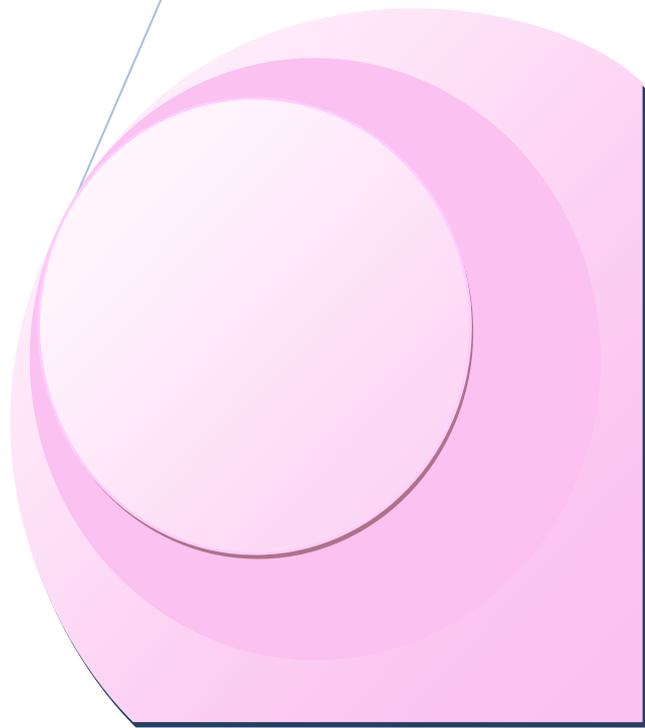


服務學習卷宗

課程名稱：認知行為心理治療在兒童與
青少年情緒障礙之應用

教師姓名：柯慧貞

單位名稱：行為醫學所



國立成功大學服務學習課程計畫書

壹、開課基本資料

課程名稱	<input type="checkbox"/> 服務學習(二) <input type="checkbox"/> 服務學習(三) <input checked="" type="checkbox"/> 融入服務學習或專業課程： <u>認知行為治療在兒童與青少年情緒障礙之應用</u> 選必修： <u>選修</u> 學分數： <u>3</u>		
開課單位 或社團名稱	醫學院行為醫學研究所		
任課老師	柯慧貞	系所/職稱	行醫所/教授
		聯絡電話	(06)2353535 轉 5103
		e-mail	jennyko@mail.ncku.edu.tw
教學助理	朱育萱	系級(單位)	行醫所
		聯絡電話	0928853387
		e-mail	Yuhuan10@hotmail.com
執行期間	<u>98</u> 學年 <input type="checkbox"/> 上學期 <input checked="" type="checkbox"/> 下學期		

貳、計畫內容

課程規劃 (1.課程目標 2.課程內容 3.教學策略 4.各階段工作及各週流程)	<p>一、課程目標</p> <p>(一)透過課程講授、報告及演練等多元教學方法提升以下三方面專業知能與技巧</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.將認知行為治療應用在兒童及青少年情緒問題的評估及處理之知能與技巧 2.針對兒童與青少年不同行為問題進行認知行為治療處理之知能與技巧 3.認知行為治療研究方法之回顧 <p>(二)透過服務學習將所學知能與技巧應用在災區，以增強情緒行為問題之評估與認知行為介入的專業應用能力、並透過對災區學童的關懷，實踐公民責任與利他價值；再透過認識原住民文化，培養多元文化的能力。</p> <p>二、課程內容</p> <p>(一)透過課程講授、報告及演練等多元教學方法學習以下三方面專業知能與技巧</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.熟悉認知行為治療方法的理論與技巧之重點 2.回顧認知行為治療之研究方法論，學習對相關研究提出批判 3.將認知行為治療應用在兒童與青少年情緒問題(焦慮、憂鬱和憤怒相關情緒調節障礙)之概念化與實務操作 <p>(二)學習將所學知能與技巧應用在 88 水災受創學校「民權國小」之學童，進行每月一次的班級輔導與定期的個別輔導，以預防與輔導其情緒障礙，並透過此災區每次服務後的服務日誌撰寫與反思和小組的分享，學習以下三方面：</p>
--	---

- 1.在專業知能方面：增強認知行為心理治療、兒童情緒障礙之評估與治療以及在專業倫理之知能。
- 2.在自我成長方面：包含了解自我、接納自我、增加自信與創造自我三方面的成長。
- 3.在公民品格方面：強化社會關懷與利他價值。

三、教學策略

「學習」認知行為治療之專業知能，再將所學應用到「服務」災區的學童。

四、各階段工作及各週流程

(一)各階段工作

- 1.準備：
 - (1)專業學習：
 - A.課程：認知行為治療理論與技巧之回顧。
 - B.個案討論：兒童災難後壓力症候群之認知行為治療。
 - (2)認識服務學習的目標與進行方式。
 - (3)行政協調：了解災區服務學校民權國小的需求並共同規劃九九年上半年的服務內容與雙方的責任與義務、行政配合事項並簽訂機構協議書。
 - (4)分成七個工作小組學習企劃，歸劃幼幼班、小學一年級至六年級的認知行為介入活動。
- 2.服務：內容如下表「服務進行方式」中之說明。
- 3.反思：每次服務完的兩週內要撰寫服務日誌並進行反思，透過經驗後的反思(服務什麼?學到什麼?如何應用?)，進行下列各方面的學習報告(包括個人日誌、小組討論與報告)。
 - (1)針對專業知能與其應用的反思：從經驗反思課程所學的理论和技巧。
 - (2)針對自我成長的反思：透過經驗反思對了解自我、他人和社會的關係、自己的生命意義、長處和優勢。
 - (3)針對價值的反思：從經驗裡反思現代公民責任、對支援弱勢族群的關懷貢獻與對社會所產生的影響力。
 - (4)對災區服務的反思：對災民的認識及了解、了解多元文化與災難衛生。
- 4.慶賀(分享)：期末以經驗分享的方式來互相交流經驗與反思心得，並選出績優「個人」與「小組團體」獎，進行頒獎。

(二)各週流程

Date	Topic
99/02/23 (二)	認知行為治療理論與技巧之回顧與前瞻 1
99/02/26 (五)	服務學習活動 1
99/03/02 (二)	認知行為治療理論與技巧之回顧與前瞻 11
99/03/05 (五)	服務學習活動 2
99/03/09 (二)	認知行為治療理論與技巧之回顧與前瞻 111
99/03/16 (二)	認知行為改變治療的歷史根源、理論及應用發展和

			重要議題		
		99/03/23 (二)	治療發展、衡鑑、計畫與調適: 發展模式的重要性		
		99/03/30 (二)	研究方法論		
		99/04/09 (五)	服務學習活動 3		
		99/04/13 (二)	認知行為治療與應用在學校的情形		
		99/04/20 (二)	研究回顧與實務應用的議題(由研究成果到治療實務)		
		99/04/27 (二)	認知行為治療應用在有創傷壓力症候群的兒童		
		99/05/04 (二)	有外化行為問題兒童的憤怒與攻擊控制		
		99/05/07 (五)	服務學習活動 4		
		99/05/11 (二)	焦慮青少年的認知行為治療		
		99/05/18 (二)	兒童認知行為治療		
		99/05/25 (二)	憂鬱兒童與青少年的認知行為治療		
		99/06/01 (二)	兒童時期憂鬱的認知行為治療		
		99/06/04 (五)	服務學習活動 5		
		99/06/08 (二)	期末考		
		99/06/15 (二)	服務學習反思與分享會，並頒發個人獎與團體獎		
服務對象 機構	高雄縣那瑪夏鄉民權 國小	機構聯絡人	林月貞		
		機構電話	0921870846		
		e-mail			
		機構地址			
講習訓練	無				
服務進行 方式	<p>一、服務時間：99/2/1~99/6/31</p> <p>二、地點：高雄縣民權國小(目前安置在高雄縣觀亭國小: 高雄縣內門鄉中正路 203 號(高雄縣內門鄉觀亭國小))</p> <p>三、連絡人:林主任 e-mail: ian0422.tw@yahoo.com.tw</p> <p>四、執行方式：針對國小及幼稚園學童進行團體生命教育與情緒教育活動，以預防災後焦慮、憂鬱及自殺。</p> <p>五、執行次數：團體輔導小學一年級到六年級及學齡前幼幼班各 2 次(約 75 名 x2 次=150 人次)外，另個別認輔學生 25 名各 2 次(75 名 X2=150)</p> <p>六、活動內容：</p> <table border="1" data-bbox="354 1767 1410 1816"> <tr> <td>實施策略</td> <td>工作項目</td> </tr> </table>			實施策略	工作項目
實施策略	工作項目				

	<p>(一)初級預防：</p>	<p>以正向心理與促進發展取向(培養良好情緒習慣)為主： 1.團體輔導活動：一年級到六年級及學齡前兒童幼幼班之情緒教育與安心輔導活動。 2.編寫每一年級的家長或監護人以及班級導師的災後適應、情緒教育的輔導管教手冊和Q&A。</p>									
	<p>(二)次級預防：</p>	<p>1.針對兒童創傷後症候群、憂鬱與自殺及其他兒童之心理與行為問題進行篩檢工具。 2.協助心理師一起針對篩檢出高風險或需協助的問題學生時，進行後續的介入與預防復發，且建立與醫療體系之轉介系統。</p>									
	<p>(三)三級預防：</p>	<p>1.協助心理師針對已發生的創傷後症候群、憂鬱與自殺及其他兒童之心理與行為問題做處理。 2.協助心理師針對上述各種情緒與行為問題個案或班級提供有效地心理治療與預防復發。</p>									
<p>評量方式</p>	<table border="0"> <tr> <td>一、課前的準備與作業品質</td> <td>30%</td> </tr> <tr> <td>二、口頭報告之品質</td> <td>5%</td> </tr> <tr> <td>三、討論及演練時的參與度</td> <td>5%</td> </tr> <tr> <td>四、期末考(個案分析之進步情形與重點內容考試)</td> <td>25%</td> </tr> <tr> <td>五、服務學習成果與反思分享報告</td> <td>35%</td> </tr> </table>	一、課前的準備與作業品質	30%	二、口頭報告之品質	5%	三、討論及演練時的參與度	5%	四、期末考(個案分析之進步情形與重點內容考試)	25%	五、服務學習成果與反思分享報告	35%
一、課前的準備與作業品質	30%										
二、口頭報告之品質	5%										
三、討論及演練時的參與度	5%										
四、期末考(個案分析之進步情形與重點內容考試)	25%										
五、服務學習成果與反思分享報告	35%										
<p>服務效益</p>	<p>一、提供服務人數：修課同學碩士班約 14 位、博士班助教 4 人、心理師督導約 1 人，共約 19 人。 二、接受服務人次：團體輔導小學一年級到六年級及學齡前幼幼班各 2 次(約 75 名 x2 次 150 人次)外，另個別認輔學生 25 名各 2 次(75 名 X2 次=150 人次) 三、影響效益： (一)修習學生：專業知能之應用，促進自我成長、公民責任與社會關懷之培養 (二)受服務社區：災區受創學校原為資源弱勢學校;將因本服務增加輔導資源，而使更多學童得到關懷與輔導；因而協助學童走過創傷之陰影，並預防兒童情緒障礙之發生 (三)成大： 1.達成校務發展目標、培養專業知能與人文關懷之成大人，並傳承優良校風。 2.增強學習動機，提昇學習效果,達成課程教學目標，強化專業知能。</p>										
<p>延續性規劃及具體作法</p>	<p>一、課程方面結合服務學習的經驗可累積創新，並用在未來的課程規劃 二、對服務學習所產生的效果進行質化研究 三、所建立之服務學校臨床心理服務模式可沿用在未來的心理工作</p>										

「服務學習」心得報告

國立成功大學服務學習課程心得報告表

課程名稱	認知行為治療在兒童與青少年情緒障礙之應用		
填表人	姓名： 張芸瑄 吳欣怡 巫佩容 王滢娟	系級： 博二 碩二 碩一 碩一	學號： TA8971018 S86974047 S86985014 S86984042
服務機構	民權國小-幼幼班		
服務學習組織	<input type="checkbox"/> 個人 <input type="checkbox"/> 小組，小組成員： <u>張芸瑄、吳欣怡、巫佩容、王滢娟</u>		
What? (學習了什麼?)	<p>說明：整個學期下來，你獲得的最大的成就與挫折各是什麼？(例如小組間合作好壞、與服務對象的互動好壞、對服務能夠帶來的改變期望過高、服務時間不夠或者不知如何投入服務場域等問題)</p> <p>1. 最大的成就：</p> <p>(1) 因為幼幼班小朋友有年齡層以及變化性大，因此使得本小組成員之間的凝聚力強、應變能力也好。</p> <p>(2) 因為平常所學理論與服務對象多以成人為主，因此在這次的服務學習對象為小朋友，可進一步將平日所學有關幼童發展的理論與實務做結合。</p> <p>2. 最大的挫折：</p> <p>(1) 幼幼班小朋友因年齡層差距，是否適用認知行為治療仍需進一步討論。</p> <p>(2) 因為幼幼班地點與所屬校區有一段距離，因此在來回兩邊地點花費了些許時間，無法使原先所預訂的團體活動如期進行。</p> <p>(3) 事先聯繫工作不甚完備，讓落實服務學習的機會錯失，應再加強事先準備工作的學習，以改善聯繫問題。</p>		

<p>So What? (所以, 為什麼)</p>	<p>說明：經歷上述種種，所以你獲得哪些學習成果？（例如：溝通技巧的進步、了解服務的內涵、建立正確的服務觀、服務技巧的進步等）</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 由於所帶領的為 2-7 歲的幼幼班孩童，不僅要了解幼童對象的發展不同，也需要由幼幼班幼童的班導師中了解幼童的個別差異，因此在溝通技巧上讓我們學習許多，除了了解如何與幼童溝通已建立良好關係，也由與班導師的溝通能協助團體服務的進展。 2. 雖然幼幼班的年齡層有差異，但因其尚在發展階段，但也因此從中學學習到以行為治療方法，以服務幼童改善不良行為。
<p>Now What? (現在我可以如何去做?)</p>	<p>說明：透過這整個學期服務中所獲得的感受，你認為服務的內涵是什麼？就課程而言你有什麼具體建議？你認為為什麼大學生需要修習服務學習課程？就社會而言你期許自己能做些什麼？或者你認為服務可以使社會有什麼改變？</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 由於此次服務對象為原住民小孩，在生活與文化上有所差異，可以讓我們親身體驗到各種不同文化下對生活的不同感受，也學習到如何尊重與接受其他文化的不同價值觀。期許往後能夠除了在必要時給予需要協助的人之外，也要以較廣泛的眼光去包容與體會不同信仰與種族的人。讓自己服務層次提供以服務更多需要的人。 2. 在多元文化的服務學習環境下，讓我們深刻體驗到的不只是生活方式、文化模式或價值觀的不同，更重要的是提醒未來即將是臨床心理師的我們，能夠記得在面對個案時，也要能尊重對方的文化價值觀，並透過多元的心理治療方法，提供給個案最適切的服務。

服務學習日誌

課程名稱	認知行為治療在兒童與青少年情緒障礙之應用_災區服務學習_2010/03/12		
填表人	姓名：張芸瑄	系級： 博二	學號：TA8971018
服務機構	民權國小-幼幼班		
服務學習組織	<input type="checkbox"/> 個人 <input checked="" type="checkbox"/> 小組，小組成員：芸瑄、欣怡、澄娟、佩容		
服務目標	(1) 篩檢過去一個月來可能有 PTSD 等的高危險群小朋友 (2) 教導學童們辨識 事件-想法-感受		
服務策略	團體活動		
服務過程	時間有限，只有 15 分鐘進行大水怪量表篩檢		
服務成效	因事先雙方協調失誤，因此時間限制，無法完成原先計畫的團體活動		
評估與反思	1. 事先需先與幼幼班導師聯繫並確認學童人數等與上學期是否有異動 2. 如何面面俱到，不漏及關心任何一位學童，需要進一步討論		

服務內容反思：

1. What (什麼) --我今天做了什麼？ 看見什麼？ 聽到什麼？ 接觸了什麼？

綿羊班團體成員為：2-7 歲的學齡前兒童，Agenda 如下：

活動	活動內容	目的	我看見、我聽到、接觸了….
自我介紹與規範建立	建立關係： 先介紹輔導員名字，在一一唱名幼幼班小朋友。	認識成員。 建立輔導員與學員們間的關係。	1. 因為幼幼班小朋友回到部落去，有些原本在觀亭國小的小朋友轉學，但也有新夥伴加入，因此在一開始輔導員與小朋友重新認識彼此。 2. 因為活動前並未有完整名單，因此名牌沒有齊全。 3. 原本已在班級的小朋友們很開心看到輔導員，新加入的小朋友有點羞澀的語輔導員接近。
大水怪保衛戰檢測表	風險評估與銜鑑： 1. 個輔導員將小朋友帶開，對 3-4 位小朋友解說，以讓小朋友們真正了解其項目的意涵，以做較仔細的評估。	1. 帶領辨識與察覺 辨識前一個月(99年2月-3月)至今，水災之後的情緒反應以及評估是否有延遲或已存的自殺或自傷行為。 2. 協助了解題意： 幼幼班兒童因專注力尚不足，或不懂字義上的意思，因此各輔導員協助解說，以讓小朋友更清楚了解 3. 澄清與安撫： 有些幼幼班小朋友可能對題目不太了解，輔導員以	1. X 豪在團體由各輔導員帶開時並不合作，經幼幼班導師開導後才加入小團隊，但活動已進行一半，因此在其他三位小朋友問完後才問他。 2. X 琪在詢問問卷時，很配合，但很多題目似乎沒有想過就回答“有”，這部分需要進一步確認。 3. X 君在有些題目會跟著 X 琪回答，若進一步澄清即回答沒有，這部分在往後需要注意期是否有過多從眾行為。 4. X 婷在剛要進行大水怪問卷篩檢初期，其母親前來帶離開，

		淺顯的文字詢問以澄清小朋友的回答是否是從重行為或是隨意回答。	因此並未完成。
辨識事件-想法-感受	多啦A夢耳朵被咬掉了!	以卡通人物-多啦 A 夢(機器貓)的耳朵被老鼠咬掉了，而感到身為一隻貓卻沒有耳朵，且害怕老鼠兒感到傷心難過。	因活動前與幼幼班導師的溝通疏忽，幼幼班導師並未得知當天會帶團輔，且部落基督教長老教會牧師已安排幼幼班的母語教學，因此因時間限制並未執行此活動。

2. So What (所以，什麼)-我的所見所聞帶給我什麼感想與思考？我學到了什麼？對我有什麼意義？服務過程中，我產生了什麼新問題？

(1) 在專業臨心知能方面

A. 認知行為治療方面：

➢ 幼幼班的小朋友們，因為發展的緣故，很多情緒表現多以行為來呈現，因此如何用作行為的表現來取代文字使其了解是需要更努力的，尤其大家都很年輕。

➢ 這次幼幼班團體有將近一半的新生，因此在做大水怪篩檢表中，問卷出現『自殺』、『死亡』、『想要傷害自己』等字詞屬於較抽象概念的辭彙，幼幼班學童因處於前運思期階段，無法真正理解這些抽象概念，輔導員們需以具體例子在向小朋友作說明與澄清。

例如：自我傷害的描述可舉例子說明，如：是否有想過拿頭頭撞牆壁讓自己痛痛啊？、會不會拿刀子割自己啊？等具體例子以說明。

➢ 幼幼班學童因年齡差距，較幼小班級的學童容易以大班學童的回答為主，但有些學童處於自我中心發展，在團體活動中容易有各說各話，不尊重其他學員的發言權，且不會給予其他學員的分享回饋；輔導員們在解釋篩選表時，小團體的學員們會因注意力持續時間短的關係而分心，且一位團輔員需帶領3-4位小朋友，如何確實作出正確篩檢，需要進一步討論，一對一的篩檢是否較適當？

B. 在專業倫理部分

➢ 對於團體成員的身分及相關情形都應保密於團體內，對外不可隨意洩漏其資訊以保護個案及團體。

(2) 在自我成長方面：

A. 了解自我上

➢ 對小朋友雖然有許多帶領的經驗，但上學期是擔任co-leader的角色，主要在輔佐leader的部分，如何協助leader掌控團體氣氛等，似乎不太需要去負責與掌握全部成員的狀況。這學期擔任leader的角色，除了在團體中要與班級導師溝通，掌握全場氣氛，以及與co-leaders間的互動與合作都是需要再學習。

B. 自我接納與自信上

➢ 身為leader的角色，在團體進行前，會與co-leader們開始設想並進行狀況劇演練，雖然上學期已與小朋友們建立良好關係，但會擔心小朋友們在這段期間是否已遺忘團輔們。此外，因為幼幼班時間的關係，會擔心重新關係的建立而花費太多時間。因此團員們在活動前討論可能發生的情形以便準備處理，已達到大家共同合作之下讓團體進行順利，也達到團體活動的目的。

C. 創造自我上

➤ 上學期都擔任co-leader的角色，這學期擔任leader的角色，有感到責任重大的意義，除了如何將平日所學專業知識應用在實務經驗上，也要如何在團體內扮演協調溝通角色即掌握全場氣氛等，對自己都是一件挑戰。

(3) 在公民品格方面

A. 社會關懷

➤ 這次的團體主要目的為風險評估，評估此最近一、兩個月內小朋友的狀況發展，以篩檢是否有延遲創傷後壓力症候群的症狀。透過這樣的服務學習，確實達到做中學、學中作，也讓社會/學校了解到臨床心理師的專業。

B. 利他價值

➤ 再一次的將臨床心理師平日所學知識應用在實務經驗上，在台灣屬於地震帶上，且每到夏、秋季就有颱風，台灣早期山坡地的濫砍濫發，導致土石流的發生，雖在補就大地環境這一塊，我們無法馬上見到成效，但就臨床心理專業人士來說，對於那些遭受天災傷害的小孩或大人們，可以給予我們的專業協助，以幫助他們規畫日後更美好的生活。

(4) 建議

➤ 這次綿羊班團體進行時間只有短短的 15 分鐘，且先前的溝通不良，導致班級導師不知道此次的團體活動，並已安排幼幼班的部落族群母語教學。因此導師只得讓出上課前短短的 15 分鐘，與原本估計的 40 分鐘團體活動相差甚遠，因此篩檢部分顯得有些急促，成效也有限。往後需在活動前與班級導師聯繫以確認當次活動的時間，以便設計適當的活動內容，以符合此段時間的限制並達到活動的目的。

3. Now What (現在，什麼) 這些經驗對我看事情、看世界、看自己有什麼改變？對自我認知，有什麼改變？我能做什麼？對我看社區服務及社會正義有什麼影響或改變？

➤ 除了繼續增進自己有關臨床心理專業知能，也透過服務學習將專業知識落實在生活、社區中。對自我認知有提升之效，對自我專業更加認同，也因此對於自我專業不足之處，有自我加強警惕之效。

服務學習日誌

課程名稱	認知行為治療在兒童與青少年情緒障礙之應用_災區服務學習_2010/04/02		
填表人	姓名：張芸瑄	系級： 博二	學號：TA8971018
服務機構	民權國小-幼幼班		
服務學習組織	<input type="checkbox"/> 個人 <input checked="" type="checkbox"/> 小組，小組成員：芸瑄、欣怡、佩容、澄娟		
服務目標	(1) 教導學童們辨識 事件-想法-感受 (2) 了解同樣事件若不同想法則會產生不同感受		
服務策略	團體活動		
服務過程	因考量到山上氣候不佳，且各團輔原支援其他年級不影響班級活動(小二、三、五、六)，因此幼幼班此次活動暫停。		
服務成效	因天候不佳且時間限制，無法完成原先計畫的團體活動		
評估與反思	1. 事先需先與幼幼班導師聯繫並確認當天是否有其他課程		

服務內容反思：

2. What (什麼) --我今天做了什麼？看見什麼？聽到什麼？接觸了什麼？

綿羊班團體成員為：2-7 歲的學齡前兒童，Agenda 如下：

活動	活動內容	目的	我看見、我聽到、接觸了….
自我介紹與規範建立	建立幼幼班學童與輔導員間的關係	認識成員，建立輔導員與學員們間的關係。	因考量到山上氣候不佳，且各團輔原支援其他年級不影響班級活動(小二、三、五、六)，因此幼幼班此次活動暫停。當我與導師商量活動的取消時，我看到了幼童眼中的失望與失落。
講故事 I	多啦A夢耳朵被咬掉了	確認學童了解並能夠辨識事件-想法-感覺	因考量到山上氣候不佳，且各團輔原支援其他年級不影響班級活動(小二、三、五、六)，因此幼幼班此次活動暫停。
講故事 II	派大星經過卻不理海綿寶寶!以卡通人物-海綿寶寶與好友派大星為例。	了解同樣事件若不同想法則會產生不同感受	因考量到山上氣候不佳，且各團輔原支援其他年級不影響班級活動(小二、三、五、六)，因此幼幼班此次活動暫停。

4. So What (所以，什麼) -我的所見所聞帶給我什麼感想與思考？我學到了什麼？對我有什麼意義？服務過程中，我產生了什麼新問題？

(5) 在專業臨心知能方面

A. 認知行為治療方面：

B. 在專業倫理部分

- 對於幼幼班團體的個人資料均應保密於團體內，對外不可隨意洩漏其資訊以保護個案及團體。

(6) 在自我成長方面：

D. 了解自我上

E. 自我接納與自信上

F. 創造自我上

(7) 在公民品格方面

A. 社會關懷

B. 利他價值

(8) 建議

- 因為要支援國小三年級班級以及帶領幼幼班團輔，在兩邊時間的調配上需進一步考慮與規劃，以不耽誤班級活動為主，也降低學童對新來輔導員的關係建立與信任感，又不影響原來所帶幼幼班的活動規劃，值得好好思考。

➤ 三點時因回到幼幼班級去收集個人資本資料，並因氣候考量需與幼幼班取消活動，我看到了幼幼班學童眼中的失望與不捨，幼幼班的團體活動往往因為時間的限制，因此需要進一步考量幼幼班的活動。回到小三團體時，小三學童感覺到輔導人員中途離開團體感到困惑，這些因素是否會影響日後小三團體與幼幼班的進行都有待進一步商榷。

5. Now What (現在，什麼) 這些經驗對我看事情、看世界、看自己有什麼改變？對自我認知，有什麼改變？我能做什麼？對我看社區服務及社會正義有什麼影響或改變？

➤ 因為與幼幼班已建立良好關係，此次臨時取消活動，我看到了幼童們眼中的失望，讓我也感到不捨。也讓我了解到，雖然學童們年紀尚幼，在接受知識的教導上有限，但輔導員與幼童的互動仍會對其有影響，所給與的關懷，幼童還是可以感受的到的。

服務學習日誌

課程名稱	認知行為治療在兒童與青少年情緒障礙之應用_災區服務學習 _2010/04/02		
填表人	姓名：張芸瑄	系級： 博二	學號：TA8971018
服務機構	民權國小-國小三年級		
服務學習組織	<input type="checkbox"/> 個人 <input checked="" type="checkbox"/> 小組，小組成員：聰仁、芸瑄、育萱		
服務目標	1. 篩檢過去一個月來可能有 PTSD 等的高危險群小朋友 2. 教導學童們辨識 事件-想法-感受		
服務策略	團體活動		
服務過程	班級活動		
服務成效	學童們學到了辨識事件-想法-感受		
評估與反思	1. 此次活動有建立班級規範，但在活動過程中，有些較調皮的學童亂說不好聽的話卻沒有確實落實規範給予刪除星星，使的有些因破壞規範而被刪星星的學童不太開心，此點日後需注意，以避免學童對輔導員的不信任感。 2.		

服務內容反思：

1. What (什麼)--我今天做了什麼？ 看見什麼？ 聽到什麼？ 接觸了什麼？

小三團體成員為：國小三年級的學齡兒童，Agenda 如下：

活動	活動內容	目的	我看見、我聽到、接觸了….
自我介紹與規範建立 13:30-13:35 5 分鐘	建立關係： 先介紹新加入輔導員名字_芸瑄，接著建立班級規範。	1. 認識成員：建立輔導員與學員們間的關係。 2. 說明 token，建立獎勵制度	1. 我看到了小三學童的好動與不同文化的差異。 2. 我感覺到關係建立的不易，因為其他兩位輔導員與小三班級已有數次的相處，並且了解彼此的名字。
拼拼看 13:35-13:55 20 分鐘	提供拼圖讓大 家拼	增加凝聚力	1. 一開始輔導員只將圖片的兩角(左上與右下)，一開始學童們即使知道自己手上的拼圖該往哪放卻有點害羞，男學童卻是好動並且彼此起鬨。 2. 我看到了一但有學童先開始將手上的拼圖放到黑板上，陸續學童們彼此就會詢問並指導對方

			<p>的圖片所放位置為何，有達到增加團體凝聚力與彼此互動的目的。</p>
<p>抽抽樂 13:55-14:10 15 分鐘</p>	<p>抽出事件、想法、感受再將他們貼到樹上</p>	<p>確認學童了解並能夠辨識事件-想法-感覺</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. 我看到了學童們抽到蘋果後認真的思考所拿到的“蘋果”屬於事件、想法還是感受，其他學童也認真的與該學童討論。 2. 我看到了若該學童貼錯蘋果位置，其他學童很踴躍的願意上台協助該學童。
<p>休息十分鐘</p>	<p>告知休息的結束時間</p>		<ol style="list-style-type: none"> 1. 我感覺到女學童 X 怡與輔導員育萱的關係很好，會主動要育萱教導。 2. 我看到了小三男學童相對於女學童的好動，除了女學童 X 涵也很好動外，且會口出不好聽的話語。 3. 我看到了小三男學童的頑皮，背著書包跟輔導員說要去美國了，兩位男學童彼此的追逐與奔跑。 4. 我看到了高年級對小三男學童 X 風與 X 祥似乎有霸凌的現象。需做進一步了解。
<p>排排看 14:20-14:35 15 分鐘</p>	<p>了解事件會引發想法、想法再導致感受</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. 找出事件 2. 找出對應的想法與感受 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 我看到了學童們遵守班級規範(雖有少數男學童仍然發言不舉手)的發表自己對於某事件的感受。 2. 我看到了在輔導員領導之下，學童們踴躍的發表自己發生過的事件與感受和想法
<p>變變變 14:35-15:00 25 分鐘</p>	<p>同一事件可以產生不同想法、不同感受</p>	<p>教導同一事件可產生不同想法和不同感受</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. 輔導員帶領學童們認識某些事件，並詢問其可能的想法與感受。
<p>15:00-15:10</p>	<p>吃點心、上廁所</p>		<ol style="list-style-type: none"> 1. 我看到了男學童下課時的奔跑與活躍，雖然目

10 分鐘			前在組合教室，空間位置狹窄，但卻無礙他們的活動力。 2. 我看到了女學童的相對安靜，去教室外走走或待在教室內想著上一堂所教的，並詢問輔導員的認真態度。
大水怪保衛戰 檢測表 15:10-15:30 20 分鐘	風險評估與衡鑑	辨識前一個月至今，水災之後的情緒反應以及評估是否有延遲或已存的自殺或自傷行為。	1. 我看到了女學童 X 怡對輔導員育萱的依賴，其關係建立良好。 2. 我接觸到不被信任感，想主動與女學童 X 怡接觸卻被拒絕，說不是你啦，是她（指著另一位輔導員育萱），了解到彼此間關係生疏。
大回顧 15:30-15:40 10 分鐘	總結及摘要 回家功課	了解兒童對此次活動的收穫	1. 我看到了女學童很乖巧的聽著輔導員聰仁學長的解說，男學童卻心急的想回家，由此看到男女學童的不同特質。

2. So What (所以，什麼) - 我的所見所聞帶給我什麼感想與思考？我學到了什麼？對我有什麼意義？服務過程中，我產生了什麼新問題？

(1) 在專業臨心知能方面

A. 認知行為治療方面：

- 國小三年級的學童們，在皮亞傑的認知發展理論中屬於具體運思期，已具多重分類概念，因此在運用 CBT 中辨識事件-想法-感受，學童們已具類推能力，因此在此階段教導此發展階段的學童辨識同一事件可有不同想法與感受，可使其日後在事件處理上學到良好技巧。
- 藉由團體活動中教導學童們辨識事件-想法-感受，也讓自己更清楚辨識其中的差異，在自我知識增長上有更固化所學知識。

B. 在專業倫理部分

- 對於團體成員的身分及相關情形都應保密於團體內，對外不可隨意洩漏其資訊以保護個案及團體。

(2) 在自我成長方面：

A. 了解自我上

- 對於學童的身心發展歷程，在帶領團體的過程中又有機會去複習以前所學並將其應用到團體上。
- 在接觸小三學童過程中，也了解到不同的文化差異，雖然他們受了

所謂義務教育，但是在其部落的日常文化與生活中可以感受到與平地學童的差異，也讓自己對於台灣不同族群文化的差異有更深刻的感受。

B. 自我接納與自信上

➤ 在接觸到陌生的小三團體時，一開始有點困難，因為原本的團體關係已建立，這次的團體活動對自我個人來說是個挑戰，因為先前與幼幼班已建立良好的關係，來到了陌生的小三團體，彼此的關係還需要建立。尤其當學童對於新加入的輔導人員有挑戰與排斥的表現時，有挫折的感受。但在一節課的相處下來後，且盡量想辦法去記住所有學童的名字是很重要的打破彼此陌生的方法之一。對自我信心建立也有幫助。

C. 創造自我上

➤ 學習如何與不同文化的學童相處，且在互信關係尚未完全建立之下，如何融入原來的團體是需要學習之處，也可在其中觀察到團體動力的變化。

(3) 在公民品格方面

A. 社會關懷

➤ 社會關懷方面，讓我了解到不同文化的相處與對待方式的差異，雖然輔導員的角色屬於助人與關懷的角色，而不以自我為中心，一味的要給予受輔導學童輔導員想要的東西，而是透過彼此的相處，了解對方所習慣的模式，才可以達到輔導的目的。

B. 利他價值

➤ 透過團體的活動，達到了團體目標-讓學童清楚辨識事件-想法-感受的差異，且讓學童們從活動中學習與凝聚與同學間的關係與認同感。

(4) 建議

➤ 因為要支援國小三年級班級以及帶領幼幼班團輔，在兩邊時間的調配上需進一步考慮與規劃，以不耽誤班級活動為主，也降低學童對新來輔導員的關係建立與信任感，又不影響原來所帶幼幼班的活動規劃，值得好好思考。

➤ 三點時因回到幼幼班級去收集個人資本資料，並因氣候考量需與幼幼班取消活動，我看到了幼幼班學童眼中的失望與不捨，幼幼班的團體活動往往因為時間的限制，因此需要進一步考量幼幼班的活動。回到小三團體時，小三學童感覺到輔導人員中途離開團體感到困惑，這些因素是否會影響日後小三團體與幼幼班的進行都有待進一步商榷。

3. Now What (現在，什麼) 這些經驗對我看事情、看世界、看自己有什麼改變？對自我認知，有什麼改變？我能做什麼？對我看社區服務及社會正義有什麼影響或改變？

➤ 透過這次的小三團體活動相較於帶領幼幼班的團體活動，讓我了解到文化的差異，因為幼幼班尚屬前運思期發展，對於許多外在刺激都是直覺性的判斷，比較重視的是結果而無法理解其過程，

➤ 在反觀自己時發現自我的渺小與有限，激發自己在專業知識上與實務上的越發渴求，以及如何將專業推廣到實務應用上有很大的衝擊。

參、「服務學習」服務日誌

姓名：吳欣怡 學號：S86974047

服務學習日誌 1

一、時間：2010年3月12日

二、地點：民權國小

三、準備：同理心演練、討論團體活動內容、流程與道具、討論相關倫理議題

四、受服務對象：2~7歲幼幼班兒童

五、服務內容摘要：

1. 服務目標：篩選 PTSD 與自傷高危險群的兒童
2. 服務策略：以大水怪保衛戰檢測表逐位篩選
3. 服務過程：Leader 與 co-leader 分別帶領 3~4 位兒童進行篩選
4. 服務成效：總共篩選 14 位兒童，一位有 PTSD 高風險(凱 X)，一位需要再進一步澄清
5. 評估與反思

六、服務內容反思：

1. What (什麼) -- 我今天做了什麼？看見什麼？聽到什麼？接觸了什麼？

- ✿ 一位 co-leader 分別帶領 3~4 位兒童，其中一位小朋友(X 毅)雖較好動，評估過程有時會到處亂跑，但尚且能控制住場面。
- ✿ 大部分小班兒童會跟著大班兒童做相同反應(從眾反應)，需個別多問幾次才能確定年幼兒童的個人意見。
- ✿ 許多小朋友已很熟悉大水怪保衛戰檢測表，對大部分題項能夠給予快速且肯定的答案，自我檢視能力有進步。
- ✿ 許多兒童會運用大量較無文法規則的句字和概念來表達一件事，會談中易插嘴，且比喻抽象誇張(ex. X 升一直提到他一點都不怕風災，因為他可以把噴火龍踢飛，再讓他從高空中掉下來死掉，所以他也可以打敗風災)。

2. So What (所以, 什麼) - 我的所見所聞帶給我什麼感想與思考? 我學到了, 什麼? 對我有什麼意義? 服務過程中, 我產生了什麼新問題?

(1) 在專業臨心知能方面

A. 在認知行為治療方面:

✿ 行前準備時, 有考量到年幼兒童對於認知概念的理解, 因此選用卡通人物來演繹, 希望藉由他們熟悉的人物(哆啦A夢)與其發生的事件和感受, 來讓他們了解事件→想法→感受→行為的邏輯。可惜因行前接洽問題, 幼幼班於原本的團體活動時間改為母語教學時間, 無法讓我們進行活動, 只允許15分鐘的量表篩檢, 因此無法得知幼幼班兒童於教導認知概念化的成效。

✿ 這次X升多次提起暴力與死亡的情境, 像是提到他能將噴火龍踢飛, 讓他從高空中墜落死掉。這點還要澄清是否因最近常看類似的電視節目或於日常生活中有發生負向事件而有此聯想。

