

國立臺灣師範大學教育學院公民教育與活動領導學系

碩士論文

Department of Civic Education and Leadership

College of Education

National Taiwan Normal University

Master's Thesis

大學生參與社會實踐對復原力之影響研究

A Study on the Impact of College Students' Participation
in Social Practice on Resilience



張雅婷

Ya-Ting Chang

指導教授：蔡昕璋 博士

Advisor : Hsin-Chang Tsai, Ph.D.

中華民國 114 年 5 月

May 2025



謝辭

不知道從哪時起就早 C 晚 A，有時候是早上 Coffee 晚上 Alcohol，更多時候是早上 Confused 晚上 Anxiety，不知不覺也把論文寫完了。

老實說，大學雖然也是念公領，但真的是找到工作、跑去職場闖過一輪後，才回來念研究所開始認真唸書。後來決定離職，也真的讓自己在兩年內完成學業，我先謝謝認真的自己。原本以為離職後日子會過得比較悠閒，結果完全不是這麼回事，這兩年除了碩論，還被昕璋老師鼓吹去投稿研討會、期刊。雖然當時寫得急急忙忙又超痛苦，但還是很感謝老師推著懶惰的我往前走。

也謝謝我的老闆們——立旻、智元老師和素秋老師養我育我，可以跟著老師們一起學習、做研究真的很快樂。還有口試委員筱琪老師，在我報告的時候總是用溫暖的眼神看著我，真的很喜歡大家。

口試當下，昕璋老師問我：「做完這份研究後，有沒有呼應到自己的經驗？」結果我開始表演一秒落淚。想到大學時期跑桃友返服，交了一群好夥伴，而在研究所階段，他們就是我重要的復原力。謝謝破爛臺北互助會和皮克敏阿姨們。

這段期間也想謝謝學務處全人教育中心、生活輔導組、課外活動指導組，當我在這個再也熟悉不過的校園中徬徨迷失時，辦公室總是有人願意收留那個不安的我；還有公領所的老師、碩博班的同學、學務組的學長姐弟妹們，大家的鼓勵、關心，都是我重要的人際支持來源，也是我能穩住自己的復原力。最後謝謝我的家人，願意等我，就是我最大的支持。

口試前一兩天，聽說全人教育中心確定轉型為社會實踐中心；口試隔天就是畢業典禮，突然覺得自己這份論文就是個里程碑。未來也期許自己，能夠成為心中理想的學務工作者：「用生命影響生命，促進學生全人發展。」

大學生參與社會實踐對於復原力之影響研究

摘要

本研究旨在瞭解大學生參與社會實踐之動機，探討瞭解社會實踐歷程如何提升復原力，及對於當前面對困境的應用。

研究方法以量化為主，質性為輔。量化研究運用問卷調查法，以國立臺灣大學系統為研究對象，抽樣方法為分層等量抽樣法(Stratified sampling with equal allocation)，發放自編社會實踐量表及復原力量表，有效問卷為 220 份，回收率達 73%；質性研究則是從量化研究參與者中，立意取樣(Purposeful sampling)四位受訪者，考量不同個人背景變項來篩選受訪者進行訪談，運用半結構式訪談法，以 4F 提問法(事實、感受、發現、未來)擬定訪綱。本研究結論為：

- 一、大學生實際參與社會實踐的調查階段，較有助於提升多元文化能力；
- 二、內在動機較高者，參與社會實踐對提升公民參與與責任、多元文化能力較有幫助；
- 三、社會實踐歷程與成果不一定能反應在自身系所專業；
- 四、不同學科背景與參與社會實踐的形式，雖會造成學習成效上的差異，但在復原力的表現上幾乎無顯著差異，甚至在情緒調節與正向面向上，出現負向影響；
- 五、社會實踐準備階段的投入程度愈高，使大學生在個人發展學習成效較好，連帶提升復原力。

根據研究結果，建議社會實踐課程或方案主責單位重視大學生參與社會實踐之調查工作，提升學生參與社會實踐的內在動機，以及吸引大學生投入社會實踐活動，以促進其復原力發展。同時，大學生宜將學術知識落實於行動中，並學習調查與理解不同利害關係人的需求，以提升整體學習成效與復原力。

關鍵字：大學生、社會實踐、復原力

A Study on the Impact of College Students' Participation in Social Practice on Resilience

Abstract

This study aims to explore the motivations behind university students' participation in social practice, investigate how engagement in such activities enhances resilience, and examine its practical applications when facing adversity.

A mixed-methods approach was adopted, with quantitative research as the primary method and qualitative research as a supplementary component. The quantitative study used stratified sampling with equal allocation to survey students from National Taiwan University System (NTU System). A total of 220 valid responses were collected using a self-compiled Social Practice Scale and a Resilience Scale, with a response rate of 73%. For the qualitative study, interviewees were selected from the survey respondents based on diverse demographic backgrounds. Semi-structured interviews were conducted using the 4F framework (Facts, Feelings, Findings, and Future) to develop the interview guide. The results revealed the following:

1. The investigation phase of university students' participation in social practice is more effective in enhancing multicultural competence;
2. Students with higher intrinsic motivation benefit more from social practice in terms of improving civic engagement, responsibility, and multicultural competence;

3. The process and outcomes of social practice do not necessarily reflect or align with students' academic disciplines;
4. Although differences in academic backgrounds and forms of participation in social practice may lead to variations in learning outcomes, they show little to no significant differences in resilience. In fact, there are even negative impacts observed in aspects of emotional regulation and positivity;
5. Greater involvement in the preparation stage of social practice leads to better personal development learning outcomes and, in turn, enhances resilience.

Based on these findings, it is recommended that the main organizers of social practice courses or programs place greater emphasis on investigating university students' participation in social practice, enhancing students' intrinsic motivation to participate, and attracting first-year students to engage in such activities to foster the development of their resilience. Moreover, students should be guided to apply academic knowledge to real-world actions and develop the ability to investigate and understand the needs of diverse stakeholders, thereby enhancing their learning outcomes and resilience.

Keywords: university students, social practice, resilience

目次

摘要.....	III
目次.....	VIII
表次.....	IX
圖次.....	X
第一章 緒論	1
第一節 研究背景與動機	1
第二節 研究目的	3
第三節 研究限制	3
第四節 名詞釋義	5
第二章 文獻探討	7
第一節 大學生的社會實踐	7
第二節 復原力的概念與重要性	26
第三節 社會實踐與復原力之關聯	43
第三章 研究設計與實施	45
第一節 研究方法	45
第二節 研究對象	49
第三節 研究工具	50
第四節 實施程序	68
第五節 資料處理	71
第六節 研究倫理	74
第四章 研究結果與討論	75
第一節 量化研究結果	75
第二節 質性研究結果	94
第三節 綜合討論	110

第五章 結論與建議	115
第一節 結論	115
第二節 建議	118
參考文獻	123
中文部分	123
英文部分	128
附錄	131
附錄一 本研究工具專家效度審查名單	131
附錄二 本研究預試問卷專家評定及研究者回應	132
附錄三 本研究預試問卷	155
附錄四 本研究正式問卷	161
附錄五 本研究訪談大綱	167
附錄六 受訪者說明暨同意書	168
附錄七 逐字稿及訪談摘要確認回函表	170
附錄八 訪談逐字稿（例）	171
附錄九 訪談摘要文	183

表次

表 2-1-1 社會參與與社會實踐對照表.....	11
表 2-1-2 服務-學習與社會實踐對照表.....	13
表 2-1-3 社會實踐學習成效之評量工具.....	24
表 2-2-1 不同文獻所關注之復原力保護因子、危險因子.....	30
表 2-2-2 歸納復原力之因子.....	40
表 3-3-1 學生基本資料.....	54
表 3-3-2 社會實踐學習成效量表.....	55
表 3-3-3 復原力量表.....	57
表 3-3-4 社會實踐學習成效量表項目分析摘要表.....	59
表 3-3-5 復原力量表項目分析摘要表.....	60
表 3-3-6 第一次因素分析 KMO 與 Bartlett 檢定摘要表.....	61
表 3-3-7 社會實踐量表轉軸後的成分矩陣.....	62
表 3-3-8 復原力量表第一次轉軸後的成分矩陣.....	64
表 3-3-9 第二次因素分析 KMO 與 Bartlett 檢定摘要表.....	65
表 3-3-10 復原力量表第二次轉軸後的成分矩陣.....	66
表 4-1-1 個人背景分析摘要表.....	76
表 4-1-2 個人背景變項樞紐分析表.....	77
表 4-1-3 社會實踐學習成效情形.....	78
表 4-1-4 復原力情形.....	79
表 4-1-5 不同性別的大學生之社會實踐學習成效面向差異分析摘要表.....	80
表 4-1-6 不同學校的大學生之社會實踐學習成效面向差異分析摘要表.....	81
表 4-1-7 不同年級的大學生之社會實踐學習成效面向差異分析摘要表.....	82
表 4-1-8 不同動機的大學生之社會實踐學習成效面向差異分析摘要表.....	83

表 4-1-9 不同性別的大學生之復原力因子差異分析摘要表.....	84
表 4-1-10 不同學校的大學生之復原力因子差異分析摘要表.....	85
表 4-1-11 不同年級的大學生之復原力因子差異分析摘要表.....	86
表 4-1-12 不同動機的大學生之復原力因子差異分析摘要表.....	87
表 4-1-13 Durbin-Watson 檢定摘要表.....	89
表 4-1-14 個人背景變項、社會實踐學習成效對復原力之複迴歸分析摘要表..	91
表 4-2-1 研究參與者背景.....	94

圖次

圖 2-2-1 學業、社交與情感學習協作互動輪.....	37
圖 3-1-1 研究架構圖.....	46
圖 3-4-1 研究步驟流程圖.....	70
圖 4-1-1 復原力殘差分析常態機率圖.....	88
圖 4-1-2 復原力殘差分析散佈圖.....	90



第一章 緒論

本研究主要探討大學生參與社會實踐對於復原力之影響。本章共分為四節，第一節說明本研究背景與動機，第二節提出研究目的，第三節說明本研究範圍與限制，第四節陳述本研究有關之名詞釋義。

