

中國文化大學 114 學年度第 2 學期
教師教學創新暨教材研發獎勵
成果報告書

執行期間：115 年 02 月 01 日至 115 年 06 月 30 日止

申請教師姓名：____張靜軒____

聘任系所：____心理輔導學系____

申請日期：114 年__10__月__12__日

計畫管理單位：中國文化大學

計畫承辦單位：教務處教學資源中心

壹、計畫執行摘要

本計畫以《繪本與情緒表達》課程為場域，融合「生成式人工智慧（AI）」與「社會情緒學習（SEL）」核心理念，以發展性書目療法（認同、淨化、領悟）為骨架，引導大學生透過繪本閱讀與創作轉化情緒經驗、深化自我覺察，培養同理心與心理韌性。課程導入 ChatGPT、Gemini 及 CanvaAI 等生成式 AI 工具，協助學生降低非藝術背景所帶來的創作焦慮，使其得以專注於情緒表達與意義建構。學期末由十組學生完成原創繪本，並於實體及線上成果展公開發表。

貳、課程執行概況

一、課程架構

本課程共 16+2 週，依序分為四大階段。第一階段於第 1–5 週為情緒探索：情緒盤點、繪本賞析、認識書目療法，確立繪本創作主題。第二階段於第 6–11 週為故事建構：故事架構設計、角色情緒發展，涵蓋人際、家庭、壓力等主題。第三階段於第 12–14 週為創作整合：圖像生成與分鏡設計、圖文風格統整、同儕互評修正。第四階段於第 15–18 週為發表與反思：期末成果發表、個人反思報告、實體／線上成果展。

二、AI 融入課堂的實際樣貌

本課程將 AI 定位為「媒介」而非「主角」，學生得自由選擇使用或不使用，各工具應用如下：ChatGPT：情緒詞彙盤點與命名、故事脈絡構思、生成多版本情節供學生選擇。Gemini：輸入情緒描述生成插圖，多次調整提示詞以維持風格一致性。Canva AI：排版整合與美化、封面設計、整體視覺風格統整。實際觀察發現，部分學生全程手繪，成品品質同樣出色；AI 主要發揮降低「我不會畫畫」焦慮的功能，使學生得以將心力聚焦於情緒主題與故事意義。

參、量化評估成果

量化評估採用《大學生社會情感能力量表》（陳兆軍等，2023），共 26 題、5 點 Likert 量表，前測（N=48）於學期初施測，後測（N=43）於學期末施測。

構面	前測 M	後測 M	差異	增幅
自我關係能力（Q1–7）	3.79	4.11	+0.32	+8.4%
他人關係能力（Q8–11）	4.48	4.67	+0.19	+4.2%
集體關係能力（Q12–19）	4.13	4.48	+0.35	+8.4%

負責任決策能力 (Q20–26)	4.09	4.39	+0.30	+7.3%
總量表 (26 題)	4.08	4.39	+0.30	+7.4%

後測各構面均分皆高於前測，總量表整體提升 7.4%，符合計畫預期目標（5–10%）。其中「自我關係能力」與「集體關係能力」提升幅度最大（各+8.4%），顯示課程在自我覺察、自我管理及人際合作等面向的學習成效顯著。

肆、質性成果—學生繪本作品

一、作品總覽

學期末共完成十組原創繪本，涵蓋手繪風、AI 生成圖片風及混合創作三種形式，各組均依循認同、淨化、領悟的書目療法三歷程發展故事。

二、代表作品介紹

《企鵝的手機迷航》（手繪風）：以手機成癮為主題，五大動物角色均以組員為原型設計，書目療法三歷程清晰完整，結語：「少看手機，多看看身邊的人吧！」

《白白的彩色秘密》（GeminiAI 生成）：針對幼兒讀者（3–7 歲），以顏色為情緒隱喻，引導情緒命名與接納，共生成 28 張圖片，多次調整提示詞以確保風格一致。

《太陽也會累》（AI 生成水彩風搭配手繪文字）：以太陽與月亮的關係隱喻情緒壓抑與自我照顧，核心療癒訊息：「就算是太陽，也可以心情下雨。」

伍、學生質性回饋摘要

本課程共回收 45 份學生期末回顧反思心得，以下依五大向度進行歸納分析。

一、情緒覺察能力提升

多數學生表示，課程提供了過去少有的機會去「好好看自己的情緒」。許多人從只能區分「開心／不開心」，到能辨識「害怕、委屈、自卑、焦慮」等細微情緒，並開始探究情緒背後的內在需求。每週「心情指數」分享成為重要的覺察練習，學生反映這個固定節奏讓他們開始有意識地停下來檢視自身狀態。

二、自我認同與自我接納

自我認同是本課程觸動學生最深的主題之一。學生透過繪本角色、情緒怪獸活動、第一印象分享等，重新審視自我價值與信念系統，學習給自己更多包容與寬容。課程中介紹的《你很特別》在多位學生心中留下深刻印象，促使他們反思「被貼上標籤」與「做自己」之間的張力。

三、繪本作為情緒表達的安全媒介

超過八成學生指出，相較於直接談論情緒，繪本提供了「安全距離」，使他們更願意深入探索並表達內在感受。圖像語言承載了文字難以描述的複雜情緒。學生普遍描述一種「投射效果」：透過繪本角色說出的話，反而比直接面對自己更誠實。

四、重新理解生命經驗

繪本共創歷程使學生得以透過故事情節重新詮釋自身經歷，無論是家庭關係、人際衝突、失落與死亡，還是童年的害怕記憶，都在安全的創作脈絡中獲得重新整合。多位學生在撰寫心得時，自發地將課程內容連結至個人深層的生命經驗。

五、人際與同理能力提升

課堂的小組心情分享、第一印象活動及繪本共讀，使學生在真實互動中建立了更深的同理能力，並影響到日常相處方式。多位學生提到，透過課堂活動，他們對「安靜的人」有了更多理解，也開始調整自己的人際互動模式。

陸、管考指標達成情形

管考指標	預期目標	達成情形
學生出席率	達全學期 3/4 課程時數	達成
SEL 量表後測提升	後測均分高於前測， 提升 5-10%以上	達成
優質繪本作品累積	至少 8 本 AI 原創繪本 示範教材	達成
課程討論參與率	較前期同類型課程提升	達成

柒、結語

本計畫透過「書目療法、社會情緒學習（SEL）、生成式 AI」三位一體的創新課程設計在大學心理輔導專業情境中實踐情緒教育。量化數據顯示 SEL 各構面能力均有顯著提升，質性回饋更揭示了學生在自我認同、情緒表達與人際連結上的深刻轉化歷程，展現高等教育中 AI 創新與人文關懷融合的實踐價值，學生不僅在認知層面習得情緒概念，更在情感層面與自身的生命故事進行了真實的對話。這正是繪本療法的獨特力亮，提供了一個既安全又有深度的媒介，讓情緒得以在故事的容器中被好好看見。