B. 在專業倫理部分:

這次團體多了6位新成員, 還未給予家長同意書, 若下次還要進行團體活動, 最好需拿到同意書。

(2) 在自我成長方面

A. 了解自我上:

這次團體原本的目標之一是要讓兒童了解事件→想法→感受→行為的概念化模式, 但由於成員大部分為前運思期的兒童, 因此很擔心他們無法了解其中的邏輯, 於活動設計上還必須多補充相關知識並與團員充分檢討可行性, 再經由正式執行來確定兒童是否真的了解。

B. 自我接納與自信上:

較之前能與年幼兒童溝通，也較清楚怎樣去抓住他們的注意力，例如讓每一位小朋友有發言機會，可讓他們較有動機參與活動；若遇到混亂吵鬧的情況，也可以對小朋友說：「注意！」，他們便會將注意力 focus 到我們身上並能一起回覆：「Yes, Sir」。也因為能有效使用這些小撇步，遇到一群小朋友吵雜混亂時逐漸不那麼慌張。

C. 創造自我上:

能在每次的行前討論想出新點子與創意的道具有很大的成就感。

(3) 在公民品格方面

A. 社會關懷:

前幾次服務教育的路程與地點都是在很安全的情況下，較無法充分體會風災所造成的影響，但這次親身體驗那瑪夏的環境後，也才較能了解事情的嚴重性與服務的必要性，希望能夠過我們的服務，了解他們目前的狀態以及他們可能需要哪些協助。

B. 利他價值：

希望透過適時的篩選，能對高危險群的兒童提早介入，並根據個別情況進行輔導，也許我們一時的協助，便能對他們的一生有莫大的影響，能更順利的發展，這是做為一位助人者一直抱持的初衷。

3. Now What (現在，什麼) 這些經驗對我看事情、看世界、看自己有什麼改變？對自我認知，有什麼改變？我能做什麼？對我看社區服務及社會正義有什麼影響或改變？

過了一段時間再次接觸這群小朋友，覺得自己愈來愈容易融入他們，更樂於擔任助人者的角色。這次團體雖然只進行問卷篩選，但還是發現小朋友們的進

步，他們較能夠去覺察和表達自己的情緒狀態，可以肯定且清楚說明他們現在對八八風災觀感，且幾乎每一位小朋友都可以了解風災不是他們的錯，並說明風災發生可能的原因，這些情況讓我更相信雖然我們只是每個月進行一次小小的團體活動，以微小的力量支持他們，但卻對他們有莫大的影響，更讓我不敢藐視和忽略每一次活動進行的內容、方式，因為也許每一步驟對他們來說都會造成很大的改變。

參、「服務學習」服務日誌

姓名：吳欣怡 學號：S86974047

服務學習日誌 1

六、時間：2010年4月2日

七、地點：三民國小

八、準備：同理心演練、討論團體活動內容、流程與道具、討論相關倫理議題。

九、受服務對象：小學2年級兒童

十、服務內容摘要：

6. 服務目標：建立團體規範、篩選 PTSD 與自傷高危險群的兒童，協助成員辨識事件、想法、情緒的認知概念化模式。

7. 服務策略：使用代幣制度維持團體規範，增強符合團體規範之行為；使用兒童熟悉之卡通人物配合「事件-想法-感受」表協助熟悉 ABC 概念，以大水怪保衛戰檢測表篩選 PTSD 高危險群。

8. 服務過程：說明團體規則→回顧上周課程→教導事件感受想法表→大水怪保衛戰檢測表篩選→學習針對同樣事件改變想法以產生較好的結果

9. 服務成效：小朋友們幾乎都能針對事件去思考事件引發的情緒與閃過的念頭，進而改變想法以產生好的結果或較適當的情緒。

10. 評估與反思

六、服務內容反思：

3. What (什麼) -- 我今天做了什麼？ 看見什麼？ 聽到什麼？ 接觸了什麼？

✿ 團體一開始說明團體規則時，小朋友有維持至少十幾分鐘的秩序，但之後便失序，扣代幣的方式似乎不構成威脅，不過若對他們說要報告老師，他們便會聽話，顯示這些孩子的道德階段還在權威期，但之後還是要思考其他增加服從性的方式。

✿ 回顧上次團體活動與請大家針對事件說明感受、想法及行為時，X 好與

X 晴學習動機高，對於代幣也表現高度動機。大部分小朋友，包括 X 宗，也都能自發地回答事件所引發的情緒與想法。

- ✿ X 翔與 X 宗常起衝突，之後要考慮將他們之間的位置隔遠一點。X 宗這次表現較穩定，踴躍發表意見，注意力曾維持超過 10 分鐘，但之後因 X 翔取笑他便常常衝出教室，但經安慰能夠聽從 co-leader 指示回教室。鼓勵的方式能增進 X 宗的表現與穩定性。
- ✿ X 宜於課堂後半段幾乎不在教室內，經勸導依然不願回教室，X 宜似乎較想引起 leader 與 co-leader 的注意，當注意力不在他身上時，便會出現不專心或跑出教室的情況。
- ✿ 這次活動似乎無法吸引小朋友們的注意力，可能類似活動之前已玩過幾次，之後還要設計較新奇或能全體一起活動的內容，以避免造成只有一兩位成就動機較高的小朋友參與活動，其他人自願玩樂的情況。

4. So What (所以，什麼) - 我的所見所聞帶給我什麼感想與思考？我學到了，什麼？對我有什麼意義？服務過程中，我產生了什麼新問題？

(2) 在專業臨心知能方面

A. 在認知行為治療方面：

- ✿ 根據皮亞傑的認知發展階段，2 年級小朋友大至處於具體運思期，對於基本的情境、想法、情緒的簡單邏輯都能意會，只要活動能簡單明瞭並透過他們熟悉的卡通人物事件將此邏輯呈現，大部分兒童都能夠順利地自由聯想並吸收相關知識。

- ✿ 活動設計方面要注意的地方：

這次活動內容顯然無法引起小朋友們的注意，原因可能是刺激不夠新奇或活動內容無法全體一起參與、引起共鳴。但由於學習的內容要進入大腦意識經驗中極需要注意力的集中，除了考量活動進行時間控制

在 30 分鐘內，也要考量活動的吸引力。而對低年級兒童來說，兒童繪本有豐富的色彩與圖文，較易吸收與專注，且能夠發揮自己想像的空間，進而增添學習動機。此外，根據過去文獻(林崇德，1995)指出如環境影響、教師的表達與肢體動作等，會間接影響兒童聚集注意力的時間與時機。兒童繪本對引導注意力不足的孩子，練習集中注意力，應具有提升注意力的效果，再透過教師以說故事的方式，加上肢體動作與口語語調變化，應更可吸引兒童與教師共同閱讀與欣賞繪本的內容，改善注意力不足與過動現象，這將是之後活動設計可考量的方向。

B. 在專業倫理部分：

基於懲罰之餘也要考量小朋友受教育的權利，沒有使用剝奪的方式讓他們站在教室外，而是使用扣代幣(蘋果)的方式，但似乎效果不彰，對於扣蘋果比較抽象的表徵沒有危機意識，久了更是我行我素做違反團體規則之行為，之後還須尋求其它能讓小朋友遵守規則之方法，或許該考量他們好動的天性，安排更適當的活動或修改團體規則，而不是硬逼他們符合我們設想中的規矩。

(2) 在自我成長方面

A. 了解自我上：

因為之前有帶過國小兒童的成長小團體以及去年幼幼班的小團體，本以為可以與小朋友好好溝通，能好好控制住場面，但還是出現許多無法控制的狀況。思考是否因文化與教養的差異，原住民小朋友行為較為衝動具攻擊性(一言不合就互相扭打)，心情不好時的行為反應較大且不顧後果(打人或衝出教室外躲起來)。之後可能要稍微改變自己對於一般小孩互動的看法，多觀察這些小朋友的行為模式，以做更好的磨合。

B. 自我接納與自信上:

雖然這次班上秩序混亂，但我還是有試著慢慢跟搗亂的小朋友溝通，經過溝通後他們也比較能信任我，願意聽從我的指示乖乖回教室或坐好，因此之後若再遇吵雜混亂情況時，應該較不會慌張。

C. 創造自我上:

這次團體後討論發現在許多活動規劃上需要改善，以更吸引小朋友注意，期望自己能吸收這次團體的優缺點，設計出更有趣且緊湊的活動內容。

3. Now What (現在，什麼) 這些經驗對我看事情、看世界、看自己有什麼改變？對自我認知，有什麼改變？我能做什麼？對我看社區服務及社會正義有什麼影響或改變？

這是我第一次接觸 2 年級的小朋友，與幼幼班很不一樣的是他們的順從度較差，所以一不注意他們便會跑出教室或在課堂上搗亂，這部分有點力不從心。但也是有令人振奮的部分，經過多次團體活動，他們已經能對不同的事件情境，辨識可能會出現的情緒與想法，並能夠改變適當的想法，讓情境中的人物有好的結果。這情況讓我改觀，本以為他們都不認真上課，但其實他們還是有將所學吸收進去了，而且能靈活運用，因此接下來我們也要盡力地教導他們辨識自己在不同情境下的情緒與想法，並期望能類化到他們的日常生活中。

服務學習日誌 1

一、時間: 2010.3.12

二、地點: 高雄縣那瑪夏鄉民權國小

三、準備:

- 自殺行為的衡鑑與治療課程
- 同理心技巧演練
- STR 介入模式之演練
- 焦慮治療一日工作坊
- 認知行為治療的概念與介入方式

四、受服務對象: 14 名幼稚園小朋友

五、服務內容摘要:

1. 服務目標: 利用「大水怪量表」篩選出高自殺風險以及可能患有 PTSD 的小朋友。
2. 服務策略: 利用「認知行為治療法」, 協助小朋友減輕 PTSD 症狀與降低自殺風險。
3. 服務過程: 由於幼稚園小朋友的午休時間是從下午一點至二點半, 二點半到三點又是小朋友的點心時間; 而回到部落的小朋友, 在星期五下午三點以後另外安排要上母語課。在幼稚園老師的幫忙下, 讓我們可以取得 15 分鐘的時間, 向幼幼班的小朋友進行「大水怪量表」的篩選。
4. 服務成效: 目前已篩選出一、二名疑似是 PTSD 高風險群的小朋友, 建議下次列入個別晤談的名單中, 以確認是否有 PTSD 的症狀, 並找出可介入的問題。

5. 評估與反思:

自八八水災發生以來, 來自四面八方、不同的輔導團體與救援資源是一直不間斷地涌入那瑪夏鄉的民權國小, 加上距離最後一次的量表施測也才過沒多久。所以, 尚在質疑是否有進行量表篩選的必要, 可是卻忽略了最近一次的 6.2 有感地震是否會對災區的小朋友造成再一次的負面影響, 特別是對那些曾經親眼見過土石流的小朋友來說, 地震造成大石塊從山嶺滑落的畫面是否使他們與之前的土石流畫面做負面、不正確的連結? 進而又引發另一次 PTSD 的可能性?

雖說風險危機介入的對象包括幼稚園小朋友的原意是好的, 但幼幼班的小朋友年齡差距頗大, 小班以及中班的小朋友是否已經具有基本的認知功能, 是一件值得進一步去探討的問題。因為, 若小朋友仍未發展認知功能, 我們如何以「認知行為治療法」去進行介入與治療? 再加上小小朋友易受同儕的影響, 往往會沒有的症狀因為同學說有, 然後也就跟著說有, 小朋友的人數

又多，若以團體運作的方式，很難看到好的、正向的成效。建議針對已篩選出有問題的小朋友，進行個別輔導，其他確定沒有症狀的小朋友就交由其幼稚園負責老師留意即可。

六、服務內容反思：

1. What (什麼) --我今天做了什麼？看見什麼？聽到什麼？接觸了什麼？

我今天長途跋涉地去了高雄縣那瑪夏鄉的民權國小。一路上看見經過八八水災而被嚴重破壞的自然環境，包括呈現將近 90 度的陡峭山壁、隨處可見的巨大石塊、水平面與地平面貼近的河水，以及一部運送救濟物資的貨車翻覆在快 180 度轉角的道路上。聽到昨天才發生的那場意外，造成一死二重傷的消息。除了原先的 11 位小朋友(有 3 位留在市區裡沒回山上)，又另外接觸 6 名生面孔的山區原住民小朋友。

2. So What (所以，什麼) -我的所見所聞帶給我什麼感想與思考？我學到了，什麼？對我有什麼意義？服務過程中，我產生了什麼新問題？

經過一天山區的服務學習，透過近距離的接觸與觀察，發現這群住在對我們來說是偏遠地區、生活物資不充足的原住民小朋友，個個都很樂天，尤其懂得如何從小小的事件中去感受到快樂，例如看見熟悉面孔的我們的到訪、得到一塊小星星姐姐給的巧克力等等。這樣小小的事件讓我感受很深，曾幾何時，我們都忘了，快樂與幸福是可以很簡單的。能與全部的家人在一起，就可以感到很快樂；能吃能睡、能上學、能跟朋友一起玩，都是幸福。

在這群小朋友身上，我可以看到都市小朋友所沒有的天真與淳樸，或許正是因為生長在與世無爭的環境，這些小朋友不會太早接觸社會險惡的一面，不會被迫提早結束童年期。或許這對原住民小朋友來說，不盡然都是利多於弊(壞處：與他人的競爭力不足，造就他們後來會是社會上弱勢族群的一員)，但至少小朋友可以真正擁有屬於他們自己的童年，不用被迫參加一大堆上不完的補習班或才藝班，並且不用說一些不符合他們年齡的小大人話語等等。

在服務學習的過程中，我一直在想一個問題：到底，誰才是需要被服務的對象？是這些原住民小朋友嗎？還是真正需要被救贖的人，是我們？我們是否正以幫助他人為藉口，以顯示自己還有被需要、可以有給予的能力呢？

(1) 在專業臨心知能方面

A. 在認知行為治療方面

沒有機會實踐這個部份，我們只有短短的 15 分鐘，只夠把 14 名幼幼班小朋友分成四組，以各自帶開的方式，進行大水怪量表的篩選。

B. 在專業倫理部分

我們堅守保密原則，在尚未確認小朋友的自殺意念與 PTSD 症狀的風險程度以前，不會把小朋友的狀況向其班級老師反應；但一旦確定(症狀)會危及到小朋友的生命安全時，即會馬上通知老師，請老師留意，並進行適宜與必要的介入。

(2) 在自我成長方面

A. 了解自我上

透過這一次的服務學習，對自己未來要走的路有更明確目標，同時也更清楚自己需要努力補足的地方有哪些。最重要的是，我清楚地了解到什麼才是我人生中最不可被取代、最重要的人事物。一旦可以分割出什麼是最重要、最不重要的，對不重要的人事物就可以少了計較的心情，多了懂得去珍惜生命中美好的時間。

B. 自我接納與自信上

一直以來就知道自己有哪些光明面，甚至是黑暗面，所以在自我接納方面沒有太大的問題。不管別人讚不讚同、滿不滿意，我知道我自己的人生、所選擇的道路，要負責的人主要是自己，過得快樂與否，體驗最深的也還是自己。因此，我有自信每次的人生經驗都將化為自己生命的智慧。

C. 創造自我上

對於自己，我不會過於委曲求全，對於他人，也不會屈膝迎合；只會在待人接物上，以及做人處事方面，盡量達到平衡的狀態，以既不違背自己原則，又可把事情做好的前提下，致力把自己份內的事物做好、該扮演好的角色扮演好。

(3) 在公民品格方面

A. 社會關懷

感謝家庭教育的影響，至今仍保有不定時捐款、去社區服務的習慣，因此一直都知道這世界各地仍有很多等待求援的人或弱勢族群。「施比受有福」，只有當自己真正(無目的性)給予，自己所獲得的，會遠超過所給予的。

B. 利他價值

我一直深信每個人存在世上都有一個屬於自己的使命與責任。所以，每個人都有利他價值，端賴自己願不願意去付出、去給予。

3. Now What (現在，什麼) 這些經驗對我看事情、看世界、看自己有什麼改變？對自我認知，有什麼改變？我能做什麼？對我看社區服務及社會正義有什麼影響或改變？

大自然界所給予的震撼教育，讓我深深的體驗到人是多麼的渺小與脆弱，同時也讓我認知到生命其實就在呼吸的當下。去那瑪夏鄉的一路上，一直都是忐忑不安的，對路況、對周遭所看到的環境、對天氣的變化等，直到真正確認我們安全地下山了，並在返台南的路上時，才能略微地鬆了一口氣，慶幸自己與同伴們皆平安無事。

既然那麼深刻地認知到生命的短暫、有限，為什麼不在自己有限的時間內，做一些(對自己來說)有意義的事，因為誰也無法得知無常什麼時候會到。名與利不過是身外之物，人死後是什麼都帶不走的，而快樂、幸福的感受才是一股能向外延續的力量，而感受與獲得快樂、幸福其實很簡單(從小朋友身上可以很清楚地看見)。我覺得社區服務的最終目的，就是能讓大家感受到安居樂業的安穩感，而這正是可以先從自己、自己的家做起，只要每戶人家都這麼做、這麼想，整個社區都會被這股正向力量所影響，進而擴大到之整個社會、國家。

服務學習日誌 2

一、 時間: 2010.4.2

二、 地點: 高雄縣那瑪夏鄉民權國小

三、 準備:

- 自殺行為的衡鑑與治療課程
- 同理心技巧演練
- STR 介入模式之演練
- 焦慮治療一日工作坊
- 認知行為治療的概念與介入方式

四、 受服務對象: 9 名五年級忠班的小朋友 / 1 名幼稚園小朋友

五、 服務內容摘要:

1. 服務目標:

- (1) 建立團體規範與目標行為, 確立獎勵物、代幣與獎勵制度。
- (2) 複習 ABC 原則(一)—正確辨識事件、想法與情緒。
- (3) 認識 ABC 原則(二)—能了解不同想法會產生不同的情緒反應, 改變了想法, 情緒便會改變。
- (4) 篩選 PTSD 與自我傷害高危險群。

2. 服務策略:

五年級

- (1) 透過團體規範的討論, 建立團體規範, 協助成員認識並遵守團體規範。
- (2) 建立獎勵制度, 擬定目標行為、獎勵物與代幣(笑臉貼紙與黑貼紙)。
- (3) 藉大水怪問卷施測, 篩選 PTSD 與自我傷害高危險群。
- (4) 藉「海底總動員」與「海賊王」卡通與漫畫對話案例, 協助成員複習 ABC 原則, 正確辨識事件、想法與感受。
- (5) 藉「海賊王」與「家庭教師里包恩」漫畫對話案例, 協助成員認識 ABC 之間的關聯性, 認識相同事件, 在不同想法下會產生不同的情緒感受。
- (6) 認識三欄表及各項目的意義, 並了解如何填寫。以團體運作的方式將例子填寫於三欄表中。
- (7) 藉「海綿寶寶」家庭作業指派, 協助成員複習 ABC 原則以強化團體所學。

幼幼班

這一名幼稚園小朋友並未參與上一次的活動, 且是新加入的成員。利用「大水怪量表」進行第一次 PTSD 症狀評估與自殺風險篩選。

3. 服務過程:

五年級

- 三階段：(一) 約定團體規範並討論集點日誌與獎品，進行 PTSD 量表評估。
(二) 了解同一事件可以產生不同想法，不同想法會產生不同情緒。
(三) 複習事件、想法、情緒的關聯，指派家庭作業。

階段	時間	主題	目標	內容	備註/器材
一 10 分鐘	13:30- 13:40	相見歡	團員自我介紹	1. 安排團體位子。 2. Leader 與 co-leader 自我介紹，並介紹團體目標。 3. 討論並約定團體規範。	團體規範 海報
一 15 分鐘	13:55- 14:10	填寫心情故事分享表	篩檢 PTSD 症狀	1. 發下分享表，請成員填寫。	大水怪問卷
休息時間 10 分鐘	14:10- 14:20			1. 告知休息的結束時間。	
二 10 分鐘	14:20- 14:30	複習 ABC model	複習事件、想法、情緒	1. 請成員分享並討論上次團體的作業(辨識事件、想法、情緒)。	
二 30 分鐘	14:30- 15:00	認識 ABC model 的關係	學習相同事件會產生不同想法，而不同想法會引起不同情緒	1. Leader 以卡通角色為例，說明相同事件會產生不同想法，而不同想法會引起不同情緒。 2. 針對上次團體作業，請成員們想想若出現不同想法時，主角會出現甚麼樣的情緒，並進行討論。	印有卡通角色表情的圖案 1 份
休息時間 10 分鐘	15:00- 15:10			1. 告知休息的結束時間	
三 15 分鐘	15:10- 15:25	ABC model 複習	複習事件、想法、情緒的關聯	1. 給成員新的例子，請成員寫下例子中角色可能出現的兩種想法與	印有兩種卡通角色表情的圖案 9 份

				情緒。 2. Leader 與成員進行討論。 3. 指派家庭作業。	
三 15 分鐘	15:25 15:40	說出我的感覺	團體回饋	1. 每一位成員分享今天的感覺、收穫。 2. Leader 對今天團體內容進行總結並給予成員回饋。 3. 依據每位成員的表現，計算得到的分數。	

幼幼班

以一對一晤談的方式，進行約 15 分鐘的大水怪量表篩選。

4. 服務成效：

- 1) 五年級小朋友對 A-B-C MODEL 有基本的了解，並可掌握與分辨什麼是事件-情緒-感受。透過上台的作業分享，小朋友知道即使不同的人在面對同一件事情時，會產生不同的想法，而不同的想法會引發不同的感受。
- 2) 這一名幼稚園小朋友經過評估，目前並無 PTSD 症狀以及無自殺的風險。

5. 評估與反思：

透過這群五年級的小朋友，讓我見識到「團體公約」的約束力與「集點日誌」的作用力。雖說在團體的一開始，小朋友就是不願意配合 leader 好好的順一次公約，並表示他們看得懂，要自己看，不用 leader 一題一題的念。在小朋友還沒有習慣公約的存在時，不是一直違反團體規範，就是完全忽視；直到 co-leaders 開始扮黑臉，嚴格要求小朋友遵守團體規範時，小朋友才開始意識到什麼是團體規範。在團體互動的過程中，小朋友們也會主動爭取集點的機會，像是上台分享作業、說話前先舉手請示老師等。

這群五年級的小朋友對我來說，是魔鬼又是天使的化身。小孩子是可塑性很高的一群，只要找對給予棒棒糖的時機，他們的行為就可以被調整、改造的。當然有個大前提：不是為了改變他們而進行調整、改造，而是這樣的決定對他們來說，是目前最好的安排。

六、服務內容反思：

3. What (什麼) -- 我今天做了什麼？ 看見什麼？ 聽到什麼？ 接觸了什麼？

今天去了高雄縣那瑪夏鄉的民權國小，進行第二次的服務學習。在早上的部份除了自己負責的個案，還去幼幼班協助進行「大水怪量表」的個別篩選(主

要是針對上次沒來的小朋友進行 PTSD 症狀與自殺風險的評估，以及針對三位上次量表高得分的小朋友做再次進行澄清的動作)。由於與校方的溝通不佳，幼稚園的負責老師並不知道我們會另外進行個別的篩選，小朋友早已經被安排戶外教學——種玉米。因此就先離開隊友，等完成個輔後才前去教堂支援。

下午的部份，因為天氣的關係必須要提早離開，所以就不帶幼幼班的團體。後來聽幼幼班的 leader 轉述，小朋友們都在問：「大姐姐，妳們要去哪裡」，幼幼班的老師也說：「那我們今天下午要做什麼？」時，我一時間也說不出話來，覺得對他們很抱歉，特別是當 leader 過去教堂時，小朋友看起來都很期待今天的活動，也 warm-up 好了，就在等我們。

這一次又另外接觸了一群異常活潑的五年級小朋友，目前除了要強加他們懂得自動遵守團體規劃的觀念，也只能利用集點日誌來約束或增強他們不佳或好的行為表現。

4. So What (所以，什麼) - 我的所見所聞帶給我什麼感想與思考？我學到了，什麼？對我有什麼意義？服務過程中，我產生了什麼新問題？

針對同時帶兩個團體，我發現一個很大的問題：這一次在活動的後半段，因為不用先離開五年級到幼幼班去，因此不用特別跟五年級的小朋友交代說為什麼今天我會需要先離開原因。倘若今天我跟五年級小朋友的關係建立好了，也培養出不錯的感情來，那麼是不是有一天當我面對同樣的情形而必須提早離開他們到幼幼班那裡去進行活動，會不會他們也有被人拋棄的感覺？還有就是，中斷目前這一個團體的活動到另外一個團體進行新的活動，這除了對小朋友、leader、co-leader 不好之外，對我個人本身整體的學習也會有很大的影響，像是因為活動的中斷，我無法繼續收集、觀察上一班小朋友的學習狀況，雖說可以透過隊員的轉述但畢竟聽別人說的，跟自己用眼睛看到的，還是會有認知上的不同，造成學習上的不連貫。因此，一直在思考是否可以在服務學習課程的安排上做一下調整？例如：在幼幼班的部份，仍維持隔次進行大水怪量表的篩選(可以在早上進行評估)，但不再進行下午後續的活動規劃，只針對高得分的小朋友做介入/進行個輔。其餘時間，就一直待在支援的班級與 leader 和 co-leaders 進行活動。

(1) 在專業臨心知能方面

A. 在認知行為治療方面

透過跟個案的晤談可以得到與「負面認知」相關的實際例子，並且能以自己之前在課堂上所習得 CBT 技巧，去進行行為的評估與規劃介入的方式。除了考驗自己的目前現有的知識是否充足、技巧能否靈巧運用之外，還可以培養自己懂得如何去跟個案有良好互動的能力。

B. 在專業倫理部分

嚴格遵守助人專業倫理，包括：

1) 能力：我瞭解自己能力的界限與專業的限制，只提供有能力進行的介入方

式，並運用有資格運用的認知行為治療之技術。

- 2) 尊重人的權利與尊嚴：尊重個案的隱私權、保密、自我決定及自主的權利。讓個案自行決定是否要配合完成指派家庭作業，以及參與所規劃的活動等。
- 3) 保密原則：確保與個案相關的任何資料不會外流。除了特殊情況，決不將個案的談話內容或相關資料公開分享。

(2) 在自我成長方面

A. 了解自我上

能夠知道要以怎樣的 approach 去探問個案的問題行為或負面認知，才能得到個案的 responses 且又不會造成個案有不舒服的感受。知道並發掘自己的強項，好好運用。

B. 自我接納與自信上

可以大無謂的接受他人的批判，因為自己知曉自己能力的極限與不足之處，且可全盤接受自己的優點與缺點，以及來自他人的建議。

C. 創造自我上

同一個人在面對不同的事情時，都會產生不同的情緒，進而引發不同的感受。正因如此，每個人都有好幾個不同的面向。對我而言，隨著不同的情境、對象，而產生不同的因應方式，早不是件難事。

(3) 在公民品格方面

A. 社會關懷

知道社會大眾賦予臨床心理師的期待與期許，因此會以專業的形象、不違背自己原則的前提下，給予社會與社區應有的關懷及幫助。

B. 利他價值

抱持「人溺己溺」的精神，去「苦人所苦」、「樂人所樂」。不一定得要把他人的痛全攔上身才算有利他價值，我想只要懂得「感同身受」，去真實的體驗、理解個案當時的感受和心情，或許對個案來說，就是最好的幫助。

3. Now What (現在，什麼) 這些經驗對我看事情、看世界、看自己有什麼改變？對自我認知，有什麼改變？我能做什麼？對我看社區服務及社會正義有什麼影響或改變？

在這群經歷八八水災的小朋友身上，我看到了生命的韌性。有些小朋友在水災中失去了父母、手足或朋友，但是現在的他們依然會笑、會跟同學打成一片。不是不想已逝的人，而是知道生命還很長，日子還是要過下去。以一種不是無奈，而是完全接受命運安排的態度在過他們的人生。正如有些小朋友說的：

「住在山上很不方便啊，但這是我們的家，我們的家人都在這，所以還是山上好」。相較之下，都市人在遇到無法預期或不想預想的事情時，除了抱怨還是抱怨，完全忘了要去珍惜現在還有能力、還可以去珍惜的人、事、物。對我來說，我從小朋友的身上，見證到了「生命重生的力量」，一種看似微小、但實際巨大的力量！

雖說每次去高雄縣那瑪夏鄉民權國小的一路上都很累，且危機四伏（每次神經都繃得很緊，只能強迫自己一路上閉眼休息），但每次的服務學習都會有新的感受、新的想法。這或許是另外一種以魔鬼訓練營的方式來幫助自己快速成長，雖然有點不人道（每每都感覺跟死神擦身而過，特別是當又聽到昨天又翻了幾台車後；平安回到台南，就會有死裡逃生、全身虛脫的感覺）。

參、「服務學習」服務日誌

服務學習日誌 1

一、時間：

99年3月12日（五）下午2時15分至3時5分。

二、地點：

高雄縣立三民國民中學（高雄縣那瑪夏鄉瑪雅村平和巷171號）。

三、準備：

99年3月8日（一）下午7時30分至9時：組員共同規劃該次認輔活動6次課程目標，並擬定本次活動內容細項，製作相關教具。

四、受服務對象：

高雄縣立民權國小國幼班，共14人，另有3人請假。

五、服務內容摘要

1. 服務目標：

- （1）學習辨識事件、想法和感受，並認識意外事件後常見的正常生理、情緒與行為反應，且瞭解同一事件，可有不同想法；不同想法，產生不同感受，以學習覺察、辨識與表達八八風災後的情緒與身心反應，並安心學習。
- （2）分享彼此經驗，以達團體情緒支持，進而讓孩童學習修正生氣、害怕、傷心等不快樂的想法，學習改變心情。
- （3）進行心理健康檢查與篩選高關懷學生的心理健康輔導活動。

2. 服務策略：

- （1）策略一：預防勝於治療，積極推動宣導工作

為落實風災災後學生心理輔導工作，由心理師針對篩檢後顯示可能有創傷後焦慮症候群、憂鬱與自傷以及其他兒童心理與行為困擾的高關懷群學生，藉團體活動帶領，協助成員認識與接受意外事件後常見的正常生理、情緒與行為反應。另外，透過活動的正向宣導，提升教師對災後學生心理健康的正確認知，並提供個別輔導服務資源訊息，呼籲大眾一起來關心災後自傷或自殺防治議題。

- （2）策略二：設置單一聯繫窗口，即時提供各式服務

與學校共同協議評估後，提供個別關懷與安心輔導；若必要時，會再與家長或法定監護人討論後，進一步轉介，提供適切治療資源。

3. 服務過程：

- （1）下午2時30分至2時45分，運用孩童午睡後的吃點心與梳洗時間與教師瞭解目前班級狀況，以獲知幼幼班最新的班級人數、孩童近況與相關認輔課程時間安排等事項。
- （2）下午2時45分至3時05分，利用大水怪篩檢量表檢測孩童近一個月以來的心情感受，以瞭解孩童當前是否仍受八八風災的影響，並進一步瞭解近期3月4日甲仙大地震對其所造成的心理影響。

4. 服務成效：

進行大水怪問卷心理健康檢查與篩選高關懷孩童。

5 評估與反思：

(1) 考量此次認輔活動未能於事前達到完善溝通協調，使得幼幼班已另行安排母語教學課程活動，故僅於短時間內完成大水怪問卷篩檢量表。事後計算量表分數，皆未篩選出疑似高危險群者。

(2) 將再持續針對未出席之 3 位孩童持續進行追蹤與問卷篩選，以確立其危險性。

六、服務內容反思

1. What (什麼)：我今天做了什麼？看見什麼？聽到什麼？接觸了什麼？

在來回歷時 6 個小時跋山涉水的車程裡，雖然漫長旅程讓人疲憊不堪，但是親身深入災區後所受到的視覺衝擊，感受則是完全迥異於透過電視機所看到的景象，特別是進到甲仙山區後的路況，更是崎嶇顛簸不堪。周圍所見景象不再是翠綠盎然的山林與繁華鄉鎮，而是一幕幕讓人為之鼻酸的斷垣殘壁與殘景。

雖然八八風災發生迄今已過了 7 個月，但是山區內受創的景象仍清晰可見。順著便道行走，看著遠處原有的通行道路，如今早已不知淹沒在何處，隨處皆見證了大自然力量的浩瀚無窮。

雖然過程中不免起疑惑，為什麼在知道這樣交通不便利與生活環境險惡的情況下，這裡的居民寧願選擇辛勞地從安全的營區搬回到這裡居住，但就像小朋友對我說的話：因為這裡是我們的家園啊！是啊！因為這裡是「家」，所以看著回到山區的孩童，比起在觀亭國小時的樣子，還是來得自在許多。縱然原有的民權國小仍掩沒在泥濘土礫中，但是看得出來，孩童在原本熟悉的環境下生活，確實明顯開心許多。除此之外，在活動帶領過程中，也可以不斷聽到孩童繞心地介紹著這片屬於他們的自然家園。

在團體輔導活動的部份，一方面由於事前未與民權國小幼幼班教師進行良善溝通，使得老師及孩童都認為我們當天下午 3 點便要啟程回台南，且學生數也與事前告知的部分不同；另一方面學校部份也已安排地方教會牧師來進行母語教學，因此成員們便趁孩童吃點心與刷牙的短促時間內與教師商量，是否可安排出約 30 分鐘的時間予我們，但老師表示最多僅能壓縮出 15 分鐘的時間，故本次課程規劃僅能初步瞭解現有學生數與進行大水怪問卷篩檢。據本次瞭解，除了原本已知的 2 位轉走的孩童之外，後來又有 1 位孩童轉走，另外有轉來 6 位新同學。

至於新轉來的 6 位孩童，成員恐將再向老師瞭解，是否該 6 位孩童也同樣也經歷過八八風災的事件。

2. So What (所以，什麼)：我的所見所聞帶給我什麼感想與思考？我學到了什麼？對我有什麼意義？服務過程中，我產生了什麼新問題？

(1) 在專業心理知能方面

A. 在認知行為治療方面

考量團體輔導孩童的年齡，雖然問卷有附註注音，但是對於平均年齡只約 4 歲左右的孩童來說，仍有許多艱深的詞彙是孩童們所不瞭解的，因此每次在進行大水怪問卷篩檢時，實在是幼幼班成員們最頭痛的時間了。一方面負責帶領幼幼班的成員減少 1 名，而幼幼班的學生數卻暴增至 17 人，因此，不管是由芸瑄學姐統一帶領孩童逐題檢視，再由其他成員分別負擔 5-6 位孩童，或是由個

成員負擔 4-5 位孩童，並分別帶開逐一進行篩檢，皆需耗費相當多的時間來進行題目說明，加上孩童若發現某一人有問卷題目描述的情況時，便會有許多人會搶著說自己也有同樣的經驗，故尚需再一位一位詳細詢問。

雖然對幼幼班孩童的大水怪問卷施測已經不是第一次進行了，但這次卻是第一次同時要面對這麼多位小朋友進行問卷施測，當時的混亂景象實在讓人印象深刻。面對這批認知發展中的小孩童們，有時候在這樣全班性質的篩檢後，不免有讓人受挫的感覺，因為篩檢過程的時間限制與混亂狀況，實在讓問卷成效大打折扣，也讓身為施測者的我們彼此討論著是否可將問卷施測部份移除。一方面讓我們能有更充足的時間可以帶領孩童學習辨識自己災後的各種想法、情緒及行為；一方面充實孩童對於負面情緒的各種因應技巧的能力

B. 在專業倫理部份

經過上學期 4 次的服務學習認輔活動後，我至今仍不免想問問自己，雖然我們來回耗費了將近 6 個小時的行程時間，也頗為順利地運用短暫的幾個小時的時間分別完成了個別輔導和團體輔導的認輔活動，但這樣的心理復健課程，對孩童來說，真的是他們所需要的嗎？像團體輔導部份，根據上學期的服務學習篩檢後，雖然首次篩檢時發現 2 位疑似高危險群孩童，但經過個別晤談與評估後，已將該 2 名孩童排除高危險群個案名單。對這些評估暫已非高危險群個案的孩童來說，這學期仍需排開原有課程學習規劃，才得以讓我們安排今年的 6 次團體輔導活動，而這樣的安排，是孩童所想要的嗎？

由於此次事前連絡上的失誤，使我們幼幼班所規劃的認輔課程幾乎沒有執行的機會，不免讓我們準備多時的成員倍感失望，也讓我不免再思考起這個問題，我們今年認輔的目的為何？這些課程安排是孩童們所需要或所希望的嗎？雖然目前我仍無法很肯定地做出回答，希望經過這學期的訓練與成長後，我可以在這服務過程中，找到答案。

C. 其他

受限於三民國中場地上課場地不足之故，幼幼班上課地點是借用該地方教室裡的一間空房間。因為事前溝通協調上的問題，所以當我們一開始進到教室時，原有孩童對於我們的到訪倍感高興，而對於新來的孩童們，則對於我們出現感到困惑，使得在我們成員正式自我介紹前，一整群孩童亂成一團。老師為了快速整頓班級，讓我們有更多時間可以帶活動之下，老師帶領孩童進行一首童謠唱遊。有趣的歌詞，配合著可愛的手部動作，一下子就讓亂哄哄的孩童安靜下來，且專心地跟著老師一同唱著歌，比著動作。雖然自己當下沒有辦法背下所有的內容，但好在自己趁機會記下了這首童謠的基本歌詞，事後透過網路查詢後，自己也學會了這首有趣的兒歌，希望往後自己也可以再向老師多學習些班級經營的技巧，以增加自己與孩童們之間的互動。

(2) 在自我成長方面

A. 瞭解自我

由於目前是半工半讀的身份，考量家計與讀書這兩難，因此事前讓我對這堂課所投入的時間感到擔憂。畢竟隨著每次服務學習的安排，在扣除原有修課所需請休的一天假之外，又必須再額外多請一天假才有辦法參與這服務學習活

動。對我來說，無疑是一項很大的挑戰。一方面以全職身分進修的我而言，一週內有 2 天不在工作崗位上，相對地，對中心長官這管理這的角度來看，將是種人事管理上的一大考驗。再加上中心服務對象為自殺未遂個案，對部份較為不穩定的個案來說，介入處遇是具有一定時效性的。另一方面，當然自己也不想放棄這樣好的服務機會，可以延續服務著同一批對象，因此在選課前，自己也傷腦筋了許久，過程中甚至一度想放棄選修該課程。