第一節 研究背景與動機

近年來，社會快速變遷所帶來的心理衝擊使得越來越多憾事發生，臺灣社會鼓勵多元發展卻也使得年輕族群無所適從。衛生福利部統計處（2024）公布 2009~2023 年全國自殺通報人次，可發現十年來（2013~2023 年）自殺通報從 28,083 上升到 47,735 人次，其中 15~24 歲年輕族群之通報人次，也從 3,840 上升到 13,244 人次，以年齡分層占率來看則是從 13.7% 提升到 27.7%，除了 14 歲以下自殺通報占率上升趨勢最為明顯之外，15~24 歲比其他年齡層明顯呈現上升趨勢，且從歷年全國自殺多種原因統計來看，以精神健康／物質濫用以及情感／人際關係為大宗，由此關注學生心理健康議題。

不論是 2023 年國內各大專院校陸續推動「身心調適假」（也有稱心理健康假），以及衛生福利部開始補助 15~30 歲民眾心理諮商費用，這些措施表明政府已正視年輕族群心理健康之重要性。在大專院校，學生事務工作尤其需要積極行動，學生事務工作功能之一即為提供健康服務與諮詢，旨在關注學生的身心健康、提高對健康相關問題意識，並幫助學生確定健康生活、壓力調節和情緒管理的策略 (Long, 2012)。

面對大學生之壓力與心理健康需求，大專諮商輔導工作其實面臨一些困境。陳斐娟（2024）從目前臺灣大專校院來看三級預防輔導工作之挑戰，認為發展性輔導工作多半會被視為是諮商輔導單位的任務，相對地削弱了在介入性與處遇性等輔導工作的能量。然而，發展性輔導其實是整合教師、導師、學務人員、

輔導人員之力，針對一般學生進行一般輔導，以增進學生心理強度、因應技巧與生活適應能力，期望未來學生遇到困難或危機時，能有效預防心理問題或偏差行為的發生。

若學生事務人員能夠在發展性輔導階段協助學生培養面對挫折困境或壓力的能力，讓學生更能從容應對，這不僅有助於減少精神疾病的發生，也有可能進一步降低因心理困擾而導致的自殺率，讓輔導人員能將更多心力放在介入性及處遇性輔導工作。基於上述，進一步思考學生事務工作者該如何有效協助學生發展面對壓力與困境的能力，便顯得格外重要。

如何幫助學生培養面對挫折或壓力之能力？黃芷筠（2016）指出，有些人天生就具有良好的復原力，面對壓力，能運用其正向的心理特質，將之化為動力，但並非每個人都做得到。研究者以自身學務工作經驗，觀察到學生面對挫折時有不同樣態，也發現學生會經由一些大學經驗，習得面對挫折的能力，也就是說，復原力可以透過後天培養達到提升（林宏勳等人，2021；吳崇旗等人，2017；陳怡芳等人，2014）。

國立臺灣師範大學以社會實踐作為服務-學習轉型後的推動模式，希望藉由社會實踐促進學生韌性，即前段所述之復原力。就過去研究者之觀察，發現學生從服務-學習中累積的具體經驗，像是與服務夥伴合作、與服務對象互動，又或是突發事件的出現等，大部分都會提及事實及感覺，然而須有深度的反思才能將課程相關的概念應用到新環境（Wade,1997）。反思過程中，學生可能會提及困境及問題解決的歷程，也可能提到人際關係，包含受到家人及師長的肯定、結交一群志同道合的同儕，也有可能是被服務對象給學生的回饋，反思的功能便是幫助學生覺察個人自信及自我價值感的增強、愛與隸屬需求，培養問題解決能力，這些收穫有助於未來個人心理調適及採取因應策略。

本研究背景基於現今大學生的心理健康引起教育界及社會高度關注，大專院校相關人員需要支持並協助學生培養、維持復原力，以建立積極的心理健康

觀念。故關注大學生參與社會實踐情形，瞭解學生復原力培養之成效，以幫助其適應生活，也期望能夠建立更為健康、關懷與支持的學習氛圍，幫助學生有效應對社會變遷所帶來的心理衝擊。

第二節 研究目的

基於上述研究背景與動機，本研究目的在於：

- 一、 瞭解大學生參與社會實踐之動機。
- 二、 探討社會實踐是否能提升大學生復原力，且參與動機是否影響社會實踐學習成效與復原力之間的關係。
- 三、 瞭解社會實踐歷程如何提升復原力，及對於當前面對困境的應用。

第三節 研究限制

本研究共有研究方法及研究實施等兩項研究限制，分述如下：

壹、研究方法

本研究量化部分採單組後測設計（One-group posttest-only design），內在效度威脅來源可能有歷史（History）、樣本選擇（Selection）、工具效應（Instrumentation effect）；外在效度則有母群效度（Population validity）、時間效度（Temporal validity）等限制。

一、內在效度

- （一） 歷史：指研究期間具有影響力的外在變項和研究處理同時發生。學生參與社會實踐期間，可能還會同時還會有實習、課業、社團等需要兼顧，而黃玉（2000）認為大學生投入課程、師生互動、同儕關

係、住宿、玩社團、打工等經驗有助於他們的心理社會發展，故皆有可能會影響到復原力之變化。

(二) 樣本選擇：指受試者在篩選上的不均等會是影響效標變項的外在變項。研究參與者們在參與印象最深刻之社會實踐前，或許在某些復原力相關特質上已不相等。

(三) 工具效應：指測量工具本身的不穩定使誤差增加。社會實踐量表以「印象最深刻」之社會實踐經驗作為填答標準，填答者可能會出現回憶偏差 (Recall bias)，意指填答者回憶的「印象最深刻的經驗」可能受到時間、情緒或當下環境的影響，而非客觀呈現的真實經驗；且每個人對「印象最深刻的經驗」的定義可能不同，有些人可能以情感的強烈程度作為標準，有些人可能以事件的重要性作為標準。

依照研究者帶領反思活動之經驗，學生在回想社會實踐歷程時，的確影響當下心情的因子大多不是社會實踐相關事件，而是同時發生的其他事情，故歷史無可避免；雖進行前測及採用相關統計方式或許可以解決樣本選擇之威脅，但因歷史影響甚大，考量實施前後測之研究時間及成效後，仍僅實施後測；有關工具效應之威脅，考量到現今大學生參與社會實踐經驗豐富，好壞皆有，若以引導受試者描述一段特定時期的經驗（如參與最近一次社會實踐之經驗）可能不見得會展現良好之學習成效及復原力，故仍以「印象最深刻」之社會實踐經驗作為填答標準，會在測驗後之質性訪談中滾動式調整訪綱，以捕捉受訪者其他相關經驗，減少單一回答的偏差。

二、外在效度

因本研究參與者為國立臺灣大學系統（國立臺灣大學、國立臺灣師範大學及國立臺灣科技大學）之大學部學生，且每人對於印象最深刻之社會實踐，其參與時間或許有所不同，可能無法類推到其他時間或其他學校大學生，故母群效度、時間效度會受到限制。

有關母群效度，過往國立臺灣師範大學主要推動服務-學習，而目前則以推動社會實踐作為服務-學習之轉型模式，本研究希冀能提供國立臺灣師範大學推動新制度之相關建議（如：鼓勵學生投入社會實踐之方式），另外因為國立臺灣大學系統資源共享，且三校在社會實踐之政策有所不同，為求樣本多元性，故主要以上述三校之大學部學生為研究對象。

貳、研究實施

有效的學習，需要透過有結構化設計之反思過程方可達到學習成效。以國立臺灣師範大學為例，課程中會有教師協助引導反思，或者是社團、服務隊中會有行動領航員協助帶領反思，然而不同帶領者會有不同反思內容或是深度、廣度，研究實施之過程並無鎖定在特定群體範圍（如同一社團、同一課程等），且凡有參與社會實踐之大學部學生皆可填寫量表，有以上不可控制之因子，會使得所有填答者之學習成效會因此受到混淆。

第四節 名詞釋義

本研究採取重要名詞之定義如下：

壹、大學生

本研究定義大學生，為參與本研究之對象，即就讀國立臺灣大學系統（國立臺灣大學、國立臺灣師範大學、國立臺灣科技大學）之日間學制學士班學生。

貳、社會實踐

本研究定義社會實踐，指具有公民意識或關注社會議題之個體或團體進一步將理念、價值觀以具體的策略進行行動，並且達到成效，其歷程包含調查、準備、行動、反思、評估及成果分享。操作型定義為測量一、學術收穫；二、公民

參與與責任感；三、多元文化能力；個人發展等四大面向之學習成效的主觀感受程度。

參、復原力

本研究定義復原力，為個人歷經嚴重逆境或挫折壓力時，能使其成功適應，是一種個人適應的能力。操作型定義為測量一、自尊；二、問題解決；三、同理溝通；四、情緒調節與正向；五、人際支持等五項因子之主觀感受程度。



第二章 文獻探討

本章就大學生的社會實踐、復原力以及兩者間關聯之相關理論與研究進行探討，共分為三節。首先第一節談論何謂社會實踐、社會實踐如何促成學生成功學習；第二節探討復原力之定義、對於促進學生心理健康的重要性；第三節則是社會實踐與復原力之間的關聯性。最後藉由文獻回顧、探討及整理與本研究相關之國內外資料，來建立本研究理論基礎及架構，作為研究結果之依據。

第一節 大學生的社會實踐

壹、何謂社會實踐（Social practice）

一、社會實踐的基礎：社會參與（Social engagement）

過去「社會參與」盛行，而「社會實踐」的出現則是在 2017 年教育部推動大學社會責任計畫後才逐漸被討論。若要探討社會實踐，可先從社會參與談起，有關社會參與的定義，參考國內外文獻後整理如下：

Levasseur 等人（2010）研究社會參與對老年人生活品質和積極老化的重要性，分析大量社會參與的相關文獻，認為其主要集中在個人參與能夠與社會或社區進行互動的活動，包含服務他人、參與組織為社會作出貢獻等，強調社會活動和互動是社會參與的基本要素；Levasseur 等人（2022）則以跨學科文獻重新定義社會參與的範圍，並提出了共識：「一個人參與在社區生活和重要共享空間中與他人互動的活動。」兩者定義差異為將於「社會」（Society）改為「重要共享空間」（Important shared spaces），從 Levasseur 等人對於定義的轉變，可以瞭解到社會的範圍廣泛，也包含制度、規範、價值觀及習俗，而後來提出之重要共享空間則具體指出，對於群體具有特別意義的場所或平臺，如物理空間（如公園、學校）、虛擬空間（如社交平臺）或其他形式的共享場所，這些空間可以促進人們交流與互動。

