課餘時間來討論，一週一週累積我們的成果，慢慢地讓我們專題從無到有，組員之間互相幫忙，彼此努力，期望將它做到最好，也希望達到學校校訓所期許的創新與卓越。

反思心得

透過每星期的讀書會，可以增進與讀書會成員和老師的感情，除此之外可以藉以相同的學習目標加強探討過程的風趣度，減少自己研究的枯燥無趣感，且有老師的指導更知道主題

的走向，不用逛大路找重點，有讀書會成員的幫助也可以使自己不會被惰性牽著走，不只能使自己積極面對專題的問題與困難，更能解決各種琳瑯滿目的專業問題。例如：專題需要做互動，指導老師會引導我們有那些軟體可以加以使用，並告訴我們該如何撰寫相關的驅動與控制程式，遇到問題不只可請教指導老師也可請教其他成員，也能和成員一起找相關資料，透過大家彼此討論、互相學習，共同解決問題，其中” MATLAB” 軟體就是最重要的執行部分，如果少了它我們可能什麼都做不成，” MATLAB” 提供演算法開發、資料視覺化、資料分析、數值計算等等豐富的函式；而且具有高階技術的計算語言和互動式環境，因此我們選用它作影像資料擷取、資料判讀、資料比對、以及流程控制的處理軟體。還有一部分是” Arduino” 控制模組，它可讓我們簡單地透過感測器，或各式各樣的電子元件連接，擷取使用者想傳達的訊息，然後回傳到主機，再與” MATLAB” 結合，驅動使用者想要觀賞的影片。

在人物繪圖上，我們使用” Illustrator” 用鋼筆工具一部份一部份拉出雛形，每部分給予一個對應圖層，例如：繪製頭髮時，新增一圖層” HAIR” 並在裡面繪製，用鋼筆可以拉出頭髮所需要的大小，完成各個圖層後再調整每個部位的位置，調整至自己滿意的位置。而人物正面通常最先開始繪製，接著是側面，側臉只需先選一邊繪製再翻轉，翻轉完成後另一面就完成。側臉的眼睛要比正面的眼睛較小較窄，這些完成後，三視圖就完成了。

而動畫繪製部分用” Flash” 將繪製好的人偶(可選擇側面)置入場景，再將人偶轉成元件，點取元件編輯元件，進入元件編輯後，可在元件的圖層再新增一圖層並拉至最後，放在最後的原因是放置或繪製都不會擋住人偶，所以我們在最後面可以放置在網路上許多人提供的走路姿勢動態分解圖，可以挑選或參考所喜愛的走路動態分解圖來置入在 Flash 中，置入後可以照著分解圖擺放人後的動作，一個關鍵影格對應一個動作，然後依照換至下個動作所需的時間來增加影格的多寡，把每個動作擺放完成後回到場景後建立結束關鍵影格，並在該關鍵影格選取人偶放置到結束位置，在開始與結束的關鍵影格中建立傳統捕間動畫，就可使人偶走路，並再次測試是否有那些部分是該修改的，沒問題就可以存檔關閉。

透過這些過程可讓自己學到更多技能，也獲得更多資訊；而每星期的 Meeting 可使我們有固定的進度，也不會把問題堆積得愈來愈大才解決；像指導老師說過的一樣，我們可以在過程中一邊學習一邊製作，遇到不會的困難的，就去找資料學習，從什麼都不會到吸收很多知識，成就感一層一層的累積，就算遇到挫折，我們也能互相扶持面對，一起找到問題所在並且解決，期望我們的畢業專題能越來越順利。

現在我們的專題進度已完成腳本分鏡，劇本撰寫，人物小傳，分場與動畫人偶三視圖，還有人偶走路。現在正在進行勘景，試拍與演員徵選等進度，我們預計 8 月底前完成拍攝，拍攝完成後將進行剪輯、加上動畫特效、與程式撰寫等工作，期許我們專題不只有影片與 2D

動畫的結合，還能與觀賞者互動，提高專題的吸引力。

指導老師的話

探索資傳 Neverland 是由四位非常乖巧、懂事、又有進取心的成員所組成，所有成員也都屬於陸清達老師的曼陀師家族，該組成員每星期都會固定與指導老師 Meeting，討論學習近況及遭遇的專業相關問題，指導老師除了給予指導，並且勉勵同學們一定要發揮最大創意，竭盡自己最大的心力來學習與完成令人驚艷的專題作品，為自己在亞洲大學四年留下畢生難忘的回憶。該組成員成立將近六個月，組員之間相處融洽，而且同住在同一間宿舍，討論問題不會只侷限在與指導老師 Meeting 的時間，在生活上也相支援與協助；因此本讀書社群可謂生命共同體呀！指導老師勉勵同學們：「學業成績沒有第一名沒有關係，但是學習態度一定要是全系第一名，態度將會決定高度與成就，將來的專題成果一定要朝全系第一名的目標挺進」。身為指導老師，也因為指導這群同學感到開心與驕傲，指導老師也勉勵成員們：「不要畏懼艱難，用心看待每一項問題，用最大的努力與創意幫每一項問題找到比較好的答案，相信成功就在不遠的前方等待我們」。對於這組同學，指導老師很期待「探索資傳 Neverland」的成果能更為有效的行銷「亞大資傳」，增加互動性來吸引更多人認識「亞大資傳」，更希望他們可以參加校外創意競賽獲獎，得到專家的肯定，我也想對「探索資傳 Neverland」的成員們說：你們行、你們一定可以完成非常棒的專題，讓我們一起努力朝理想向前行喔！

學習討論照片



圖一 每週與指導老師固定開會討論專題內容及相關細節修改。



圖二 成員於第一次專題發表完與指導老師合影。



圖三 開會時，指導老師煮咖啡給成員喝，提神又醒腦。



圖四 每位成員都會帶各自的筆電，
方便與指導老師討論並修改相關的資料。

國家圖書館出版品預行編目(CIP) 資料

百書喜閱讀書會/學習社群成果輯.2014/廖淑娟總編輯.

— 臺中市：亞洲大學,民103.09

面； 公分

ISBN 978-986-6395-52-9(平裝)

1.讀書會

528.18

103018879

【出版者】亞洲大學

41354台中市霧峰區柳豐路500號

TEL：04-23323456 FAX：04-23316699

<http://www.asia.edu.tw>

【發行人】蔡進發

【總編輯】廖淑娟

【執行編輯】陳鈴惠

【編製印刷】天奕視覺設計

【發行日期】中華民國103年8月出版

百書喜閱

2014 Collection of Learning Communities

讀書會/學習社群成果輯



亞洲大學 | 健康·關懷·創新·卓越
ASIA UNIVERSITY

校址: 413台中市霧峰區柳豐路500號

總機: 04-2332-3456 · 傳真: 04-2331-6699

<http://www.asia.edu.tw>