記得我高中老師說：妳要，因為妳能。而老師也曾在某次課堂上分享過：妳要學習多少，就要投入多少，過程投入的心血是為了要奠基自己成長的基礎。是的，我期許自己未來可以成為一位專業的臨床心理師，縱使我這條求學之路相對於其他同年級的同學來說，確實不平順了些，但是我相信，我可以克服這些困境的。

B. 自我接納與自信

回顧上學期的服務學習，自評表現屬中下。主要就像老師跟我所提的一樣，我對服務學習似乎不夠用心與努力，像是在服務學習日誌上出現重複內容的情況。這對一向自我要求高的我而言，實在也是個很難以自圓其說的行為。確實，這段時間我不斷反思自己的行為，發現自己在過程中，由於工作與學業兩邊跑的情況下，不免默默地允許自己出現這種不恰當的學習態度。

這學期，我要時時提醒自己，勿再犯相同的不當行為，特別是在自己審慎評估後選擇邊工作邊讀書的挑戰之下，更該嘗試盡己所能地努力看看。希望自己這學期的成長會大過以往。

C. 創造自我

經過老師那次當面提點與寒假期間的反省，我期許自己，在經過一年的學校生活後，工作與學校兩邊跑的步調也已經適應，目前更該著重的是在課業上的增長，不然對擁有這些實務經驗的我來說，恐將淪為老師所說的「匠」罷了。

勿忘學習初衷，是思華學姐提醒我們的一句話。如今，我也用這句話勉勵自己，奠基好扎實的基礎，創造出屬於自己風格的專業。

(3) 在公民品格方面

A. 社會關懷

去年，當八八風災發生過後，社會中許多社會或教育服務團體等社會資源一窩蜂地往災民們投入，但是 7 個月後的今天，多數服務單位早已撤離，而那些所謂的災民也逐漸回到原來的山區裡生活。八八風災迄今，事件看似已塵埃落定，但當自己歷經近 3 個小時的崎嶇車程進到原鄉部落後，我深深覺得，這樣的內心傷痛，恐怕不是短短半年時間所能平復的。

看著孩童那似無憂無慮的在校園裡遊戲著，但每每提到八八風災的事件，那在孩童們心中歷歷在目的恐怖景象，恐怕不是短時間內可以被淡化。是的，在這漫長的行車時間中，確實一度消磨了我對服務學習的熱誠。我總想著，這樣時間、精神與體力的付出，是否值得耗費整整一天的時間去執行。不過經歷這次服務學習後，至少我知道，在多數單位經過審慎考量人力、經費、時間與路途等各項阻礙因素後決定終止這樣的社區服務後，我們依舊嘗試地在災區裡努力，為的是不讓這樣的社會關懷因種種因素而瞬間嘎然而止，我想，這樣對

我們所服務的對象來說，不也是一種的傷害。

學習著成為臨床心理師，是一種幸福；學習著付出自己所學得的心理專業幫助著需要的人們，是一種奢華的幸福。我如此相信著，並鼓勵著自己。相信這學期的自己，在老師、學長姐及同學的陪伴下，將會比上學期更為精進的。

B. 利他價值

臨床心理師，是種服務業，是種身心靈健康的守護者。由於老師希望教給我們的是帶得走的專業知能與技巧，而非僅只於書本研究上的紙上談兵，因此，縱使知道往後服務學習所需耗費如此龐大的時間、人力與經費的投入，但仍舊希望著我們可以把握每一次服務社會的機會，盡己所能展現所學，為災區孩子們盡一份心。確實，相較於目前多數已終止災區服務的單位而言，朗施對災區服務的堅持，讓我確信這社會上仍有許多人默默地付出自己，照亮著他人的生命。希望我也可以持續秉持著這樣的堅毅精神，持續努力著。

3. Now What (現在，什麼)：這些經驗對我看事情、看世界、看自己有什麼改變？對自我認知，有什麼改變？我能做什麼？對我看社區服務及社會正義有什麼影響或改變？

看到災區景象在經過7個月時間的復健，雖已不復以往風災剛發生後的情景，而一開始一窩蜂投入災後復建活動的政府或社福單位們，也已撤離得差不多了，但災後復健就該於此時此刻就此嘎然而止？不。經過此次與孩童接觸後，仍可清楚感受得到孩童對此次八八風災所受到的心裡創傷是多麼動人，但還有多少單位可以真正聽到這修孩童的需要呢？而如此浩浩蕩蕩地從台南奔至高雄山區的我們，所提供的課程是否符合這群孩子所需的呢？我想，我也還在尋找答案。

我很喜歡一句師公 上人 的靜思語：「做中學，學中覺。」在這服務學習裡，不僅讓我檢視了自己這段時間學習的怠惰心態與取巧之外，也讓我在身歷其境的時做體驗中覺察到自己能力不足點，甚至發現自己對自己目前所擁有能力與經驗得不夠自信。是的。忙碌的工作與學業生活讓處於其中的我，雖然有機會充實自我，但卻也在不知不覺中被消磨掉學習的熱誠。

我，期許自己，希望看見自己的進步。

參、「服務學習」服務日誌

服務學習日誌 2

一、時間：

99年4月2日（五）下午1時30分至3時30分。

二、地點：

高雄縣立三民國民中學（高雄縣那瑪夏鄉瑪雅村平和巷171號）。

三、準備：

1. 國幼班部份：

99年4月1日（四）下午3時至4時，組員共同規劃該次認輔活動內容，並製作相關班級公約與教具。

2. 一年級部份：

99年4月1日（四）下午4時至5時30分，組員研擬一年忠班活動課程內容，初步演練活動流程，並製作海報。

四、受服務對象：

1. 高雄縣立民權國民小學附設國幼班，共14人，另有2人請假。

2. 高雄縣立民權國民小學一年忠班，共12人，無人請假。

五、服務內容摘要

1. 服務目標：

(1) 學習辨識事件、想法和感受，並認識意外事件後常見的正常生理、情緒與行為反應，且瞭解同一事件，可有不同想法；不同想法，產生不同感受，以學習覺察、辨識與表達八八風災後的情緒與身心反應，並安心學習。

(2) 分享彼此經驗，以達團體情緒支持，進而讓孩童學習修正生氣、害怕、傷心等不快樂的想法，學習改變心情。

(3) 進行心理健康檢查與篩選高關懷學生的心理健康輔導活動。

2. 服務策略：

(1) 策略一：預防勝於治療，積極推動宣導工作

為落實風災災後學生心理輔導工作，由心理師針對篩檢後顯示可能有創傷後焦慮症候群、憂鬱與自傷以及其他兒童心理與行為困擾的高關懷群學生，藉團體活動帶領，協助成員認識與接受意外事件後常見的正常生理、情緒與行為反應。另外，透過活動的正向宣導，提升教師對災後學生心理健康的正確認知，並提供個別輔導服務資源訊息，呼籲大眾一起來關心災後自傷或自殺防治議題。

(2) 策略二：設置單一聯繫窗口，即時提供各式服務

與學校共同協議評估後，提供個別關懷與安心輔導；若必要時，會再與家長或法定監護人討論後，進一步轉介，提供適切治療資源。

3. 服務過程：

(1) 國幼班部份：

階段	時間	主題	目標	內容	器材
一	14:50 15:00	活動規劃 說明	瞭解學童近況，確認人數。	1. 透過教師瞭解孩童近況，並確認班級人數。 2. 說明本次因天候不佳，需提早離開，故無充足時間得以帶領團體輔導活動。	
二	15:00 15:10	基本資料 建置	確認 CBECL 填寫進度，完成資料建置。	瞭解教師填寫兒童情緒行為檢核量表 (CBECL) 進度狀況，並協助完成孩童基本資料表。	基本資料表

(2) 一年級部份：

階段	時間	主題	目標	內容	器材
一	13:30 15:30	大水怪問 卷篩檢	評估學生身心健康狀況，篩選出具有 PTSD 症狀的學童。	由一對一進行的方式，施測大水怪問卷。	大水怪問卷
二	14:20 15:00	我要當個 乖寶寶	重申班級公約，說明班級公約必要性，及獎勵方式，並回顧上次所學。	1. 重新聲明班級公約，並向學童說明遵守班級公約的必要性。 2. 回顧上次介紹的三欄表，以及學童自己想出來的例子。	班級公約海報、三欄表海報
三	15:00 15:30	大家一起 來學習	學習辨識事件的人、事、時、地，以及故事主角的感受及想法，說明換了想法就會有不同的感受，並指派家庭作業。	1. 發下我們事先準備好的卡通人物故事，讓學童先學習區辨事件產生的「人(主角)」、「事」、「時間」、「地點」，再進一步區辨故事主角的想法及感受。 2. 向學童說明當我們有不同想法時，可能也會產生不同感受。 3. 指派回家作業，讓學童回家選一個自己喜歡的卡通人物，記錄下他們發生事件的人、事、時、	海報(事件海報、感受及想法海報)、集點卡

				地、想法及感受。	
--	--	--	--	----------	--

4. 服務成效：

- (1) 進行大水怪問卷心理健康檢查與篩選高關懷孩童。
- (2) 教導孩童學習辨識事件、想法和感受。

5 評估與反思：

(1) 國幼班部份：

- A. 考量幼幼班作息時間僅能於下午 3 點過後開始進行，再考量活動當天下午天後不佳之故而需提早離開，故未能順利於此次進行團體輔導。
- B. 第一次大水怪問卷因有 4 位孩童未進行篩檢，扣除 1 人已轉學籍，1 人請假，其餘 2 人皆於本次完成大水怪問卷，且未發現有高危險狀況。

(2) 一年級部份：

- A. 本次大水怪問卷未篩檢出高危險個案。
- B. 活動期間，有 1 位孩童於剛開始上課後，便趴在桌上休息，經關懷後，該孩童才願意繼續參與活動；另 1 位孩童則無法安靜地坐在座位上。雖未擅自離座，但是始終不願參與課程，甚至經團體成員接近關懷後，亦拒絕配合。小組成員將再進一步與導師瞭解該孩童當日學習狀況。

六、服務內容反思

1. What (什麼)：我今天做了什麼？看見什麼？聽到什麼？接觸了什麼？

相同的路段，但當天走來，卻更顯危險。由於路段險峻，近日多起行車意外事件，實在讓人不安。帶著這樣忐忑的心情，總算是平安到了三民國中。稍做短暫的休息後，便開始到幼幼班上課的教堂中進行大水怪問卷篩檢與高危險個案澄清會談。讓人錯愕的，當我們一行人抵達幼幼班教室時，卻是空無一人的教室。經詢問附近鄰居才得知，今早是幼幼班的戶外教學課程，所以老師已經帶領著孩童外出種玉米了。原來，又是一次沒有溝通好的狀況。

相同的事前連絡再次出現溝通問題，實在讓人倍感受挫。考量幼幼班教室與三民國中之間仍有段距離，加上幼幼班與國小課程管理規劃的差異，常常因學校行政事宜未能妥善達到事前溝通的情況，故經與老師協調後，為不影響幼幼班原有課程安排，於每次個別輔導或團體輔導活動前一天，由團體 Leader 先行去電告知老師，使老師得以事先進行準備，未免相同的問題再次發生。

記得當老師向幼幼班學生介紹我們要來帶活動時，孩童們高興的眼神，但是當我們告知因天候不佳而需提早下山的訊息後，老師與孩童們錯愕的表情，實在讓人倍感抱歉！再加上原本幼幼班已安排了母語課程，但卻為了讓我們能夠在該時段進行團體輔導活動，老師也與牧師進行調課安排，但沒想到等學校調開課程後，我們卻又無法如期進行課程。特別是當老師在獲知無法帶團體輔導活動後向孩童說：「因為大姊姊們要提早趕下山，所以今天沒有辦法跟大家玩遊戲。那我們現在要來做些什麼事情呢？」聽在我與團體 leader 兩人的耳中，內心實感愧疚與抱歉。不得不讓人反思，在這次服務學習中，耗費了這樣長時間的車程，一路顛簸到三民國中後，我學到了什麼？我有

將課堂所學實際運用在團體輔導活動中嗎？

2. So What (所以, 什麼): 我的所見所聞帶給我什麼感想與思考? 我學到了什麼? 對我有什麼意義? 服務過程中, 我產生了什麼新問題?

(1) 在專業心理知能方面

A. 在認知行為治療方面

自上學期的服務學習開始, 每當要進行大水怪問卷施測時, 便是小組成員最大的挑戰所在。一方面, 在面對著幼齡的孩童們時, 由於認知發展的因素, 孩童對於詞彙的認識實在有限, 縱使經過成員們的說明或解釋, 孩童所能理解到的程度也有限; 另一方面, 由於對孩童篩檢大水怪問卷需耗費相當多的時間, 而且目前幼幼班班級人數較上學期為多, 但帶領幼幼班的成員則較上學期減少, 因此, 實際課程活動時間明顯被壓縮許多, 團體輔導成效大打折扣。

自上學期活動迄今, 小組成員為此困擾已多次商討對策, 但仍苦無改善方案。經成員多次兒童治療文獻回顧後, 在目前閱讀的文獻中, 研究對象都以 7 歲以上的兒童為主, 主要原因係因 7 歲以下兒童受限認知發展之故, 若運用認知行為治療法則有其執行困難點, 故多為採用行為治療法為要。

臨床心理師的訓練過程中, 因為所面對的個案是各色各樣的人, 每個人都帶著相同或不相同的症狀, 出現在我們面前, 所以我們也為了協助個案面對或改善各式各樣的問題, 因而學習的許多不同的治療法。如同現在, 是否在面對高年級或低年級, 甚至是幼幼班的孩童來說, 也要採行著不同的治療法? 是否受限課程因素而只能運用認知行為治療法? 我努力思考著。在這兩次幼幼班的服務學習中, 是的, 讓我對專業學習有著不少衝擊。一方面, 若單就考量為社會盡一份服務感恩之心, 這樣長遠距離與長時間的服務, 確實讓人容易打退堂鼓; 另一方面, 若思考專業學習部分, 所學與實務運用成效有限。

面對這學期的服務學習, 我想, 我恐怕還需要一段時間去釐清在這樣精神與時間的付出, 是否等於、大於或是遠小於我所收穫的?

B. 在專業倫理部份

這兩次, 由於事前連絡與溝通協調的不充份, 幼幼班小組成員截至目前為止, 都還沒有機會帶到團體輔導活動。考量第一次事前準備不夠完善, 再加上於幼幼班的上課時間僅有 30 分鐘, 且需運用認知行為治療法, 正體課程規劃時在有其困難性, 所以幼幼班成員經老師同意, 在下午 3 點的幼幼班課程前, 可以先於其他年級中協助帶領團體。

影響原有幼幼班課程規劃, 是我所困擾的。主要是因為我們希望透過服務學習的機會, 能協助孩童學習災後認知、情緒、行為及其紓解方式等, 但是因為種種外在因素, 卻讓兩次課程都流失了, 而孩童原有的課程安排也因此而被干擾, 這樣的學習狀況, 實在讓人有些挫折。

考量幼幼班上課教師距離校本部仍有段距離, 在行政資訊的傳達上, 容易被遺忘, 因此目前成員已與幼幼班老師達成共識, 將於每次課程前, 先行去電告知並瞭解近來班級狀況, 一方面讓老師有準備若課程無法成行時, 可以再另行安排哪些課程; 另一方面, 也讓我們小組成員清楚近來的班級狀況, 使得雙方可以適時地提供給孩童適切的教學。

除此之外，由於孩童對於大水怪問卷內容幾近九成是不瞭解的，但為向孩童澄清其狀況，因此必須不斷向孩童重複說明問卷內的每一個題目內容，這樣的澄清方式，是否會造成孩童其記憶重建的情況？或者是我們在施測大水怪問卷時，可以運用什麼樣的技巧，以避免造成上述問題呢？我想這都是往後我所需要去思考的問題。

C. 其他

因為這兩次服務學習中，由於與學校聯繫工作上的不協調與不夠積極，使得當天抵達學校時，小組成員一方面要馬上進入狀況接手處理個別輔導的學童；另一方面又要立即對當天下午的團體輔導活動進行隨機應變，處處考驗著我們小組成員及我們個人的隨機應變能力。就如同自己在中心工作一樣，由於個案們的多樣性，而為提供這些個案或是學童適切的服務，我們更該培訓出隨時將自己調整到最好的狀態來面對個案或學童的能力，而這正也是我自己所需要再進一步磨練的。

(2) 在自我成長方面

A. 瞭解自我

反思自己算是一個個性急躁的人。從在教育實習開始，就不斷訓練自己放慢腳步，特別是在進入自殺防治中心工作後，面對各個樣貌的個案，更不能急躁行事。反觀在民權國小，雖然面對的並非如中心這般棘手的個案，但因為所服務的對象是幼幼班及一年級孩童，所以要更花費許多心思去瞭解與澄清孩童的想法，因此說話速度及會談步調都要時時注意，並調整成孩童可以接受的範圍。好在，經過多年的自我訓練，雖然偶爾仍會出現速度失控的狀況，但是慶幸有其他成員或是學長姐可以隨時提點，讓我有機會馬上修正。

B. 自我接納與自信

這次較多時間都是協助小組成員帶領一年級孩童參與課程，所體驗的經驗與在幼幼班時頗為不相同，而自己花了一堂課的時間去觀察班級的生態與互動狀況，發現自己雖然分別需要面對不同年齡層與認知發展程度的孩童，但是在班級經營上，或許因為過去有過1年的教書經驗，所以當天在班級管理上，多少也提供了些許幫助，讓孩童不至於因為過大的朗讀聲量影響到其他年級的學習。

雖然當初自己因為其他考量，在眾多人情關懷之下未選擇走入教職，但是我很驕傲地說，我從不後悔沒有進入學校教育體系。當然，一開始許多人會惋惜我辛苦修習這樣多教育相關課程，但是就像我一直以來跟其他的人所說的：「因為對人感興趣，所以我選擇從不同的學習角度來看這一個個體和這一個群體，而且，過去這一段辛苦學習的歷程並未白費，因為他協助我接受個別差異的個案，教導我使用多元的方式面對個案的不同困擾，陪伴個案面對生活問題，反思自我的個人成長歷程等等。」學習，沒有值不值得的問題，只有我們學習者該如何將所學運用的適切、得宜罷了。

C. 創造自我

第一次實際參與其他年級團體輔導的過程中，看著不同年級組別小組成員的教案設計，實在讓我覺得自己很慶幸，雖然在準備過程與事後檢討工作上比

其他人較為煩雜，但是卻讓我有機會多學習到很多有趣的課程設計與活動帶領技巧。期待自己有機會也成為一次活動 leader，激發自己對專業知識的實務運用。

(3) 在公民品格方面

A. 社會關懷

出發前一晚，母親語重心長地對我說：「我很驕傲有一個女兒有此能力得以為這些受災的孩童服務，為這社會盡一點心力，但是在妳服務關懷這些受災孩童時，妳卻忘了關心你的父母。妳不知道當妳每次天都還沒有亮時，妳就要趕搭火車到台南，自妳發動機車引擎離開家門的那一刻起，媽媽和爸爸一整顆心就一直懸掛著、擔憂著妳上山的路途安全。特別是看到電視報導已經播過這麼多起有關行經那瑪夏鄉的交通意外後，妳要爸爸和媽媽如何能安心呢？」聽到媽媽這樣說，我靜默了，我也困惑了。

靜默，是因為在服務學習的過程當中，我卻未能顧及家中長輩的感受，不管是不經意或是刻意地選擇忽略父母親對我的擔憂，實際上，我都已經沒有確實做到社會關懷的第一步：關心我的家人；困惑，是因為這兩次服務學習經驗下來，我對於將認知行為治療專業運用於稚齡孩童身上的策略，挫折與困惑明顯多過成長與收穫。

什麼是社會關懷？我問我自己。家庭，不也是一個小型的社會嗎？但在我隨著課程遠赴高雄縣那瑪夏鄉關懷這些受災孩童時，我事實上也真的忽略了我最近親的家人，而我，真的落實了社會關懷了嗎？我困惑。

B. 利他價值

不管是在對幼幼班孩童進行大水怪問卷澄清或是協助一年級團體輔導活動，看著孩童絞盡腦汁地用他們少之又少的詞彙，表達著他們對於八八風災的恐怖回憶或是回應課程內容等，確實，在孩童身上，不難聽出有部份孩童於此過程中，產生了一些不適當的認知連結與歸因，但是慶幸的是，他們在災後，有這麼一支持續性服務的團隊，持續追蹤並教導孩童學習辨識事件、想法和感受，並認識意外事件後常見的正常生理、情緒與行為反應，且瞭解同一事件，可有不同想法；不同想法，產生不同感受，以學習覺察、辨識與表達八八風災後的情緒與身心反應，以安心學習。

3. Now What (現在，什麼)：這些經驗對我看事情、看世界、看自己有什麼改變？對自我認知，有什麼改變？我能做什麼？對我看社區服務及社會正義有什麼影響或改變？

我想，這些服務學習的經驗，讓我真的反思了不少事情。

從自己對自己的學習態度的省思、學習以多面向的視野來看待一件事情、覺察自己對家人感受的疏忽、強化臨床心理專業能力等等，不只是自己專業知識的運用與實務的落實之外，重要的是在每一次的反思中，都學習去我與自己對話，試著讓自己放慢腳步，傾聽自己所聽、所看、所聞、所感受、所體驗到的一切。

不斷告訴自己，用心去體驗每一次的嘗試，或許所獲並非如此立竿見影，但是我相信，這些經驗將是支持著我更往上成長的動力。

一年級服務心得：陳宜昀、陳思帆
 「服務學習」心得報告

國立成功大學服務學習課程心得報告表

課程名稱	認知行為心理治療在兒童與青少年情緒障礙之應用		
填表人	姓名：陳宜昀 陳思帆	系級：行醫所二年級 行醫所一年級	學號：S86974021 S86981044
服務機構	民權國小		
服務學習組織	<input type="checkbox"/> 個人 <input checked="" type="checkbox"/> 小組，小組成員： 陳宜昀、陳思帆		
What? (學習了什麼?)	<p>說明：整個學期下來，你獲得的最大的成就與挫折各是什麼？(例如小組間合作好壞、與服務對象的互動好壞、對服務能夠帶來的改變期望過高、服務時間不夠或者不知如何投入服務場域等問題)</p> <p>挫折：</p> <ol style="list-style-type: none"> 由於小組帶領者的分工(僅有一人帶領團體，另一人進行個別評估)，因此在執行 token 制度時，有時候會無法在學生表現出符合規定的目標行為時立即給予點數，因而降低了增強效果。 教導學生區辨「想法」以及「事件」較為困難，需要多加練習及提示才能說出正確的答案，當故事中的人物有兩個以上時，小朋友也需要花費比較多的時間去判斷何者為主角。 除了我們必須要帶領小朋友學會的技能之外，我認為團體活動的帶領以及班級經營的能力，對於活動帶領的同學來說也非常重要。由於人力缺乏，加上班上小朋友眾多，有些小朋友參與動機強烈，有些小朋友則興趣缺缺，很難兼顧所有的小朋友，讓小朋友都可以公平的具有發言以及獲得獎品的機會，包括在動機強烈的數位小朋友當中選擇哪一位起來發言，並可以獲得蘋果(嘉獎的點數)? 或者如何鼓勵那些興趣缺缺的小朋友參與整個團體活動等。 做中學，當我們僅從書本上去閱讀，而未有實際帶領團體進行活動的經驗時，有些問題是很困難是先去想到的。例如：我們時常小組在討論整個團體活動的設計時，會有很多的想法出現，希望可以帶給小朋友全新的感受，以及有趣的主题，然而我們卻經常要考慮以一個一年級的小朋友來說，是否真的可以瞭解我們所要帶給他們的知識是什麼，他們能不能夠跟的上我們的步調去學習等等，甚至有些時候，我們發現我們所準備的教材也許有部分是超出他們所可以學習或是理解的範圍，所以以團體中的個案為中心，不斷的在活動當中去觀察他們的能力以及需求，是相當重 		

	<p>要的，這樣才可確保個案能夠從團體活動當中有獲益的機會。</p> <p>5. 將情緒以及感受評分，把抽象的東西量化，也許可以比較容易看出自己在轉換了想法之後情緒方面的改變，體會到「轉換想法也可以轉換心情」的道理，發現認知行為改變技術的好處。</p> <p>成就：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 使用適切的語言文字與生動且生活化的方式，是可協助低年級學生透過 CBT 技巧，幫助其學習成長且更積極正向的面對壓力與挑戰。 2. 多數學生都可以區辨事件的人、事、時、地，以及故事中主角的想法及感受為何。並且舉出一個適當的例子，令我們印象深刻的部分是，有一位小朋友舉出了一個非常棒的例子是：今天金哥到深海的大鳳梨裡去拜訪海綿寶寶，海綿寶寶覺得不開心，因為他覺得金哥是要來搶他的工作。我們問了：「那要怎麼改變想法，海綿寶寶才會覺得開心？」小朋友回答：「他可以想成是金老闆只是來看海綿寶寶，不是要來搶他工作，這樣他就會比較開心」，讓我們在上完課之後有很大的成就感。94
<p>So What? (所以，為什麼)</p>	<p>說明：經歷上述種種，所以你獲得哪些學習成果？(例如：溝通技巧的進步、了解服務的內涵、建立正確的服務觀、服務技巧的進步等)</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 瞭解到雖然自動化想法或是負向核心信念是會出現的，但也學習到降低不適應的思考運作是可以透過練習加以修正，重新學習適應性思考。 2. 每經歷一次服務學習活動以及事後的反思歷程，使我們更能自在地發揮自己的優勢，並修正自己的缺點，使自己的狀態與能力可以更為精進。 3. 在災區學童認輔活動裡，繼續提供服務、關懷需要被關懷的人，我們對於自己有能力對這個社會盡一份心力感到榮幸。 4. 團體活動的帶領，需要時間的掌控、團體活動方案的設計以及帶領團體進行活動的能力，是我們所還需要繼續努力的部分。
<p>Now What? (現在我可以如何去做?)</p>	<p>說明：透過這整個學期服務中所獲得的感受，你認為服務的內涵是什麼？就課程而言你有什麼具體建議？你認為為什麼大學生需要修習服務學習課程？就社會而言你期許自己能做些什麼？或者你認為服務可以使社會有什麼改變？</p> <p>這次服務學習是進入在八八風災嚴重受損的那瑪夏鄉山區，在經歷不斷顛簸的遙遙路程時，看到眼前出現的種種景象，不僅滿懷感恩自己所擁有的一切，尤其在風災已經過了將近一年的時間，家園的殘破仍然尚未修復，隨著梅雨季節的來臨，我們可以因為安全的考量而未再踏入災區，可是那些對於那些受災戶來說，卻是傷痛在一次出現的時候，憶起去年的災害對於他們的</p>

傷害，如今再次遇到大風大雨，他們該如何去調適心情，繼續致力於重建他們的家園？

當踏這個領域進提供服務時，著實對自己有能力可以持續提供所學，幫助需要被關懷的人感到驕傲。雖然我們的功力也許還沒辦法讓他們忘卻傷痛，但我想陪伴本身對他們也存在意義，讓他們可以知道，仍然有人持續的在關心他們，並願意在需要的時候伸出援手。

參、「服務學習」服務日誌

姓名:陳宜昀

學號:S86974021

服務學習日誌

一、時間:99.03.12(五) PM13:30~15:40

二、地點:民權國小

三、準備:事前討論並設計團體方案

四、受服務對象:國小一年級學生

五、服務內容摘要:

1. 服務目標:

- ◇ 使用大水怪問卷,評估學生身心健康狀況,篩選出具有 PTSD 症狀的學童。
- ◇ 建立關係、了解問題、找出可介入問題,認識 PTSD 認知治療及家庭作業的功效。

2. 服務策略:利用活動與學生建立關係、建立團體規範,並且透過個別篩檢進行該風險個案評估。

3. 服務過程:

階段	時間	主題	目標	內容	備註/器材
一	13:30~14:10	大水怪問卷篩檢	評估學生身心健康狀況,篩選出具有 PTSD 症狀的學童	由一對一進行的方式,施測大水怪問卷。	大水怪問卷
二	14:20~15:00	還記得我嗎~當我們同在一起	建立關係、了解問題、找出可介入問題	1. 關心他們最近發生的日常生活事件。 2. 回顧上學期所學。	情緒圖片、玩偶
三	15:00~15:40	大家一起來學習	認識 PTSD 認知治療及家庭作業的功效	說明這學期的活動目標(包含:認知治療說明、家庭作業指派、家庭作業的重要性)。	海報(三欄表)

*共有十二位學生參與今日活動。

*學生於規範壁報上簽名,表示同意遵守共同所訂定的班級規範。

*建立 token 制度(事先向學生說明得到點數的規則,當學生表現符合規定的目標行為,給予點數作為增強物,然後依累積的點數給予實質增強物)。

*藉由學生分享過年期間的生活，以及卡通人物故事內容，教導學生辨識「事件-想法-感受」。

4. 服務成效：

- ◇ 目前班上的學生對於水災的反應中，有些學生表示仍有輕微的緊張及害怕的感覺，但並不困擾他們的日常生活，有部分學生表示目前比較害怕地震帶來的感受，但大部分的學生都沒有過於嚴重的狀況，大水怪問卷的得分在 0 分至 4 分之間；
- ◇ 學生已學習何謂「事件-想法-感受」，以及三者之間的關係。

5. 評估與反思：

token 制度進行過程，雖然事先已向學生說明得到點數的規則，但由於小組成員的分工，僅有一人帶領團體，因此在執行時，有時候會無法在學生表現出符合規定的目標行為時立即給予點數，因而降低了增強效果。會再討論如何進行分工與時間的掌握度，使團體帶領時能有兩位成員同時搭配帶領。

六、服務內容反思：

1. What (什麼) -- 我今天做了什麼？ 看見什麼？ 聽到什麼？ 接觸了什麼？

在這次的活動中，我擔任 Leader 的角色，主負責帶領團體進行。

- ◇ 關係建立-由於班上有兩名新轉學學生，因此除邀請新同學自我介紹，我跟思帆也進行自我介紹，同時也邀請原先的同學回述上學期團體進行的內容，透過分享，使新同學對於團體進行先有初步的瞭解。
- ◇ 團體規範形成-因為服務對象為低年級學生，因此事先將團體規範以其可理解的方式呈現在壁報上，並邀請學生在壁報上簽名表示願意共同遵守。
- ◇ token 制度執行-先向學生說明得到點數的規則，爾後當學生表現出符合規定的目標行為時立即給予點數，但此部分執行情況並不完善(由於小組成員的分工，僅由我獨自帶領團體，因此在執行 token 制度規則時，有時候會無法在學生表現出符合規定的目標行為時立即給予點數)，有待改進。
- ◇ 辨識「事件-想法-感受」-為了使低年級學生可以更容易瞭解何謂「事件-想法-感受」，因此我先邀請學生分享過年期間的生活，並以學生們均可理解的卡通故事內容作為題材，使其對於「事件-想法-感受」可一一加以區分出來。

2. So What (所以，什麼) - 我的所見所聞帶給我什麼感想與思考？我學到了，什麼？ 對我有什麼意義？服務過程中，我產生了什麼新問題？

(1) 在專業臨心知能方面

A. 在認知行為治療方面

過去總認為 CBT 要運用在年級低的兒童身上，多半是「鴨子聽雷」、無法達到既定的效果，但後來從老師講課內容中理解要對經歷重大災害的兒童進行認知行為治療的原則、步驟及相關重點技巧的複習，抑或是在團體進行前與思帆的會前討論，都使得我更清楚瞭解到只要能利用適切的語言文字與生動且生活化的方式，也可讓低年級學生透過 CBT 技巧，幫助其學習成長且更積極正向的面對壓力與挑戰。

B. 在專業倫理部分

團體過程，我不斷鼓勵學生在團體中盡量提出自己的意見，並學習相互協助，也與學生共同遵守所訂定出的規範；此外，在進行大水怪問卷篩選的方式仍採個別（一對一）進行，以尊重學生保有個人隱私的權利，當然也就學生的反應做出適當的回應。

C. 其他：

透過此次的帶領經驗，讓我更深刻體認到用對的語言才是有效溝通的真正意涵。

(2) 在自我成長方面

A. 了解自我上

學期初聽到這學期的課程，我們將從學長姐身旁的小助手，變成要開始帶領學弟妹一起學習成長，這樣的角色轉換使我又出現負向的自動化想法（ex 我能力夠嗎？），雖然出現的時間或程度已較先前來的低，但不可否認地「它」依然存在著，然而，這樣的體悟讓我瞭解到自動化想法抑或是核心信念都是很自然而然就會出現在面對挑戰的情境下，而要降低不適切的思考運作是需要一步一腳印，慢慢加以修正並重新學習。

B. 自我接納與自信上

透過先前的準備與討論，以及與思帆的相互打氣，相較於先前的我，現在的我漸漸可以從自己的改變及進步，累積自我的經驗也提升自信度，也使自我接納度又向上提高。

C. 創造自我上

每經歷一次服務學習活動以及事後的反思歷程，使我更能自在地發揮自己的優勢，並修正自己的缺點，使自己的狀態與能力可以更為精進。

(3) 在公民品格方面

A. 社會關懷

前進那瑪夏鄉的路途中，一幕幕怵目驚心的光景呈現在眼前，想到學童們是這麼真實地經歷了一場大自然的磨練，便很開心自己是有能力可以給予協助，並真誠地表達出對他們的關心。

B. 利他價值

當我在學期初得知將會持續災區學童認輔活動，發自內心覺得喜悅且樂在其中，可以繼續提供服務、關懷需要被關懷的人，使我對於自己有能力對這個社會盡一份心力感到榮幸。

3. Now What (現在，什麼) 這些經驗對我看事情、看世界、看自己有什麼改變？對自我認知，有什麼改變？我能做什麼？對我看社區服務及社會正義有什麼影響或改變？

- ◇ 在經歷不斷顛頗的遙遙路程時，看到眼前出現的種種景象，不僅滿懷感恩自己所擁有的一切；
- ◇ 當踏進那瑪夏鄉山區提供服務時，著實對自己可以持續提供所學幫助需要被關懷的人感到驕傲；
- ◇ 認輔活動結束後，不僅感受到團隊分工與合作的成果，也透過反思更瞭解自己的各種狀態。

參、「服務學習」服務日誌

姓名:陳宜昀

學號:S86974021

服務學習日誌

一、時間:99.04.02 (五) PM13:30~15:40

二、地點:民權國小

三、準備:事前討論並設計團體方案

四、受服務對象:國小一年級學生

五、服務內容摘要:

1. 服務目標:

- ◇ 使用大水怪問卷，評估學生身心健康狀況，篩選出具有 PTSD 症狀的學童。
- ◇ 建立關係、了解問題、找出可介入問題，認識 PTSD 認知治療及家庭作業的功效。

2. 服務策略:利用活動與學生建立關係、建立團體規範，並且透過個別篩檢進行該風險個案評估。

3. 服務過程:

階段	時間	主題	目標	內容	備註/器材
一	13:30~14:10	大水怪問卷篩檢	評估學生身心健康狀況，篩選出具有 PTSD 症狀的學童	由一對一進行的方式，施測大水怪問卷。	大水怪問卷
	13:30~14:10	我是好寶寶	使學生對班級規範、代幣制度清楚，並共同遵守	1. 班規重申。 2. 清楚且具體訂定 Token 的規則。	海報 (班規、Token 的規則)
二	14:20~15:10	說故事時間	辨識事件、想法、感受	學習辨識事件的人事時地，以及故事主角的感受及想法，說明換了想法就會有不同的感受。	海報、情境卡、想法卡、情緒卡
三	15:20~15:40	大家一起來學習	回家練習在生活中記錄課堂所學	指派回家作業：找一個自己喜歡的卡通，練習辨識事件、想法及感受。	三欄表

- *共有十二位學生參與今日活動。
- *向學生重新說明班級公約，要同學必須遵守共同約定的事項。
- *建立 token 制度（事先向學生說明得到點數的規則，當學生表現符合規定的目標行為，給予點數作為增強物，然後依累積的點數給予實質增強物）。
- *複習上次所學（三欄表的介紹），並進一步發下事先準備的故事，讓小朋友去練習區辨一個事件的人、事、時、地，以及故事中主角的想法及感受為何。
- *說明當我們想法不同的時候，感受也會不同，因此可藉由這個方式來改善我們的負向情緒。

4. 服務成效：

（一）大水怪篩檢部分

共篩檢十二位學生，大水怪問卷的得分在 0 分至 3 分之間。其中有九位學生表示對風災已無緊張及害怕的感覺，有三位學生表示仍會夢見水災情形，或經過被土石淹埋過的道路與屋舍時，會感到輕微的害怕的感覺，但此情形並不會造成對其生活的不良影響。

（二）活動內容部分

大部分的小朋友都可以區辨事件的人、事、時、地，以及故事中主角的想法及感受為何。但區辨「想法」以及「事件」較為困難，需要多加練習及提示才能說出正確的答案，當故事中的人物有兩個以上時，小朋友也需要花費比較多的時間去判斷何者為主角，這是下次活動內容還需要繼續加強的部分。

5. 評估與反思：

整個活動進行的過程，由於人力不足，加上 leader（思帆）經驗不夠，班級秩序常常處在混亂的狀態，有時 leader 會有掌控不住的感覺，加上又要兼顧公平的 token 制度，感覺有些吃力，需要多花費較多的心力來照顧沒有跟上進度的同學，或者是鼓勵那些不想參與活動的同學。因此增加班級活動的凝聚力，以及吸引小朋友的注意力，提高他們參與活動的動機，可能是下次要注意及改善的部分。

六、服務內容反思：

1. What（什麼）--我今天做了什麼？ 看見什麼？ 聽到什麼？ 接觸了什麼？

在這次的活動中，我主要負責學生的大水怪問卷篩檢以及學生基本資料的填寫。

- ◇ 考量一年級對於國字認識少，因此仍沿用一對一方式進行篩檢，但由於一年級學生已學習注音，所以學生們喜歡依據注

音符號讀出問卷內容，因此我從旁協助學生，使其能順利填答。

✧ 篩檢過程，有三位學生表示仍會夢見水災情形，或經過被土石淹埋過的道路與屋舍時，會感到輕微的害怕的感覺，雖然量表分數未達高風險標準，但我仍花了些時間瞭解這三位學生對災害的害怕程度，以及評估此反應是否會對學生造成生活的不良影響。