國內對於社會參與的定義，較無具體訂出人們在互動空間之範圍，著重在互動，如社會參與為人們扮演社會角色、從事社會活動，以及和他人互動，形式包含從事志工及社區服務等（林萬億，2010）。教育部於2014年頒布《十二年國民基本教育課程綱要總綱》，將社會參與列為核心素養之一，希冀學生能以參與行動與他人建立適切的合作模式與人際關係，以提升社會素養及公民意識；黃國鴻（2015）指出社會參與的形式可以是與他人協力促成決策或問題解決，或是培訓他人與社區；李宗薇、莊佳穎（2015）社會參與的要素有活動、互動、社會交換；王玟淇（2023）認為社會參與的形成，首先個體需要有對社會議題關注的社會參與意識，接著產生與他人或群體互動的社會參與行動，進而帶來提升人類整體生活品質的社會參與結果。

從上述文獻整理可知，社會參與原先僅關注個體參與在社會中與他人互動的活動，而後加入了社會角色的觀點，參與轉變為履行社會關係的行動。而我國教育部更是期盼十二年國教之學習者能養成公民意識，主動關心公共議題，積極參與社會活動，成為社會公民。

二、臺灣大學生的社會參與

陳惠珍（2015）提到社會參與可分為主動參與以及被動配合二種，主動參與為自發性行動，涉及社會參與意願；被動配合則是藉由外在的規範而行動。而我國大學基於培育人才、服務社會、促進國家發展的功能，應協助學生進行社會參與，包含正式課程（如系所專業課程、通識課程等）、非正式課程（社團等課外活動）與潛在課程等，都是學生投入社會參與的可行方式。

大學可以透過通識課程、服務-學習課程、社團、專業課程引導學生參與的管道，並且希望教師、校際、社區、國際之間可以合作（林明地，2015；陳惠珍，2015；蔡昕璋，2015；謝金枝，2015）。其中陳惠珍（2015）認為服務-學習則是讓大學生用「被動」的方式進行社會參與。然而，已知服務-學習立意良善且

重要，但因為各校規劃不一致，部分學校規劃使服務-學習課程具有強制性，可能不是多數學生「主動」參與，引起相關爭議。教育部於 113 年 3 月發函至各大專院校，請各校說明檢視目前勞作教育、服務-學習辦理方式及內容妥適性，各校也進行相關討論及改革，如國立臺灣師範大學公告 113 學年度起，取消必修零學分初階服務-學習的畢業門檻，同時討論將服務-學習轉型成社會實踐，希望學生能從內在動機出發，也能因此具備社區關懷與公民實踐的精神。

三、從社會參與走向社會實踐

從教育層面來看，我國十二年國教注重國民小學教育、國民中學教育及高級中等教育三階段的學生社會參與。然而在高等教育階段，教育部於 2017 年推行「大學社會責任（University Social Responsibility, USR）實踐計畫」，第一期（2018~2019 年）以在地關懷、產業鏈結、永續環境、食品安全與長期照顧、地方創生、國際連結及其他社會實踐等議題，從在地需求出發，並透過人文關懷與協助解決區域問題之概念，善盡社會責任；第二期（2020~2022 年）強調「大學特色」與「國際連結」，接軌聯合國永續發展目標（Sustainable Development Goals, SDGs）；第三期（2023~2024 年）計畫重點為持續深化 SDGs 議題，朝向大學社會責任永續發展。第四期（2025~2027 年）計畫調整面向是各類型計畫課程需開設與 USR 相關之課程，宜有層次之分。

許多大學回應教育部政策，開始呼應高等教育機構應盡社會責任，而國立政治大學認為社會實踐比社會責任更具主動性，提出社會實踐是在知識與方法的引導下，主動追求特定的理想，並強調學以致用以及理想落實；國立臺灣科技大學則認為社會實踐是希望學生必須要能夠提出一套論述來陳述自身社會實踐的理念、過程與反思，將自身所感受到的價值向外在社群傳達。從教育部大學社會責任推動中心網站可見，各校推行大學社會責任實踐計畫之豐碩成果，而在「健康促進與食品安全」議題中，有國立臺灣師範大學「高齡者長健全方位

系統升級計畫—「營造永續高齡友善社區」、以及「產業鏈結與經濟永續」議題則有國立高雄科技大學「鄰家好漁形塑計畫」，分別在 2024 臺灣永續行動獎獲得金牌跟銅牌。國立成功大學也以「精進學校午餐，點亮偏鄉：攜手偏鄉中小學的共培計畫」在 2024 年遠見大學社會責任獎獲雙組首獎，以及在 2024 臺灣永續行動獎得到特優。

不僅臺灣，其他知名大學也同樣積極推動社會實踐，搜尋相關文獻時，發現以“Social practice”或“Social participation”為關鍵詞的文獻相對較少，這可能限制了對相關主題的深入理解。然而，透過使用“Social engagement”及“Community engagement”這些關鍵詞，則能夠發掘更多相似概念的文獻資料。如哈佛大學（Harvard University）認為社會實踐是一種學習方式，強調學術研究要與實踐經驗結合，使學生了解到學術研究和思想為何受到社區生活經驗和價值觀的挑戰；多倫多大學（University of Toronto）預計在 2024~2025 年間開設 111 門社會實踐課程，和社區、非營利組織合作，讓學生結合學科知識參與實踐，並得到結構化批判性反思的能力，課程目標在於實踐聯合國永續發展目標；康乃爾大學（Cornell University）認為社會實踐是由準備、行動及反思所組成，希望透過這樣的學習能培養學生成為終身學習者，以及具有公共目標、實踐尊重和同理心的領導者，能夠尊重差異並建立歸屬感；杜克大學（Duke University）成立社會實踐實驗室（Social Practice Lab, SPL），SPL 將學者、藝術家及社會運動參與者聚集在一起，由學生提出具有挑戰性的問題，透過具體成果或美學體驗建立跨學科合作及學術交流，將社會藝術實踐延伸到美術館、課堂或研究室之外，希望培養更有智能、富有社會公義以及創造力的學生。

北京清華大學鼓勵學生帶著問題出發，引導學生用專業知識各方資源，為服務社會貢獻力量，目前平均每名學生在校期間都會參加至少兩次社會實踐；浙江大學更是將社會實踐列為博士生必修課程，研究生們必須參加為期 4~6 週由學校或學院組織的社會實踐，會進行《社會實踐導論》課程之行前培訓，並且

須在教授指導下提出計畫、期中檢核，以及期末繳交成果；香港中文大學成立社會實踐中心，除了支持同學公益參與，也鼓勵學生進行社會調查實踐，以及協助團體的志願服務。

綜合以上所述，瞭解社會實踐的概念、應提及之議題、相關具體成果，接著將比較社會參與和社會實踐之差異，如表 2-1-1。

表 2-1-1

社會參與與社會實踐對照表

	社會參與	社會實踐
主體	主動：具有公民意識或關注社會議題之個體或團體 <hr/> 被動：配合之個體	具有公民意識或關注社會議題之個體或團體
對象	他人或群體	通常為群體
行為	互動（主動參與或被動配合）	1.設計和實施具體的計畫、策略 2.將知識應用至實務或是落實理想或價值觀 3.傳達自身所感受到的價值
場域	重要共享空間，如物理空間（如公園、學校）、虛擬空間（如社交平臺）等。	社區、部落、地方產業場域、行政區或機構等。
形式	志願服務、捐獻、參加政治活動、提供資訊與諮詢、與他人協力促成決策或問題解決以及培力他人與社區等。	志願服務、參加組織性活動、提供資訊與諮詢、與他人協力解決問題、文化保存及傳承以及培力他人與社區等。
目的	提升人類整體生活品質。	實際行動的效果能達到成效進而改善社會。
定義	指個體扮演社會角色與他人在重要共享空間中互動。	具有公民意識或關注社會議題之個體或團體進一步將理念、價值觀以具體的策略進行行動，並且達到成效。

註：本研究自行彙整

本研究認為，社會參與是社會實踐的基礎，而社會實踐更進一步強調個人在參與社會活動的過程中，如何通過具體行動來影響社會變革、推動社會進步和改善社會現狀。換句話說，社會實踐不僅僅是參與，更是積極主動地尋求改變，並對社會產生影響力。楊昌裕（2024）提到學生事務工作應於正式課程之外協助學生成為有責任的公民，培植學生實踐民主生活，讓學生進行社會參與及

社會實踐都能達成這樣的目的。本研究區分社會參與及社會實踐差異後，同時定義出社會實踐具有公民意識或關注社會議題之個體或團體進一步將理念、價值觀以具體的策略進行行動，並且達到成效。接著皆以社會實踐之定義進行後續探討。

四、以服務-學習概念進行社會實踐

服務與學習有四種關係模式：第一種“service-LEARNING”強調學習目標，服務為次要；第二種“SERVICE-learning”以服務成果為主，學習目標其次；第三種“service learning”指服務與學習之間無關；然而服務與學習同樣重要，並且兩者之間需要透過反思連結，故第四種服務-學習（SERVICE-LEARNING）為學者們推崇（徐明、林至善，2020）。2007年教育部函頒「大專校院服務-學習方案」，其實施目標指出服務-學習是一種經驗教育的模式，透過有計劃安排的社會服務活動與結構化設計的反思過程，以完成服務的需求，服務-學習之功能包含提供服務帶給社會（社區）實質的幫助與問題解決，帶給社會（社區）新的思考，同時因為帶給學生成長，促使其繼續投入社會服務，積極參與公共事務。謝金枝（2015）也提到「服務-學習」是引導學生參與社會實踐的方式之一，並且可與大學的正式課程、非正式課程結合。

有關於服務-學習中社會正義的實踐，楊昌裕（2008）歸納國內外學者之觀點，指出服務-學習不僅要滿足被服務者的需求，更要探究社會結構和制度所造成的根本原因；也企圖改變社會，會與被服務者站在一起，喚起社會和立法者之注意，促進制度和社會的改變。