✧ 3/12 篩檢時，有部分學生表示相較於八八風災，3月初甲仙地震所帶來的感受更為明顯，因此本次篩檢時，也特別注意地震對學生是否仍持續產生負向的感受；評估結果，有一位學生仍會擔心地震的到來將引起親人的受傷。

2. So What (所以，什麼) - 我的所見所聞帶給我什麼感想與思考？我學到了，什麼？對我有什麼意義？服務過程中，我產生了什麼新問題？

(1) 在專業臨心知能方面

A. 在認知行為治療方面

雖然此次團體課程由思帆帶領，自己是負責個別問卷篩檢，但在團體進行前與思帆的會前討論過程中，我們朝向更貼近低年級學童可理解、接受的方式作為課程設計概念，採用卡通人物為主角，並將「情境事件」在細分為-人、事、時、地，也製作各細部分類卡，目的是為了使學童能更順利學習辨識「情境事件」、「想法」與「感受」。

團體後與思帆進行討論，思帆也提到大多數學童是可以成功辨識出三者之間的差別，但仍有少部分學童對於「想法」與「事件」之間的辨識容易出現混淆，因此在下次課程設計中，需加強學童對兩者的辨認。

B. 在專業倫理部分

考量一年級學童識字情形，以致無法進行團體施測，因此進行大水怪問卷篩選的方式仍採個別（一對一）進行，以尊重學生保有個人隱私的權利；但是由於學校可使用的空間有限，只能在開放式空間進行施測，因此一到下課時間，該場地便容易被干擾，這部分仍有改善空間，會在下一次施測時注意地點的選擇。

C. 其他：

進行問卷篩檢時，學童提出「先前已做過很多次篩檢，為什麼還要在做一次？」，遇到此情形，我的作法是先瞭解學童為何會提出此問題，然後根據學童的反應給予協助（ex 不瞭解題目意思）或說明（ex 問卷篩檢目的），而學童都可以配合完成篩檢。

(2) 在自我成長方面

A. 了解自我上

不斷的服務學習過程中，我瞭解到我容易放大對不熟悉情境或事物的想像，因此體認到自己是需要實地磨練的，也藉由實際帶領過程，我發覺自己並沒有想像中的緊張，且越來越得心應手。

B. 自我接納與自信上

跟思帆討論過程中，我發現自己跟過去有些不同，我開始可以清楚看到自己的優點與長處，也更有自信地表達出自己對團體設計的意見，也能去接納不同的意見與聲音，並在溝通討論後達成共識。

C. 創造自我上

以前的我總覺得自己有許多缺點，對於他人的讚美也感到相當彆扭。但是經歷一次次的服務學習活動以及事後的自我反思過程，使我更能自在地發揮自己的優勢，也一步步改進自己的缺點，使自己的狀態與能力可以更為精進。

(3) 在公民品格方面

A. 社會關懷

記得上學期服務學習一開始，自己曾在反思報告中提過「具備了一些專業知能，但若只是紙上談兵、空有一番知識，但卻無法實際應用在需要被關懷服務的人們身上」，而今回顧這一路走來的改變與進步，發覺自己除了能實質提供服務與協助外，在生活上我也會關心注意莫拉克風災的後續相關報導，多方瞭解他們可能需要的協助。

B. 利他價值

雖然此次未實際帶領團體進行，但是與思帆團體後的討論與分享中，我知道學生們透過我們準備的活動，可以一步一步地學習辨識「情境事件」、「想法」與「感受」，且大多數的學生也能正確區分，看到這樣的成果，我覺得助人真是一件快樂的事。

3. Now What (現在，什麼) 這些經驗對我看事情、看世界、看自己有什麼改變？對自我認知，有什麼改變？我能做什麼？對我看社區服務及社會正義有什麼影響或改變？

前往認輔國小的路途中，眼前又再一次感受到風災帶來的震撼，雖然對於道路、房屋的重建無法提供實質的幫助，但是卻很高興自己能發揮所長、幫助需要被關懷的人，教導學童發揮潛能，培養他們具備各項具適應性的能力。

「坐而言，不如起而行」雖然只是少少幾個字組成的一段話，但其含意卻很深遠，而我現在不也就是在身體力行「起而行」這部分。

參、「服務學習」服務日誌

姓名:陳思帆

學號: s86981044

服務學習日誌 1

一、 時間:2010.3.12 (五)

二、 地點:高雄那瑪夏鄉民權國中(民權國小學生)

三、 準備:

情緒圖片、玩偶、情緒繪本、獎品、班級公約海報、三欄表海報

四、 受服務對象:民權國小一年級學生

五、 服務內容摘要:

1. 服務目標

- 建立班級公約，讓孩子都能遵守課堂的秩序，並願意與老師配合。
- 評估學生身心健康狀況，篩選出具有 PTSD 症狀的學童
- 建立關係、了解問題、找出可介入問題
- 認識 PTSD 認知治療及家庭作業的功效

2. 服務策略

- 建立班級公約，讓小朋友有一起討論內容的可行性，並且讓孩子都在海報上簽下自己的名字，表示自己願意遵守班級公約
- 由一對一進行的方式，施測大水怪問卷。
- 關心他們最近發生的日常生活事件。
- 回顧上學期所學
- 說明這學期的活動目標(包含:認知治療說明、家庭作業指派、家庭作業的重要性)

3. 服務過程

階段	時間	主題	目標	內容	備註/器材
一	13:30~14:10	大水怪問卷篩檢	評估學生身心健康狀況，篩選出具有 PTSD 症狀的學童	由一對一進行的方式，施測大水怪問卷。	大水怪問卷
二	14:20~15:00	還記得我嗎~當我們同在一	建立關係，建立班級公約，了解孩	3. 建立班級公約，並且讓小朋友們一起討	情緒圖片、玩偶

		起	子的問題、 找出可介入 問題	論，並在海報上 簽名，以示願意 遵守 4. 關心他們最近 發生的日常生活 事件。 5. 回顧上學期所 學	
三	15:00~15:40	大家一起 來學習	認識 PTSD 認知治療及 家庭作業的 功效	說明這學期的活動 目標(包含：認知治 療說明、家庭作業 指派、家庭作業的 重要性)	海報(三欄表)

4. 服務成效

(一)大水怪篩檢方面

目前小朋友似乎對於每次都要進行篩檢這個動作感到困擾，會認為不是上學期都問過了嗎？為什麼還要再填，但大部分的小朋友都能夠配合篩檢工作的進行，且能說出自己的想法。但有時會藉由篩選的過程發現小朋友的其他問題，包括情緒控制、衝動行為或者家庭關係。

(二)活動進行方面

本次主要在於建立關係，並且說明這個學期欲進行的活動內容、家庭作業指派，以及說明家庭作業的重要性，並且在課堂上練習填寫三欄表。Leader 會先在三欄表上舉兩個例子作為說明，讓小朋友瞭解這個三欄表的意義為何？目的在於找出一些引起負面情緒的想法，並且試圖練習改正。結果發現，小朋友們都非常厲害，想出了一個關於海綿寶寶的一個很好的例子，leader 馬上在小朋友累積點數的卡片上畫上三顆蘋果！

5. 評估與反思

關於大水怪的篩檢，有些時候我認為一年級的小朋友似乎不太能瞭解問題的意涵，或者不太能清楚區別、觀察自己近一個月以來，究竟有沒有產生一些令自己比較難以忘記的事情，例如：做惡夢、時常有不好的念頭等。因此有些時候會出現個別輔導的時候發現個案並沒有什麼問題，但是當團體篩檢的時候，個案又表示自己有困擾。此部分我在思考，是否關係建立的還不夠？所以個案有些時候還不願意把一些自己的內心真實感受說出來？

另外一個比較令我意外的部分在於，一年級的小朋友能夠輕易的釐清三欄表的內容，區分事件、感受、想法，並且能夠替事件的主角想一個更兩全其美的方式，幫助自己改善自己的情緒，因此我認為可以再多觀察幾

個例子，如果小朋友對於三欄表的內容都可以清楚的瞭解的話，則可以考慮在提升難度，做更深一點的內容。

六、服務內容反思：

1. What (什麼)--我今天做了什麼？看見什麼？聽到什麼？接觸了什麼？

今天我主要負責的工作主要是進行大水怪的篩檢，上個學期我曾經有過獨立篩檢大水怪的經驗，但是上次的經驗不太好，首先是因為我的經驗不足，當唸完題目或是解釋完題意之後，我並不知道小朋友的回答到底有什麼地方應該要繼續追問下去，或者沒有辦法臨場反應，並且繼續問下去，其次是因為上學期的篩檢經驗以團體篩檢的方式進行，當時我就發現這並不是一個合適的方法，但一直沒有機會可以親自重新的篩檢，一直到這學期的第一次活動，學姐讓我有機會可以進行篩檢，才有了比較正式的經驗。

這次的篩檢過程比我想像的要花費更多的時間，我花費了將近整個團體輔導的時間來進行大水怪的篩檢，大部分的小朋友都沒有關於水災、颱風的負面想法或認知，但我卻意外得發現很多小朋友的家庭，也許是因為風災的關係，讓父母不得不離開家裡北上尋找工作，因此家庭的氣氛可能因為父母不在，與孩子的相處時間較少，而產生一些溝通上的問題，也可能讓手足之間產生嫌隙。另外，我也發現有些家庭中，父母存在婚姻方面得問題，連帶影響孩子的情緒，擔心母親是否會想不開。

2. So What (所以，什麼)-我的所見所聞帶給我什麼感想與思考？我學到了，什麼？對我有什麼意義？服務過程中，我產生了什麼新問題？

(1) 在專業臨心知能方面

A. 在認知行為治療方面

這次的活動還不算真正進入認知行為的治療，只是簡單的給同學帶一些三欄表的練習，不過讓小朋友們學習區分事件、想法、感受，也是CBT的第一步。雖然一年級的小朋友經過大水怪的篩檢之後都沒有發現關於水災方面太大的問題，但似乎他們在情緒的控制、衝動行為的控制，或是家庭、人際的互動方面，多多少少都還有一些狀況存在，以我們班上一位同學「小真(化名)」為例，在篩檢的過程當中，小真提到自己最近會莫名其妙的生氣，且容易發怒。我繼續追問下去，他都對誰發脾氣？怎麼發脾氣？小真提到：「他看到妹妹都會想拉他頭髮」，經過一番資訊的拼湊，我才大致瞭解，原來小真的爸爸媽媽都在台北工作，爸爸媽媽帶妹妹去台北與他們同住，而小真自己跟哥哥則跟阿公阿嬤同住，根據我對於一些資訊的拼湊以及初步的瞭解，我針對小真這樣的行為所形成的假設是：小真很想念遠在台北的爸爸媽媽，但是爸爸媽媽並沒有每天都陪在自己身邊，反而是妹妹每天都可以跟爸爸媽媽同住，所以小真每次看到妹妹的時候，都會莫名其妙的生氣，產生一種嫉妒的心理，想要拉他的頭髮、欺負他，把氣都出在他身上」，由於當時篩檢的時間有限，當時小真提到遠在台北的媽媽，不禁潸然淚下，由於還有其他的小朋友必須要篩檢，且小真的這些問題應該不是馬上可以解決的問題，加上還有一些環境的因素，可能沒有辦法立即的改變，因此我只針對他的情緒給予安撫，並且安慰他父母親也不願意離

開他跟哥哥，但為了要買小真喜歡的玩具，所以必須要到很遠的地方去工作。經過一番解說，小真離開晤談室的時候又恢復了笑容，但我想這些在篩檢過程當中意外出現的問題，也是我們未來即將要去處理與面對的問題。

B. 在專業倫理部分

專業倫理的部分，不知道是不是年紀的關係，或是生活背景的差異？一年級的小朋友似乎在面對我與 leader 的時候，都沒有太多的防備，會一股腦的把心裡的話都講出來，或者把家中的事情通通講出來，雖然我們每次篩檢都會強調「保密」的重要性，但不確定究竟他們是的確相信因為我們會替他們「保守秘密」，還是他們真的太單純了，很多事情都可以輕易的自我揭露？但我想還是要繼續加強他們對於「保密」這個倫理議題的重視程度。

C. 其他：

(2) 在自我成長方面

這學期由於帶領一年級的人數減少了，只剩下我以及一位碩二的學姐一起維持整個班級的活動，感覺上比起上學期有更多掌控的感覺，加上要親自參與篩檢，或是接觸個案比較內心深處的問題，有時候會感覺到自己必須時時刻刻謹記一些處理的方式、晤談的技巧、觀察的能力等，因為隨時都會發生意料之外的事情，因此要有更萬全的準備才能面對個案，就像學長之前上課分享的經驗，多準備一些可以使用的工具，讓自己面對個案的時候比較不慌張，也比較不會措手不及，我想，如果能對自己的專業有所負責，並且重視每一個環節，他人也比較願意將這樣的分享視為是一種對於專業人員的求助，願意重視我們的專業。

(3) 在公民品格方面

A. 社會關懷

這學期實際接觸個案之後，才發現很多孩子表面上看起來開開心心，這可是有些時候他們的背後隱藏了一些不為人知的故事，透過這樣服務學習的機會，我們可以深入社區，看到更多平常也許我們壓根不會想到的事情，也發揮自己的專長，去協助他們面對並且解決問題。

B. 利他價值

很多小朋友對於水災的發生，都會有很多不合理的信念，例如：認為水災的發生是因為自己不乖，或者對一些事情有錯誤的解釋，或者無法用適當的語言來表示自己的真正的想法，而採用較為激烈的手段，例如：打架，或是發脾氣，來表達自己的不滿，不僅傷害了自己的人際關係，可能也會因此而埋下根深蒂固不正確的信念，對於將來的人際互動是相當不利的。因此我認為，如果可以透過這樣的機會，檢視孩子的非理性信念，或者是不正確的觀念，都有助於幫助他們改變自己的想法、認知、情緒感受等等，也可以建立一個比較正確的人生觀。

3. Now What（現在，什麼）些經驗對我看事情、看世界、看自己有什麼改變？對自我認知，有什麼改變？我能做什麼？對我看社區服務及社會正義有什麼影

響或改變？

這學期開始，由於要開始深度的參與個案的輔導、團體的輔導，感覺與自己將來要投入的工作又更接近了一些，更瞭解了心理師在晤談及治療的過程中，所扮演的角色為何，除此之外，也更瞭解到要把書本上的知識應用到實際的晤談情境或是治療計畫當中是多麼不容易的一件事情！很多人也許會瞧不起心理治療，也許認為晤談根本沒什麼！但我想這是由於他們並不瞭解這個專業的價值所在，當我們自己親自投入這樣的工作領域，並且投注自己的心力於那些需要幫助的人們的時候，不僅肯定的自我，幫助了他人，當他人的確在這樣的專業中受惠時，也肯定了這個專業的價值。

參、「服務學習」服務日誌

姓名:陳思帆 學號: S86981044

服務學習日誌 2

六、 時間:2010.4.2 (五)

七、 地點:高雄那瑪夏鄉民權國中(民權國小學生)

八、 準備: 班級公約海報、事件(人事時地)海報、想法感受海報、集點卡

九、 受服務對象: 民權國小一年級學生

十、 服務內容摘要:

6. 服務目標

- e. 重申班級公約，讓孩子都能遵守課堂的秩序，並願意與老師配合。
- f. 評估學生身心健康狀況，篩選出具有 PTSD 症狀的學童
- g. 建立關係、了解問題、找出可介入問題
- h. 認識事件(人、事、時、地)、感受、想法

7. 服務策略

- f. 重新申明班級公約，以及遵守班級公約的必要性
- g. 由一對一進行的方式，施測大水怪問卷。
- h. 關心他們最近發生的日常生活事件。
- i. 回顧上次所學(三欄表以及回家作業的介紹)
- j. 透過卡通人物的故事，讓小朋友先學會區辨每個事件當中的人、事、時、地，再學會辨認感受及想法。
- k. 規定回家作業，要小朋友回家找一個自己喜歡的卡通人物的故事，並且寫出這個故事的人、事、時、地、感受及想法，並且說明如果有按照規定完成作業的小朋友，可以在集點卡上加五個蘋果以示獎勵。

8. 服務過程

階段	時間	主題	目標	內容	備註/器材
一	13:30~15:30	大水怪問卷篩檢	評估學生身心健康狀況，篩選出具有 PTSD 症狀的學童	由一對一進行的方式，施測大水怪問卷。	大水怪問卷
二	14:20~15:00	我要當個乖寶寶	重申班級公約，並說明班級公約的	6. 重新聲明班級公約，並向小朋友說明遵守班	班級公約海報、三欄表海報

			必要性以及獎勵的方式。並且回顧上次所學	級公約的必要性。 7. 回顧上次所介紹的三欄表，以及小朋友自己想出來的例子。	
三	15:00~15:30	大家一起來學習	學習辨識事件的人事時地，以及故事主角的感受及想法，說明換了想法就會有不同的感受。並且指派家庭作業。	1. 發下我們事先準備好的卡通人物故事，讓小朋友先學習區辨事件產生的「人(主角)」、「事」、「時間」、「地點」，在進一步區辨故事主角的想法及感受。 2. 向小朋友說明當我們有不同的想法時，可能也會產生不同的感受。 3. 指派回家作業，讓小朋友回家之後選一個自己喜歡的卡通人物，記錄下他們發生事件的人、事、時、地、想法及感受。	海報(事件海報、感受及想法海報)、集點卡

9. 服務成效

由於上一次服務學習時，我是主要的「大水怪保衛戰」篩檢者，因此這次我跟學姐協議，改由我來帶領這次的活動，由學姐進行篩檢。在此次活動進行的過程中，我感受到班上的小朋友在程度方面有一些參差不齊的狀況。這次的活動內容分成兩個階段進行，在第一階段，我們將事先準備好自編的卡通人物故事一覽表，讓小朋友練習去區分這些卡通人物發生的故事中，「人」、「事」、「時」、「地」各是什麼，在練習過十幾個例子之後，進入第二

階段，讓小朋友去思考這些事件主角的「感受」及「想法」各是什麼。

第一個階段對小朋友來說相對於第二階段是一個較簡單的任務，故事的呈現方式如下，例如：「今天金哥到深海的大鳳梨裡去拜訪海綿寶寶，但是海綿寶寶不開心，因為他覺得金哥是要來搶他的工作。」因此小朋友必須學會辨別此事件之中出現的兩個人物「金哥」以及「海綿寶寶」之中，「海綿寶寶」似乎是這個事件的主角，時間發生在「今天」，地點是「深海的大鳳梨裡」，事情是「金哥去拜訪海綿寶寶」。在這個階段，大部分的小朋友都可以準確的區分「時間」、「地點」，但是當事件的人物有兩個以上時，小朋友可能就必須花費比較多的時間去思考哪一個才是故事的主角，而「事情」本身，小朋友也常常會把所謂的「感受」納入，例如：小朋友可能會說今天發生的事情是「海綿寶寶不開心」，需要較多次的說明，小朋友才能瞭解，因此這個部分可能是需要更進一步去澄清及解釋的部分，下次上課可能還需要多練習幾次。

第二階段的部分，小朋友必須重新回到先前已經討論過的事件，然後說出這些卡通人物的「感受」以及「想法」，在這個部分「感受」是相對較容易的部分，小朋友可以很快的判斷出這個故事的主角心情如何，以先前提到的例子來說，小朋友可以很快的說明海綿寶寶的心情是「不開心」，但是比較有困難去說出讓海綿寶寶不開心的「想法」，這個例子是上次我們介紹三欄表的觀念時，小朋友主動說出的例子，我們當時非常開心，覺得小朋友似乎很能理解我們想要他們學習的部分為何，但這次我們首先採用這個例子來試試水溫，讓小朋友練習區分人、事、時、地、想法、感受，但成果似乎不如預期那麼樂觀，還需要更多的練習，但所幸小朋友都能夠在給予提示之後，正確的說出答案。

整體來看，這次會發現班上的同學程度方面有些參差不齊的狀況，有些小朋友可以很快的說出答案，即使說錯了，也可以在提示之後說出正確答案，並且熱衷於參與班級活動，踴躍的發表自己的意見。有些小朋友則是想參與班級活動，也願意舉手表示想要發言，但總在被老師點名起來回答問題之後，卻表示自己不知道答案，但有時為了顧全大局，似乎沒有辦法等到大家都完全的瞭解之後，再往下進行接下來的活動，這是比較無法兼顧的部分。

六、服務內容反思：

3. What (什麼) --我今天做了什麼？看見什麼？聽到什麼？接觸了什麼？

這次的服務學習由我負責帶領整個班級進行此次的活動，其實這一次有些沮喪，因為我覺得自己並沒有將整個活動流程掌控好，雖然時間掌控還算可以，但是整個活動進行的過程中，我發現我好像還是不太能夠以小朋友可以理解的方式，清楚的說明自己想要解釋的觀念，雖然小朋友可以知道我想要他們作些什麼事情，但有時候仍然處在一知半解的狀態。

在班級經營的能力上，我也發現自己仍然是生手，由於活動進行的步調相當緊湊，我沒有辦法在所有小朋友都學會之後，才進行下一個步驟，我只能確認有大部分的小朋友都願意參與，並且能夠給予帶領者正確的回饋。我不是非常確定，是否這樣的活動設計非常無聊，或是不符合小朋友的生活經驗，因為

有一位小朋友據說是因為中午並沒有午睡，所以下午該班級的導師已經放假下山了，只剩下我這個新手老師，所以他竟然趴在桌上睡著了，我搖醒他，示意他現在不應該睡覺喔～他睡醒之後大聲的說話，但是似乎也不太理解我們正在進行的活動，雖然 co-leader 已經給予協助，但一段時間之後可能又開始覺得無聊，所以又趴下來睡覺。另外一位同學則是一位平常就話很少的小男生，我不確定他是否因為不懂，或是根本不想參與，在活動進行的尾聲，他把回家作業拿出來寫，完全無視於課程正在進行，且大部分的小朋友都可以熱烈的參與。以上看到這些現象，我知道自己還有許多需要努力的地方，但每位小朋友的狀況似乎每次都不太穩定，短時間的相處之下，其實很難去掌握整個班級的氣氛，加上原住民小朋友較為活潑，常常說話都是用「吼」的方式，讓整個教室非常不受控制，我知道其他的班級也都有過這樣的經驗，喊到台上的帶領者喉嚨都痛了，可是小朋友似乎還意猶未盡，繼續的大吼大叫，可見班級公約的部分，仍然需要再加強，這次由於整個班級都亂轟轟的，所以在手足無措的狀況之下，似乎忘了將一些課堂所學的技巧應用出來，例如：有一位小朋友很乖，都沒有大吵大鬧，且乖乖的舉手並且說出正確的答案，我只有表示「很棒喔～」，但是並未多加增強他這種行為，我認為我應該以他為班級的榜樣，並且表揚「他很乖喔～都沒有大聲說話，且等到老師點他說話，他才會說話，而且他都有說出對的答案，表現非常好，所以其他小朋友也都要向他學習」，多多強化他們好的表現，也許其他的小朋友也會被這樣的氣氛所影響，下次可以再努力看看！

4. So What (所以，什麼) - 我的所見所聞帶給我什麼感想與思考？我學到了，什麼？對我有什麼意義？服務過程中，我產生了什麼新問題？

這次的活動我再次體認到，要帶領兒童進行所謂的認知行為治療真的很困難，由於兒童的認知能力可能尚未發展完全，加上語言表達的能力也受限，許多詞彙也許並不能夠很適切的去表達出來，因此 leader 必須要能夠用兒童可以瞭解方式，讓兒童能夠跟著活動帶領者的步調一起進行活動，雖然有些時候可以透過兒童在課堂上的表現來瞭解他是否真的完全瞭解活動內容，但當發現孩子並不能如我們所預期的表現時，其實對我來說，還是很難引導孩子去表現，或者說出自己的想法。有些孩子對自己沒有信心，不敢勇於表達自己的想法，雖然我們再三的鼓勵，他還是會用「不知道」來帶過，有時後真的很難去瞭解他所謂的「不知道」，究竟是完全不懂，抑或是缺乏信心與勇氣的表現。

有時後我會思考，是否自己只會去處理所謂「願意配合」的個案，當個案表示自己無法跟著帶領者，或者個案根本沒有表示，而是採用不願意配合的方式進行無聲的抗議時，我們該如何引導個案繼續？或者改變自己的步調，去配合個案的狀況？以這次的活動來說，我指派了小朋友一個回家作業，但小朋友通常都會忘記要寫作業，因此我為了獎勵小朋友，跟小朋友說明只要有乖乖寫作業的人，就可以加五個蘋果做為獎勵，但其實我很擔心，如果下次小朋友並沒有如我所預期的完成作業，最多就是沒有人得到五個蘋果而已，對小朋友不痛不癢，又不能使用處罰的狀況之下，該怎麼維持整個活動進行的品質，並兼顧小朋友的學習狀況呢？

C. 其他:

(2) 在自我成長方面

這次的服務學習，是第一次由我自己全程主導活動的進行，除了必須要掌控全班的秩序之外，也體會到成為一個能夠帶領團體活動進行的心理師有多麼不容易！由於團體活動的對象是兒童，因此我們除了要考量到活動的內容兒童是否已經發展出足夠的能力，可以理解整個活動我們欲傳達的概念之外，也要試圖以兒童能接受的方式，傳達給他們，在進行獎懲的時候，也需要考量到兒童目前的發展階段，適合採用哪一些方式，除了個別差異之外，也要考量到整個班級的秩序、活動氣氛等，才能夠讓活動的進行比較順利，而團體中的每個人也都才能夠在活動進行之後，帶著寶物回家。

然而在這次的活動當中，雖然有很多小朋友可以跟上課程的腳步，也相當願意參與整個活動的內容，去思考究竟帶領者想要傳達什麼概念，可是仍然有部分的小朋友似乎不太清楚整個活動進行的意義，也似乎缺乏動機，面對這樣的個案，我其實有些沮喪，加上整個班級的小朋友相當活潑，我要兼顧課堂的秩序以及課程活動的內容，實在是一件很吃力的事情，尤其這學期的人力減少了，只有我跟學姐兩人負責一個班級，多虧這次有幼幼班同學的支援，情況才稍微改善。因此我想我在整個帶領團體的過程，仍然需要有多一些的領導能力，以及掌控全局的能力，讓小朋友都能夠盡量的配合班級活動的進行。這次的課程活動進行的過程中，我發現有些小朋友能夠熱情的參與，有些小朋友可能因為挫折感或其他因素選擇將自己孤立於課程之外，後來竟然還發現小朋友競相發言，就是為了要比其他同學得到更多的蘋果，由於我擔心都是那些願意參與的小朋友發言，並未給予那些動作比較慢，或是需要較長時間思考的小朋友參與課程內容的機會，因此我後來跟那些表現很好、踴躍發言的小朋友表示，我們應該把機會讓給那些蘋果很少的小朋友，讓大家都有機會可以發言，大部分的小朋友都同意了，甚至有些小朋友願意幫同學發言，讓那位沒有發言的小朋友也可以得到一個蘋果，因此我想下次也許可以透過友情的力量，讓小朋友兩兩一組，互相幫忙，以便帶動整個班級活動的進行，也讓每一位小朋友都可以有參與感，不知道這會不會是一個好方法？也許下次可試試！

(3) 在公民品格方面

原住民小朋友的精力總是相當旺盛，不管是上課或是下課總是充滿了無處宣洩的活力，有些時候在課堂上甚至會以相當高分貝的音量再回答問題，有些時候帶領者在台上要維持這樣激動的氣氛，實在有些吃不消。雖然我們已經訂定班級公約，規定每一位小朋友都必須舉手之後，經老師同意才可以發言，且不可以隨便離開座位，很多小朋友做到了，但是他們卻會在舉手的同時大聲說話，或是用相當激動的情緒，來表示他們熱衷參與這個活動，但這樣激烈的吼叫，有時後是會帶來不良影響的，因為有一些小朋友並不知道老師的問題是什麼？也不太確定自己知不知道答案，但是卻會興起一股一起大聲說話、大聲吼叫的惡性循環，有時比較內斂得小朋友在回答問題，或是上台說話的時候，這樣高分貝的音量，掩蓋了台上或是說話者的音量，因此台上說話的人並沒有得到尊重，因此我認為可以利用他們興奮的情緒，將他們興奮的情緒帶到活動的參與，但是仍要給予他們的行為一些規範，增加課堂的秩序，會有更好的活動品質。還記得我在小學的時候，班上也總是鬧烘烘的，老師當時跟我們培養一種默契，就是當老師說「最高品質」的時候，小朋友必須回答我「靜悄悄」，把注意力拉回來，並且讓他們體會到，該是保持安靜的時候，也許下一次我也可

以試試這種方式。

雖然小朋友的音量讓我有些吃不消，但我注意到，這些小朋友離開座位的時候，都會把椅子靠攏再走到台前，即使班級導師不在現場，他們仍然可以作得很好，對於一年級下學期的他們，我想是個非常難得的表現，我想這個部分也許我可以向班級導師討教應該如何訓練他們再說話的時候要保持適中的音量，當有人在台上說話的時候，應該保持安靜，表示尊重。

3. Now What (現在，什麼)些經驗對我看事情、看世界、看自己有什麼改變？對自我認知，有什麼改變？我能做什麼？對我看社區服務及社會正義有什麼影響或改變？

這次服務學習的課程內容，是教小朋友學習分辨人、事、時、地、感受及想法，並且初步的讓他們知道，也許想法改變的時候，心情也會跟著改變，也許當我們以一種比較客觀的方式去檢視我們的想法，評估這件事情發生的機率或是可能性時，我們的想法也會跟著轉變，心情與行為自然也會跟著不同。但有時自己回過頭來想，卻發現即使自己能夠瞭解這樣的知識所帶給自己的意義是什麼，但真正落實在生活中的時刻卻是少之又少，我們似乎還是深深受依附理論裡面所謂的內在運作模式所影響，或是運用我們平常對於某些事情的觀察，把一些我們對於這些事件、人物的評估都放進我們對於某些事件的想法。

有時我會聽到很多人對於臨床心理工作的批評，表示這個工作只不過是耍耍嘴皮子而已，因為所謂臨床專業心理人員所說的那些話，其實很易懂，所以看在非專業的門外漢眼裡，似乎不具有太多的意義，就像是我們知道應該要改變負向的認知，就可以轉換心情，但當我們真正陷在某一種情緒當中時，跳脫這種情緒的確是個不容易的任務，也許我們教導個案這些觀念，但自己卻也沒有做到。有時我會想，當我們也沒有做到的時候，是否我們教導個案的那些原理原則，真的就流於耍嘴皮子的層次？因此要如何讓個案也能感受到我們瞭解轉換想法的難度，但我們仍然相信這個方式可以幫助他，且他們會需要我們去給予他們建議及協助他們有釐清思緒的機會，甚至是在團體進行或是個別晤談進行的過程中，也感受到這樣的氣氛，而不再將所謂的晤談，視為是一種令人排斥的、浪費時間的過程？尤其在現金講求效率的時代，我想看的見的成效是相當重要且不容忽視的部分。

二年級服務心得:張雅綺、廖御圻
 「服務學習」心得報告

國立成功大學服務學習課程心得報告表

課程名稱	認知行為治療在兒童與青少年情緒障礙之應用		
填表人	姓名：張雅綺	系級：行醫所二年級	學號：S86971073
服務機構	高雄縣那瑪夏鄉民權國小		
服務學習組織	<input type="checkbox"/> 個人 <input checked="" type="checkbox"/> 小組，小組成員： 張雅綺、廖御圻、吳欣怡		
What? (學習了什麼?)	說明：整個學期下來，你獲得的最大的成就與挫折各是什麼？(例如小組間合作好壞、與服務對象的互動好壞、對服務能夠帶來的改變期望過高、服務時間不夠或者不知如何投入服務場域等問題) 此次服務可篩選出一些仍具高風險的同學，供我們日後更加的留意觀察及個別治療介入，幫助他們發展出一些可自我調適因應的對策。並使他們更能對負向事件有更適應性的想法及感受。 在教導認知事件想法中間的關聯性的時，可以幫助學員們重新組織他們的日常生活經驗，並試圖讓他們能夠應用到日常生活中。對於團體帶領者，除了認知事件想法的關聯外，能練習如何將此觀念教導、傳送出去。		
So What? (所以，為什麼)	說明：經歷上述種種，所以你獲得哪些學習成果？(例如：溝通技巧的進步、了解服務的內涵、建立正確的服務觀、服務技巧的進步等) 這次評估具高風險需要關懷的小孩，讓之後介入的人員更能夠快速的掌握到需要介入的對象，並且加上對於認知想法四欄表的教導，可供學童們日後再次遇到相關的事件能夠運用。 團體帶領者面臨團體中所出現的狀況，練習如何解決、如何給出正確的增強方式，如何和團體成員建立關係。並試圖利用自身在課堂上所學來的東西，傳送給需要幫助的人。		

<p>Now What? (現在我可以 如何去做?)</p>	<p>說明：透過這整個學期服務中所獲得的感受，你認為服務的內涵是什麼？就課程而言你有什麼具體建議？你認為為什麼大學生需要修習服務學習課程？就社會而言你期許自己能做些什麼？或者你認為服務可以使社會有什麼改變？</p> <p>團體進行根據反思進行修改，這次進行後雖然有些修改效果不錯，但有些效果不彰，這對於我來說是可以增加自己的信心，團體進行是需要改變，雖然這次效果不見得很好，但是下次可以在針對這次在進行修改，我相信之後的課程會越來越符合二年級學生，他們參與度也會越高。有些修改的效果不錯，但有些效果不太好，這部份讓我們組員會更積極的討論、看相關書籍，如何在修改團體進行方式，增加學生的參與度。</p>
--	--

服務學習日誌 1

一、時間:99/3/12 (五)

二、地點:民權國小

三、準備: 自殺行為的心理衡鑑與治療課程學習、兒童與青少年情緒障礙認知行為治療課程學習、相關災難心理學的反應及復健工作坊的參加、資料學習、行前團體方案撰寫、道具準備。

四、受服務對象: 民權國小二年級的 8 位 PTSD 高危險群同學

五、服務內容摘要: 帶領同學於面對八八水災後所出現的災後反應, 以三小時的團體方式帶領他們:

第一個小時和同學們暖身建立關係、回憶上學期課程。之後進入這次團體的正題: 認識 CBT 模式中”事件感受想法”的活動。

第二小時則針對剛剛所學習到的認知模式應用在四欄表中, 運用卡通人物為例子幫助小朋友認識在遇到相同事件時, 人的認知可能不同、因而引發的情緒也會不同。

第三個小時使用大水怪保衛戰問卷篩選出災後反應仍然強烈的高危險群同學, 並初步了解他們災後的反應症狀, 做為這次團體介入的基準線及上學期團體後的追蹤效果考量。

1. 服務目標: 讓同學學習覺察、辨識與表達事件、想法、感受的認知模式。

2. 服務策略: 以團體方式進行, 分三個階段使用討論方式幫助同學能夠說出他們的對於事件所產生的想法以及感受, 並發展出較具適應的替代性想法。

3. 服務過程:

分三個階段。第一階段暖身、回顧上學期團體、初步認識事件想法感受的概念、第二階段繼續進行認知模式的教育、以卡通人物的方式來誘導同學了解、第三階段實施大水怪問卷篩選八八水災, 災後反應仍然強烈的孩童、並且試著了解這些災後反應的成因。

4. 服務成效:

此次服務可篩選出一些仍具高風險的同學, 供我們日後更加的留意觀察及個別治療介入, 幫助他們發展出一些可自我調適因應的對策。並使他們更能對負向事件有更適應性的想法及感受。

5. 評估與反思:

這次評估具高風險需要關懷的小孩, 讓之後介入的人員更能夠快速的掌握

到需要介入的對象，並且加上對於認知想法四欄表的教導，可供學童們日後再次遇到相關的事件能夠運用。

六、服務內容反思：

1. What (什麼) --我今天做了什麼？ 看見什麼？ 聽到什麼？ 接觸了什麼？

今天團體中有一些比較突發的事件，再一次休息結束回來教室的時候，有個小朋友躲在門後想要嚇一個女生，結果嚇到了一個男生。那個男生就揮拳打了嚇人的小朋友的肚子。那個嚇人的小朋友因為疼痛哭了，全班的其他同學因為這個被嚇到的男孩動手打人而生氣。於是接下來的時間團體的部分都一直針對”打人就是不對”這件事情開始討論。同學們提出很多方法來針對被嚇到的事件做反應。然而那個被嚇到的同學和被打的同學也在之後的下課時和好。

2. So What (所以，什麼) -我的所見所聞帶給我什麼感想與思考？我學到了，什麼？ 對我有什麼意義？服務過程中，我產生了什麼新問題？

(1) 在專業臨心知能方面

A. 在認知行為治療方面

對於二年級的同學們介紹三欄表或四欄表的概念，一直試著想要讓他們了解事件想法感受行為間的連結性，然而這次的團體中會發現小朋友們好像不太容易了解想法和感受這兩個概念間的關係。所以在用卡通人物的負向思考事件的例子的時候，他們的回應大多是在於這個事件是哪個人有的，他之前看過的故事內容是怎麼樣。較少能夠跳脫出來試著用別的想法去幫這個卡通人物解釋。這或許是因為我們所用的卡通人物本身就有著非常鮮明的角色特質，比較難以改變小朋友心中的那個人。之後的故事示範或許可以試著利用比較抽象的角色例如動物、獅子老虎等等。雖然故事性較弱，但或許可以引發孩子們較多不同的想法。

B. 在專業倫理部分

這次回到民權國小我們發現國小的校舍就暫借在民族國中裡面，六年級在活動中心裡頭用小隔間隔出來。所以團體的時候可能會沒辦法製造出比較隱密的環境、無法保證不會讓想知道團體進行的人不知道。小朋友的分享可能會外流。

(2) 在自我成長方面

A. 了解自我上

由於這次來帶團體，我們坐了滿久的車。路上經過當初八八水災造成的土石流區，不禁為這大自然的反撲感到恐怖。倘若今天風災的情況發生在我身上，我恐怕沒有辦法像現在的那些孩子這樣能夠適應的這麼好，尤其在重新回來這個曾經令他們受傷的地方，所勾起的回憶可能也是另一個我們需要去考慮的地方。

B. 自我接納與自信上

這次進來，發現二年級的小朋友們都還叫得出我的名字，讓我覺得很有成就感，上學期花那麼多時間和他們建立的情感都還能維持住。也讓團

體一開始的氣氛就充滿著溫馨。

C. 創造自我上

在那馬夏鄉的路上經過那些土石流區讓我有了一些衝擊，如果自己在風災的時候也經歷過這些傷痛，是不是也能夠像這群小朋友一樣慢慢的走出來呢？和上學期不同的是，那時的我只有在電視新聞上看到這些畫面，而這次卻是真真實實的走進來，能夠親自進來體會。更貼近我所服務的對象，跟著他們一起慢慢的走出來。

(3) 在公民品格方面

A. 社會關懷

前進那馬夏鄉的過程所遇到的那些大自然的災害，不禁感慨我們人類對大自然的濫墾濫伐導致山坡地的土石流失，才會造成這次八八風災這樣難以抹滅的傷痕。我想這種災害勢必會在將來一次又一次的產生，除了災後的立即介入、長期輔導外。我們是否也應該要好好的思考我們人類對於大自然的破壞，嘗試著去補償他呢？

B. 利他價值

在進入民族國中的路上，可以看到一部部的怪手、一台台的砂石車進進出出的往返部落。在面對大自然的反撲上我們可以看到人們手牽手的一起面對，從一開始的災後搶救工作到現在的復健工作，前幾天也看到了小林村永久屋的興建工程展開。如同先前研究所支持，這些利他的行為總是能夠在面對災害的時候出現。但是我們是不是要更進一步針對災前的水土預防工作、壓力適應的保護因子開始就要加強呢？那麼就應該要從災前的利他行為開始培養才行。或許這也是我們心理學家需要更去努力的方向。

3. Now What (現在，什麼) 這些經驗對我看事情、看世界、看自己有什麼改變？對自我認知，有什麼改變？我能做什麼？對我看社區服務及社會正義有什麼影響或改變？

上學期的經驗讓我了解身為助人工作者，遇到災害事件的時候所需要發揮的角色。也相信有了我們上學期那樣無私的介入，這群孩子們可以在有我們的陪伴之下一步一步的走出災後的傷痛。再者，災區的家庭也可以因為有我們對孩子們的教育輔導之下，變成由孩子幫助父母，甚至整個大家庭一起朝正向的適應歷程邁進。然而這些理想的目標還未達到，我們再次陪著這群孩子回到這個地方，希望能夠繼續的介入、加強這些孩子的保護因子。相信一定可以、或至少能夠陪著他們朝正向的方向繼續的走下去。

參、「服務學習」服務日誌
服務學習日誌 2

姓名:廖御圻 學號:S86981010

- 一、 時間:99/4/2 (五)
- 二、 地點:民權國小(三民國中)
- 三、 準備: 自殺行為的心理衡鑑與治療課程學習、兒童與青少年情緒障礙認知行為治療課程學習、相關災難心理學的反應及復健工作坊的參加、資料學習、行前團體方案撰寫、道具準備。
- 四、 受服務對象: 民權國小二年級的 8 位 PTSD 高危險群同學
- 五、 服務內容摘要:

帶領同學於認知情緒行為的了解與改變想法，以三小時的團體方式帶領他們：

第一個小時和同學們暖身建立關係、回憶上次課程。之後進入這次團體的正題：認識 CBT 模式中”事件感受想法”的活動，每個人都有其獨自的卡通人物事件發表，使每個人都能親身體會事件想法感受。

第二小時則針對剛剛所學習到的認知模式應用在四欄表中，運用卡通人物為例子幫助小朋友認識在遇到相同事件時，人的認知可能不同、因而引發的情緒也會不同，而引導改變想法的出現。

第三個小時使用大水怪保衛戰問卷篩選出災後反應仍然強烈的高危險群同學，並初步了解他們災後的反應症狀。

1. 服務目標：讓同學學習覺察、辨識與表達事件、想法、感受的認知模式，並嘗試改變想法。
2. 服務策略：以團體方式進行，分三個階段使用討論方式幫助同學能夠說出他們的對於事件所產生的想法以及感受，並發展出較具適應的替代性想法。
3. 服務過程：
分三個階段。第一階段暖身、回顧上次團體、認識事件想法感受的概念、第二階段繼續進行認知模式的教育、以卡通人物的方式來誘導同學了解，並引發改變的出現、第三階段實施大水怪問卷篩選八八水災，災後反應仍然強烈的孩童、並且試著了解這些災後反應的成因。
4. 服務成效：此次服務可篩選出一些仍具高風險的同學，供我們日後更加的留意觀察及個別治療介入，幫助他們發展出一些可自我調適因應的對策。並使他們更能對負向事件有更適應性的想法及感受。
在教導認知事件想法中間的關聯性的時，可以幫助學員們重新組織他們的日常生活經驗，並試圖讓他們能夠應用到日常生活中。

對於團體帶領者，除了認知事件想法的關聯外，能練習如何將此觀念教導、傳送出去。

5. 評估與反思：

這次評估具高風險需要關懷的小孩，讓之後介入的人員更能夠快速的掌握到需要介入的對象，並且加上對於認知想法四欄表的教導，可供學童們日後再次遇到相關的事件能夠運用。

團體帶領者面臨團體中所出現的狀況，練習如何解決、如何給出正確的增強方式，如何和團體成員建立關係。並試圖利用自身在課堂上所學來的東西，傳送給需要幫助的人。

六、服務內容反思：

1. What (什麼) -- 我今天做了什麼？ 看見什麼？ 聽到什麼？ 接觸了什麼？

今天團體多了一個新的 leader 幫忙管理秩序，但是可能也因為多了一個人，所以班上的成員顯得好像比較浮躁，或許是想藉此多獲得一些注意力。所以就有秩序較沒辦法控制下來、走來走去、彼此相互爭吵的情形出現。但是到團體中後段的時候這個情形也終於能夠順利的控制下來。此外今天團體中有個成員上台發表的時候，因為我想讓他回答問題，所以都會一直引導他說出他的故事角色的想法感受，一開始的事件他會說，但是問到想法感受，他則會報以靦腆的臉色跟我說可以讓同學們說。然而等到同學們幫他回答了這些問題後，他一回到座位上就開始流眼淚。可能是我剛剛的態度太強硬了讓他沒辦法接受、或是他害怕答錯才讓同學答，而後又覺得不安才有這些反應。

2. So What (所以，什麼) - 我的所見所聞帶給我什麼感想與思考？我學到了，什麼？ 對我有什麼意義？服務過程中，我產生了什麼新問題？

(1) 在專業臨心知能方面

A. 在認知行為治療方面

在教導認知行為治療的時候，讓個案知道事件認知感受三者間的關聯是很重要的。然而在實踐在教學的過程中則會多了一些阻礙。這幾次團體下來，讓我深深的覺得由其是針對孩子，如何以生動的方式(故事)能夠引發他們的動機去了解是更重要的地方。

(2) 在自我成長方面

A. 了解自我上

今天發生那個小朋友因為我的持續詢問而哭泣的事件，讓我回過頭來思考，是不是自己的態度讓他沒辦法接受，或許我該更溫和的去邀請他回答問題而不是用要求的方式強迫他。平常的班上老師已經是這種態度了，而我們自許為要幫助他們的角色，如果也是用這種方式，是不是就和他們老師沒什麼兩樣，這或許是我之後要特別注意的地方。

B. 創造自我上

每次到這個地方，都會發現我帶過的小朋友們很熱情的上來和我們打招呼，要回台南的時候，也會遠遠的就聽到他們和我們說再見。讓我不禁想起，不管是在平常日、或是災難日，我們的生活都還是一直的持續下去，

會面對到越來越多的人，如何在這些日子中一步一步的走下去呢。也許就像這群孩子一樣吧，自在的過自己的生活就好了。

3. Now What (現在，什麼) 這些經驗對我看事情、看世界、看自己有什麼改變？對自我認知，有什麼改變？我能做什麼？對我看社區服務及社會正義有什麼影響或改變？

這幾次團體所帶給我的想法都差不多、不論是在認知行為治療的技術上、如何邀請孩子們加入我們的團體，讓他們了解到我們所想要傳遞的知識性訊息、還有我們的安心服務所給予他們的安全感。再來，到山區的路上沿路都能夠看的到先前八八水災所造成的破壞，還有這條路可能有的不定時的問題，讓我覺得能夠這樣一次一次的來，一次一次的給予山區同學們服務的珍貴性。還有自省，我們所給予的介入對於這群孩子們來說，是不是恰當的，是不是他們真的需要的，還是只是我們一面的想要強加在這群孩子身上，滿足我們助人服務的心情而已。

服務學習日誌 1

一、時間:2010.3.12

二、地點:三民國中

三、準備:團體輔導的工具

四、受服務對象:民權國小二年級學生 9 人

五、服務內容摘要:

1. 服務目標:讓二年級學生了解「事件-想法-情緒-行為」,介紹三欄表
2. 服務策略:藉由卡通人物所發生的事情,讓同學了解情緒、想法、行為會相互影響
3. 服務過程:
 - (1)團體開始,有新成員所以大家先互相介紹,再次認識彼此。
 - (2)進行暖身
 - (3)回顧上學期課程
 - (4)介紹三欄表
 - (5)填寫大水怪問卷
 - (6)三欄表的應用與討論
 - (7)回顧本周上課內容

4. 服務成效:

(1)暖身過程,設計放鬆訓練的活動,播放輕音樂,讓同學放鬆身體,將注意力放在身體及呼吸上,感受自己身體的變化,但在進行放鬆訓練時,小朋友的心情比較浮躁,所以會靜不下來,一開始播放音樂,小朋友就會跟同學聊天,相互捉弄,甚至也有小朋友會不耐煩,不想要將專注於自己的身體和呼吸,告訴老師這個不好玩,他不想要做了。

(2)介紹三欄表,以及介紹卡通人物的事件,讓小朋友討論其想法、情緒、行為,有些小朋友都很熱烈討論,因為有些小朋友會很想要告訴我們卡通人物發生什麼事情,就會一直講,而有些小朋友可能就會發呆或者跟其他朋友聊天。

(3)之後請小朋友分兩組討論其中一個卡通人物發生了什麼事情,其情緒、想法、行為是什麼,之後發生了 A 小朋友下課時嚇 B 小朋友,之後 A 小朋友推 B 小朋友,由於推的地方是 A 小朋友有開刀的地方, A 產生不舒服的感覺,原本想要藉由此事件讓小朋友一起此事件,對於 A 和 B 產生什麼樣的想法、情緒及行為,以及建議 A 和 B 有什麼比較好的解決方式,但當時反

而變成好像在指責 B 小朋友，認為 B 小朋友不管怎樣就是不能打人，反而變成好像是嚇人的那位同學受到大家的同情，當時 B 小朋友感覺大家好像都在指責他，他很委屈，於是大哭。之後下課 A 小朋友有向 B 小朋友道歉，之後兩個人和好。

(4)填寫大水怪，二年級的同學對於風災的 PTSD 症狀都很輕微，下降很多，其中有一位新同學，PTSD 的分數是 4 分，但是在自責那題，他認為是自己造成風災的，之後還有再進行澄清，他也認為是自己造成的。

六、服務內容反思：

1. What (什麼) -- 我今天做了什麼？ 看見什麼？ 聽到什麼？ 接觸了什麼？

由於這次的團體活動，二年級只有兩位團員，這次設計活動由我和御圻一起討論，在上學期由於怡賢學姊的幫助下，活動的設計都很豐富，也因為學姊的帶領，讓我們在這次的活動設計也比較有方向。本週的活動設計，暖身的部份，原先是想要讓同學學習到如何進行放鬆訓練還有注意自己的呼吸及身體變化，也想讓同學靜下心在進行團體課程，不過暖身活動成效不大，小朋友會很不耐煩的，會覺得聽音樂很無聊，無法靜下心來。

之後進行三欄表，會發現二年級的小朋友對於事件引起的情緒可以很快的了解，也知道在那情緒下會有什麼樣的行為，可以詢問小朋友他的想法是什麼，小朋友會比較難說出想法。在之後發生 A、B 小朋友事件，我藉由此事件讓小朋友一起討論 B 同學的心情、想法、行為，但其它小朋友很生氣，認為他打人就不對，不管此事件如何引發 B 小朋友的心情與想法，然後造成他推人的行為。我也試圖讓 B 小朋友來表達 A 小朋友嚇他的時候，它的心情、想法是什麼，所以造成他打 A 小朋友的想法，B 小朋友可以說出他的心情是如何，他說他覺得很生氣，但是問他那時候有沒有想到什麼，他會說不出來，他覺得很生氣，他不喜歡有人嚇他，所以他就推他了。原本想藉由此事件，讓小朋友一起討論、分享，分享自己有沒有類似的情況，但是其他小朋友都很生氣的說他打人就是不對，如果 A 同學因為這樣而死掉那怎麼辦，使得 B 同學覺得很委屈，明明是 A 先嚇人不對，為什麼到最後是他被大家罵，所以 B 就開始大哭，之後在下課時，A 過來和 B 道歉，之後兩位同學就和好了。

2. So What (所以，什麼) - 我的所見所聞帶給我什麼感想與思考？我學到了，什麼？ 對我有什麼意義？服務過程中，我產生了什麼新問題？

A. 在認知行為治療方面

將小朋友當場發生的事情直接帶入團體討論，試圖讓小朋友一起討論此事件，不過反而造成 B 小朋友有孤立感，當時在討論此事件時，讓 B 小朋友表達自己的想法、感受和行為，之後很多小朋友都認為他是故意的，故意打在 A 開刀的地方，之後我詢問 A 小朋友覺得 B 是故意的嗎，原本是想讓大家去想故意打在開刀處的真實性多少，A 則說他就是故意的，小朋友們更是氣憤，一直指責 B，雖然 B 有表達他那時候就是被嚇到，很生氣，沒想什麼就推了他，不是故意要推他開刀處，但小朋友還是一味指責他，不過在下課後，A 主動向 B 道歉，我在想其實當時把此事件進行討論對於 A 和 B 同學還是有效的，A 同學應該是可以了解 B 同學對於此事件的情緒及行為，還有 B 應該不是故意推他開刀處，但是當時他會說是故意的，可能是因為當時的小朋友們的指責氣氛，我認為如果是單獨處理 A 和 B 同學，效果可能更好，比較不受其他同學的影響。如果是團體的話，我覺得應該可以改變介入的方式，可以讓每個同學都去分享自己當下對於 A 和 B 同學的事情，自己的心情、想法、行為是什麼，而不是去討論 B 同學的心情、想法是什麼。譬如說有一位 C 同學聽到 B 推 A 同學的開刀處，他表現出非常生氣的情緒，然後一直指則 B，認為不管怎樣就不是不推人，甚至還說如果 B 因為這樣而害死 A。他永遠不會原諒他，B 永遠不是他的朋友。

B. 在專業倫理部分

有一位新的轉學生，在填寫問卷時，在自責的部份，他認為是自己造成風災，雖然他的分數不高，但是自責的部份，他一心認為是自己造成的，是否該進行個別輔導，因為在團體時間，風災歸因部分在上學期的課程都已進行，原學生也都理解風災造成的原因為何，並非是自己造成的，之後再進行團體的課程，可能不會在進行討論風災的歸因，亦或是可以再下一次的團體，花費一部分時間讓小朋友再一起討論。

(2) 在自我成長方面

A. 了解自我上

這一次的團體，我是 leader，第一次當 leader，有點兵荒馬亂的，要控制秩序又要進行團體流程，且還要控制時間，所以會有點忙不來，另外二年級只有兩位團員險得不足，因為我要帶領活動的進行，御圻要對 9 位同學維持秩序，團體發生事情時，御圻也要照顧小朋友，對於二年級的團體，了解如果只有兩位團員進行團體活動，可能會有所不足，因此除了要加強自己的帶領能力外，可能也會建議再多加一位團員，另外要如何把團體的療效因子如何有

效的進行，這也是在之後的五次團體需要再加強的。

B. 自我接納與自信上

一開始，在暖身的部份，原本是認為放鬆訓練應該是一個很不錯的暖身，可以讓小朋友靜下心，也能訓練專注力，專注在自己的呼新和身體變化，原本預計六次團體的暖身都要進行放鬆訓練，讓小朋友可以一直練習，但是這次的效果不彰，可能還要與御圻討論要改變暖身的活動還是改變放鬆訓練的進行方式。對於 AB 同學發生的事件進行介入，在當下自己可能會覺得效果不彰，但是事後回想起來，會認為對於 A 和 B 同學可能也是還有一些效果，A 同學對於 B 同學的自我表達，可能有所了解，所以下課後主動向 B 同學道歉，之後兩位合好。這對於我來說雖然不見得是自己介入的影響，但還是覺得自己的努力有些微成效。但是，我想我當時應該可以在之後的上課，和同學一起討論說剛剛 A 和 B 相互道歉，合好這件事情，增強 A 和 B 相互道歉、合好的這個行為。

C. 創造自我上

知道自己在帶領團體的能力上尚不足，對於團體的療效因子尚無法熟悉的應用，因此可能對於團體相關的書籍要再好好閱讀，以及練習如何應用。

(3) 在公民品格方面

A. 社會關懷

到那瑪夏服務，可以對於台灣偏遠地區的小孩盡一些力，另外，對於經歷八八風災得人，回到原先的地方，亦需要一段時間適應，因此到當地進行服務，可以讓他們了解還是有人員是持續的給予他們關懷。

B. 利他價值

藉由團體服務，增加兒童的心理健康，讓他們了解到他們的想法、情緒如何影響他們的行為。

3. Now What (現在，什麼) 這些經驗對我看事情、看世界、看自己有什麼改變？對自我認知，有什麼改變？我能做什麼？對我看社區服務及社會正義有什麼影響或改變？

對於這次到那瑪夏服務，對於我來說整整的改變了我的世界觀，我沒有想到原來他們住的地方是如此的偏遠，我原本以為可能是比關亭國小還偏僻一點，但沒有想到他們生活的地方更是偏遠，更是了解到台灣的小孩資源分配有多不均勻，也可以想到他們回歸到原本的地方，比起之前所獲得的資源會頓時減少很多，因此會更珍惜之後的五次團體服務，希望能藉由此五次，讓小朋友可

以學習到更多的東西。

服務學習日誌 1

- 一、 時間:2010.4.02
- 二、 地點:三民國中
- 三、 準備: 團體輔導的工具
- 四、 受服務對象: 民權國小二年級學生 9 人
- 五、 服務內容摘要:
 1. 服務目標: 讓二年級學生了解「事件-想法-情緒-行為」, 增加改變想法, 讓學生了解想法改變可以影響情緒與行為
 2. 服務策略: 藉由卡通人物所發生的事情, 讓同學了解情緒、想法、行為會相互影響
 3. 服務過程:
 - (1) 團體開始, 先互相介紹, 再次認識彼此。
 - (2) 進行暖身
 - (3) 回顧上次課程
 - (4) 回顧三欄表
 - (5) 增加想法改變
 - (6) 填寫大水怪問卷
 - (7) 回顧本周上課內容
 4. 服務成效:
 - (1)由於上次團體, 同學秩序混亂, 因此針對上次團體修改本次團體進行, 修改團體規則, 增加「加扣分規則表」, 明確告知學生什麼加分, 什麼扣分; 另外學生分數並非是團體比較高低分, 而是自己與自己比, 規定只要同學蘋果有 40 分就會有一個禮物, 60 分、80 分都會再有一個, 將加扣分改為自己的進步或退步, 而非團體比較。
 - (2)暖身過程, 原本設計舞導帶動, 這次有同學生日, 與同學分享他的生日禮物, 所以將慶生當作是暖身, 大家一起唱歌, 祝福生日同學。
 - (3)回顧上次內容, 這部分同學還滿熱絡的, 會舉手發言。
 - (4)回顧三欄表, 以及介紹卡通人物的事件, 讓小朋友討論其想法、情緒、行為, 這次有鑑於上次團體, 有些小朋友會熱情參與, 有些則不參與的情況, 因此改變方式, 這次以八個事件進行, 讓每位同學都參與, 每個人都會拿到一個事件輪流發言, 一開始小朋友都會熱情的舉手, 想要分享自己的題目, 但也許是每位小朋友進行的時間拖比較長, 所以會造長學生開始分心、做別的事情。
 - (5)在複習三欄表過後, 與同學一起討論在相同事件下, 如果換

不同的想法，會有什麼改變嗎？你覺得它可以有什麼想法呢？之後的情緒、行為會如何？在這階段，有些小朋友會沒耐心，而少數的小朋友還是很專心的在活動上的進行。

(6)填寫大水怪，二年級的同學對於風災的 PTSD 症狀都很輕微，下降很多，有一位新同學因為上次在填分時，有表示他覺得風災是自己造成的，這次有個別詢問，讓他了解風災的原因。

六、服務內容反思：

1. What (什麼) -- 我今天做了什麼？ 看見什麼？ 聽到什麼？ 接觸了什麼？

這次團體，御圻為 LEADER，我和欣怡為 CO-LEADER，我主要負責的部份是在維持團體的秩序，這次團體的進行，我們根據上次團體的反思進行修改，修改團體的規則，將加扣分的規則訂的更明確具體，讓同學清楚了解團體規範，遵守團體秩序。另外，學生獎勵部份，之前是從班上團體選出前三名，這次改變為學生與自己比賽，蘋果集滿 40 分、60 分、80 分就會給予獎勵，非與同學比較，藉此增加同學參與團體的動機。

在團體課程，為了讓學生能集體參與，因此以八件事進行三欄表，讓每位同學都可以參與，表達自己的想法。

在這次團體的進行，團體秩序還是很混亂，學生會一直表示已經下課了，就會想要跑出去，或者與班上同學發生衝突，在班上打打鬧鬧，與同學發生衝突或者不開心，就會直接跑出去教室。

另外，班上之前很調皮的學生跳跳，早上進行個別輔導，個別輔導老師誇獎他早上表現很好，在上團體課程時，一開始還是很調皮，後來增強他，誇獎他早上表現很好，他很開心，在團體進行時，比起之前上團體課程時，參與度與動機提升非常高，也會主動回答問題。

之後，在下課中間，跳跳與同學發生衝突，將衝突也帶到班上，班上有同學笑跳跳，跳跳不高興，就跑出去，之後，到外面找跳跳，與跳跳討論他難過的事情，跳跳也分享了它難過的事情，另外，詢問跳跳是否想跟班上的同學說不要給他取綽號，跳跳也表示說好，之後跳跳回到班上上課。

2. So What (所以，什麼) - 我的所見所聞帶給我什麼感想與思考？我學到了，什麼？ 對我有什麼意義？服務過程中，我產生了什麼新問題？

(1) 在專業臨心知能方面

A. 在認知行為治療方面

首先，將加扣分的規則改變成自己比賽，就會發現班上有些同學

的態度改變，原本同學會很競爭加分以及在意別人的分數，這次改變後，會發現有些同學就努力表現自己，不會斤斤計較別人的分數，這部份的改變主要是想增加學生參與的動機，即使自己只要有參與，也可以累積到 40 分，就可以拿獎勵，避免學生覺得自己就是無法得到前三名就不參與。

本次團體，跳跳的動機以及參與度提升很高，這部份我認為個輔的幫助很大，由於個輔訂定規則及獎勵，所以跳跳為了得到獎勵而努力執行，這部份的效果也延伸到團體，在團體中，鼓勵他早上表現，他的參與度提升很好。

B. 在專業倫理部分

(2) 在自我成長方面

A. 了解自我上

從之前到現在的團體，原本我自己對於跳跳的印象是很頭痛的小孩，覺得有他在團體就會很難帶，進行的不順利，但是在這次團體，讓我對跳跳大為改觀，覺得跳跳之前的調皮搗蛋可能是在於想要吸引我們的注意，以及當團體活動他覺得自己無法參與時，就會開始亂動。但是這次給予跳跳鼓勵，發現跳跳的參與度增加，也會努力的參與活動，另外，在跳跳出去教室時，我與他一起討論發生什麼事，他也會把自己的感受表達出來，對於我給予的意見他也會接受，這也讓我自已有所反思，之前自己一直認為跳跳很難教、好動、團體參與低，經過這次發現只要給予孩子適度的增強、鼓勵，他們是可以改變的。

B. 自我接納與自信上

這次團體進行根據上次反思進行修改，這次進行後雖然有些修改效果不錯，但有些效果不彰，這對於我來說是可以增加自己的信心，團體進行是需要改變，雖然這次效果不見得很好，但是下次可以在針對這次在進行修改，我相信之後的課程會越來越符合二年級學生，他們參與度也會越高。

C. 創造自我上

由於上次的團體反思，因此再次修正本次得團體進行，這次會發現有些修改的效果不錯，但有些效果不太好，這部份讓我們組員會更積極的討論、看相關書籍，如何在修改團體進行方式，增加學生的參與度。

(3) 在公民品格方面

A. 社會關懷

到當地進行服務，讓他們了解還是有人員持續的給予他們關懷。

B. 利他價值

藉由團體服務，增加兒童的心理健康，讓他們了解到他們的想法、情緒如何影響他們的行為。

3. Now What (現在，什麼) 這些經驗對我看事情、看世界、看自己有什麼改變？對自我認知，有什麼改變？我能做什麼？對我看社區服務及社會正義有什麼影響或改變？

原本在團體時，看到跳跳的表現行為，自己會滿擔心之後到新實習時，對於 ADHD 的小朋友的治療可能效果不彰，但是經過這次，讓我完全改觀，只要給予的方式適合他們，治療的效果會立即的出現，讓我自己對於之後的實習的擔憂會降低。

「服務學習」心得報告

國立成功大學服務學習課程心得報告表

課程名稱	認知行為治療在兒童與青少年情緒障礙之應用		
填表人	姓名： 朱育萱 張芸瑄	系級： 行醫所碩二 健照所博二	學號： S86961010 TA8971018
服務機構	高雄縣那瑪夏鄉民權國小		
服務學習組織	<input type="checkbox"/> 個人 <input checked="" type="checkbox"/> 小組，小組成員： 林聰仁、張芸瑄、朱育萱		
What? (學習了什麼?)	<p>說明：整個學期下來，你獲得的最大的成就與挫折各是什麼？(例如小組間合作好壞、與服務對象的互動好壞、對服務能夠帶來的改變期望過高、服務時間不夠或者不知如何投入服務場域等問題)</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 獲得的最大成就是小組成員的默契很好，從課程前活動內容的設計及準備，大家分工合作，到活動進行時的帶領默契，都展現了小組的團隊的默契。而與服務對象之間的正向互動，也使小組成員受到鼓勵。 2. 在團體討論設計課程中學習如何將理論與實務結合，實為一大收穫。 3. 透過實務與不同文化的孩童接觸，可以進一步了解並接納在台灣裡不同族群的融合，對於日後輔導工作有更進一步的體認。 		
So What? (所以，為什麼)	<p>說明：經歷上述種種，所以你獲得哪些學習成果？(例如：溝通技巧的進步、了解服務的內涵、建立正確的服務觀、服務技巧的進步等)</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 對於專業知識更加熟悉：包含認知行為治療和團體輔導工作實務技巧。 ◎ 在認知行為治療方面：在認知治療方面，辨識事件、想法和感受三者和了解三者的關係，可以幫助我們更加了解自己，甚至改變自己不好的感受。透過教導小朋友辨視事件、想法和感受的概念，自己也更加清楚如何傳達這樣的觀念給小朋友。對小朋友來說，我發現事件是最好辨識出的，想感受也還可以，最難的是想法，因此，需要多練習。最後，如何培養監控自己的想法和感受的能力，也是很重要的。 ◎ 在團體輔導活動方面：團體的規範的建立，有助於秩序的控管。團體氣氛可以透過暖身或增加彼此互動的活動來改善。 		

	<p>● 對於國小兒童對專業知識的吸收反應，有更多的了解。</p>
<p>Now What? (現在我可以 如何去做?)</p>	<p>說明：透過這整個學期服務中所獲得的感受，你認為服務的內涵是什麼？就課程而言你有什麼具體建議？你認為為什麼大學生需要修習服務學習課程？就社會而言你期許自己能做些什麼？或者你認為服務可以使社會有什麼改變？</p> <p>● 在帶團體的輔導工作方面，幫助未來面對兒童的團體輔導工作時，能夠知道要如何去以活動及遊戲的方式來傳達簡單的輔導目標。另外，我們了解到，小朋友的認知發展程度其實會影響到他們對於輔導內容課程的吸收及消化。當然透過不斷地練習，小朋友模仿及舉一反三的能力是有的，但實際應用在生活上，未來是我們努力的目標。</p> <p>● 在團體輔導課程方面：認知治療 A-B-C 的概念，可以幫助小朋友了解自己，並且在遇到負向生活事件時，進而改變想法，並產生不同感受，減少不適應的情況，改善生活品質，因此，若能從小就了解這樣的概念，並且應用在生活中，可以促進身心健康發展，小朋友應該從小就接受這樣的教育。</p> <p>● 在社區服務上，我們覺得其實心理學基本的自我察覺及自我分析的能力可以從小培養的，不但可以幫助我們了解自己，進一步地更可以幫助自己。因此，在未來，如果有機會的話，配合認知治療的內容，可以教導給大眾。</p> <p>● 在社會資源方面：原住民朋友是社會上很需要我們關懷的一群朋友，因為他們擁有的資源不多，常常是處於資源缺乏的情況中，因此我們應該要提醒大家資源分配的問題，保障他們的權益，提供他們更多學習及就業的機會。</p>

參、「服務學習」服務日誌

姓名：朱育萱 學號：S86961010

服務學習日誌 1

一、時間：3/12

二、地點：高雄縣那瑪夏鄉三民國中

三、準備：

1. 焦慮治療工作坊
2. 創傷認知行為治療課程講授

四、受服務對象：民權國小三年級同學

五、服務內容摘要：

1. 服務目標：辨識事件、想法、感受
2. 服務策略：團體活動方式
3. 服務過程：

階段	時間	主題	目標	內容	備註/器材
一 暖身	13:30- 13:35 5分鐘	相見歡	建立關係	說明 token，建立獎勵制度	黑板、海報
一 暖身	13:35- 14:10 35分鐘	影片教學	辨識事件、想法與感受	-觀賞海綿寶寶:破褲子 -分享電影內容，找出事件、想法和感受	-海綿寶寶 DVD -「事件-想法-感受」記錄表
休息	14:10- 14:20 10分鐘	休息	告知休息的結束時間		
二 主題	14:20- 15:00 40分鐘	影片教學	辨識事件、想法與感受	-觀賞海綿寶寶:酸黃瓜 -分享電影內容，找出事件、想法和感受	-海綿寶寶 DVD -「事件-想法-感受」記錄表
休息	15:00- 15:10 10分鐘	吃點心 上廁所	告知休息的結束時間		
三 篩檢	15:10- 15:40 40分鐘	篩檢	-了解災後焦慮反應 -了解兒童行為問題	將問卷發給每一個同學並施測	-大水怪問卷 -行為衡鑑問卷

4. 服務成效：服務成效甚佳，提供的影片非常受到小朋友的喜歡，而影片內容也適合小朋友的理解，因此小朋友都很專注，班級秩序良好。對於事件、想法和感受的辨識，則需要多練習，雖然小朋友都能辨識出影片中，海綿

寶寶所遭遇的事件，但小朋友想法和感受則出現混淆不清的狀況，在未來的團體輔導工作中，會繼續加強這部分。

5. 評估與反思：認知治療中事件、想法及感受的辨識對小朋友來說或許有點困難，但是透過活潑生動的海綿寶寶影片來呈現，似乎有不錯的效果，小朋友對於事件、想法和感受有個大概的概念。議成原本安排還有一個練習的小遊戲要進行，但礙於時間的限制上，只能下次再進行，因此對與教導給小朋友的內容，只能做一個初步的呈現，小朋友尚未熟悉事件、想法和感受的辨識及三者的關係，而小朋友是否能將此概念應用到生活上，更是未來我們努力的目標。

六、服務內容反思：

1. What（什麼）--我今天做了什麼？看見什麼？聽到什麼？接觸了什麼？

- 做了什麼：三堂課，共120分鐘的課程，用看影片的方式，教導了事件、想法和感受的概念。另外，為了解小朋友的災後焦慮反應狀況及行為問題反應，施測了大水怪問卷及兒童行為問題檢核表。
- 看見什麼：小朋友從觀亭國小搬回原來住的地方，並安置在三民國中，因此我們深入災區，看到了他們原本的成長環境及目前的念書環境。在環境上，由於是新建，所以很新，但內部空間很小，小朋友活動的空間很有限。在資源上，許多設備也是缺乏的，尤其在故事書、畫冊方面，都很缺乏，是政府可以努力的。
- 聽見什麼：小朋友的童言童語及分享觀賞影片後的想法。另外，小朋友也說了很多關於自己的想法，如考不好，會覺得自己很笨等等。
- 接觸到什麼：原住民文化隨處可看到，尤其階梯上都貼著英文和原住民文化的數字1234……。

2. So What（所以，什麼）-我的所見所聞帶給我什麼感想與思考？我學到了，什麼？對我有什麼意義？服務過程中，我產生了什麼新問題？

(1) 在專業臨心知能方面

- A. 在認知行為治療方面：在認知治療方面，辨識事件、想法和感受三者和了解三者的關係，可以幫助我們更加了解自己，甚至改變自己不好的感受。透過教導小朋友辨視事件、想法和感受的概念，自己也更加清楚如何傳達這樣的概念給小朋友。對小朋友來說，我發現事件是最好辨識出的，想感受也還可以，最難的是想法，因此，需要多練習。最後，如何培養監控自己的想法和感受的能力，也是很重要的。
- B. 在專業倫理部分：經過學校、家長及老師的同意，我們才進行團體輔導及個別輔導工作。
- C. 其他：團體輔導工作的進行，重點在傳達內容的方式，需生動活潑，吸引小朋友的注意和目光，因此，需要多花時間在內容的傳達方式上，設計活動或遊戲。

(2) 在自我成長方面

- A. 了解自我上：發現自己很享受小朋友專注在我們設計的活動內容上，當他們很專注時，覺得一切的辛苦都是值得的。另外，每次看到小朋友踴躍舉手發言時，我都有很特別的感覺，覺得被他們所帶來的生動氣氛深深包圍著，讓我也很興奮。
- B. 自我接納與自信上：與小朋友的互動，面對 easy children，是最容易的，最有成就感，因為他們跟你的互動多半是正向的。比較防衛的兒童，就會想要故意唱反調，或是故意挑剔你，因此與他們互動，需要耐心和愛心，來打破他們的心房。
- C. 創造自我上：教案的規劃和設計活動及遊戲需要絞盡腦汁，因此我發現自己在壓力下的潛力真的無窮，不僅創意十足，也有將課程內容如融入遊戲當中，達到寓教於樂的效果。

(3) 在公民品格方面

- A. 社會關懷：雖然小朋友搬回那瑪夏鄉，我們依然花來去六個小時的車程前往，可以知道我們願意付出的時間及精力。我們希望即使他們回到他們的家鄉，依然有人關懷著他們，他們並不孤單。而我們也希望我們所教導的課程內容，能夠幫助他們一生，讓他們受用無窮。
- B. 利他價值：雖然說是去幫助小朋友適應災後的生活，但是在帶完活動之後，雖然疲憊，但所獲得的成就感和自我滿足感，讓我覺得自己才是最大的收穫者。

3. Now What (現在，什麼) 這些經驗對我看事情、看世界、看自己有什麼改變？對自我認知，有什麼改變？我能做什麼？對我看社區服務及社會正義有什麼影響或改變？

在帶團體的輔導工作方面，幫助我在未來面對兒童的團體輔導工作時，能夠知道要如何去以活動及遊戲的方式來傳達簡單的輔導目標。另外，可以幫助我們了解，小朋友的認知發展程度其實會影響到他們對於輔導內容課程的吸收及消化。當然透過不斷地練習，小朋友模仿及舉一反三的能力是有的，但實際應用在生活上，未來是我們努力的目標。

在社區服務上，個人覺得其實心理學基本的自我察覺及自我分析的能力是需要從小培養的，不但可以幫助我們了解自己，進一步地更可以治療自己，因此，在未來，如果有機會的話，配合認知治療的內容，可以教導給大眾。

「服務學習」服務日誌

姓名：朱育萱 學號：S86961010

服務學習日誌 2

一、時間：4/2

二、地點：高雄縣那瑪夏鄉三民國中

三、準備：

1. 焦慮治療工作坊
2. 創傷認知行為治療課程講授

四、受服務對象：民權國小三年級同學

五、服務內容摘要：

1. 服務目標：強化同學事件、想法與感受的能力，並且教導同一事件可產生不同想法和不同感受，因此學習目標在了解同一事件可以產生不同想法，並且培養同學可以自主運用的能力。
2. 服務策略：團體活動方式
3. 服務過程：

階段	時間	主題	目標	內容	備註/器材
一 暖 身	13:30- 13:35 5分鐘	相見歡	建立關係、說明規則	說明 token，建立獎勵制度	黑板、海報
一 暖 身	13:35- 13:55 20分鐘	拼拼看	增加凝聚力	提供拼圖讓大家拼	拼圖一份
一 暖 身	13:55- 14:10 15分鐘	抽抽樂	辨識事件、想法與感受	抽出事件、想法、感受再將他們貼到樹上	1. 蘋果籤 2. 抽籤筒 3. 三張海報樹
休 息	14:10- 14:20 10分鐘	休息	告知休息的結束時間		
二 主 題	14:20- 14:35 15分鐘	排排看	了解事件會引發想法、想法再導致感受	1. 找出事件 2. 找出對應的想法與感受	1. 黑板 2. 蘋果籤
二 主 題	14:35- 15:00 25分鐘	變變變	同一事件可以產生不同想法、不同感受	教導同一事件可產生不同想法和不同感受	1. 黑板 2. 蘋果籤
休 息	15:00- 15:10 10分鐘	吃點心 上廁所	告知休息的結束時間		

三 篩 檢	15:10- 15:30 20 分鐘	篩檢	了解災後焦慮 反應	施測問卷	大水怪問卷
三 總 結	15:30- 15:40 10 分鐘	大回顧	總結及摘要 回家功課	了解兒童對此次活動的收穫	小火車