Jacoby (2014)認為當學生從服務-學習中投入反思，學生可以看到課本內容與現實世界議題的連結、問題與解決辦法，以及學生可以如何選擇成為解決問題的一部分；劉若蘭（2015）進一步提到反思活動可促使服務者重新建構其觀點與想法，過程中激發其批判思考，對於相關社會議題，從社會正義角度探討

解決問題方向。可見服務-學習追求批判性反思，何謂批判性反思？Jacoby (2014) 定義批判性反思為在知識與議題的脈絡中，分析、重新思考及質疑個人經驗的過程，並且其應該要引導學生了解社會改變的需要與潛力，運用自己的能力去影響改變。

Jacoby (2014)曾重新定義服務-學習，指出服務-學習是一種經驗教育的形式，在過程中，學生投入於強調人類與社會需求的活動，再透過結構化設計的反思，達成預期的學習結果。社會實踐為強調社會需求之活動，學生也從實踐經驗中有所收穫，由此服務-學習與社會實踐具有相似之處，以下為服務-學習與社會實踐的對照，如表 2-1-2。

表 2-1-2

服務-學習與社會實踐對照表

	服務-學習	社會實踐
理論基礎	Kolb 經驗學習理論	
特質	以社會正義為原則	盡社會責任
功能	1.帶給社會（社區）實質的幫助與問題解決，帶給社會（社區）新的思考。 2.促使學生繼續投入社會服務，進而積極參與社會及國家公共事務。	1.將知識應用至實務或是落實理想或價值觀。 2.傳達自身所感受到的價值。 3.提高學生社會責任意識、處理社會問題之能力。
目標	學生投入強調人類與社會需求的活動，透過有計劃安排與結構化設計的批判性反思，以完成被服務者的需求，以及達成預期學習結果。	1.學以致用以及理想落實。 2.實際行動的效果能達到成效，進而改善社會。

註：本研究自行彙整

社會實踐與服務-學習理論基礎相同，且在特質、功能上同樣企圖解決社會問題、培養學生成為有責任的公民，故接續以服務-學習概念來探討社會實踐應有之歷程。

服務-學習歷程起源自 Fertman 等人（1996）提出的服務-學習之四階段：準備（Prepare）、服務（Service）、反思（Reflection）、慶賀（Celebration）。劉

若蘭、李育齊（2018）參考國內其他學者摘要此服務-學習四階段歷程，內容如下：

- （一）準備：內容包括了解服務-學習的意義與目標，探討社區需求，提供學生相關知能訓練以利社區服務的進行。
- （二）服務：讓學生從事有意義與社區實際問題解決有關的服務。
- （三）反思：設計結構化的反思活動，包涵服務前、服務中與服務後之反思。
- （四）慶賀：與服務機構/社區分享服務-學習成果，評量服務對於個人與社區的影響，鼓勵未來繼續服務的承諾。

Roehlkepartain (2009)進一步將Fertmam等人提出之服務-學習歷程區分為六個形成要素，並認為這六個要素會形成一個循環過程，六要素即為 1.調查 (Investigate)、2.準備 (Prepare)、3.行動 (Act)、4.反思 (Reflect)、5.展示與慶賀 (Demonstrate & Celebrate)、6.永續 (Sustain)，針對六個要素整理如下：

- （一）調查：可用文獻探討、當地居民訪談、參觀社區、調查或其他更複雜的方法等探索社區需求，此時學生會瞭解不同利害關係及受益者，當他們有信心可以滿足社區需求，便會更加投入。
- （二）準備：訂定明確的服務計畫以及個人成長與學習目標。包含：1.準備學習—根據學習目標為服務背景，並規劃學習課程；2.準備服務—讓學生了解服務方案並提供所需的技能培訓，確保方案細節，並根據服務目標解決其他問題；3.為成長做準備—根據成長目標，幫助學生探索服務中可能出現的個人、社會、文化或其他問題。此時提供學生和社區積極參與的經驗，這些經驗會加強他們的持續投入之承諾。
- （三）行動：在社區中做出有意義的改變。

- (四) 反思：從服務經驗中結合學習。不僅是總結事件和談論過程中的感受，更涉及具挑戰性的思考、分析、問題解決和解釋，幫助學生內化、解釋和應用經驗，將它們融入學生的知識及價值觀。
- (五) 展示與慶賀：展示讓學生有機會綜合和表達他們所學到的東西、做出了什麼改變，以及如何透過服務-學習經驗成長；慶賀是邀請學生和合作夥伴向所有參與服務-學習的人道謝，有助於鞏固學生生活中的經驗。
- (六) 永續：持續服務-學習工作並不斷發展。公開的溝通和反饋有助於學生在生活中維持對服務和公民參與的承諾。

然而 Jacoby (2014)提出要知道學生正在學習之內容、社區是否受惠或服務是否有達到成效，可以透過評估 (Assessment) 來了解。評估可以使多元的利害關係人了解服務-學習對於學生、老師、社區、學校、高等教育與社會的價值；也可以彰顯服務目標成效、所有參與者的成本效益比率等。而評估可以透過問卷與檢核表計算或調查、成就測驗、學生作業內容分析、訪談、焦點團體、觀察、文件檢閱及個案研究等方法來進行。

本研究認為，社會實踐歷程始於調查社會需求，進行深入了解，隨後進行準備，制定具體計畫、策略並確立目標，接著展開實際的行動來解決問題。在過程中，透過反思幫助學生內化、解釋和應用經驗，最後也須進行評估來衡量實際行動及學生學習之成效，最後將所得的經驗與成果進行成果分享，有助於鞏固學生生活中的經驗，也促進社會進步及社會影響力。故本研究認為大學生進行社會實踐之歷程應包含：調查、準備、行動、反思、評估及成果分享等六階段，各階段定義如下：

- (一) 調查：劉若蘭、李育齊 (2018) 彙整相關文獻後，準備階段即包含調查，也就是探討社區或社會需求；Roehlkepartain (2009)提到可透過一些方法探索，並且此時學生會瞭解不同利害關係及受益者。本研究認

為「調查」之所以重要，是因為這是學生跨出書本知識、校園場域，與社區產生連結的第一步，故參考 Roehlkepartain (2009)之理論，社會實踐歷程將「調查」獨立出來。

- (二) 準備：本研究認為，準備之前端工作，參考劉若蘭、李育齊 (2018) 的「準備」階段，在學生了解社區需求後，提供學生相關知能訓練以利社會實踐的進行，後續連結 Roehlkepartain (2009)之「準備」要素，也就是學生培訓完後，讓學生訂定明確的社會實踐計畫以及個人成長與學習目標。強調積極參與之經驗，可以加強學生的持續投入之承諾。
- (三) 行動：本研究為凸顯社會實踐強調實際行動之重要性，故參考 Roehlkepartain (2009)定義，在社會中做出有意義的改變。
- (四) 反思：反思是從經驗中結合學習 (Roehlkepartain, 2009)，也是學生看到課本內容與現實世界議題的連結、問題與解決辦法 (Jacoby, 2014)，以及分析自己能力、態度及價值觀之方式。本研究也採納劉若蘭、李育齊 (2018) 之觀點，在進行社會實踐之行動前、中與後皆設計反思活動，並強調批判性反思。
- (五) 評估：承前面探討社會實踐之概念所述，社會實踐強調實際行動後之成效，故評估為社會實踐之重點；在服務-學習中，Jacoby (2014)提出要知道學生正在學習之內容、社區是否受惠或服務是否有達到成效，可以透過評估來了解，故社會實踐除了瞭解針對社會需求而設定的目標是否達成，也瞭解學生學習和成長之成效。
- (六) 成果分享：Roehlkepartain (2009)提到展示讓學生有機會向所有參與者綜合和表達他們的改變及成長，並在彼此道謝感激的過程，有助於鞏固學生生活中的經驗；劉若蘭、李育齊 (2018) 向服務機構/社區分享服務-學習成果，可以鼓勵學生未來繼續服務的承諾。故社會實踐

可透過展示評估內容，能使所有參與者公開的溝通和反饋，有助於學生維持對社會實踐的承諾；並在表達感謝的過程，鞏固學生生活經驗。

貳、社會實踐作為大學環境促進學生發展

一、大學生發展理論

Chickerling (1993)認為大學環境對學生心理社會發展會產生重要影響，大學環境除了課程之外，還包含其他自然和人為環境，如學校目標、學校規模、師生關係、教學、朋友與社團、方案服務等皆屬大學環境的一部分。並提出心理社會發展理論，特別研究大學階段的發展，指出七個心理社會發展向度（Seven Vectors of Identity Development）：

- （一）能力感（Developing competence）：大學生從被動獲取知識到發展批判性思考的能力、人際互動能力、身體和操作技能。
- （二）情緒管理（Managing emotions）：大學生能夠面對自己的感受、控制情緒、抒發情緒。
- （三）自主走向互賴（Moving through autonomy toward interdependence）：大學生需要認識個人與家庭、同儕及社會群體相互依賴的關係。
- （四）成熟人際關係（Developing mature interpersonal relationships）：大學生懂得尊重不同文化背景差異，能和人建立親密且保持自我的關係。
- （五）建立自我認定（Establishing identity）：大學生整合過去經驗，建立新的自我。
- （六）目標發展（developing purpose）：大學生發揮所長，實現自我價值，訂定未來目標並向前邁進。
- （七）整合發展（Developing integrity）：大學生發展出自己的價值觀，在生活中言行一致，並發展出責任感。

大學生的社會實踐可能會接觸師生關係、課程、教學、夥伴關係等多種環境因子，例如：良好的師生互動及教學則能夠促進學習能力感的提升；與他人互動可以增進人際交往技能、情緒管理；與夥伴互動能發展自主走向互賴及成熟人際關係，建立支持性社交網絡。社會實踐強調學以致用，學生將理論與實踐相結合的過程中進行目標發展，最後整合發展。這些因子交互作用能為大學環境創造良好的氛圍，有助於學生的心理社會發展。

二、社會實踐學習成效

本研究認為大學生進行社會實踐之歷程應包含：調查、準備、行動、反思、評估及成果分享等六階段，接著以六階段分段敘述各階段如何促使學生發展與學習。

- (一) 調查：調查可透過文獻探討、當地居民訪談、參觀社區或其他更複雜的方法等，本研究認為此時有助於學生培養傾聽、溝通及資料蒐集之能力發展來瞭解需求。
- (二) 準備：在學生了解社區需求後，提供學生相關知能訓練以利社會實踐的進行，學生培訓完後，讓學生訂定明確的社會實踐計畫以及個人成長與學習目標；準備過程中也須與夥伴、社區成員進行良好互動，甚至可能也要與師長進行討論，故準備階段可促成學生以下發展：
 1. 在設定目標方面，可根據 Peter Drucker (1954)提出的 SMART 原則：明確的 (Specific)、可衡量的 (Measurable)、可達成的 (Achievable)、相關的 (Relevant) 和時限的 (Time-based)，其中可達成的即為目標設定應在可達成的程度範圍內，不宜過難或過簡單。可知「可達成的」與自我效能感有關；另外，Roehlkepartain (2009)也提到當學生有信心可以滿足社區需求，便會更加投入，呼應前方探討社會實踐課程學習成效時，Can (2012)認為社會實踐課程可以提高自信心之部分。

2. 在互動和溝通方面，因為每個人都有自己的個性以及來自不同的背景，因此理解訊息上可能會有所落差，而在溝通時如何維持情緒管理是重要的，不帶情緒與極端可以幫助自己與他人互動與合作。Roehlkepartain (2009)也認為過程中尋求夥伴、社區成員的支持和建議也對於實現目標至關重要。

本研究認為，此時學生從培養人際互動、情緒管理、規劃等能力，可進而提升自我效能感，提高自信心也能夠建立自我認定，以及認識個人與同儕及社會群體相互依賴的關係，發展自主走向互賴及成熟人際關係階段。

- (三) 行動：參考 Roehlkepartain (2009)在行動階段提出：1.學生在種族、文化、能力、年齡、經濟或宗教上與自己不同的夥伴、社區成員互動，提供加深對他人的理解和打破的機會；2.利用每一個機會告訴學生他們做得好的地方，以及為什麼他們的努力會有所作為；3.無論學生準備得有多充分，未知數仍然存在，就需要對意外情況做出反應，也就是問題解決能力。而本研究認為當具有某些特質知學生在自認失敗或者是無法成功應對挑戰時，會陷入挫折感，甚至可能影響自我認定之內容（如：我做不到、我不夠好）。

本研究認為，此階段學生除了要因應不同意外狀況運用問題解決能力之外，對於不同文化背景保持尊重，持續發展成熟人際關係，而重要他人的肯定幫助學生整合過去經驗，建立學生新的自我認定。

- (四) 反思：大學生可透過反思培養批判性思考的能力，而 Roehlkepartain (2009)提出具有認知挑戰性的反思可以：1.促進更大的關懷、更深的關係和更強的歸屬感；2.幫助學生對周圍的世界有更深入的理解，以及更大的自信心，社會責任感和道德政治意識。

也就是說，認為當學生具備批判性思考能力（能力感），會進而發展出自主走向互賴、成熟人際關係，走向整合發展。

- (五) 評估：評估除了檢視社會實踐對於社會影響之成效，也協助學生了解自己的學習成效。學生在行動時發揮自身能力，並且在評估時針對達標項目獲得成就感，肯定自我價值。然而同行動階段，本研究認為具有部分特質之學生得知未達標項目可能出現挫折感，進而影響自我認定之建立，甚至是目標發展。
- (六) 成果分享：成果分享有助於學生維持對社會實踐的承諾；並可能在表達感謝的過程，鞏固學生生活中的經驗。參考 Roehlkepartain (2009)指出透過展示學習、成長和社區影響，參與者可以提高自己的自我效能感，以及劉若蘭、李育齊（2018）認為向服務機構/社區分享成果，可以鼓勵學生未來繼續服務的承諾。承諾即為一種責任感的展現，由此社會實踐有助於大學生走向整合發展。

三、社會實踐學習成效之評量工具

如何評估社會實踐學習成效？國外評量工具的部分，承先前所述，以“Social practice scale”為關鍵字能蒐集之文獻較少，故以“Community based learning”為關鍵字找尋國外相關文獻，可找出以下研究。

Carlisl 等人（2007）以大學生及研究生為對象，發展「社會實踐學習成效量表」（The Community Based Learning Impact Scale, CBLIS），認為這種結合了學生志願服務、體驗式學習和學分課程的教學方式，應包含五個核心主題：公民參與(Civic engagement)、學術學習(Academic learning)、心理健康(Psychological well-being)、專業發展(Professional development)、機構/社區夥伴關係(Institutional relationships)。「公民參與」旨在衡量學生認為自己為社會做出貢獻之感受程度；「學術學習」想要瞭解學生是否獲得了在課堂所需的技能，如是否更有可能接受新想法、應用學科知識來解決問題、在解決問題時具有創造力和團隊合作等；「心理健康」定義為學生對自己在社會中的滿意度，以及是

否找到生活目標和意義的指標；「專業發展」指對工作所需專業技能的影響程度；「機構/社區夥伴關係」是為了瞭解學生對於和他們合作之組織夥伴關係的看法。經驗證性探索分析後發現不支持這五因子，便以探索性驗證分析後改為三因子，三因子包含公民參與、批判性思維（Critical Thinking）、自我意識（Self-Awareness）。「批判性思考」指熟練、負責任的思維有助於良好的判斷；「自我意識」指感知和處理經歷時進行自我反省的能力。其中背景變項包含性別、種族、年級、投入課外活動/社區參與學習之每週時數，分析不同背景之差異後，指出女性比男性更有可能幫助和鼓勵他人。

Ibrahim (2010)認為社會實踐學習結合社區服務和課堂學習，有助於學生發展學術技能、個人技能以及公民責任感，故發展「社會實踐學習量表」（Community-based learning Scale, CBL），此量表內部一致性信度（Cronbach's Alpha）為 .98，功能為評估大學生的「學術收穫」（Academic gains）、「本地/全球公民」（Local/Global citizenship）評估學生認知到的公民責任及其全球視野、「個人技能」（Personal skills）含批判性思考技能、溝通能力、人際交往能力、「個人內部發展」（Intra-personal development）含目標發展、價值觀反思、文化認同等四個領域。同時蒐集學生年齡、性別、年級、科系以及投入在社區參與的總時數，發現年齡可以預測他們的投入時間，年級越高可能投入時間越多，另外，在性別方面，學術收穫、本地/全球公民和個人內部發展存在顯著的性別差異，女性在每種情況下的得分都顯著高於男性，而在個人技能領域沒有顯著。歐俊斌（2022）提到南臺科技大學社會責任推動中心便是依據 Ibrahim (2010)發展之量表來評估參與社會責任實踐課程之大學生學習成效，在性別對於學習成效上有顯著差異，均以女性大學生的平均得分高於男性大學生，而年級、學院、參與社會實踐之經驗次數則有部分顯著。

Lichtenstein 等人(2011)提到社區研究（Community-based research, CBR）課程和服務-學習的學習成果相似，但 CBR 在學術參與和加深對專業理解方面

可能具有更大的優勢。為了建立參與 CBR 課程之學生學習成果調查，他們對全國 6 所學院和大學的 70 名學生和教職員工進行了個人訪談和焦點小組，並對訪談內容進行分析，得出了五個結果，包含：「學術技能」(Academic skills) 指學術學習相關的認知技能、「教育經歷」(Educational experience)，指提高大學體驗的情感成果，包含找到自己的激情、提高對自己專業的興趣，以及明確職業方向、「公民參與」(Civic engagement) 指社區參與相關的認知、情感和行為結果、「專業技能」(Professional skills) 指在工作中能提高效能之技能、行為與態度和「個人成長」(Personal growth) 指理解自我相關的情感結果，包括個人見解和轉變。研究調查也指出學習成果量表不因學生的性別、種族或社會經濟地位而產生偏見。此量表內部一致性信度為.95。

國內評估社會實踐學習成效之量表，搜尋相關文獻後發現多融合服務-學習概念製成量表進行評估。洪文綺(2021)自製大學社會責任計畫專業課程問卷，從「學習與服務成效」、「對服務-學習認知」、「服務態度與行為意願」、「軟實力培養」四個面向去探討學生的社會實踐歷程，其中「學習與服務成效」包含專業知識、志工服務、關懷他人、自我反思、盡心服務、幫助他人、解決問題以及良好回饋的認知能力；「軟實力培養」包含包含領導統御能力、問題解決能力、組織建構能力、表達溝通能力、團隊合作能力、職涯規劃能力、國際宏觀能力、自我管理、想像開發能力、創新思考能力等。另外也可追溯劉若蘭(2016)在評估融入社會議題之服務-學習課程時，使用 Eyller 與 Giles (1999) 的大學生進行服務經驗調查 (Service experiences survey)，該量表包括「同理能力」、「人際互動」、「知識轉化」、「批判思考」、「解決問題」等因子，內部一致性信度介於.70 至.80 之間。研究結果為學生在同理能力上提升最多。

趙國玉、劉麗美、馬學嘉、劉杏元(2018)以臺灣某科技大學參與服務-學習課程之學生為研究對象，發展服務-學習成效量表，其問卷內容包含九個變項，為自我認識及自信 (Self-understanding/ Confidence)、溝通技巧 (Communication

skills)、問題解決能力(Problem-solving skills)、公民參與及社會責任(Civic engagement, social responsibility and willingness to contribute)、團隊技能(Team skills)、自我反思(Self-reflection)、知識應用(General knowledge application)、關愛他人(Caring for others)以及跨文化能力(Intercultural competence)。整體量表內部一致性信度達 0.98；表面效度達 4.13~4.19 分(滿分五分)，即代表大學生可以理解問卷題目，專家效度同樣為佳(CVI 為 93.4%)，並使用驗證性分析，同樣具有良好的建構效度。