4. 服務成效：服務成效甚佳，一開始拼圖的活動吸引了所有同學的注意力，大家一人一塊拼圖，合力把拼圖完成，增加了團體的凝聚力。接著是辨識事件、想法與感受的活動，小朋友對於大部分的事件、想法和感受都可以辨識出，但對有些帶有一點認知評價的敘述句如同學不跟我玩，同學不喜歡我這類的語句，會比較難去判斷是屬於事件還是想法。之後由小朋友自己去想對於抽出的事件的想法與感受，讓小朋友了解事件、想法和感受的關係，小朋友在這部分的表現非常好，大致都能說出自己對特定事件的想法和感受。接著是同一事件但可有不同想法並產生不同感受概念的呈現，小朋友可以了解這樣的概念，少數同學可以舉出例子，大部分同學還需要更多練習及強化這樣的能力。
5. 評估與反思：一開始的拼圖遊戲對於暖身、打破僵局有很好的效果。透過抽抽樂活動，小朋友對於事件、想法與感受能有更清楚的辨識。排排看的活動，可以讓小朋友對事件、想法與感受的關係有更清楚的了解，並且帶入這次的主題：同一事件可以產生不同想法與不同感受。我們用毛毛蟲想法和蝴蝶的想法來教導小朋友，小朋友很容易的了解，未來可以強化這樣的概念並將之應用到生活上。

六、服務內容反思：

1. What（什麼）--我今天做了什麼？ 看見什麼？ 聽到什麼？ 接觸了什麼？
 - 做了什麼：三堂課，共 120 分鐘的課程，第一節課，讓同學抽出寫著事件、想法和感受的蘋果籤，將它們貼到對應的蘋果樹上(有三顆蘋果樹：事件、想法和感受)，不知道的人可以像其他同學求救。第二節課，選出事件，讓小朋友排出對應的想法和感受。最後，教導毛毛蟲變蝴蝶的想法概念來讓小朋友對同一事件想出不同想法，產生不同感受。最後一節課，為了解小朋友的災後焦慮反應狀況，施測了大水怪問卷。
 - 看見什麼：由於代幣制度的使用，小朋友的發言很踴躍，秩序也尚可，彼此之間還會互相監督，舉發不良的行為，讓大家都遵守規則，使輔導活動可以很順利的進行。
 - 聽見什麼：小朋友的童言童語及對特定事件的想法與感受。少數小朋友可以對事件產生蝴蝶想法。
 - 接觸到什麼：原住民文化，小朋友穿著原住民的服裝。

2. So What (所以, 什麼) - 我的所見所聞帶給我什麼感想與思考? 我學到了, 什麼? 對我有什麼意義? 服務過程中, 我產生了什麼新問題?

(1) 在專業臨心知能方面

- A. 在認知治療方面: 透過活動的方式, 強化小朋友對事件、想法和感受三者的辨識及了解三者的關係, 有很好的效果。而毛毛蟲變蝴蝶的想法概念簡單易懂, 小朋友很容易吸收。
- B. 在專業倫理部分: 經過學校、家長及老師的同意, 我們才進行團體輔導及個別輔導工作。
- C. 其他: 團體輔導工作的進行, 除了建立規範來控制秩序之外, 有一個活動來傳達我們所要教導的概念是很重要的。

(2) 在自我成長方面

- A. 了解自我上: 發現小朋友全部針相舉手時, 雖然每次都不知道要叫哪一個, 但是在那一刻, 我都很興奮, 因為會覺得小朋友對問題或活動很有興趣, 而我也會因此有受到鼓勵的感覺。
- B. 自我接納與自信上: 這次的活動很順利, 貫穿整個 A-B-C 的概念, 小朋友的熱衷參予, 讓設計活動的我感到非常有成就感, 也造就我不少自信。
- C. 創造自我上: 教案的規劃和設計活動及遊戲需要絞盡腦汁, 我每次都花很多的時間在準備上, 盡量將教材內容融入到活動或遊戲中, 雖然都有參考工具, 但自己的點子還是蠻多的。

(3) 在公民品格方面

- A. 社會關懷: 即使山路崎嶇、跋山涉水, 冒著危險, 我們還是前往了八八風災的災區, 進行輔導工作, 對於能為他們盡一分心力, 我們感到很高興, 會覺得自己對社會是有貢獻的。
- B. 利他價值: 能貢獻所學, 其實是再好不過的一件事, 還能跟小朋友一起成長, 是我們在研究所學習生涯當中難得可貴的實務經驗。

3. Now What (現在, 什麼) 這些經驗對我看事情、看世界、看自己有什麼改變? 對自我認知, 有什麼改變? 我能做什麼? 對我看社區服務及社會正義有什麼影響或改變?

在團體輔導課程方面: 認知治療 A-B-C 的概念, 可以幫助小朋友了解自己, 並且在遇到負向生活事件時, 進而改變想法, 並產生不同感受, 減少不適應的情況, 改善生活品質, 因此, 若能從小就了解這樣的概念, 並且應用在生活中, 可以促進身心健康發展, 小朋友應該從小就接受這樣的教育。

在社會資源方面: 原住民朋友是社會上很需要我們關懷的一群朋友, 因為他們擁有的資源不多, 常常是處於資源缺乏的情況中, 因此我們應該要提醒大家資源分配的問題, 保障他們的權益, 提供他們更多學習及就業的機會。

四年級服務心得:陳宥筑、翁翠吟

「服務學習」心得報告

國立成功大學服務學習課程心得報告表

課程名稱	認知行為治療在兒童與青少年情緒障礙之應用		
填表人	姓名：陳宥筑	系級：行醫所碩二	學號：s86971031
服務機構	那瑪夏鄉民權國小		
服務學習組織	<input type="checkbox"/> 個人 <input checked="" type="checkbox"/> 小組， 小組成員：林旻沛、翁翠吟、陳宥筑		
What? (學習了什麼?)	<p>心理教育團體以上課教育的形式為主，目標以教導事件-想法-情緒的概念與關聯性為主軸，我學習到如何用小朋友的語言與他們互動，並透過生活事件做為例子，說明三者的關係與差異，接著慢慢拉近與小朋友的距離，再以卡通作為媒介，提升小朋友的興趣，分析主角所經歷的事件-想法-情緒，中間藉由活動問答的方式給我們回饋，讓我們知道小朋友吸收的程度為何，最後再衍伸到小朋友自己的經驗，回家記錄自己生活中發生的事件。這樣的方式由遠而近，慢慢將知識拉近小朋友的距離，再一層一層覆蓋，確認小朋友學習的程度，再澄清其中不懂的知識，最後達到學習成效。</p> <p>認知行為治療的脈絡，由教導事件-想法-情緒做起始，偏向再教育的形式，我覺得這部分在團體中實施，有點像上課模式，但是學長有將蘇格拉底是對話融入活動中，在一問一答過程中，讓小朋友澄清三者的差異與關聯性，此外，我覺得將理論應用於實作中，是學習到最多的部分，自己在帶小朋友辨識事件-想法-情緒時，也試著運用課本提到的解釋方式，想法就是心中常常冒出來告訴自己的一些話，小朋友似乎更能明白想法與其他二者的差別，因此這次的團體融合上課所學，為施展所學而實作的機會。</p>		
So What? (所以，為什麼)	<p>我覺得這次團體課程，藉由對小朋友的觀察與相處，讓我更了解如何與小朋友相處，該堅持規範的時候，不讓步，也給予他們在遵守團體規範時有適度的彈性，尤其四年級小朋友處於道德發展的法律與秩序取向 (the law and order orientation) 的階段，非常重視公平原則，規則是自己訂的，總是要盡量去維護大家對規則的重視，也因此更提醒自己要懂得去堅持規範，才能維護班上的秩序。此外，我覺得自己似乎很容易想幫忙較弱小、容易被欺負的同學，我也自我探索關於為什麼自己心裡總是對弱小的同學憐憫，我覺得被欺負的同學好像是受害者，應該要被幫忙，調皮的同學應該要受到處罰，可是往往調皮同學的行為某個程度來說也是需要我們幫忙與再教育的，應該對他們一視同仁的付出，才不會表現出偏袒、不公正的行為。</p>		

<p>Now What? (現在我可以 如何去做?)</p>	<p>這一次重新跟小朋友相處，但是感覺更深刻了，因為大家親自前往小朋友生活的環境與他們接觸，才能體會他們面對的挫折是多麼地大，當初的天崩地裂，現在我們才深刻體會，原來這就是那群小朋友所經歷的經驗。當我們坐車上山下山，才發現有多麼不便，路有多麼難行，我不會修路也不會挖土，更不懂得蓋房子，但是大家正在為彼此的家園付出，而我很開心，我也能為他們做些什麼，就是對小朋友們付出我的心力與專業，此外，也很謝謝他們，在相處過程中，也給予我學習與自我成長的機會。</p>
--	--

服務學習日誌 1

一、時間:99/3/12

二、地點:民權國小

三、準備: 接受行為技巧改變與認知行為治療課程、蒐集符合此次輔導內容的卡通內容、準備大水怪問卷以及 CBECL 問卷進行施測。

四、受服務對象: 民權國小四年忠班

五、服務內容摘要:

1. 服務目標、過程

主題	目標	內容	備註/器材
秩序建立	維持團體秩序。	1. 重述團體公約。 2. 選出秩序長。 3. 建立獎罰制度。	公約表
問卷施測	了解成員狀況。	全班施測最近一個月的大水怪問卷施測。	
問卷施測	了解成員狀況。	全班施測最近一年的兒童情緒行為檢核量表 (CBECL)。	
暖身活動	提高小朋友興致。	播放我們這一家的影片。	影片、電腦
認識 A-B-C	教導事件、想法與情緒。	1. 說明事件、想法與情緒的意思。 2. 說明卡通裡特定角色的事件、想法與情緒為何。	
辨識 A-B-C	辨識事件、想法與情緒。	使用事件、想法與情緒的陳述句，讓小朋友上台逐句讀出，並邀請台下小朋友回答是事件、想法還是情緒。	句子卡片
回家作業	辨識自我經歷事件、想法與情緒	1. 寫下最近想到的一件事或是最近發生的一件事。 2. 寫下對這件事的想法與經歷的感受。	11 本作業本(回家作業專用)

2. 服務策略:

希望透過教導辨識事件、想法、感受及行為的輔導課程，以及卡通影片及句子區辨的練習，讓小朋友可以清楚明白四者間的差異。並進一步讓小朋友運用此技巧記錄發生於日常生活中的事件，以作為下次團體討論的議題。

3. 服務成效

由於此次小朋友在秩序上的表現明顯比以往好，所以使得這次教導事件、想法、感受與行為的區辨課程時，每個小朋友都還滿認真的，吸收程度也都不錯。再加上卡通與答對可獲得糖果的獎勵，更是成功地吸引大家的注意力。因此此次的服務成效算是不錯。

4. 評估與反思

此次輔導活動中，我們有藉由自己所創造的句子，讓小朋友進行句子的區辨活動。結果發現大部分的小朋友在句子的區辨上都能正確判斷，因此認為這次的輔導目標應該算是達成了。

六、服務內容反思：

1. What (什麼)--我今天做了什麼？ 看見什麼？ 聽到什麼？ 接觸了什麼？

● 團體規範

根據之前與四年級小朋友的互動經驗，了解他們的個性都比較活潑、外向。因此如何訂定出有效的團體規範，以維持團體秩序以及有利輔導課程的教授，就顯得格外的重要。由於我們知道小朋友其實還蠻害怕他們的班導師，因此我們在一開始進行團體規範時就跟小朋友說，若是班上任何一個人違反團體規範中的任何一條五次時，我們就會請他們班的班導師下來班上處理這個狀況。當然有懲罰也會有獎賞，若是小朋友能夠在規定的時間內維持良好表現、沒有犯規，我們就會發給每個小朋友一顆小糖果做為鼓勵。

● 問卷施測

由於想要檢視小朋友在 PTSD 以及內外化行為的狀況為何，因此對他們施測了大水怪保衛戰以及 CBECL 兩份問卷。大部分的小朋友都會仔細的填答問卷，並對於不瞭解的地方提出疑問。但也有一些小朋友，他們其實並沒有將題目看完，就開始胡亂填寫答案。而發生這種狀況的小朋友，不知道是沒有興趣填寫問卷，還是注意力沒有辦法持續那麼久？也許下次有機會，可以跟這些小朋友做進一步的詢問，以減少下次仍然有類似行為的出現。

2. So What (所以，什麼)-我的所見所聞帶給我什麼感想與思考？我學到了，什麼？ 對我有什麼意義？服務過程中，我產生了什麼新問題？

(1) 在專業臨心知能方面

A. 在認知行為治療方面

首先會先教導小朋友有關事件、想法、感受、以及行為的不同並學會如何區辨之。教導課程結束後則進行卡通影片的撥放，讓小朋友可以藉由卡通的內容，實際區辨出故事的事件、主角的想法與感受，以及最後的行為反應各是什麼？在小朋友正確區辨這些項目後，再讓小朋友瞭解到不同的主角，可能會對同一件事產生不同的想法與感受；而不同的想法與感受，也會影響主角最後的行為反應。

為了能讓小朋友更精準的學會區辨這些項目的不同，我們設計了許多不同的句子，準備讓小朋友練習區辨。結果則是發現絕大多數的小朋友都表現的相當不錯，而我們也有在小朋友區辨完句子後，講解為何這樣區辨的原因。也許下一次我們可以再進行一次區辨測驗，以檢視小朋友是否已完全掌握區辨的技巧，同時也可讓這次還沒學好的小朋友，多一次機會學習如何區辨。

B. 在專業倫理部分

這次在團體規範中，有向小朋友說明團體成員在團體裡所分享的事情，都是我們這個團體的小祕密，因此出了團體外就不可以再說了。

但由於這次是藉由卡通的內容以及我們所創造的句子來進行練習，因此沒有涉及到分享的部份。所以為了提醒小朋友這個部份，也許再下一次需要他們分享個人生活事件時，要再替小朋友溫習這個部份，以及額外加強他們尊重他人意見的表現。避免再次出現譏笑他人意見、錯誤表現的狀況發生。

C. 其他

● 團體規範

在帶團過程中，由於意外地跟小朋友釐清了班導師下來班上，是針對整個班級的秩序而非違反規定的個人進行處理後，反而讓班上小朋友更加的彼此約束。我在想導致如此結果的原因可能與連坐懲罰有關係。連坐的懲罰方式好像將小朋友彼此間的關係拉得更緊密，也讓小朋友更凝聚為一體，甚至有種榮辱與共的感覺。

雖然在這次帶團中，我們偶爾會利用要在黑板上畫記違規符號，提醒小朋友維持秩序，使得此次輔導過程中整個團體秩序表現成果是非常良好的。但假設有一天，小朋友真的集滿五次規需要班導師下來班級時，是否會有小朋友因為沒

犯規而需要接受班導師的懲罰而感到不公平呢?所以我覺得如何適當使用連坐懲罰好像也是個值得思考的問題。

(2) 在自我成長方面

A. 了解自我上、創造自我上

經過之前帶團體的經驗，讓我覺得自己好像都沒辦法順利地帶領小朋友遵守團體規範。但這次的經驗卻讓我有不同的想法。原來用對了適合小朋友的有效方法，他們也可以是受控制的。這件事也讓我覺得，有些時候可能不是自己沒有能力去做某件事，而是你沒有掌握到做這件事的技巧、方法。因此在面對挫折時，也許再多想一想和試試其他的方式，或許不同的效果就會出現。

B. 自我接納與自信上

可能是因為我們在一開始進入班級時，就有先跟小朋友說明若他們不乖會請班導師下來的事情，因此讓我在帶團體規範時，進行的非常順利。小朋友都很配合的大聲念出每一條規範，而我則是在他們朗讀完後為每一條規範進行講解，並且在團體進行的過程中，隨時提醒班上的秩序長監督班上的秩序狀況、提醒小朋友遵守團體規範，以利團體的進行。

以往在帶團體規範時，小朋友總是一隻耳朵進，另一隻耳朵就出了，完全不在乎自己是否違反規定，更別說他們彼此會監督不要說話。因此此次帶團體規範的經驗，實在讓我很有成就感。而對於小朋友出現維持秩序這樣的行為，除了讓我確定他們班真的很怕班導師以外，更重要的一點是讓我覺察到，原來團體成員彼此間的人際互動、約束能力是如此的強大。若能有技巧地善用這些團體動力，想必會讓帶團的成效發揮更淋漓盡致。

(3) 在公民品格方面

A. 社會關懷、利他價值

原本我以為小學生可能會對於事件、想法、感受與行為的區辨上會出現一些困難，沒想到大部分的小朋友均可以在我們講解完課程後，針對卡通影片的內容進行正確的區辨。這樣的表現在讓我深刻地體驗到小朋友驚人的學習能力。除了很開心他們能夠迅速學習，並成功地將所學運用於分析卡通內容中，更期望他們能夠跟著課程的規畫，慢慢的學會將這些技巧實用於真實日常生活中。讓這些課程不僅僅只是課程，而能夠真正的幫助到自己與他人。

3. Now What (現在，什麼) 這些經驗對我看事情、看世界、看自己有什麼改變？對自我認知，有什麼改變？我能做什麼？對我看社區服務及社會正義有什麼影響或改變？

由於民權國小的學校還沒正式蓋好，因此所有小朋友其實是暫時安置於一所國中之中。但安置的環境空間較為狹小，而且隔音效果也不好。記得我們在進行問卷施測時，就不時會聽到從隔壁班所傳來的聲音。這樣子學習的環境與我們相比實在差別甚大，也讓擁有充足設備與寬敞教室的我們，思索著應該學著把握與珍惜。

尤其在發現他們驚人的學習力潛力後，更是讓人想把社會資源平均分配，使他們也擁有同等的機會接受他們所缺少的資訊、資源…等，不至於讓他們在社會中失去競爭力。

參、「服務學習」服務日誌

姓名:翁翠吟

學號:s86981052

服務學習日誌 2

一、時間:99/4/02

二、地點:民權國小

三、準備: 接受行為技巧改變與認知行為治療課程、蒐集符合此次輔導內容的卡通內容、準備大水怪問卷、團體規範表。

四、受服務對象: 民權國小四年忠班

五、服務內容摘要:

1. 服務目標、過程

主題	目標	內容	備註/器材
秩序建立	維持團體秩序。	4. 重述團體公約。 5. 選出秩序長。 6. 建立獎罰制度。	公約表
問卷施測	了解成員狀況。	最近一個月的大水怪問卷施測。	
討論回家作業	解決成員在執行作業上的問題。	1. 先詢問小朋友回家作業是否有任何困難與問題，並討論之。 2. 邀請同學分享記錄日常生活中的事件-想法-情緒。 3. 簡單複習事件-想法-情緒的概念與關連性。	
教導概念	1. 教導同一件事個體間與個體內可有不同想法。 2. 教導想法具有可改變的特質。	1. 教導同一件事情，想法具有個別差異性，每個人對同一件事的認知想法並不相同。 2. 不同的想法會演身出不同的情緒與行為。 3. 轉換想法，改變感受、行為與結果	
暖身活動	提高小朋友興致。	播放我們這一家的影片。	影片、電腦
應用概念於他人事件	1. 區辨同一事件，不同他人所經驗的想法、感受與行	1. 辨識卡通中，不同主角對於同一事件，出現不同的想法、感受和行為。 2. 讓小朋友幫卡通主角創造	事件-想法-感受之摘要表

	為會。 2. 改變他人經驗的想法、情緒與行為。	不同的想法，以改變主角的感受和行為。 3. 邀請小朋友回答面對事件時，可能產生的想法、情緒與行為。	
回家作業		1. 記錄感受為害怕之事件、想法和行為例子。	作業簿

2. 服務策略：

先複習上次事件-想法-情緒之課程，再教導同一事件可有不同想法，以及不同想法會引發出不同情緒與行為反應之課程。之後藉由卡通影片的撥放吸引小朋友之興趣，從卡通內容分析同一事件，不同主角有哪些不同之想法、所引發之情緒和行為為何。接著再讓小朋友說出自己面對該事件時，會產生哪些想法、情緒與行為。最後的回家作業則是要求小朋友回家記錄下情緒為害怕的事件、想法與行為，並於下次團體時進行討論。

3. 服務成效評估

此次教導課程之過程同學們表現的積極且配合，並以同學們舉手發表之言論來觀察的話，可發現大部分四年級的同學均能掌握住此次教學內容之要點，能夠針對同一事件說出不同的想法以及所衍伸出的感受和行為。

六、服務內容反思：

1. What (什麼)--我今天做了什麼？ 看見什麼？ 聽到什麼？ 接觸了什麼？

● 問卷施測

此次一樣對小朋友進行大水怪的問卷施測，以瞭解他們在這個月來 PTSD 的狀況是否有所變更。施測結果發現大部分小朋友在 PTSD 上的症狀都不多，大概只會勾個三到四題就差不多了，惟有一位同學將全部問卷的題目都勾起來。而且跟我在對他進行個別施測時的結果有所出入，因此令我感到困惑，究竟要如何與這位小朋友互動，才能夠真實且精確地瞭解他目前的狀況。

例如該位小朋友說出自己會一直想到阿里山那裡，自己阿伯的家被水淹的畫面。向他詢問是否為最近一個月才出現，小朋友仍然回答對。(但是最近阿里山並沒有發生什麼水災?) 卻在之後的施測題目中，又改說此經驗是自己作惡夢的內容。讓我猜想是否該位小朋友，無法正確區辨夢境與真實發生的差別?

另外，在是否認為是自己做錯事情才導致風災來的題目中，小朋友又回答是因為自己打人所導致的。進一步追問是打誰之後，小朋友卻說是觀亭國小的同學，但風災是發生於該位小朋友到觀亭國小之前。這也讓我疑惑是否該位小朋友在推論因果關係的能力上有所限制，或是小朋友只是在胡亂講話而已？若真是如此的話，將使得此份問卷的效度下降許多。

2. So What (所以，什麼) - 我的所見所聞帶給我什麼感想與思考？我學到了，什麼？對我有什麼意義？服務過程中，我產生了什麼新問題？

(2) 在專業臨心知能方面

A. 在認知行為治療方面

這次的課程承接了上次教導了有關區辨事件、想法、感受以及行為的不同外，繼續讓小朋友瞭解每個人對同一件事情的想法可能會有所差別。而這些不同的想法，則會進一步影響了你對此事件的感受，以及所採取的行為反應和結果。因此我們可以藉由更換許多不同的想法，來改變自己對該件事情的感受以及行為反應。透過強調想法的可改變性，希望能讓小朋友瞭解自己也有能力改變自己的情緒以及行為。

為了提高小朋友對課程的投入與興趣，因此藉由播放相關主題內容的卡通，讓小朋友進行分析。觀察出卡通中的主角，在同一件事情上出現了哪些不同的想法，並且產生出什麼不同的情緒和行為。練習完此作業後，則進階要求小朋友說出自己在面對這件事時，所產生的想法、情緒與行為各自為何？最後在統整所有小朋友的內容後，再次點出此次課程之重點，不同個體會產生不同想法，而此不同的想法則會接續影響了情緒與行為。

B. 在專業倫理部分

由於有請小朋友記錄生活中發生的事件，進行想法、感受以及行為的分析。但在進行分享得當下卻發現，因為小朋友生活地相當緊密，導致所舉的例子可能其他小朋友都知道，於是就會開始不斷地猜測事件主角。我想下次若再發生類似的事件時，應該要多向小朋友強調團體的規範和保密性，不可將團體內所討論的事情在團體外繼續討論，讓同學能夠比較安心的去分享，不必擔心事件被傳播出去。

(2) 在自我成長方面

A. 了解自我上、創造自我上

此次教導小朋友同一件事情可有不同想法，改變想法可

同時改變你對此事件的情緒與行為課程後，其實自己也獲益良多。雖然這些知識自己都瞭解，但真正碰到事情時卻很少仔細的去檢視自己的想法、情緒與行為間的關連。透過這次準備課程的過程中，不斷地複習這些觀念、運用這些知識於日常生活中，也讓我自已學習到了不少。也許下次在碰到一些事件時，將會比之前考慮得更多，反應出更適當的情緒與行為。

B. 自我接納與自信上

每次在帶團體時，看著自己所教導的知識能夠被小朋友吸收、接受，心裡總是覺得很開心。雖然這次在進行上週作業的回顧時，多位小朋友忘了帶作業來，但仍表示他們有完成作業，記錄下生活中所發生的事件。儘管不知道小朋友在私底下是否真的有將所學運用於生活中，但至少透過課堂的演練也算是讓他們有所練習。最後當然希望透過這樣的教導課程，讓小朋友不僅能夠在課堂上記住，更能真正實行於真實人生中。

(3) 在公民品格方面

A. 社會關懷、利他價值

近年來台灣的天然災害不少，舉凡地震、颱風都造成人們心理生理以及生活上的重大影響，此時資源的分配就顯得格外的重要。就心理輔導方面，也許政府機關應加強分配好各個區域的輔導歸屬，如此才能在災難發生時，可做即時且持續的處理。

3. Now What (現在，什麼) 這些經驗對我看事情、看世界、看自己有什麼改變？對自我認知，有什麼改變？我能做什麼？對我看社區服務及社會正義有什麼影響或改變？

藉由這些與小朋友互動的經驗，讓我深深地覺得若要精確的理解以及分析小朋友的行為，必須仰賴過去的知識為背景，特別是發展心理學的部分。唯有瞭解小朋友發展的歷程、能力的程度，才能設計出他們可吸收之教材，以及判斷他們的行為是否出現異狀。惟有如此，才能讓我們真正做出有利於小朋友的介入，也讓我體驗到知識的熟知與運用是多麼的重要。

「服務學習」服務日誌

姓名：陳宥筑 學號：s86971031

服務學習日誌 一

一、時間：99年3月12日下午13:30-15:40

二、地點：高雄縣三民國中 民權國小四年級教室

三、準備：

1. 團體方案的準備。準備三堂課的團體方案，包含活動、時間與器材，團體方案的介紹如下列第五點所述。

2. 增強物(糖果)的準備。

四、受服務對象：民權國小四年級

五、服務內容摘要：

1. 服務目標

(1) 維持團體秩序。

(2) 了解成員情緒與行為狀況。

(3) 教導事件、想法與情緒。

(4) 辨識事件、想法與情緒。

2. 服務策略

團體性質為心理教育團體，本次團體主要目標是希望達到教導小朋友清楚了解事件、想法與情緒的意思，並能辨識三者的差異。服務策略先教導三者的意義與關聯性，再藉由播放相關卡通內容吸引小朋友的興趣，從卡通內容分析事件、想法與情緒，再藉由讀出陳述句子(以我開頭的句子)，讓小朋友辨識句子為何者。最後將教導的內容衍伸至小朋友的個人經驗，請小朋友回家記錄最近生活中發生的相關事件、心中的想法與引發的情緒，於下次團體中討論之。

3. 服務過程

時間	主題	目標	內容	備註/器材
13:30-13:40	秩序建立	維持團體秩序。	7. 重述團體公約。 8. 選出秩序長。 9. 建立獎罰制度。	公約表
13:40-13:50	問卷施測	了解成員狀況。	分組進行最近一個月的大水怪問卷施測。	
13:50-14:10 14:20-14:40	問卷施測	了解成員狀況。	分組進行最近一年的兒童情緒行為檢核量表(CBECL)。	
14:40-14:50	暖身活動	提高小朋友興致。	播放我們這一家的影片。	影片、電腦
14:50-15:00 15:10-15:20	認識 A-B-C	教導事件、想法與情緒。	3. 說明事件、想法與情緒的意思。 4. 說明卡通裡特定角色的事件、想法與情緒為何。	

15:20-15:35	辨識 A-B-C	辨識事 件、想法 與情緒。	使用事件、想法與情緒的陳 述句，讓小朋友上台逐句讀 出，並邀請台下小朋友回答 是事件、想法還是情緒。	句子卡片
15:35-15:40	回家作業	辨識自我 經歷事 件、想法 與情緒	3. 寫下最近想到的一件事 或是最近發生的一件事。 4. 寫下對這件事的想法與 經歷的感受。	11本作業 本(回家作 業專用)

4. 服務成效

- (1) 維持團體秩序。關於維持團體秩序，這次實施秩序長的制度，加上強調團體規範與獎罰制度，小朋友的配合度很高，也會運用團體動力，促使其他違規小朋友遵守規範。
- (2) 教導與辨識事件、想法與情緒。四年級小朋友在發展心理的階段已達具體運思期，小朋友很容易辨識具體可觀察的事件，但是有些小朋友較難區辨抽象詞彙是情緒亦或想法，例如：自責，因此我們需要再次澄清自責的意涵，是自我責怪而非一種感受、情緒，除了抽象或尚未教到的詞彙外，小朋友都能接受這三者的基本概念與辨識其差異。

六、服務內容反思：

1. 在專業臨心知能方面

這次團體以上課教育的形式為主，學長先教導事件-想法-情緒的概念與關聯性，我見識到如何用小朋友的語言與他們互動，並透過生活事件做為例子，說明三者的關係與差異，接著慢慢拉近與小朋友的距離，再以卡通作為媒介，提升小朋友的興趣，分析主角所經歷的事件-想法-情緒，中間藉由活動問答的方式給我們回饋，讓我們知道小朋友吸收的程度為何，最後再衍伸到小朋友自己的經驗，回家記錄自己生活中發生的事件。這樣的方式由遠而近，慢慢將知識拉近小朋友的距離，再一層一層覆蓋，確認小朋友學習的程度，再澄清其中不懂的知識，最後達到學習成效。

認知行為治療的脈絡，由教導事件-想法-情緒做起始，偏向再教育的形式，我覺得這部分在團體中實施，有點像上課模式，但是學長有將蘇格拉底是對話融入活動中，在一問一答過程中，讓小朋友澄清三者的差異與關聯性，此外，我覺得將理論應用於實作中，是學習到最多的部分，自己在帶小朋友辨識事件-想法-情緒時，也試著運用課本提到的解釋方式，想法就是心中常常冒出來告訴自己的一些話，小朋友似乎更能明白想法與其他二者的差別，因此這次的團體融合上課所學，為施展所學而實作的機會。

2. 在自我成長方面

我覺得這次團體課程，藉由對小朋友的觀察與相處，讓我更了解如何與小朋友相處，該堅持規範的時候，不讓步，也給予他們在遵守團體規範時有適度的彈性，尤其四年級小朋友處於道德發展的法律與秩序取向 (the law and order orientation) 的階段，非常重視公平原則，規則是自己訂的，總是要盡量去維護大家對規則的重視，也因此更提醒自己要懂得去堅持規範，才能維護班上的秩序。此外，我覺得自己似乎很容易想幫忙較

弱小、容易被欺負的同學，我也自我探索關於為什麼自己心裡總是對弱小的同學憐憫，我覺得被欺負的同學好像是受害者，應該要被幫忙，調皮的同學應該要受到處罰，可是往往調皮同學的行為某個程度來說也是需要我們幫忙與再教育的，應該對他們一視同仁的付出，才不會表現出偏袒、不公正的行為。

3. 在公民品格方面

這一次重新跟小朋友相處，但是感覺更深刻了，因為大家親自前往小朋友生活的環境與他們接觸，才能體會他們面對的挫折是多麼地大，當初的天崩地裂，現在我們才深刻體會，原來這就是那群小朋友所經歷的經驗。當我們坐車上山下山，才發現有多麼不便，路有多麼難行，我不會修路也不會挖土，更不懂得蓋房子，但是大家正在為彼此的家園付出，而我很開心，我也能為他們做些什麼，就是對小朋友們付出我的心力與專業，此外，也很謝謝他們，在相處過程中，也給予我學習與自我成長的機會。

服務學習日誌 二

一、 時間:99年4月2日下午13:30-15:40

二、 地點:高雄縣三民國中 民權國小四年級教室

三、 準備:

3. 團體方案的準備。準備三堂課的團體方案，包含活動、時間與器材，團體方案的介紹如下列第五點所述。

4. 增強物(糖果)的準備。

四、 受服務對象：民權國小四年級

五、 服務內容摘要:

1. 服務目標

(1) 複習事件-想法-情緒的概念與關聯性。

(2) 了解同一事情可有不同想法。

(3) 了解不同想法產生不同感受。

(4) 了解想法具有個體間與個體內之差異性。

(5) 了解想法具有可改變的特質。

2. 服務策略

團體性質為心理教育團體，本次團體主要目標是希望達到教導小朋友清楚了解面對同一個事件可以有不同想法，不同想法會衍伸出不同情緒與感受，並為了後續認知行為治療做一個前提介紹。服務策略先教導概念，再藉由播放相關卡通內容吸引小朋友的興趣，從卡通內容分析同一事件有不同想法，再應用於小朋友的個人經驗，最後分派回家作業，內容是要求小朋友回家記錄下情緒為害怕的事件、想法、感受與行為，並於下次團體時進行討論。

3. 服務過程

主題	目標	內容
秩序建立	維持團體秩序。	10. 重述團體公約。 11. 選出秩序長。 12. 建立獎罰制度。
問卷施測	了解成員狀況。	最近一個月的大水怪問卷施測。
討論回家作業	解決成員在執行作業上的問題。	4. 先詢問小朋友回家作業是否有任何困難與問題，並討論之。 5. 邀請同學分享記錄日常生活中的事件-想法-情緒與行為。 6. 簡單複習事件-想法-情緒與行為的概念和關連性。
教導概念	3. 教導同一件事個體間與個體內可有不同想法。 4. 教導想法具	4. 教導同一件事情，想法具有個別差異性，每個人對同一件事的認知想法並不相同。 5. 不同的想法會衍伸出不同的情緒與行為。

	有可改變的特質。	6. 轉換想法，改變感受、行為與結果
暖身活動	提高小朋友興致。	播放我們這一家的影片。
應用概念於他人事件	3. 區辨同一事件，不同他人所經驗的想法、感受與行為會。 4. 改變他人經驗的想法、情緒與行為。	4. 辨識卡通中，不同主角對於同一事件，出現不同的想法、感受和行為。 5. 讓小朋友幫卡通主角創造不同的想法，以改變主角的感受和行為。 6. 邀請小朋友回答面對事件時，可能產生的想法、情緒與行為。
回家作業		2. 記錄情緒為害怕之事件、想法和行為為何。

4. 服務成效

(1) 目標：了解面對同一事件的想法具有多元性與改變性。

成效：小朋友可以從卡通影片的事件中辨別出他人不同想法，不同想法可以衍伸出不同情緒與行為，並且熱烈討論影片中事件是否有其他更好的想法，產生更多元化的情緒與行為，透過討論，小朋友實際參與改變想法的活動，檢視小朋友的學習成效，均能辨識同一事件的不同想法，也有能力對同一事件轉換不同想法。

六、服務內容反思：

1. 在專業臨心知能方面

這次進行針對同一事件不同想法的主題討論時，小朋友冒出很多口語化的想法，非常多元化，學長也相當具有耐心，會等小朋友發言完畢，具體完善地寫出小朋友的想法，也包容許多玩笑話的想法，畢竟小朋友不是成年人使用精準的詞彙描述自己的想法，小朋友的詞彙本身就是融合了玩笑話與當地文化字眼，用小朋友的詞彙教導內容，更能深刻地貼切小朋友，更切近服務目標。

我覺得在應用認知行為治療的策略上，有逐步踏實的感覺，感覺每一次上課都是緊密聯繫的，從回顧回家作業開始替今天的課程引介，一直到今天的主題介紹，最後為緊扣下次課程主題而分派回家作業，每個環節像課程安排般緊密聯繫。然而團體進行的方式，較無法針對個人經驗深入探討，加上這次課程偏向教育式的輔導，較少催化團體動力，也許之後可以慢慢加入小朋友之間的互動，而非單有領導者一對多的教導方式。

2. 在自我成長、公民品格方面

我覺得每一次個輔與團輔都好像跟小朋友更親近，從生疏慢慢熟悉，從調皮到體諒，彼此的信任增加，彼此的距離也慢慢減少，當我們坐車下山跟他們揮揮手，看著他們努力地揮揮手，看著他們每次每次都有所不同，感覺自己無形中也得到增強。

五年級服務心得：叢均如
「服務學習」心得報告

國立成功大學服務學習課程心得報告表

課程名稱	認知行為治療在兒童與青少年情緒障礙之應用		
填表人	姓名：巫佩容、叢均如	系級：研一、研二	學號：、S86971023
服務機構	民權國小:五年級		
服務學習組織	<input type="checkbox"/> 個人 <input checked="" type="checkbox"/> 小組，小組成員： <u>叢均如、巫佩容</u>		
What? (學習了什麼?)	<p>說明：整個學期下來，你獲得的最大的成就與挫折各是什麼？(例如小組間合作好壞、與服務對象的互動好壞、對服務能夠帶來的改變期望過高、服務時間不夠或者不知如何投入服務場域等問題)</p> <p>1. 最大的成就： 能藉由服務對象(五年級小朋友)的行為回饋，來修正小組成員的介入方式，進而增強小組成員的應變與策劃能力，同時也增加了小組成員間的凝聚力與團結。另外，經過團體中的練習，團體成員對與事件、想法與情緒間的區辨和關聯性更加了解，同時了解到不同人對同樣的事件可能會產生不同想法，並引發不同的情緒。</p> <p>2. 最大的挫折： 五年級的小朋友很好動，雖然有事先擬訂公約與團體規範，但小朋友還沒有習慣公約的存在，不是一直違反團體規範，就是完全忽視團體規範，讓整個活動的進行受到干擾。</p>		
So What? (所以，為什麼)	<p>說明：經歷上述種種，所以你獲得哪些學習成果？(例如：溝通技巧的進步、了解服務的內涵、建立正確的服務觀、服務技巧的進步等)</p> <p>所獲得學習成果：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 可以針對小朋友的個別差異來修正介入的方式，提升認知行為治療技巧的使用。 2. 增進自身與小朋友的溝通技巧，與如何與他們建立良好的關係。 3. 對行為增強的技巧運用更加熟悉，只要找到適當的增強物(五年級小朋友已可接受口頭增強或代幣)，可促使成員遵守團體規範，並增加參與團體的動機。 		

<p>Now What? (現在我可以如何去做?)</p>	<p>說明：透過這整個學期服務中所獲得的感受，你認為服務的內涵是什麼？就課程而言你有什麼具體建議？你認為為什麼大學生需要修習服務學習課程？就社會而言你期許自己能做些什麼？或者你認為服務可以使社會有什麼改變？</p> <ol style="list-style-type: none">1. 懂得尊重與接受其他文化的不同價值觀，以較宏觀的角度來接納與包容個體的文化差異。2. 對五年級小朋友的認知與情緒發展更了解，並且學習到如何與他們相處、互動。3. 體會到經歷重大災害對小朋友的影響與對成人的影響不同之處，以及小朋友對災害的想法、感受。
-----------------------------------	--