本研究進一步釐清各面向之意涵。有關公民參與，趙國玉等人(2018)發展之問卷題項如「我能察覺到社區(或服務對象)的重要需求」、「我會計畫成為一位積極，可正向影響社區(或服務對象)相關議題的人」、「我覺得每個人有義務對社區(或服務對象)做出一些貢獻」等，以上內容在調查、行動、反思、成果分享等歷程皆能評估學生成效；而學術收穫則是學生除了在準備期間找出可以實際執行的策略與方法來解決問題，以及在行動的同時，也可能發現自己知識的不足，進而再次的學習，幫助自己的知識更加完善；至於多元文化能力與國際觀要特別解釋並非一定要到海外才能獲得，Jacoby(2014)說明在地服務也可以養成全球視野，例如與新住民互動的參與者在調查時可以瞭解解移民和跨國認同的全球性問題，能夠看到經濟改變是如何影響勞工輸出國的人們；同理心藉由行動與反思，讓參與者激起對服務對象的責任感，進而提供服務對象幫助(Rosenberg, 2000)，徐明等人(2020)從 Gilligan 女性道德發展理論說明關懷可分為關懷自己與他人，皆可經由行動歷程表達；Jacoby(2014)認為參與者本身即在領導，在行動過程增能他人並運用自己力量解決社區問題，促成社區改變；而陳盈方(2007)認為職涯規劃能力之成效，可從準備歷程中，學生預先了解未來就業時有可能遇到的情況，在進入行動的同時，可提前與實際的工作場域接觸，體會將遇到的問題，進而促進未來工作的適應，並提升未來就業的自信；想像開發能力和創新思考能力可以一同討論，此兩項能力在準備歷程中透過課程

來引導開發其他解決對策；組織建構能力可能是轉化繁雜資料為有效資訊的能力，偏向資訊蒐集能力；也有可能是順利運作組織團體達成預定目標的能力，偏向領導能力，若是前者定義可能在調查階段習得，然而在洪文綺（2021）研究中則未有明確定義。

從國外文獻可知，在評估社會實踐學習成效須考量學生不同之背景，如性別、年齡/年級、投入時間等，也發現國內近年來是以融合服務-學習概念來評估大學生參與大學社會責任計畫或社會議題課程之學習成效。表 2-1-3 為上述文獻之整理。

表 2-1-3

社會實踐學習成效之評量工具

研究者/年代	量表名稱	背景變項	學習成效
Carlisle 等人 (2007)	社區參與學習成效量表	性別、種族、年級、投入課外活動時數、投入社區參與學習時數	公民參與、批判性思維、自我意識
Ibrahim (2010)	社區參與學習量表	年齡、性別、年級、科系、投入在社區參與的總時數	學術收穫、本地/全球公民、個人技能、個人內部發展
Lichtenstein 等人 (2011)	社區研究學習成果量表	性別、種族、社會經濟地位	學術技能、教育經歷、公民參與、專業技能、個人成長
洪文綺 (2021)	文獻名稱：參與大學社會責任計畫 USR 對學生專業課程之學習成效	性別、會考成績	學習與服務成效、對服務-學習認知、服務態度與行為意願、軟實力培養

劉若蘭 (2016)	Eyler 和 Giles (1999) 服務經驗調查	—	同理能力、人際互動、知識轉化、批判思考、解決問題
趙國玉、劉麗美、 馬學嘉、劉杏元 (2018)	服務-學習成效量表	—	自我認識及自信、溝通技巧、問題解決能力、公民參與及社會責任、團隊技能、自我反思、知識應用、關愛他人、跨文化能力

註：1.本研究自行彙整。2.「—」引用文獻未提及。

參、小結

此節首先從社會參與的脈絡切入，接著瞭解國內外各大學在推動社會實踐方面的具體作為，並進一步運用服務-學習的概念來探討進行社會實踐可能會有歷程，以及各歷程可能出現的學習成效。同時，藉由不同社會實踐學習成效之評估工具，瞭解如何衡量社會實踐在學生學習成效上的影響。

瞭解對於不同背景（如性別、年齡/年級、投入時間）對於學生參與社會實踐的影響，以及上述學習成效，可以發現社會實踐學習成效很多面向為復原力之關鍵，如人際關係、自我效能感、情緒調節能力、同理心等。然而復原力是什麼？以下接續探討復原力之概念與重要性。

第二節 復原力的概念與重要性

壹、何謂復原力

一、復原力之定義

復原力(Resilience)又稱之為心理韌性、心理彈性，Luthar, Cicchetti 及 Becker (2000) 定義復原力經歷重大逆境或創傷後，仍反映出積極適應的一個現象或過程；根據美國心理學會 (American Psychological Association) 對於復原力的解釋，是指成功適應困難或具有挑戰性生活經驗的一個過程和結果，特別是透過心理、情緒或、行為或內外需求進行調整；Marcus、Ann 與 Loren (2013) 指出，復原力為歷經嚴重逆境或創傷時，個人仍表現出積極適應的動態過程，是一種個人適應壓力的能力；王淑棻 (2017) 指出復原力是個體在具有挑戰、壓力與威脅的情境下，個體運用內在與特質及外在資源，調適情緒、解決問題，將困境轉化為順境的歷程，並達到成功適應的結果；沈家綺、連倖誼 (2022) 編制臺灣青少年復原力量表時，定義復原力為協助個體妥善化解困境，進而發展健康心態與有效策略，使個體獲得正向適應結果的內在優勢資源。

由上述可知，復原力是個體在困境之中成功適應的一種現象、過程、結果、能力，甚至是一種資源。而本研究以復原力一詞而非其他同義字作為研究關鍵字，為參考 Masten 的評論之結果，Masten (1994) 曾建議若要強調具有挑戰性的生活條件下保持積極調整，建議使用 Resilience 而非 Resiliency，他認為從語意來看 Resiliency 側重人格特質而忽略有一些人沒有克服逆境的所需的條件，本研究認為中譯心理韌性或心理彈性，較強調個人特質，但 Resilience 除了特質之外，應也包含可訓練的能力，故用復原力一詞。

二、復原力的核心要件

承上所述，可以看出復原力包含兩個核心要件：困難逆境、成功適應，以下分別敘述之。

在「困難逆境」方面，Luthar 等人（2000）整理早期研究發現，過往將兒童所處的困難逆境放在像是社會經濟弱勢、父母具精神疾病、虐待、城市貧困和社區暴力、慢性疾病和災難性的生活事件等；曾文志（2017）從 Luthar 等人對於復原力的定義，具體指出逆勢處境是對健康發展具有威脅或挑戰的生活事件與境遇。上述的困難逆境多為客觀事實，然而困難逆境有時也涉及主觀感知，就如同每個人對於同一事件的壓力感受不同，沈家綺、連倅誼（2022）提到由於正向心理學的崛起，復原力的研究不再只針對遭遇重大逆境或創傷的人，更廣泛應用於各式壓力情境，像是王珣綦（2017）談資優生復原力時提到學生壓力源可能來自父母和師長的期待，但以研究者的工作經驗來看，多數父母或師長可能不覺得自己有給孩子高度壓力，也就是每個人感受不同。以上不論是災難性生活事件，又或是壓力感受不同，可以知道困難逆境其實包含客觀事實及主觀認知，值得注意的是，Luthar 等人（2000）強調若大部分人覺得特定事件是逆境，少部分採中立，便要關注少部分人採中立立場的原因為何？復原力的保護因子為何？

在「成功適應」方面，有些學者將復原力視為個體面對逆勢處境的適應性反應，而以認知、情緒及行為的體現來描述復原力的過程 (Egeland et al., 1993)；Rutter（2012）研究發現人們對各種環境逆境的反應存在巨大的異質性，也就是某些人比經歷過同等程度逆境的其他人有更好的結果，強調因應逆境的個體差異，個體差異除了關注個人特質以外，也要強調想法、歸因、自我反省和計畫等在應對壓力和逆境的重要性。可見個體特質、認知、能力與成功適應之核心要件有關。

本研究從分別討論兩大核心要件，進而發現不僅環境以及個人因子，兩者彼此還會相互作用影響復原力。

三、復原力的保護因子及危險因子

根據 Luthar 等人（2000）強調若大部分人覺得特定事件是逆境，而少部分採中立，其中立態度則是需要被關注的，因此本研究探討他們的復原力之保護因子為何。復原力可能來自於個體、環境（家庭、同儕、社區或社會）及兩者交互作用結果，而從三者可探討其保護因子或危險因子。朱森楠（2001）說明保護因子是指能調節或緩和暴露在危機因子中的影響，其結果會減低問題行為的發生率，或增加成功適應的結果，然而保護因子涉及相互作用的影響，具有特定屬性的個體，相對不受逆境困難程度之影響（Luthar et al., 2000；Rutter., 2012）；而危險因子則為個體較容易受到逆境影響之因子。學者們對於復原力的觀點各有不同，以下先探討復原力不同觀點，再從中分析個體、環境及兩者交互影響之保護因子及危險因子。

Kitano 和 Lewis（2005）研究資優兒童及高風險青少年之復原力，認為環境中的危險因子包含貧困、藥物濫用、監禁等，不管逆境之困難程度如何，健康的家庭功能及高度的教育期待對個體都會有良好的復原結果，自尊（指個體對自己的主觀評價）、積極的應對策略、內部控制（人們的行為是取決於自己決定）、社交技能等保護因子在高度困難逆境時可以發揮緩衝作用。此外，智力較高的高風險青少年可能比智力較低的同齡人更能應對不良生活事件，以及文化可能會影響個體使用之應對策略類型。除了已知環境中的危險因子，健康的家庭功能、高度的教育期待為環境帶來之保護因子，自尊、積極的應對策略、內部控制點、社交技能、智力為個體之保護因子，然而文化環境與個體之間會彼此互相影響。

Gomez 和 Toussaint (2013) 從社會心理觀點，指出正向情緒可以預測復原力，正向是指個體透過熱情、感興趣和興奮等形容詞來評估自身之感受，反之，負向則是以害怕或敵對等形容詞，也就是說，當個體感受是正向的，可成為個體之保護因子。

王淑棻 (2017) 以生態系統觀點來看資優生的情緒及社會適應問題，指出高度認知能力、問題解決能力、高自我效能、高內在動機與控制信念、幽默感等能力與特質可能成為資優生（個體）之保護因子，然而當師長或父母給予過高期待、同儕壓力及缺乏接納與挑戰性環境則會成為危險因子；而從個體與環境的互動中來看，資優生因高度的內在動機與控制信念使他們對學業的焦慮感比較低，但也可能因為他們為自己設定極高的目標，當目標未能達成，通常使他們感到挫折與困窘，而造成情緒困擾，且若環境中沒有足夠空間讓資優生展現控制能力與信念時，可能會導致資優生的適應問題，所以高度的內控信念可能同時成為資優生在與環境互動歷程中的危險因子及保護因子。

張映芬 (2021) 從資本保存理論來探討，認為當個人原來的既有保護因子不足以抵抗壓力事件時，會造成個人崩潰，然而個人可能會引入新增的保護因子，以抵抗壓力事件，最後達至適應結果，強調崩潰至再整合的增能過程，為個人能順利從逆境中復原的關鍵，即個人運用既有保護因子去擴增保護因子，其研究也發現國中生學習挫折之復原過程的保護因子，以自我效能、希望信念、樂觀為「既有保護因子」，國中生會尋求人際支持，或向他人求助學業等「擴增保護因子」，來緩解學習挫折之困境。也就是說，自我效能、希望信念、樂觀為個體之保護因子；人際支持、找人求助是環境之保護因子。

綜合上述文獻探討，依照個體、環境、個體和環境交互影響，以及保護因子、危險因子整理表格如下：

表 2-2-1

不同文獻所關注之復原力保護因子、危險因子

	因子	個體	環境	個體和環境交互影響
Kitano 和 Lewis (2005)	保護因子	自尊、積極的應對策略、內部控制、社交技能、高智力	健康的家庭功能、高度的教育期待	應對策略、文化
	危險因子	—	貧困、藥物濫用、監禁	
Gomez 和 Toussaint (2013)	保護因子	正向情緒	—	—
	危險因子	負向情緒	—	—
王淑琴 (2017)	保護因子	高度認知能力、問題解決能力、高自我效能、高內在動機與控制信念、幽默感	他人適當期待	高度的內在動機與控制信念、足以讓個體發揮的空間
	危險因子	—	師長或父母給予過高期待、同儕壓力及缺乏接納與挑戰性環境	
張映芬 (2021)	保護因子	自我效能、希望信念、樂觀	人際支持	—
	危險因子	—	—	—

註：1.本研究自行彙整。2.「—」符號為該文獻無提及。

由上表可知，具有自尊、積極的應對策略/問題解決能力、高內在動機與控制信念、社交技能、智力/高度認知能力、正向情緒、高自我效能、幽默感、希望信念、樂觀等特質或能力之個體，以及良好的家庭功能、人際支持所提供的環境，有助於復原力之展現。特別的是，Kitano 等人（2005）和王淑琴（2017）對於過度期待之看法不同，Kitano 等人認為不管是資優兒童還是高風險青少年，高度的教育期待為保護因子，王淑琴則認為對於資優生來說，重要他人給予過高期待則視為危險因子。

四、復原力之評量工具

國外學者已發展出多種復原力之評量工具，如 Wagnild 的復原力量表（14-item resilience scale, RS-14）、Ungar 與 Liebenberg 的青少年復原力量表（Child and Youth Resilience Measure, CYRM-28）、Gartland 等人發展的青少年復原力問卷（Adolescent Resilience Questionnaire, ARQ）以 Connor 與 Davidson（2003）開發 Connor-Davidson 復原力量表（The Connor-Davidson Resilience Scale, CD-RISC）。而王松輝、王作仁、徐淑婷、王敏行（2017）以慢性精神病患者為對象，分析中文版 CD-RISC 之信效度，此份量表包含五個因子：「個人的勝任能力、高標準和韌性」、「相信個人直覺、容忍負面的影響，以及強化因應壓力的影響」、「正向接受改變，以及安全的人際關係」、「控制」、「靈性的影響」，從此量表效度良好可知 CD-RISC 經翻譯後，其欲測驗之構念及語句意涵對於不同文化團體較無測驗偏差。

其他的國內發展之復原力量表則討論不同年級、性別，以及不同處境之評量對象差異。詹雨臻、葉玉珠、彭月茵、葉碧玲（2009）發展青少年復原力量表（Inventory of Adolescent Resilience, IAR），抽取出「問題解決與認知成熟」、「希望與樂觀」、「同理心與人際互動」及「情緒調節」等四個因子，結果發現不同性別在復原力的表現有顯著差異；沈家綺、連倖誼（2022）同樣以國中生為對象重新編制，歸納出青少年復原力包含六種：「同理心態的展現」、「問題解決的趨向」、「自我情緒的調節」、「生活目標的確立」、「勝任能力的感知」、「正向支持的覺察」。此研究除了發現女生在「同理心態的展現」顯著高於男生，男生則在「自我情緒的調節」顯著高於女生，也發現不同年級的國中生整體復原力、同理心、自我情緒的調節、生活目標的確立上具有差異。故復原力量表可針對不同年級、性別之學生，幫助學生瞭解對自身復原力特質與內在優勢能力的感受情形，強化學生既有內在優勢，培養未開發的能力、態度及處事策略。

曾文志（2017）認為復原力評估工具目的是在評量遭逢危機威脅或逆境衝擊的高危險群，並非用於評量一般人們追求的幸福感，也就是說，對於生活順遂而適應良好的人們而言，復原力評量得分的高低無法反映復原力。故以經濟弱勢之大學生為對象，建構復原力評估工具，從心性資產、靈性資產、群性資產及家庭資產等方面加以評估：1.心性資產之內涵包括個人控制與效能、本能調節，以及接受變化/去災難化；2.靈性資產之內涵包括生活信仰化、樂天知命及盡心知性；3.群性資產意指社會參與，其內涵包括敬業投入、連結感、樂群友善及開放包容；4.家庭資產之內涵包括家庭溫暖、溝通與問題解決，以及家庭善用社會與經濟資源。最後研究發現，經濟弱勢大學生的家庭較缺乏溫暖、溝通及解決問題能力，較不善於運用社會與經濟資源；此外，經濟弱勢大學生的控制效能與生活信仰化也顯著低於非經濟弱勢大學生。

從復原力之評量工具可知，復原力之因子除了前面第三段所述，像是包含自尊、積極的應對策略/問題解決能力、高內在動機與控制信念、社交技能、智力/高度認知能力、正向情緒、高自我效能、幽默感、希望信念、樂觀、良好的家庭功能、人際支持等，此段內容探討發現復原力也包含情緒調節（如容忍負面的影響、強化因應壓力的影響、平常心、自我勉勵、冷靜）以及同理心等概念。另外可知 CD-RISC 中文版施測於臺灣民眾同樣具有良好信效度，而曾文志（2017）發展之復原力評估工具適用於經濟不利處境之大學生，以及從沈家綺、連倖誼（2022）之研究中瞭解不同年齡、性別會影響復原力。

五、可以提升復原力之方案或課程

回到一開始探討復原力之定義，本研究認為復原力不僅關注個人特質，也認為復原力是可被訓練的，後續更發現提供良好的周遭環境其實也可以提升復原力。

陳怡芳、林怡君、胡中宜（2014）根據 Vanistendael (1995)提出構成復原力的五項介入領域：「社會網絡及無條件接納」、「發現生活秩序與生命意義的能力」、「社交技巧與解決問題的技能」、「自尊」、「幽默」來檢核復原力體驗服務-學習活動之輔導成效，透過焦點團體訪談法，顯示復原力可以透過適當環境設計與互動而被培育。

吳崇旗、謝智謀（2017）設計冒險教育課程，結合以下六種發展策略：勝任感（自我效能）、利社會連結（人際關係）、設立界線（設定共同規範）、生活技巧（含人際互動）、關懷支持、高期望（設定挑戰目標）以及有意義參與（從反思連結生活意義），並採用詹雨臻、葉玉珠、彭月茵、葉碧玲（2009）之青少年復原力量表，量表測量之構面包含「問題解決與認知成熟」、「希望與樂觀」、「同理心與人際互動」與「情緒調節」等四個能力變項，研究結果顯示各個面向皆達到統計顯著水準，驗證冒險教育課程能夠對受災青少年帶來復原力；林宏勳、吳崇旗（2021）同樣以上述六種發展策略規劃體驗教育課程，並用自編之大學復原力量表，同樣用以上四種能力變項來證實體驗教育課程可提升新生復原力，更從質性訪談得知效益成因，如過程中不同的成員們對彼此擁有充分的了解，進而達到換位思考的過程，同時活動促進學生們的情感連結，也學習到溝通能力，展現「同理心與人際互動」之面向，而且透過反思，學生與同儕討論過程中，更清楚問題以及看見不同解決方式，並瞭解自己在做什麼，可促使「問題解決與認知成熟」和「情緒調節」，完成挑戰後的成就感、同儕的支持與鼓勵以及活動中提供了許多再一次挑戰的機會，提升學生之「希望與樂觀」。

從以上方案或課程來看，皆提供了做中學的經驗，服務他人之體驗學習創造關懷他人、為他人付出的經驗，從中體會並發現服務的意義與價值，並藉由和服務情境中與他人的互助合作，發展有效的溝通能力和社會技能，最終協助個體擁有較高的自我概念以因應往後生活中的挑戰；體驗教育中之團隊活動同樣可增加與人互動的機會，促發成員學習人際互動技巧、產生主動積極的態度，

從簡單的互動到與夥伴產生信任，建構復原力之個人與環境保護因子，給學生帶來個人認知、行為以及自我的改變。

貳、學生心理健康促進

一、大學生的壓力及因應方式

黃瓊嬌（2006）介紹壓力理論，指出心理學對壓力的定義為：「人們對任何生活環境變化或習慣改變的一種心理反應，壓力為個人對外在環境的主觀感受與評估，在日常生活中身體所承受的任何負荷及消耗均可視之為壓力。」常見的壓力源類型包括日常壓力（如塞車可能會遲到）、突發性壓力源（如失業、罹患疾病）及創傷性壓力源（如天災人禍）。當壓力來源發生時，會產生身體壓力及心理壓力，其中心理壓力又分成挫折、衝突及壓迫三種類型。

然而，適當的壓力其實可以使個人成長，幫助我們實現目標，但過多的壓力會影響身心健康，不僅會導致個人精神失常，甚至於結束自己的生命。教育部（2023）分析 2020 年衛生福利部全國自殺企圖行為通報關懷統計，發現大學學齡層（18~21 歲）企圖自殺近因之占率最高為「精神健康／物質濫用」、其次為「情感／人際關係」。從壓力素質模型（Stress-diatheses model）可知，由「自殺意念」進展至「自殺企圖行為」，最終導致不幸「自殺身亡」的過程中，會受到內外在一連串壓力，與個案心理學素質交互作用影響（Rubinstein, 1986）。