03/12 大水怪保衛戰作戰計畫

- ✧ 時間：13:30-15:40
- ✧ 地點：五年忠班教室
- ✧ 團體性質：小學五年級的 6 位 PTST 高危險群同學，同質性團體。
- ✧ Leader：周老師 Co-leader：飄飄老師
- ✧ 主題：辨識事件、想法、情緒
- ✧ 三階段：1) 辨識事件、想法、情緒
- ✧ 2) 進行 PTSD 與 CBECL 量表評估
- ✧ 3) 複習事件、想法、情緒，團體回顧
- ✧

階段	時間	主題	目標	內容	備註/器材
一	13:30- 13:45 15 分鐘	相見歡	團員自我介紹	<ol style="list-style-type: none"> 1. 安排團體位子。 2. Leader 與 co-leader 自我介紹，並介紹團體目標、時間、地點。 3. 請每位成員自我介紹 	
一	13:45- 13:55 10 分鐘	討論團體規範	共同建立團體規範	<ol style="list-style-type: none"> 1. Leader 與成員共同討論團體規範，包括為什麼要保密、分享、輪流發言等等，並約定共同遵守規範。 	
一	13:55- 14:10 15 分鐘	ABC model 辨識	學習辨識事件、想法與情緒	<ol style="list-style-type: none"> 1. Leader 向成員解釋何謂事件、想法與情緒。 2. Leader 向成員介紹卡通角色所經歷的事件，讓成員寫下角色可能會有的想法與情緒。 3. Leader 與成員進行討論，讓成員了解事件、想法與情緒之間的關係。 	印有兩種卡通角色表情的圖案各 7 張 情緒：憤怒、快樂

休息時間	14:10-14:20 10 分鐘			1. 告知休息的結束時間。	
二	14:20-14:30 10 分鐘	填寫心情故事分享表	篩檢	1. 發下分享表，請成員填寫。	大水怪問卷
二	14:30-15:00 30 分鐘	填寫 CBECL	評估成員的內外化問題	1. 發下 CBECL 問卷，請成員填寫	CBECL 問卷
休息時間	15:00-15:10 10 分鐘			1. 告知休息的結束時間	
三	15:10-15:30 20 分鐘	ABC model 複習	複習事件、想法、情緒	1. Leader 帶成員回顧第一階段分享的例子 2. 給成員兩個新例子，請成員寫下例子中角色可能的想法與情緒。 3. Leader 與成員進行討論。	印有兩種卡通角色表情的圖案各 7 張 情緒：傷心、緊張
三	15:30-15:40 10 分鐘	說出我的感覺	團體回饋	1. 每一位成員分享今天的感覺、收穫。 2. Leader 對今天團體內容進行總結並給予成員回饋。	

04/02 大水怪保衛戰作戰計畫

- ✧ 時間：13:30-15:40
- ✧ 地點：五年忠班教室
- ✧ 團體性質：小學五年級的 9 位 PTST 高危險群同學，同質性團體。
- ✧ Leader：周老師 Co-leader：飄飄老師 Co-leader：佩容姊姊
- ✧ 主題：了解同一事件可以產生不同想法，不同想法會產生不同情緒
- ✧ 三階段：1) 約定團體規範並討論集點日誌與獎品，進行 PTSD 量表評估
- ✧ 2) 了解同一事件可以產生不同想法，不同想法會產生不同情緒
- ✧ 3) 複習事件、想法、情緒的關聯，指派家庭作業

階段	時間	主題	目標	內容	備註/器材
一	13:30- 13:40 10 分鐘	相見歡	團員自我介紹	4. 安排團體位子。 5. Leader 與 co-leader 自我介紹，並介紹團體目標。 6. 討論並約定團體規範。	團體規範海報
一	13:40- 13:55 15 分鐘	討論獎品	討論成員希望獲得之獎品物為何	2. 介紹集點日誌的目的以及集點與扣分方式。 3. 讓成員各自寫下自己想要的獎品(限定金額)。 4. 跟成員約定可以換取獎品的下限分數。	小紙條 9 張 集點日誌 9 本
一	13:55- 14:10 15 分鐘	填寫心情故事分享表	篩檢 PTSD 症狀	1. 發下分享表，請成員填寫。	大水怪問卷
休息時間	14:10- 14:20			2. 告知休息的結束時間。	

	10 分鐘				
二	14:20-14:30	複習 ABC model	複習事件、想法、情緒	1. 請成員分享並討論上次團體的作業(辨識事件、想法、情緒)。	
	10 分鐘				
二	14:30-15:00	認識 ABC model 的關係	學習相同事件會產生不同想法，而不同想法會引起不同情緒	1. Leader 以卡通角色為例，說明相同事件會產生不同想法，而不同想法會引起不同情緒。 2. 針對上次團體作業，請成員們想想若出現不同想法時，主角會出現甚麼樣的情緒，並進行討論。	印有卡通角色表情的圖案 1 份
	30 分鐘				
休息時間	15:00-15:10			2. 告知休息的結束時間	
	10 分鐘				
三	15:10-15:25	ABC model 複習	複習事件、想法、情緒的關聯	4. 給成員新的例子，請成員寫下例子中角色可能出現的兩種想法與情緒。 5. Leader 與成員進行討論。 6. 指派家庭作業。	印有兩種卡通角色表情的圖案 9 份
	15 分鐘				
三	15:25-15:40	說出我的感覺	團體回饋	3. 每一位成員分享今天的感覺、收穫。 4. Leader 對今天團體內容進行總結並給予成員回饋。 5. 依據每位成員的表現，計算得到的分數。	
	15 分鐘				

參、「服務學習」服務日誌

姓名:叢均如

學號:S86971023

服務學習日誌 1

一、時間:03/12 13:30~15:40

二、地點:五年忠班教室

三、準備:

四、受服務對象:八八水災受災之民權國小學生

五、服務內容摘要:

1. 服務目標:辨識事件、想法、情緒,進行 PTSD 與 CBECL 量表評估

2. 服務策略:藉由團體遊戲、討論的方式進行。

3. 服務過程

(1) 領導者與成員彼此自我介紹,並共同討論團體規範。

(2) 領導者向成員解釋何謂事件、想法與情緒,並以卡通角色為例,向成員介紹卡通角色所經歷的事件,請成員寫下角色可能有的想法與情緒並進行討論。

(3) 請成員填寫大水怪與 CBECL 自填量表,評估成員的情緒與內外化問題。

(4) 領導者帶成員回顧之前介紹的例子,再次強化事件、想法與情緒的定義與差異,並給予成員回家作業(兩位不同卡通人物所經歷的不同事件),讓成員練習區分事件、想法與情緒。

4. 服務成效:

(1) 上學期參加過團體的成員們記得一些之前的團體規範,成員們也主動參與討論,並自願上台將規範寫在白板上。

(2) 成員們能指出是件事是指發生的事情,並且可能有好事或壞事,但對於想法的概念較為模糊。成員們可以從角色的表情清楚辨識出情緒,並且寫出自己在該狀況下可能的想法(例:狗很可憐、沒人幫忙狗、那是狗的家等),但想法有時會與行為或情緒混淆(例:想打人、他很生氣、想揍人等)。

(3) 成員們能自行完成問卷,但大多數會有跳過一兩題忘記填寫的狀況,對於「情緒化」這個詞彙較為陌生。

(4) 成員們對事件與情緒較能理解,在領導者解釋卡通人物經歷的事件時就能迅速判斷出情緒,但對於想法部分仍有些混淆。

5. 評估與反思:

(1) 成員皆可以正確辨識事件、想法與情緒,下次團體可以開始討論三者之間的關係,也協助其了解相同事件、不同想法可能會帶來不同的情緒反應。

- (2) 成員對團體規範的遵循度較差，未來須落實公約，以營造團體氛圍。
- (3) 本次團體成員表現，有三位成員容易專注於個人事物，一位成員反應較慢，以上皆較少主動參與團體活動，未來將邀請並鼓勵其多參與團體討論；團體中有明顯的三群小團體，將持續觀察，並視情況調整此現象。
- (4) 未來可針對團體目標進行更多練習，並視成員表現調整團體討論深度與進度。

六、服務內容反思：

1. What（什麼）--我今天做了什麼？看見什麼？聽到什麼？接觸了什麼？

由於今天是第一次團體，團體中也有幾位新成員，因此花了一些時間認識彼此並建立團體規範，雖然在團體中是新成員，但其實這幾位同學以前也是跟大家同班，因此成員間都相當熟識，感情也不錯。在帶團體的過程中看到成員們很常互相開玩笑或開帶領者及協同帶領者的玩笑，常常會一起大笑，雖然氣氛是很輕鬆詼諧的，但有時會拖延到團體的進行或將話題岔開。

團體中也發現成員會一直跟領導者說：「你們很怕下雨對不對，要提早回去。」，我猜想這可能反映了成員自己本身的焦慮，也可能是成員在試探領導者對這個團體的投入程度，之後團體中也會持續觀察，希望能了解成員講這句話背後的意義究竟是甚麼。

2. So What（所以，什麼）-我的所見所聞帶給我什麼感想與思考？我學到了，什麼？對我有什麼意義？服務過程中，我產生了什麼新問題？

(1) 在專業臨心知能方面

在建立團體規範時，我發現上學期已參與團體的成員或多或少都還記得一些之前的團體規範，表示對他們而言團體規範的確是有意義且願意去記住並遵守的，這個發現增強了我對於團體規範建立的信心，也讓我了解團體規範的確有其重要性。

另外，我也發現自己的實務經驗不夠，使得自己在團體岔題時會有點焦慮而不知如何將話題帶回原來的主題上，若自己能累積豐富的實務經驗，就能夠在團體岔題的時候，自然地將話題轉回原來的主題上，並讓成員們注意力集中在活動中，這是自己還需要再多加練習的部分。

(2) 在自我成長方面

當成員們開玩笑時，有時我會比較著急，擔心團體時間不夠，有時也會有一點不耐，這讓我反省到自己對於規劃外的事情比較容易焦慮，也許表示了自己的準備不夠，如果能有更充足的準備，就能夠將固定的活動有彈性的改變為適合這樣的團體進行；另外這也提醒自己要做到更好的情緒調適，降低自己容易緊張焦慮的傾向，並且不讓這樣的情緒影響到自己的行為表現，這也是自己需要再加強的。

(3) 在公民品格方面

此次團體由於是初次團體並且花了蠻多時間在問卷評估上，只簡單介紹了ABC model 並進行簡單訓練，在之後的團體中會持續更深入地教導成員們了解這個模式以及如何透過改變想法來改變自己的情緒反應，希望能對成員們有實際的幫助，提升成員們的情緒調適以及認知因應策略。

3. Now What (現在，什麼) 這些經驗對我看事情、看世界、看自己有什麼改變？對自我認知，有什麼改變？我能做什麼？對我看社區服務及社會正義有什麼影響或改變？

經過上學期的團體及問卷評估後，我一直以為成員們的焦慮已經降低，然而在此次團體以及問卷評估中，發現成員們再回到家鄉後有幾位出現焦慮症狀，表示回來後其實引發了他們的一些害怕與焦慮情緒；而在我們搭車的過程以及到學校後的觀察，發現沿途都是許多落石，甚至有一些被砸爛的車子、滿是沙石的房子、甚至是只看到屋頂的房舍，這才使我知道原來成員們現在生活的地方是怎樣的情況，也使我更了解為什麼成員們的焦慮症狀會提高。

這樣的發現提醒我不要以之前的評估做為永久的評估，當成員(或個案)換了一個新的生活環境，應該要去了解這個環境，並重新進行評估，才能夠了解成員(或個案)當下的實際狀況。而對於經歷過災難的個案，更要懂得持續關懷，了解他們實際的狀況與需要，提供適時的協助，才能真正的幫助到他們。

參、「服務學習」服務日誌

姓名:叢均如 學號:S86971023

服務學習日誌 1

一、時間:04/02 13:30~15:30

二、地點:五年忠班教室

三、準備:

四、受服務對象:八八水災受災之民權國小學生

五、服務內容摘要:

1. 服務目標:

- (1) 建立團體規範與目標行為，確立獎勵物、代幣與獎勵制度。
- (2) 複習 ABC 原則(一)—正確辨識事件、想法與情緒。
- (3) 認識 ABC 原則(二)—能了解不同想法會產生不同的情緒反應，改變了想法，情緒便會改變。
- (4) 篩選 PTSD 與自我傷害高危險群。

2. 服務策略:

- (1) 透過團體規範之討論，建立團體規範，協助成員認識並遵守團體規範。
- (2) 建立獎勵制度，擬定目標行為、獎勵物與代幣(笑臉貼紙與黑貼紙)。
- (3) 藉大水怪問卷施測，篩選 PTSD 與自我傷害高危險群。
- (4) 藉「海底總動員」與「海賊王」卡通與漫畫對話案例，協助成員複習 ABC 原則，正確辨識事件、想法與感受。
- (5) 藉「海賊王」與「家庭教師里包恩」漫畫對話案例，協助成員認識 ABC 之間的關聯性，認識相同事件，在不同想法下會產生不同的情緒感受。
- (6) 認識三欄表及各項目的意義，並了解如何填寫；團體中並實際把例子填寫於三欄表中。
- (7) 藉「海綿寶寶」家庭作業指派，協助成員複習 ABC 原則以強化團體所學。

3. 服務過程:

- (1) 領導者介紹新協同領導者，並再次強化團體規範，以及集點日誌的使用方式。
- (2) 請成員填寫大水怪與 CBECL 自填量表，評估成員的情緒與內外化問題。
- (3) 領導者帶成員回顧上次團體的作業，並請成員上台進行分享。
- (4) 領導者介紹新例子，並點出同樣事件，不同人可能產生不同想法，而導致不同情緒，並請成員練習及上台分享。

(5) 協同領導者介紹新例子，並指出同樣事件，同一個人可能產生不同想且導致不同情緒，並請成員練習及上台分享。

(6) 指派回家作業並對進行團體回饋及集點。

4. 服務成效：

(1) 成員們有時仍會違反團體規範，但經提醒後能夠遵守，並且會主動爭取集點機會。

(2) 成員們能自行完成問卷，完成後亦能安靜在座位上做自己的事情等其他成員完成。

(3) 除少數成員未完成作業外，大部分成員均完成並有帶來，邀請後能上台分享，但成員對想法與情緒的區分仍未十分清楚。

(4) 由於舉的例子是成員熟悉的卡通，大約知道每個角色的個性，因此成員能夠理解遇到同樣的事件，不同的人會產生不同的想法與情緒反應(例：有人覺得終於可以上岸了很高興，有人覺得可能會遇到怪物很害怕等)；在練習時成員有時仍會搞混情緒與想法，經領導者引導後可以說出甚麼想法造成甚麼情緒。

(5) 大部分成員練習時講出的想法與情緒均雷同(例：他覺得終於有人跟他同一隊了，覺得很高興)，但仍有成員分享出不同的想法與情緒(例：)。

(6) 回饋時領導者表示成員未能達到某些團體規範，成員們看起來有點失望但能接受。

5. 評估與反思：

(1) 成員皆可以正確辨識事件、想法與情緒，並討論三者之間的關係，認識在相同事件下，不同想法可能會帶來不同的情緒反應；下次團體可以開始將ABC原則應用於成員生活中實際例子的討論，協助其在生活中更落實。

(2) 相較於上次，團體對團體規範遵循度提高許多，除了其中兩項，未來仍將落實公約，嚴格實行獎勵制度，以營造團體氛圍，建立成員良好行為。

(3) 本次團體成員表現，有四位成員(兩組)容易私下交談，未來將多邀請分享個人或小團體想法，然成員皆能主動參與團體活動，參與團體討論與個人分享；將持續觀察，並視情況調整此現象。

(4) 成員對於情緒感受與想法較無法區分，未來將多安排練習，以更熟稔情緒感受之區分，也將帶入情緒與行為表現的區分與定義。

(5) 本次座位翻牌較為緊密，致使成員容易分心，未來將從調整座位著手，希望可以減少這類之情形。

(6) 未來可針對團體目標進行練習，並視成員表現調整團體討論深度與進度。

(7) 未來將針對成員良好行為多加獎勵以更強化其出現頻率，進而內化成個人習慣。

六、服務內容反思：

一、 What（什麼）--我今天做了什麼？ 看見什麼？ 聽到什麼？ 接觸了什麼？

在此次團體中，我們新增了集點日誌進行團體規範與發言等行為的增強，發現成員們對於集點蠻有興趣，會主動爭取集點，並且此次團體也的確較上次更遵守團體規範，也較多發言。

另外，在本次團體中有兩次領導者邀請成員們每一位輪流上台發言，有一位成員本來很少發言也很少跟領導者互動，在第一次上台發言時也不太願意回答問題，會請其他同學幫忙或是回答不知道，但在領導者的鼓勵下從願意直接念作業，到後來上台時會小聲回答問題，可以看出有明顯的轉變。

二、 So What（所以，什麼）-我的所見所聞帶給我什麼感想與思考？我學到了，什麼？ 對我有什麼意義？服務過程中，我產生了什麼新問題？

(1) 在專業臨心知能方面

此次團體中我很清楚的看到增強對兒童行為塑造的重要性，雖然成員均未看到最後實際的禮物為何，但仍對於集點有興趣，也願意遵守團體規範或發言來獲得點數。由於我們有製作集點日誌，並且在增強時都會給予小貼紙讓成員們貼上，我想這些具體的東西也很有幫助，讓成員可以直接看到自己獲得多少點數。另外，團體過程中可以發現口頭上的鼓勵也是很好的增強物，能夠讓成員越來越多願意發表意見。

(2) 在自我成長方面

在與成員互動的過程中，我觀察到自己比較像是老師而不像是大姐姐，對成員耍賴等行為不太會有太多妥協，如果成員犯錯或違反規範我會直接點出來，要求成員改正，但並不是用非常嚴厲的方式而是用有點嚴肅的方式。這可能是我一般跟兒童互動的模式，因為過去沒有機會常常與兒童相處而自己未曾發現過。目前這樣的模式在團體中仍算適用，可以適時的幫助管理團體秩序，避免成員躁動或過於耍賴；但這樣的模式究竟有甚麼優缺點我也會與其他領導者一起討論，並在之後的團體中進行觀察。

(3) 在公民品格方面

此次團體中有成員意外的將電風扇摔斷，當我過去處理時因為看到該成員緊張的表情，因此沒有指責該成員而是請他快點回去做，下課時則把電風扇拿到教室外避免成員玩電風扇造成意外傷害。對於這個意外事件不確定自己的處理方式是否正確，當下是覺得成員已經對摔壞電風扇感到擔心，應該知道自己做錯事情不需多加指責，但是否應該在事件發生當下告訴成員電風扇是教室的公產，應小心對待並公平使用（進行機會教育）？這是我應該思考的問題。

3. Now What（現在，什麼）這些經驗對我看事情、看世界、看自己有什麼改變？對自我認知，有什麼改變？我能做什麼？對我看社區服務及社會正義有什麼影響或改變？

雖然團體中的成員們常會在別人說話時打岔，或是出現一些干擾行為，但只要經過提醒或約束都能夠遵守團體規範，使用集點或鼓勵的方式更能增強正向行為。這些經驗提醒我，不要因為規範訂出來後，成員們未遵守就認為他們不能或不願遵守規範，而是要有耐心地一再提醒並嘗試各種方式，才有機會找到適合他們的方式，協助他們記住並遵守團體規範。

六年級服務心得：李涵、陳進義、徐郁雯
 「服務學習」心得報告

國立成功大學服務學習課程心得報告表

課程名稱	認知行為治療在兒童與青少年在情緒障礙之應用		
填表人	姓名：李涵	系級：行醫所二	學號：s86971049
服務機構	高雄縣 那瑪夏鄉 民權國小		
服務學習組織	<input type="checkbox"/> 個人 <input checked="" type="checkbox"/> 小組，小組成員：李涵、陳進義、徐郁雯		
What? (學習了什麼?)	<p>這兩次的服務學習課程，讓我貼近八八水災過後同學們真實的生活的狀況，而且服務的對象是六年級的孩童，對我們來說是第一次接觸的對象，很多的狀況需要去應付；像是在思考課程的設計時需要將內容轉換為他們瞭解的方式(例如用卡通故事幫助同學們覺得比較有趣)、或是在秩序的掌控上需要多花些時間、有些小朋友容易在課堂上分心等，經過和小組成員不斷的討論和修正後，我們學會將時間採較開放的方式，加入一些比較生動的遊戲內容避免大家覺得無聊而學習效果不佳等。</p> <p>透過同學們在團體輔導時的發言內容，讓我了解到其實六年級的小朋友已經能進行抽象的認知思考，也因此區辨事件、想法、情緒上並沒有太大的困難。然而在協助小朋友了解區辨這些不同想法、情緒間的重要性，並能協助他們將所學到的技巧應用到生活情境中，若能採用貼近生活且容易了解的事例，則能更有效地協助小朋友了解認知學派所認為的情緒發展歷程。對於活動內容設計概念的提昇，也是這學期服育學習課程讓我們最大的收穫之一。</p>		
So What? (所以，為什麼?)	<p>這次的服務學習幫助我深入災民的生活，路途上不斷的看到崩坍的道路、掉落的碎石、隆起的柏油路，道路兩旁的鐵皮屋內也都充滿了比人還高的石頭和淤泥，一開始還納悶著「水災都已經過了半年了，怎麼還沒有重建家園的感覺」，但後來看到一些水災過後的照片和校園狀況時，才知道現在的狀況已經比去年還要好了，但眼前見到的景象卻比理想中家園相去甚遠...在和同學們聊天時，發現他們的生活狀態與都市鄉差許多，資源的不足、經濟狀況、家庭成員的結構等，都是我們在服務學習過程中需要一再調適自己的心情的。因為在服務學習開始前，被周遭的景象嚇了一跳，進一步評估孩童的狀況也讓我困擾，不知道有甚麼資源可以支持同學們的生活狀況，回家後常常是爸媽不管的狀態，甚至離婚、再婚、與同居人同住的比比皆是，所以一開始我會不知道如何改善學生們的困境。</p> <p>但在與大家深入了解後，我發現了他們的韌性、開朗、和大</p>		

	<p>家族的溫馨感，對於外在的困難可以坦然面對、一個班級裡面有一半以上是自己的親戚等，都是他們可以加以利用的資源，也因為這樣讓我學到了我們要因應與尊重我們所要服務的環境，去更改我們的策略，讓所設計的內容更加貼近他們的生活。</p>
<p>Now What? (現在我可以 如何去做?)</p>	<p>我認為服務學習是利用課堂上所學，去幫助需要幫助的人，並在服務的過程當中不斷驗證和執行自己的假設和所學，這樣的歷程會迫使自己暴露在不斷思考的狀態下，是個很好的經驗，這樣激發思考的過程相信在未來可以應用到職場的工作上，且我們學習的內容本來就和人有關，而服務學習的內容幫我看到在面對不同個案時我可以分別做哪些處理，而同樣的處理對於不同的個案又會產生不同的結果，我該如何再修正等，這樣的過程不但有趣，也幫助我更快的熟悉教科書上的內容。</p> <p>此外，從此次的經驗中，也讓我看到了生命的堅強與強韌，即使身處於惡劣的環境，小朋友仍然快樂的學習與堅強的成長，也因此更讓我了解到每位個案都有自己強韌的生命力，我們應秉持著這樣的信念，帶領個案以正向積極的角度來看待生活周遭的人事物，協助個案發掘其能力，讓其能更適應快樂的因應未來生活中的挑戰。</p>

參、「服務學習」服務日誌

姓名：李涵

學號:s86971049

服務學習日誌 1

一、時間：99/03/12

二、地點：民權國小（目前寄讀於民族國中）。

三、準備：事前的課程規劃、教具及海報、名牌。

四、受服務對象：民權國小六年級的學生。

五、服務內容摘要：

1. 服務目標：建立關係，問卷施測以利了解小朋友的狀況，學會區別事件、想法、行為及感受。
2. 服務策略：以聊天的方式和小朋友談論回到山區後的生活狀態，利用故事的方式建立小朋友對討論的興趣，並用故事中的例子討論他的想法、行為、情緒和結果為何。
3. 服務過程：過程中首先以對話的方式談論回山上後的生活，接著呈現卡通人物的故事，請小朋友分享是否有相同的經驗，有的話當時他的情緒及想法為何？試想為何和卡通人物的表現和自己有所不同？
4. 服務成效：六年級的小朋友在一開始便可以清楚的回答出事件、情緒、想法及行為的差別，對於區別這些項目上並無明顯的困難，但仍有一兩位小朋友沒辦法清楚區分，也因時間的關係無法進一步討論，是比較可惜的地方。
5. 評估與反思：秩序上有較難控制的情形，可能是距離上次見面相隔時間較長，小朋友的情緒滿興奮的，所以私底下講話的情形不少，需要想辦法先控制班上秩序再進行輔導，以達原先的預期效果。

階段	時間	主題	目標	內容	備註/器材
一	13:30- 13:50 20分鐘	成員介紹、班規建立	建立班級常規，訂定嘉獎計分辦法。	班規內容的討論，並請大家遵守，訂立加分的原則。	名牌、班規海報
一	13:50- 14:10 20分鐘	問卷施測	以問卷來測量個案 PTSD 和其他項目上的分數高低。		問卷 15 份

休息時間	14:10- 14:20 10 分鐘	下課		告知休息的結束時間，並請大家不要遲到。	
二	14:20- 14:50 40 分鐘	問卷施測	以問卷來測量個案 PTSD 和其他項目上的分數高低		問卷 15 份
休息時間	15:00- 15:15 15 分鐘	下課		告知休息的結束時間，並請大家不要遲到。	
三	15:15- 15:45 30 分鐘	故事例子的分享和討論	讓小朋友在此例子中學會辨識想法、情緒、行為及結果	以小丸子的卡通故事來做為例子，討論故是中人物碰到的事件為何，想法是甚麼，他當時的情緒為何，及行為是甚麼，結果是甚麼。	故事海報一份
三	15:45- 15:55 10 分鐘	統計表現最好者並頒獎	獎勵發言踴躍的同學	頒發獎狀，並說明這些小朋友為何得獎，鼓勵大家下次繼續加油。	

六、服務內容反思:

1. What (什麼)-我今天做了什麼? 看見什麼? 聽到什麼? 接觸了什麼?

- 做了甚麼: 本次服務學習主要是讓小朋友了解事件發生時我們會有相對應的想法、情緒、行為和結果，並用卡通故事的方式引起大家的興趣，並讓小朋友將這些內容加以區分。過程中小朋友的反應快速，很快就能說出故事中人物的想法情緒等為何，也

有小朋友提出他有類似的經驗，我們便順便討論了該名小朋友的狀況為何，是否和此卡通人物有一樣的想法、感受和行為？因為小朋友的答案為否定的，我們也在本次團體中討論為何他們有這樣的差異，是其中哪個環節的不同造成兩人的差異。

- 看見甚麼：本次服務學習也是我們第一次深入災區，除了團體中看到小朋友因為暫時寄讀於國中而讓校舍處於一種非常擁擠的情形外，還看到沿途的落石密密麻麻的布滿原先是河川的地方，以及民宅被落石打壞的痕跡，種種災後造成的景象都讓我對這群小朋友的個案更感疼惜，同時也試想在這樣的狀況下我自己都沒有把握有充足的能量來面對了，這些小朋友碰到的衝擊應該是比自己大好幾倍的，應該是需要比成年人更多的幫助的。
- 聽到甚麼：我聽到小朋友們說著回到山上的生活，普遍來說他們是比較滿意現在的狀態的，有些小朋友表示在平地念書會不時的和平地人起衝突，在某些事情的想法上也有所不同；另外營區的生活也讓他們覺得無聊和被限制，在山上的生活對自己來說比較自在。
- 接觸了甚麼：因為本次的服務學習距離上次已經兩個月了，小朋友生活的地方也從平地轉移到了山區，原先對小朋友的狀況其實是滿擔心的，因為無法預料他們的生活狀況變得如何，PTSD 的狀況是增加或減少的；本次深入災區也讓我更貼近個案的狀況，對小朋友房子倒塌、土石流的嚴重程度有更貼切了解，未來應該可以增加我對他們所做治療內容的精緻化。

2. So What (所以，什麼) - 我的所見所聞帶給我什麼感想與思考？我學到了什麼？對我有什麼意義？服務過程中，我產生了什麼新問題？

(1) 在專業臨心知能方面

- A. 在認知行為治療方面：本次的治療內容我認為是認知行為治療的初階部分，雖然內容簡單，僅要個案區別事件、情緒、想法及感受的不同，但也是十分重要的一部分，若此階段做得不好，在後續的治療內容中執行起來便有困難。因為擔心小朋友不能理解其中的差異，我們在事前討論了很久該用何種方式來進行治療，一方是想說六年級的小朋友其認知能力的發展應該可以應付這項討論，但一方面也擔心城鄉差距，小朋友的能力沒有我們想像的好，對於討論的內容有理解困難，造成討論的成效下降。多方面考量後，我們希望用卡通的故事來引起大家的興趣，也為了避免城鄉差距，我們選了大家十分熟稔的櫻桃小丸子，甚至印了卡通人物的圖案增強同學們的印象和興趣，也選用了他們自己也有可能碰到的例子來做為討論的內容，過程中互動良好，小朋友對我們的回應也很不錯，也因為討論進行的比原先順利，所以比原先又多增加了一個卡通人物的例子，甚至以班上同學的例子一起加入討論。過程中同學提出的例子是我們原先未規劃到團體 agenda 裡面的，但當時的我想到這是小朋友自己的例

子，若能更深入的討論應能引起大家的興趣，也更為貼切，小朋友的反應也不錯，未來我想將團體的內容放在同學們的親身經驗上應該會是不錯的選擇。

- B. 在專業倫理部分：團體成員在分享時都會請同學安靜並注意聽，並請大家對於別人的談話內容給予尊重，不過最後因為時間的關係，並沒有花時間強調團體保密的原則，是較不足的部分。

(2) 在自我成長方面

- A. 了解自我上：因為我是本次的 leader，在一開始時或許是因為小朋友對我們的到來感到非常興奮，故秩序上的掌控有點困難，也因為班上同學的秩序遲遲無法安靜下來，讓我在一開始時產生了比較負面的情緒，對於小朋友一直吵鬧不休的行為感到惱怒，請他們安靜也無明顯效果，小朋友甚至有比較不禮貌的言語出現，原先自己對這樣的情況有點不知所措，但也很快的整理自己的情緒，co-leader 也適時的加入管理秩序的行列，對班上較吵的小朋友採忽略的態度，秩序才比較有改善。我想我自己在做事情時是希望掌握度比較高的一個人，既然事前和 co-leader 們討論了今天要做些甚麼，每項內容的時間也安排好了，就不太希望因為「秩序」的因素而讓團體無法進行（若是因為討論熱烈造成時間拖到，我想我可以接受，但無法控制秩序會讓我覺得是否因為帶的內容無趣，也對事前的準備覺得可惜）。反思時我想到團體的內容本來就不會像自己設想的那麼順利，更何況我們帶的是如此活潑的一群小朋友，其實他們對於我們的到來都是很開心的，並非故意的要破壞團體的進行，這樣思考後我的情緒好很多，但在下次我需要在負面情緒出現時較為快速的轉變想法，設想其他種可能，而非僅想著我要進行的團體內容，甚至可以放慢速度了解小朋友不願意遵守規定的原因為何，我想會比我自己將情緒悶著好得多。
- B. 自我接納與自信上：因為原先班上秩序的關係，進行的不是很順利，但在小朋友做大水怪問卷和 CBECL 時和 co-leader 快速的討論了該怎麼辦，co-leader 也適時的幫忙管理班上的秩序，舉手發言的加分制度也更為嚴格，讓小朋友對團體規則能更有效率的遵守，甚至是直接點名比較調皮的小朋友來發言，並在他發言後給予加分，增強他發言的行為，希望能藉此消弱他的不合宜行為，這些小朋友到後來也比較安靜並能加入我們的討論之中，對我來說是很不錯的經驗，也因為自己所帶領的內容可以引起同學們的討論和互動，讓我更能了解自己的不足為何，對小朋友的狀況有更多的了解，知道該如何增加他們的注意力，如何應付班上較為調皮的同學。
- C. 創造自我上：因為了解到自己對不能掌握的事情會比較容易出現負面的想法和感受，我自己在這方面的思考是，我希望我們那天花了那麼久的車程是有代價的，希望能夠看到小朋友討論熱烈或至少是專心聽講的，但團體本來就有各種不同角色的成員，

我想 leader 的智慧便在此，如何用自己已經擁有的再去推動團體，讓團體的表現更符合自己的期待，或是思考不符合期待的是真的不符合期待，還是自己的期待有需要修正的地方？我想這是我需要持續思考的地方。

(3) 在公民品格方面

- A. 社會關懷：因為這次的團體是深入災區的，對小朋友的狀況有比較多的了解和親身體驗，對於他們目前所處環境的艱難處也有更深刻的體認，小朋友提到在梅雨季節來臨前可能會遷往平地，避免去年的悲劇，但這樣遷徙的過程我想對同學們的課業和身心安定都會有所影響，即使梅雨過後家園並未受到損害，但搬家過程中的擔心我想是難以避免的，在這樣的環境之下我希望未來能增加個案個人的能量，幫助他自己面對可能的災難。
- B. 利他價值：團體活動開始前就感受到同學們的熱情，普遍來說大家看到我們的心情都是愉悅的，雖然這無法直接說明我們的存在對他們來說是必要的，但即使是陪伴的角色，我都希望能對同學們有一些的幫助。在私底下的過程中，我們詢問了小朋友目前是否還有其他團體到山上來關心他們？小朋友的答案是沒有，這樣的答案令人驚訝和心疼，這當中的意義包含他們未來的生活大部分必須依靠自己，也由原先的資源豐沛更改為到現在凡事都要重建的狀況，眼見公路、河床、家園及學校等都需重建的情形，也滿擔心他們會因為時間的流逝變成被忽略的一群，直到下次風災重創後才會再面臨大量關心和物資湧入的狀況，而沒有擁有真正的實質幫助。

3. Now What (現在，什麼) 這些經驗對我看事情、看世界、看自己有什麼改變？對自我認知，有什麼改變？我能做什麼？對我看社區服務及社會正義有什麼影響或改變？

貼近社會被忽略的地方對我來說是很新鮮的經驗，不知道是自己的心理作祟還是小朋友真的在山區生活的比較自在，我覺的小朋友的笑容變多了，甚至班上有個平日十分安靜的小女生，一看到我便勾著我的手靦腆的笑著，即使他們對於我們的輔導內容往往沒有很多的回饋，也很少聽到他們對於自己的建議，但每次去都會有種被需要的感覺，也因為這層原因，會讓自己再三思考怎樣可以對他們更有幫助，讓我們的輔導更有意義。

參、「服務學習」服務日誌

姓名：李涵

學號:s86971049

服務學習日誌 2

六、時間：99/04/01

七、地點：民權國小（目前寄讀於民族國中）。

八、準備：事前的課程規劃、教具及海報、名牌。

九、受服務對象：民權國小六年級的學生。

十、服務內容摘要：

6. 服務目標：用問卷追蹤學員 PTSD 的狀況，讓學員了解相同的事件可能產生不同的想法和情緒，以及不同的事件可能產生相同的想法和情緒。
7. 服務策略：以問卷進行施測來了解 PTSD 的情形，另外用卡通故事的方式讓學員了解在一個情境下可能產生的想法和情緒有很多種，並要學員們發揮創意寫下自己的答案，共同討論。
8. 服務過程：一開始即進行大水怪問卷的施測，了解大家的狀況，並呈現小丸子故事學習單，讓小朋友依照學習單的流程圖寫下自己想到該想法可能擁有的情緒，以及回推既有的情緒可能是甚麼想法產生的。
9. 服務成效：在課堂一開始時本來預期小朋友在上週的事件-想法-情緒辨識上仍會有困難，所以預留了一些時間讓大家重新回憶上週的學習內容，但沒想到小朋友都能理解上週的內容，對三者加以區分，也可能是因為這樣，在本週的活動進行的滿順利的，但在情緒的區辨上仍然不是十分純粹，例如小朋友會回答出「興致勃勃」這種情緒，加以說明還是難以理解，所以後來便順著學員的答案將此當成情緒來說明。
10. 評估與反思：本次小朋友對於學習單的討論反應熱烈，但某幾位小朋友在課堂中仍少發言，甚至後來都不加以參與，是滿可惜的地方。

階段	時間	主題	目標	內容	備註/器材
一	13:30- 13:40 10 分鐘	成員介紹、班規建立	建立班級常規， 訂定嘉獎計分辦法。	班規內容的討論	名牌、班規

一	13:40- 13:50 10 分鐘	問卷施測		大水怪問卷	問卷 15 份
一	13:50- 14:10 20 分鐘	利用上星期的小丸子的故事來確認小朋友是否已能區分想法、情緒和結果。	確立小朋友可以清楚的將其區分出來。	相同的事件可能產生不同的情緒和想法，以挖空式的填答讓小朋友各自填上在這種情緒下可能有甚麼想法，或是有這樣的想法可能是因為有甚麼樣的情緒產生。	設計問卷 15 份
休息時間	14:10- 14:20 10 分鐘	下課		告知休息的結束時間，並請大家不要遲到 **翻閱各同學的填答結果，了解哪些同學還無法詳細的區分事件行為和感受，並挑出小朋友有不同答案的地方，請他們下節課上來寫。	
二	14:20- 15:00 40 分鐘	海報填填看	了解別人的答案為什麼和自己的可能不同		
休息時間	15:00- 15:15 15 分鐘	下課		告知休息的結束時間，並請大家不要遲到	
三	15:15- 15:30 15 分鐘	統計表現優秀的小朋友，頒發獎品	鼓勵小朋友	頒發獎品	

六、服務內容反思:

3. What (什麼) - 我今天做了什麼? 看見什麼? 聽到什麼? 接觸了什麼?

- 做了甚麼：和學員複習上週所學的內容，並請大家對「到人家家裡做客，沒想到鞋子一脫竟發現襪子破了」的故事，來想看看我可能會有甚麼想法，而這些想法又會帶給自己哪些情緒。
 - 看見甚麼：我看到很多小朋友的創意力絕佳，因為擔心小朋友沒有辦法想出那麼多的想法和情緒，所以我們有先設想了滿多的想法和情緒，但沒想到當天小朋友拼命的舉手回答，就算別人把自己的答案講走了，也能夠趕快講出另一個答案來填補；不過有些小朋友不知道是不專心還是不了解題意，有時候會講出和別人相同的答案但只是換句話說，這時候其他的小朋友也能夠很快的跳出來說「這個講過了」或是「這和我剛剛講的一樣」等，對我來說我滿驚訝的，原先自己的設想有點低估了大家的能力。
 - 聽到甚麼：我聽到滿多小朋友對於自己的學習單有很多的創意，過程中也樂於分享，甚至在他人答錯時還能加以糾正；也聽到 leader 在團體中奮力的維持大家的專注力和動機，對於比較不專心的小朋友都能即時請他們回答問題，並要求專注於團體活動上，口氣堅定且溫和，讓小朋友不會有被管而不舒服的感覺，反而都能乖乖的繼續專注於團體中。
 - 接觸了甚麼：事前我們接觸了小朋友可能會有興趣的卡通故事，為了將學習單編得更加活潑，我們參考了一些範本，但最後做完的學習單礙於電腦的程式不夠強大以至於沒有太可愛的排版，下次可以考慮用手繪學習單，讓版面看起來更為活潑。
4. So What (所以，什麼)-我的所見所聞帶給我什麼感想與思考？我學到了什麼？對我有什麼意義？服務過程中，我產生了什麼新問題？

(2) 在專業臨心知能方面

- A. 在認知行為治療方面：本次重點放在認知行為治療的初始階段，讓小朋友理解想法和情緒產生的關聯，不同的想法可能會造成相同的情緒，因為要讓小朋友更容易理解我們想要呈現的內容，特別選了幾個目前比較熱門的卡通來當作練習題，這次的活動內容也讓我思考若對象換為成人時，我們可以怎樣讓對方了解不同的想法會產生不同的情緒；我想可以利用新聞或日常生活中可能碰到的例子來做說明，以利理解。
- B. 在專業倫理部分：本次團體因為自己不是 leader 的關係，會比較常到下面去走動和看小朋友寫學習單時是否有困難，過程中也發現很多小朋友會問一樣的問題，例如在填基本資料的一題時，已經說明第一題就讀哪個國小請空著不寫，但仍有此起彼落的聲音說「怎麼沒有民權國小」，甚至已經說明了兩三遍後小朋友還是會反覆詢問，這時我請大家安靜並聽到「第一題請空著不要寫，如果有人再問我就扣他點數囉！」之後小朋友才安靜下來填寫，這樣的過程也提醒我自己以後在從事臨床工作時，必須

要先讓個案專注於我們呈現的刺激上，才有辦法將我們的訊息傳遞給他們，否則個案並不是真的不會學習，而是因為他沒有理解到我們要他做甚麼。

(2) 在自我成長方面

- A. 了解自我上：這次的團體因為我不是 leader，主要是輔助的角色，關心小朋友不想參與的原因為何，並對參與度較差的小朋友給予鼓勵，比較吵鬧的小朋友請他加以安靜。在這樣的狀況下我發現自己有時候會想要搶 leader 的角色，擔心流程有被拖到或過快等，但在一開始時就要求自己不要插太多話，在旁邊輔助就好，等到第二節開始自己才有在比較仔細的觀察 leader 的帶領狀況，看到他人的優點；因為我們的活動流程有加上管秩序和複習的時間，但沒想到當天大家的狀況滿不錯的，所以比預定流程進行的快，leader 在下課討論時決定放慢速度，在下節課時很快的便反應出來請小朋友上台演戲，例如演驚訝的表情等，不但能夠讓團體的氣氛更熱絡，小朋友也覺得活動滿有趣的，對於一些當時不夠專注的同學也有增加專注力的效果。
- B. 自我接納與自信上：上學期有葉老師在時，通常是葉老師在主導整個團體，且上學期也較多小組討論的進行，所以對自己想要掌控情勢的心態比較不自覺，這次由別人來當 leader 對我來說是很好的經驗，自己要學著去看到對方的優點，避免覺得自己想的才是比較好的，這個部分還要學著多接納和轉換，以這樣的心態督促自己越來越好，才有辦法在自己主導團體時讓別人看到自己的優點，並學著去注意別人做的比我好的地方。
- C. 創造自我上：在創造自我上，我發現自己在個性上屬於自信心較高的人，所以一直以來這樣的個性都督促我要能夠越來越好，也不覺得這樣的個性有甚麼不好；但這次的團體讓我發現很多時候我們需要團隊的合作和多傾聽別人的意見，原先我有自信自己可以接納他人的意見，但在當下我竟需要提醒自己讓 leader 多一些空間發揮，不要將主導權放在自己身上，是這次團體滿重要的自我發現。

(3) 在公民品格方面

- A. 社會關懷：在 PTSD 的問卷中小朋友的狀況普遍變得比較輕微，對我們來說是滿好的鼓勵，本次活動的內容還看不太出來小朋友是否可以團體所學應用在水災後或日常生活的經驗上，期待未來談論到自己的例子時大家還能有這麼熱烈的反應，並真正的將我們教他們的應用到生活中。
- B. 利他價值：看到小朋友的進步對我來說是最大的收穫，雖然這樣的進步還不是十分顯著，但看到他們上課時可以越來越專注，

即使不知道答案也搶著回答和參與時，便覺得很有成就感。但對某些動機較低、或是很容易被團體一開始沒加到分而打擊到的小朋友就不太知道該怎麼辦...心裡雖然會想說希望他們多多參與，但為了顧及整個團體的秩序和進行，也只能在回答問題時多點他們，但當回答不出來或小朋友根本不想回答時，也只能問大家有沒有人要幫忙回答的？這時點數的加分仍然不是加到動機低的小朋友身上，幾次之後自己也變得不想點他們回答；我想下次如果再有這樣的情形我會私下問他們在上課時是不是有甚麼困難或不理解的地方，藉由私底下的溝通避免影響團體的進行，並了解原因後再針對其原因加以增強動機。

3.Now What（現在，什麼）這些經驗對我看事情、看世界、看自己有什麼改變？對自我認知，有什麼改變？我能做什麼？對我看社區服務及社會正義有什麼影響或改變？

這次的服務學習讓我對自我更加了解，知道自己還有需要改進的地方；另外六年級的小朋友準備要邁入青春期，個性上也有點像小大人，凡事會希望能夠自己作主，所以用比較嚴厲的口氣去要求他們往往達不到效果，反而是亦師亦友的和他們邊聊天邊達到自己的目的會是比较好的方式，這也是自己幾次團體下來的心得。

參、「服務學習」服務日誌 姓名：陳進義 學號：S86981028

服務學習日誌 1

一、時間：2010年03月12日

二、地點：高雄縣三民國中

三、準備：

1. 軟體方面：於課堂中學習心理理論及輔導知能，並透過行前會議及小組討論設計針對災區學童的心理輔導活動。
2. 硬體方面：計分海報、獎勵品（三包驚喜包）、故事海報。

四、受服務對象：民權國小六年忠班（以下簡稱為六忠）學生，共計 14 名。

五、服務內容摘要：

1. 服務目標：

此次服務目標是透過輔導活動，讓經歷八八水災的學童們有機會以淺顯易懂的方式學習認知學派的基本原理，能有效區分事件、認知、情緒、行為與行為結果，此次學習將為後續自我認知調控的基礎。

2. 服務策略：

(1) 用學童熟悉的卡通人物做為故事題材，讓學生們進行演練，分析故事中的事件、認知、情緒、行為與行為結果。

(2) 將修編後「大水怪保衛戰後心情故事分享表」進行全班施測，測驗結果將做為評估學童憂鬱、焦慮及自殺意念等的參考依據。

3. 服務過程：見附件。

4. 服務成效

(1) 篩檢方面：在災後七個多月後重新進行情緒反應進行衡鑑，篩選出出現 PTSD 或憂鬱焦慮的學童，以針對有較嚴重情緒困擾的學童，利進一步進行個別心理治療。

(2) 輔導團體方面：讓學生能區辨事件-認知-情緒-行為-行為結果的差異。

5. 評估與反思

六忠這學期又換了新的導師，該師對學生較為嚴格，學生們上班導的課時，容易感到拘束與限制，所以同學們在團體輔導時就會覺得是大解放，表現得較無秩序。只能透過 token economy 來進行團體秩序管理。

此外，由於這次是本學期的首次團體輔導，除了大水怪問卷外，同時還施測了 CBECL。CBECL 的題數較多，且語句對於班級學童而言似乎有些艱澀，因此同學們花了較多的時間進行填答，壓縮了原定的活動內容。

六、服務內容反思：

1. What（什麼）--我今天做了什麼？看見什麼？聽到什麼？接觸了什麼？

(1) 個別晤談時，個案多能敞開心房地講述自己的經驗

這是我第一次心理工作者的身分與學生進行個別晤談，起初其實有點擔心，不知道自己是否有能力撐完兩小時的晤談時間。但就結果看來，晤談過程其實頗為順利，對於幾個特別需要關注的焦點，如 PTSD

的症狀或自傷自殺行為等，個案都能充分的回答，此外他也十分願意跟我們分享自己的同儕互動及家庭狀況。因此，就晤談的經驗來說，這算是個不錯的開始。

(2) 輔導活動時，多數學童發言踴躍，然團體秩序仍有待維持

相對於學校正規課程，班級輔導活動就顯得相對輕鬆，許多同學們對我們的問題有都會主動舉手發言，所以討論過程算是十分活絡。但有部分同學常會大聲地私下講話，或是大聲地用言語攻擊別人，因此導致班上有時會顯得有些亂哄哄，不得不中斷討論來管理團體秩序，我覺得有必要與班級導師討論，了解學生們在平時上課時是否也會常出現破壞班及秩序的行為，以推估部份同學的行為抑制能力是否正常發展。

(3) 六年級認知能力較佳，對於事件-認知-感受-行為-行為結果的區辨表現良好

這次花了一節課的時間與同學討論事件、認知、感受、行為及行為結果的辨識，發現學生中已經有人可以輕易地區辨其中差異，特別是班上的女生，在基本的引導下就能夠正確說出故事內相對應的事件、認知、感受等內容，還能糾舉出其他同學錯誤。這可能也反應出了認知發展上的性別差異。因此，對於六年級學生來說，以認知行為治療進行介入也許真的是一個可行的方式。

2. So What (所以，什麼) -我的所見所聞帶給我什麼感想與思考？我學到了，什麼？對我有什麼意義？服務過程中，我產生了什麼新問題？

(1) 在專業臨心知能方面

A. 在認知行為治療方面

心理教育是進行認知行為治療時的一個基本環節，它可以幫助個案了解事件本身是中性的，而相關的情緒與行為困擾很可能是因為自己對事件存有非適應性認知所導致，因此可以透過改變認知來引發一系列後續的改變，達到緩解情緒與行為的不適。

在學校的正規教育裡卻往往忽略的心理健康的相關議題，透過班及輔導活動可以將這些心理健康相關知能帶給偏遠地區的學童，透過不斷的練習，可以幫助他們提升認知調控的能力，降低心理疾患的風險因子並提高保護因子，落實校園三級預防中的一級預防。

B. 在專業倫理部分

這次開始有與輔導班級的學生進行個別晤談，在個別晤談時有跟他說明保密原則，讓他知道我們的談話內容不會透漏給其他人（除非特殊情況），使他能對晤談的環境感到安心，增加誠實自我揭露的意願。

不過，在下午的團體活動中，與個案及班上其他同學互動時，我變

得需要注意自己說話的內容，不但不能說出與個案私下互動的內容，還要避免讓個案有被影射的感覺。儘管就我感覺，個案性格不拘小節，較會去揣測別人是否在洩漏自己的私事，即便如此，基於晤談倫理，在班級中的我還是十分小心自己言談的內容。

記得以前曾聽老師說過「與團體成員進行個別諮商」是否合適的議題，過去總以為這樣的關係有助於心理師了解個案的不同面向，但這次的經驗讓我體悟了這種關係可能帶來的不便。

(2) 在自我成長方面

A. 了解自我上

此次的輔導活動與個案晤談的經驗，讓我知道如果要成為心理師，需依目標彈性地轉換身分。在個別晤談時，就必須扮演好典型心理師的工作，進行個案概念化，並且透過晤談來蒐集相關資料。再進行班級輔導活動時，角色則較類似學校的老師，向同學們講述認知調控的相關知能。雖然皆運用了心理學的相關知識，但介入的目標不同，所採取的工作形態亦不相同，我從中學到，若將來希望能從事多方面的工作，就必須要了解不同角色應該要有的基本能力與要求。

B. 自我接納與自信上

由於葉老師在時間上難以配合，這學期的服務學習開始由兩位學姐與我進行活動相關事項，包括了活動的設計、執行與後續的檢討改進。少了葉老師的協助與指導，起初還有些緊張，所幸就目前的狀況來說，整體的活動並無太大的問題，對於自己帶領輔導活動的信心也增加了不少。

C. 創造自我上

由於心理輔導團體多以鼓勵的方式來達到活動目的，但就現階段看來，這樣的方式似乎難以換得良好的團體制序，因此我還需要思索，如何在以愛與關懷的基礎上進行行為形塑，讓同學能在團體活動時能保持應有的秩序與尊重。

(3) 在公民品格方面

A. 社會關懷

這次到小朋友們的原鄉進行服務，一路上的顛簸及峽谷間的坍方落石讓我更加體會到同學們是在怎樣物資不便利的環境下生活。進行個別晤談時，個案說除了我們以外，這學期沒有其他人來看過他們，除了嚴峻的交通因素外，我想，熱情退卻也人們逐漸八八災民的原因。雖然我們希望他們能自主地生活著，但這些回到原鄉的人們是否已經從災變中走出來，面對未知的一切，這是我目前還沒有辦法評估的。

B. 利他價值

洪蘭教授曾經說過，就演化的角度來看，自己的成功不算成功，後輩的成功才是成功。而臨床心理學的目的，無論是消極地陪伴他人走

出沮喪憂谷，或是積極地教導人已正向的態度面對人生，都是在幫助人們過得更好。延續著上學期的服務學習，這學期仍舊持續對災區學生進行心理輔導，目的便在於發揮所長使新一代台灣人能有更幸福健康的未來。

3. Now What (現在，什麼) 這些經驗對我看事情、看世界、看自己有什麼改變？對自我認知，有什麼改變？我能做什麼？對我看社區服務及社會正義有什麼影響或改變？

透過服務學習的過程，讓我體會到落實心理學知識有許多不同的方式，而不侷限於傳統的醫院系統之中，廣泛地來說，心理學可應用在各行各業當中，其關鍵在於心理人的彈性，也就是將所習得的知識轉換為具有改變能力的策略。因此，培養以心理學來解讀事務進而給予介入的習慣，是我需要培養的能力。

附件--03/12 大水怪保衛戰作戰計畫

階段	時間	主題	目標	內容	備註/器材
一	13:30- 13:50 20 分鐘	成員介紹、班規建立	建立班級常規，訂定嘉獎計分辦法。	班規內容的討論，並請大家遵守，訂立加分的原則。	名牌、班規海報
一	13:50- 14:10 20 分鐘	問卷施測	以問卷來測量個案 PTSD 和其他項目上的分數高低。		問卷 15 份
休息時間	14:10- 14:20 10 分鐘	下課		告知休息的結束時間，並請大家不要遲到。	
二	14:20- 14:50 40 分鐘	問卷施測	以問卷來測量個案 PTSD 和其他項目上的分數高低		問卷 15 份
休息時間	15:00- 15:15 15 分鐘	下課		告知休息的結束時間，並請大家不要遲到。	

三	15:15- 15:45 30 分鐘	故事例子的分享和討論	讓小朋友在此例子中學會辨識想法、情緒、行為及結果	以小丸子的卡通故事來做為例子，討論故是中人物碰到的事件為何，想法是甚麼，他當時的情緒為何，及行為是甚麼，結果是甚麼。	故事海報一份
三	15:45- 15:55 10 分鐘	統計表現最好者並頒獎	獎勵發言踴躍的同學	頒發獎狀，並說明這些小朋友為何得獎，鼓勵大家下次繼續加油。	

參、「服務學習」服務日誌
服務學習日誌 2

姓名：陳進義

學號：S86981028

一、時間：2010年04月02日

二、地點：高雄縣三民國中

三、準備：

1. 軟體方面：於課堂中學習心理理論及輔導知能，並透過行前會議及小組討論設計針對災區學童的心理輔導活動。
2. 硬體方面：計分海報、事件-認知-情緒內容字卡、故事海報。

四、受服務對象：民權國小六年忠班（以下簡稱為六忠）學生，共計 14 名。

五、服務內容摘要：

1. 服務目標：

此次服務目標是延續上次輔導活動內容，讓經歷八八水災的學童們再次練習區分事件、認知、情緒的能力，而後以中性的卡通故事內容做為材料，讓學生針對這個事件給予不同的認知，以及相對應的情緒。目的在於讓學生能了解，單一事件能有不同的解讀方式，不同的結讀方式能以發不同的情緒，因此當面對負向生活事件時，可試著轉換想法以調節自己的情緒。

2. 服務策略：

- (1) 將修編後「大水怪保衛戰後心情故事分享表」進行全班施測，測驗結果將做為評估學童憂鬱、焦慮及自殺意念等的參考依據。
- (2) 用學童熟悉的卡通人物做為故事題材，讓學生們進行演練，針對中性的故事提出多種不同的認知與相對應的情緒。
- (3) 使用代幣制度（token economy）做為團體秩序維持的方式。

3. 服務過程：見附件。

4. 服務成效

- (1) 篩檢方面：在災後七個多月後重新進行情緒反應進行衡鑑，篩選出出現 PTSD 或憂鬱焦慮的學童，以針對有較嚴重情緒困擾的學童，利進一步進行個別心理治療。
- (2) 輔導團體方面：學生能區辨事件-認知-情緒-行為-行為結果的差異，此外亦增加了相關知能，瞭解單一事件可以有不同想法，而不同的想法會影響情緒。

5. 評估與反思

進行本周的課程前，我們有先透過問答與測驗的方式，評估學生對於上次團體輔導的學習成效，結果發現多數的學童仍記得活動中所講述的認知行為基本原理，可以見得透過輔導活動確實能增加同學們情緒調控的相關知能。也期盼後續的活動課程可以讓學生習得在日常生活中應用情緒調控相關知能的能力。

六、服務內容反思：

1. What（什麼）--我今天做了什麼？看見什麼？聽到什麼？接觸了什麼？

(1) 透過代幣制度的使用，活動秩序所些許進步

這次在帶領團體過程時，花了較多的時間在活動前的規範建立上，讓活動成員清楚了解哪些行為是被鼓勵的，而且對於如實表現出目標行為時即給予增強。

此外，當團體中出現騷動時，我們試著鼓勵仍舊保持預期行為的學童，而較少使用剝奪等方式來處理未出現目標行為的兒童。由於多數學童重視自己可否加分，所以這樣的方式能降低學員的干擾行為，而採取加分的方式來鼓勵正向行為的出現，也較不會破壞我們與學童（特別是表現出非預期行為的學童）的關係。

(2) 學童對於認知行為學派基本知能學習良好

在開始的問答與測驗階段，可以發現學生們其實對於輔導活動中的內容有良好的吸收，可以在毫無提示的狀況下，回憶出上次教學的內容，也就是可以用事件-認知-情緒的架構來分析生活事件。有學生學習效果較差，誤以為認知就是事件，然而，在聽了許多同學的分享後，他也逐漸認知是個體對於事件的想法，並且能夠成功舉出他對於故事情境的解讀方式。

2. So What（所以，什麼）-我的所見所聞帶給我什麼感想與思考？我學到了什麼？對我有什麼意義？服務過程中，我產生了什麼新問題？

(1) 在專業臨心知能方面

A. 在認知行為治療方面

心理教育是認知行為治療初期階段中的重要部份，事後續治療發展的基礎。透過這兩次的經驗中，我體會到，即使國小階段的學童也可以經由講解的方式，清楚了解到認知行為學派是如何解釋情緒困擾的發生。這反應出，對於有情緒困擾的孩子來說，認知行為治療是可個可行的治療方案。

此外，由校園三級預防的觀念來說，藉由持續的輔導介入，教導他們適應性的情緒調控方式，將可增加學童們心理疾患的保護因子，使他們將來在遇到相關壓力事件時，可以採用正向的方式因應問題。

B. 在專業倫理部分

這次進行服務學習時，不巧他們當天早上都在會議室裡集合，集合結束後六忠導師希望學生們能先進行小考，此外，在最後一堂課時，六忠的同學們也會因為打掃活動而延遲進教室，這些種種的因素，迫使當天活動時間必須壓縮，的確有些許的可惜。不過，由於我們的輔導團體畢竟並非為正規的學校課程，因此在實施的過程中，還是需要配合學校的作息。

(2) 在自我成長方面

A. 了解自我上

我了解到自己需要多培養與學員建立關係的能力以及團體規範維持的技巧，以增加團體帶領的能力，好讓團體的效益的發揮到最大。

B. 自我接納與自信上

透過持續地累積相關的團體帶領經驗，讓我對於心理輔導團體的前置作業、實施過程以及後續修正的歷程有更透徹的了解。相信這些經驗經有助於將來在進行相關輔導活動的帶領。

C. 創造自我上

連續兩次與其他兩位學姐合作，設計與執行團體的活動內容，過程裡互動良好，激發了許多創意，讓我對於如何與其他人合作上有所學習，更體會了一加一大於二的效能。

(3) 在公民品格方面

A. 社會關懷

這次有詢問學童，上午林主任為什麼會集合訓話，原來是有其他年級的小朋友對於來校的喜憨兒作出了不友善，甚至是嘲笑的行為。這讓我想到了，災區的兒童們在接受外界的物資與關心的同時，其時也須學習其他做人的道理，能以感恩的心面對所有的一切，如此一來，等到他們長大後，才能接續著前人，繼續給予他人協助與關心。

B. 利他價值

透過服務學習的歷程，讓我有機會到第一線上去服務災區的學生，也期待他們可以健康地成長，並持續地發揮助人的精神，讓社會更加和諧。

3. Now What (現在，什麼) 這些經驗對我看事情、看世界、看自己有什麼改變？對自我認知，有什麼改變？我能做什麼？對我看社區服務及社會正義有什麼影響或改變？

我了解到要成一個成功的心理師，需要更細膩的心去體會與觀察周遭或當事人的一切，如此才能體察到我們的社會上有哪些人需要我們的關心，進一步發展我們的專業以滿足外界對心理師的需求。

附件--04/02 大水怪保衛戰作戰計畫

階段	時間	主題	目標	內容	備註/器材
一	13:30- 13:40 10 分鐘	成員介紹、班規建立	建立班級常規，訂定嘉獎計分辦法。	班規內容的討論	名牌、班規
一	13:40- 13:50 10 分鐘	問卷施測		大水怪問卷	問卷 15 份
一	13:50- 14:10 20 分鐘	利用上星期的小丸子的故事來確認小朋友是否已能區分想法、情緒和結果。	確立小朋友可以清楚的將其區分出來。	相同的事件可能產生不同的情緒和想法，以挖空式的填答讓小朋友各自填上在這種情緒下可能有甚麼想法，或是有這樣的想法可能是因為有甚麼樣的情緒產生。	設計問卷 15 份
休息時間	14:10- 14:20 10 分鐘	下課		告知休息的結束時間，並請大家不要遲到 **翻閱各同學的填答結果，了解哪些同學還無法詳細的區分事件行為和感受，並挑出小朋友有不同答案的地方，請他們下節課上來寫。	
二	14:20- 15:00 40 分鐘	海報填填看	了解別人的答案為什麼和自己的可能不同		

休息時間	15:00-15:15 15 分鐘	下課		告知休息的結束時間，並請大家不要遲到	
三	15:15-15:30 15 分鐘	統計表現優秀的小朋友，頒發獎品	鼓勵小朋友	頒發獎品	

服務學習日誌 1

一、時間: 2010.03.12 AM10:10-11:20

二、地點: 圖書閱覽室

三、準備: 瞭解轉介單中對個案行為狀況之描述,詢問上學期有接觸到該個案的其他同學請其說明一些觀察到的日常行為表現做為參考依據,並擬定一些活動與替代活動來作為本次輔導的目標。

四、受服務對象: 二年級 陳○誼

五、服務內容摘要:

1. 服務目標:

- (1) 建立關係。
- (2) 蒐集個案資料。
- (3) 確認需要輔導的目標行為。
- (4) 建立輔導計畫。

2. 服務策略:

- (1) 晤談、行為觀察。
- (2) 遊戲、活動安排。

3. 服務過程:

(1) 活動一: 天女散花小紙片(真心話遊戲):將問題寫在紙上,並摺起來,往上丟,撿起最靠近自己的紙張,並回答紙上的題目,讓彼此更了解對方。(紙片問題內容: 最喜歡做的事情、平常喜歡看的卡通、最喜歡吃的食物、最想去的地方、有哪些好朋友、家裡有哪些兄弟姊妹…等問題與個案一同討論,並蒐集更多個案基本資料。)

(2) 畫出想分享的事: 使用畫圖的媒介取代口語互動,讓個案表達出願意與我們分享的故事,讓我們更了解對方。

(3) 活動結尾:

- ◇ 詢問個案是否有希望進行哪些活動或分享哪些事情?
- ◇ 秘密小本子: 說明秘密小本子的使用方法(把開心或不開心的事情,或是想要告訴我們的事情都可以記錄在小本字上!),除可增進個案對自己生活的覺察,更可蒐集更多的資料以利未來做為衡鑑、介入之參考依據,也能更深入了解個案平時的生活狀況。

◇ 說明下次見面時間，並在次回顧本次活動過程與回家作業。

4. 服務成效:本次服務過程能配合個案狀態使用彈性的策略(晤談與遊戲交替進行)來順利搜及個案基本資料,更藉由生動活潑的活動來協助個案與輔導老師有更進一步的互動與認識,為未來更進一步的問題行為介入與治療奠定良好的互動基礎。

5. 評估與反思:

(1) 輔導目標評估:

◇ 建立關係。目前個案對兩位輔導老師皆有好感,惟考量個案的情緒波動大,仍需持續建立個案對輔導老師的信任感。

◇ 確認目標行為。在這次輔導過程,個案並沒有顯示出情緒起伏的行為表現,將於下次過程中討論情緒問題,並蒐集相關資料,進行概念化分析。

(2) 輔導策略評估:多元化的介入策略。考量個案為二年級學生,會多使用互動性高、有趣的活動作為介入媒介,強化學習效果。

六、服務內容反思:

1. What (什麼)--我今天做了什麼? 看見什麼? 聽到什麼? 接觸了什麼?

本次輔導中藉由許多活動方式來促進個案與輔導老師間的認識,在過程中觀察到較年幼的孩子可能較難以晤談方式來蒐集訊息,除了可能與較年幼的孩子其基本的辭彙量較不豐沛,對於抽象描述的理解能力尚不足,可能較難以找到合宜的表達方式來描述心中複雜的思緒,此外,也可能是因為個案與我們的關係尚未達到信任穩固的基礎,以至於個案還不願意分享較深入的訊息。此外,在與個案互動的歷程中,也發現該個案在與人對話時較少有持續的眼神接觸,容易閃避與對方的眼神接觸,對於不想回應的問題會以逃避的方式來抗拒回答問題,因此未來可針對此一問題行為進行更進一步的治療與擬定合宜的改善計畫。

從個案轉介單中可了解到個案之情緒狀態較為不穩定,且在進一步了解個案在下午的團體活動中與其他同儕的互動過程中

也發現個案較易情緒失控、哭泣，在下午的活動中有兩次哭泣的狀況；然而，早上與我們互動的過程都非常的和樂開心，尚未觀察到個案情緒失控的狀況，因此未來也可針對此一部分進行更進一步的資料蒐集(如遇到甚麼樣的情況容易難過、生氣而甚至出現哭泣的行為？哭泣對個案所代表的意涵？)以協助未來擬定更適切的輔導計畫以協助個案能夠正向的解讀事件、找到情緒失控時的配套措施以讓情緒緩和，或協助個案學習問題解決的技巧並培養挫折忍受力。

2. So What (所以，什麼) - 我的所見所聞帶給我什麼感想與思考？我學到了，什麼？對我有什麼意義？服務過程中，我產生了什麼新問題？

針對情緒失控的議題，讓我進一步思考到個案為何會情緒失控？情緒失控的背景成因為何？情緒失控是否是個案面對問題時的解套方法，使其能夠逃避掉無法控制、面對的複雜情境？此外，在蒐集個案資料的過程中，我們也發現個案對於家庭的問題較容易忽略避而不答，不知是否是因為個案與我們的關係尚未穩固之故，因此個案尚不願意分享家庭生活較為隱私的細節，又或是家庭生活是否有讓其感受到壓力與不愉快，因此個案不願意進一步分享家庭生活點滴。由於個案年紀非常年幼，推論其人際互動交往的歷程多與家庭成員為多，因此個案情緒較易失控的狀況是否為家庭生活互動模式的展現，可能也為未來進一步資料蒐集的重點，除了輔導個案建立起正確的人際互動模式與問題解決技巧外，若家庭中也有出現不良的互動模式，未來可能也需要進一步的提出相關的情況與個案做討論，並協助其發展出因應對策。

(1) 在專業臨心知能方面

- A. 在認知行為治療方面：學習到如何協助學生區辨事情、想法、行為，如何使用生動活潑的日常實例來引導並協助學生進行認知行為治療相關知識的理解。
- B. 在專業倫理部分：學習到如何向個案說明案主保密原則，並明確的說明會談次數與時間，讓個案了解到會談的目標與期待、內容，讓其有完整的心理準備接納後續之相關處遇介入。
- C. 其他：

(2) 在自我成長方面

- A. 了解自我上：從個案的表現與反應也讓我進一步思考到個案此行為表現是否為常態，自己過去是否也有類似的行為展現。
- B. 自我接納與自信上：藉由活動成功的進行，促使自己對專業知能的運用更有信心。
- C. 創造自我上：了解到須針對個案的不同狀態依據臨場反應找出替代的方案。

(3) 在公民品格方面

- A. 社會關懷：從與個案及帶領團體的互動歷程中，讓我了解到個案的需求，以及從這些需求面向上，進一步思考我們可以提供哪些協助，提升個案的生活品質與心靈健康，如何發揮自己所學來協助個案與學生有朝向更健康、快樂的生活邁進。
- B. 利他價值：以其未來能夠多將自身所學貢獻社會，協助社會中更多需要協助的人享有更良善的服務。

3. Now What（現在，什麼）這些經驗對我看事情、看世界、看自己有什麼改變？對自我認知，有什麼改變？我能做什麼？對我看社區服務及社會正義有什麼影響或改變？

這是我第一次來到災區，從一路上顛簸的路程與滿目瘡痍的景象讓我不禁思考到這些學生雖然因為天災而讓他們原本美好的家鄉變的殘破不堪，然而他們仍是盡其所能的珍惜周遭的親友與環境，也很珍惜外界所提供的資源與協助，也讓我更積極努力的期待能夠把自己所學所知轉換成合宜的活動方案，以其未來能夠更進一步的協助這些學生對事件、行為有更正向積極的了解，發展他們樂天、活潑的性格來引導他們從正向的角度來了解創傷事件。此外，也期望能夠協助課輔的個案能進一步的改善其問題行為，讓其未來能夠有更良好的人際互動與生活適應，導入積極正向的問題解決技巧與策略，秉持著給他魚吃不如教其如何釣魚的信念，協助個案能學習如何善用資源來改善自身所處的困境，使其未來的生活能夠更快樂、充實。

服務學習日誌 1

一、時間: 2010.03.12 PM13:30~16:40

二、地點: 民族國中

三、準備: 瞭解轉介單中對個案行為狀況之描述，詢問上學期有接觸到該個案的其他同學請其說明一些觀察到的日常行為表現做為參考依據，並擬定一些活動與替代活動來作為本次輔導的目標。

四、受服務對象：六年級

五、服務內容摘要:

1. 服務目標: 讓學生能了解，單一事件能有不同的解讀方式，不同的解讀方式能以發不同的情緒，因此當面對負向生活事件時，可試著轉換想法以調節自己的情緒。
2. 服務策略:
 - (1) 用學童熟悉的卡通人物做為故事題材，讓學生們針對中性的故事提出多種不同的認知與相對應的情緒。
 - (2) 用代幣制度做為團體秩序維持的方式。
3. 服務過程: 學生能區辨事件-認知-情緒-行為-結果的差異，此外也讓他們瞭解單一事件可以有不同想法，而不同的想法會影響情緒。
4. 輔導成效: 透過學員在活動過程中的發言以及學習單上的表現，反應出學童多半可以使用認知行為學派的分析架構，給予中性的故事多樣的認知及其相對應的感受，學習效果良好。讓參與程度較低的學員主動發言，更加融入活動是接下來努力的方向。
5. 評估與反思:

本次活動中觀察到學生都相當能夠主動的對於前一次的活動做出正確的回應，顯示對於前一次所學到的技巧與知識能夠融會貫通。此外，本次活動中也發現學生相當能夠正確區辨與理解同一事件可能有不同的想法與情緒，能在既定的想法中推論出此人可能會有怎樣的情緒反應；相對的，是甚麼樣的想法才會導致此人有這樣的情緒反應。因此希望未來能夠藉由更多實用性的例證來協助學生將所學拓展到生活之中。

六、服務內容反思:

1. What (什麼)--我今天做了什麼? 看見什麼? 聽到什麼? 接觸了什麼?

本次活動中我學到如何協助學生正確了解與區辨事件、想法、情緒間的轉換與差異，由於所帶領的學生年紀較為年長，因此都能正確的評估與推論。

2. So What (所以，什麼)-我的所見所聞帶給我什麼感想與思考?我學到了，什麼? 對我有什麼意義?服務過程中，我產生了什麼新問題?

本次活動進行相當順利，不過也可能與學生的年紀較為年長有關，較年長的學生較能體會與理解這些抽象概念間的轉換與差異；然而也讓我進一步思考若有機會能帶領更為年幼的學生，該如何將此概念生動活潑且具體的讓他們了解。

(2) 在專業臨心知能方面

在認知行為治療方面: 學習到如何協助學生區辨事情、想法、行為, 如何使用生動活潑的日常實例來引導並協助學生進行認知行為治療相關知識的理解。

(2) 在自我成長方面

- A. 了解自我上: 藉由活動的帶領也讓我進一步省思自己是否有認知偏誤之處，也在每一個活動的進行當中協助自己更加清楚該如何區辨與修正自己的負向認知與想法。
- B. 自我接納與自信上: 藉由不斷的練習及與學生的互動，讓我對帶領團體的恐懼逐漸減低，也在實際的實務操作訓練下增進我專業能力的自信。

- 3.Now What (現在，什麼) 這些經驗對我看事情、看世界、看自己有什麼改變? 對自我認知，有什麼改變? 我能做什麼? 對我看社區服務及社會正義有什麼影響或改變?

本次為第二次的服務學習，多了一分熟悉感也更增加了我對專業知識的認識與了解，從與學生的互動中讓我學習如何面對不同年齡的兒童可能產生的想法與反應，也藉由帶領團體的過程中逐漸化解我對站在台前的擔憂與恐懼，也因此希望未來能夠設計出更加豐富與生動活潑的活動來協助學生對於認知行為的概念有更具體的了解，並協助其將之實際的運用到生活場域之中，創造更美好的生活與成

長環境。

伍、執行情形表

98 學年度國立成功大學開設服務學習課程執行情形

序號	學年度	學期	班別	課程名稱	開課單位	協力單位	開課方式 (必/選修)	學分數	平均服務時數	修課人數	提供服務人次
1	98	下		認知行為心理治療在兒童與青少年情緒障礙之應用	行為醫學所	高雄縣民權國小	選修	3	3hr/次	15	38
總計										14	150

承辦人/電話：朱育萱 0928853387

陸、活動照片

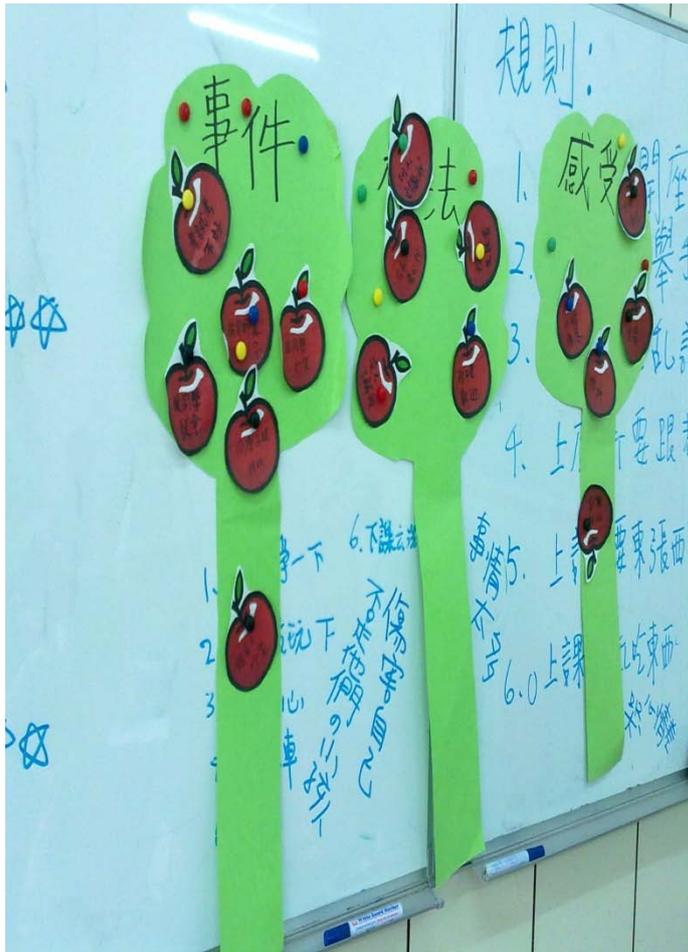
1. 活動照片至少 2 張為原則。
2. 照片需清晰，格式大小不限
3. 照片請簡略載明活動照片內涵，每張以 50 字為限。

柒、檢討與建議

捌、附件(舉例：授課老師心得、協力單位心得、其他成果、影片、報導等均可附上)

教導三年級同學事件、想法和感受。





一年級同學的班級輔導狀況。