針對大學生壓力，2019 年蔡亦倫與陳柏霖曾編制「大學生生活壓力量表」來瞭解大學生壓力從何而來，到 2023 年陳柏霖、蔡亦倫和陳玉樺則以 2,383 位大學生重新檢驗量表，結果顯示各因子的題目皆有良好的信效度，從該量表的六可限度可知，大學生常見的壓力源來自「學業」、「家庭」、「未來規劃」、「經濟」、「情緒爭吵」，以及「人際壓力」。

中華民國諮商心理師公會全國聯合會於 2023 年公布大專生壓力調查，結果顯示有憂鬱傾向的學生比例占 25.5%，比疫情前增加近一成。而大學三、四年級

學生為壓力總分最高之前二名，壓力來源主要以「學業壓力」與「未來規劃壓力」比例最高，其中「未來規劃壓力」更是大學生所有年級生活壓力之首。諮商師更進一步分析大三生比大四生壓力更大的原因，過去疫情線上學習時可能導致學生吸收程度不一，而現在大三要面對產學合作、畢業專題研究等，之後馬上又要面臨與職涯接軌，外在環境快速變動，導致壓力特別大，另有諮商師認為現今大學生由於受到疫情影響，可能造成人際關係疏離、社交恐懼；另外，社群媒體以及學生自我要求高、尋求肯定，也可能是造成學生壓力的原因。

這些心理壓力來自我們感知到的威脅，以及感受到的情緒和身體緊張，可能會緊張、焦慮、心跳加快、胃痛等生理反應，長期來看可能會導致失眠、難以集中注意力、過分擔憂等 (Nolen-Hoeksema et al., 2010)，那遇到壓力時可以如何因應或調適來避免這些不適感？Lazarus 和 Folkman (1984) 的壓力調適理論，認為人們因應壓力的方式主要分為兩種，一種是以問題為導向的因應 (Problem-focused coping)，另一種則是以情緒為導向的因應 (Emotion-focused coping)。以問題為導向的因應，目標在於解決導致痛苦的問題本身，或著做些事情來讓壓力源改變，如：學業成績不佳便尋找更有效的學習方式；以情緒為導向的因應，是為了要去調節、緩解情緒，減少壓力帶來的不適感，像是運動、尋求人際支持、避開問題情境、做喜歡的事等。李岳烜 (2021) 提供給大學生幾個壓力因應和管理的方式，包含運動與休閒、建立良好的支持系統、保持良好睡眠習慣、身體掃描放鬆法、尋找有利資源、MTC 法 (Mind: 內心瞭解自己能力有限、Time: 建立良好的時間管理、Communication: 溝通適切的話語並給予讚美)。

瞭解近年來大學生壓力的來源，並且教導他們如何有效應對這些壓力，是非常重要的。透過這樣的衛教宣導，我們可以幫助學生在面對壓力時，避免產生不健康或無助的反應。當學生學會辨識壓力源並採取適當的因應方式，他們將能夠更加自信和有效地處理生活中的挑戰，從而降低壓力對身心健康的負面影響，最終達到減輕壓力、增強復原力的效果。

二、學生的社會情緒學習

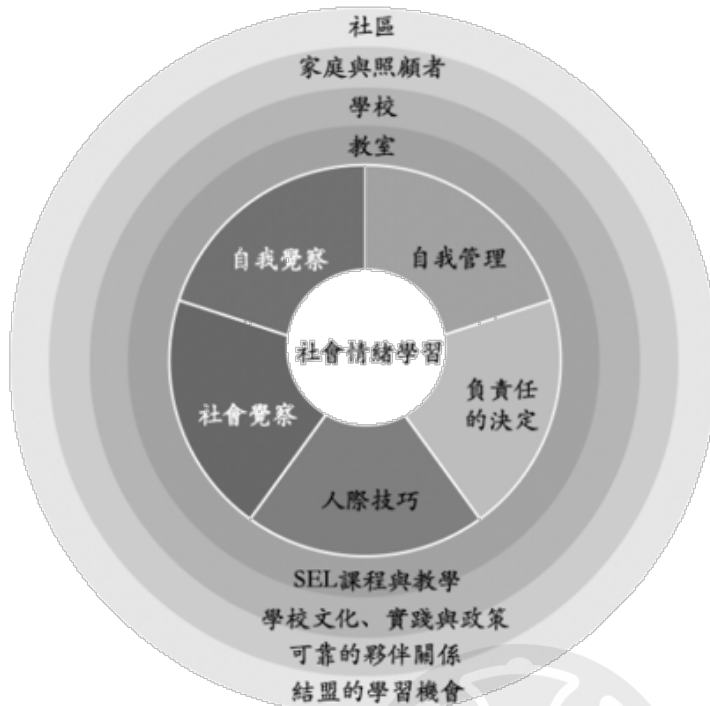
1994 年美國學業、社交與情感學習協作組織（Collaborative for Academic, Social and Emotional Learning, CASEL）成立，社會情緒學習（Social Emotional Learning, SEL）一詞也正式提出，這個概念最初是起源於學校要解決青少年暴力、吸毒、危險性行為等狀況，當時學校採用多個不同方案來解決這些社會及健康問題時面臨幾個困難：教學時間和課程資源有限、缺乏家庭和學校的環境支持來建立健康的規範和行為，而社會情緒學習計畫則是提供了系統性的課堂教學，提高學生的學習能力和管理情緒的能力，藉由吸收他人的觀點，來建立有利社會的目標，並使用各種人際交往技巧來解決問題（Payton et al., 2000）。

社會情緒學習之定義參考 CASEL 網站，為獲取和運用知識、技能和態度的過程，目標在於個體能夠發展健康的身份、管理情緒、實現個人和集體目標、感受到並表現出對他人的同理心、建立和維持支持性關係，並做出貢獻；透過學校-家庭-社區夥伴關係，建立以信任和合作關係、嚴格和有意義的課程指導，以及以持續評估為特色的學習環境和體驗，涉及五個核心能力：

- （一）自我覺察：認識自己，能夠覺察自己的情緒、清楚自己的優缺點、價值觀與能力，並且了解對別人的影響。
- （二）自我管理：具備執行一件事所需的能力，在過程中能克服壓力或挫折，並且適時的自我激勵。
- （三）社會覺察：尊重不同文化、場域下的規範與差異；理解與尊重不一樣的人，展現同理心與關懷。
- （四）人際技巧：有溝通、合作、衝突管理的能力，能和不同的人或團體，建立並維持長久、正向的關係，創造共好的環境。
- （五）負責任的決定：能綜合考量各種利益關係，做出行動與決策，並在下決定後願意接受、承擔結果。

圖 2-2-1

學業、社交與情感學習協作互動輪



註：參考自 CASEL 官方網站 <https://casel.org/fundamentals-of-sel/what-is-the-casel-framework/>。

從圖 2-2-1 可知，社會情緒學習除了五大能力外，也包含外在環境，如教室（SEL 課程與教學）、學校（學校文化、實踐與政策）、家庭和社區（夥伴關係）。有關社會情緒學習帶來的成效，研究顯示社會情緒教育會對多種廣泛面向造成影響，包含學業成績、健康人際關係、心理健康等等。

2007 年，網路普及加上智慧型手機上市，孩子一出生就與網路相處，成長過程中過度暴露於網路，陳品皓（2024）認為這時期的孩子問題已經從早年的外顯行為，轉變成人際退縮、網路沉迷、學習低落等內在情緒困擾。2019 年冠狀病毒造成的嚴重特殊傳染性肺炎（Coronavirus disease 2019, COVID-19）全球盛行，國內外學校多改為線上遠距教學，紐澤西州立羅格斯大學學校實踐中心（2022）提到疫情期間學生無法透過與他人談判協商、建立關係、解決衝突等機會來發展個人內在及情緒技能，而在當時培養社會情緒學習更顯重要。

親子天下於 2024 年針對全臺灣國中生及國小高年級生進行調查，發現 56 %的學童主要壓力來源是學業，結果指出在學習上「具有成就感」、「獲得肯定」的中小學生較不怕失敗，這兩項也是影響復原力的關鍵因子。然而，目前在全球趨勢中，協助這群深受網路影響的學生培養復原力的校園系統是社會情緒學習。然而目前國內現行教育體制中較少關注情意教育，且對於社會情緒學習概念與應用仍在萌芽階段，在當今需要培養學生社會情緒能力的關鍵時刻，國內教育刻不容緩。

三、學生具有復原力因應壓力

大學生處於青少年晚期到成年初期的過渡階段，心理上的變化以及求學過程會面臨許多壓力，而且會因為個人、家庭以及環境的差異，所產生的適應結果通常會有不同，如果經歷了逆境或者危機的威脅，能持續的維持正向適應，則是一種復原力的現象 (Luthar, Cicchetti, & Becker., 2000)。

探討復原力如何因應壓力之研究，國內以大學生為研究對象之文獻較少，有曾文志、孫毓英（2009）以經歷過三種以上創傷事件的大學一年級學生為對象，認為他們在適應大學生活可能具有高度危機，而研究結果顯示具有「自尊」、「樂觀」等復原力因子之高危機群學生，這些個人特質可幫助他們緩衝大一生活的壓力經驗。其他還有以不同學齡之學生作為研究對象，如賀豫、黃雅文(2008)調查臺北縣（今新北市）國小六年級學生之壓力事件，了解他們的壓力因應方式及復原力保護因子，當時的學童壓力源可以歸類成學業壓力、人際壓力及家庭壓力，而研究發現「同理心」、「有意義的價值觀過踏實的生活」、「扎實的解決問題及決策技巧」為國小學童具有復原力之保護因子前三名，若以上述三種面向進行教育介入，對於提升國小學童「抗壓能力」會有所幫助；以及呂中翔（2019）研究發現臺北市國高中職學生之壓力來源主要為學業壓力，而社會資

本（親友往來、同儕關係、師生關係等）可能可以緩衝一部分風險或壓力對學生造成的影響。

綜上所知，具有自尊、樂觀、同理心等復原力特質的學生使得他們在面對壓力時可以比他人來的順利，但不代表先天沒有具備這些特質的學生在因應壓力時永遠都會比較差，是可以靠後天習得來培養復原力，像是人際關係（家庭、同儕及師生）、問題解決等。學校除了協助學生學習學科知識外，也應關注其需求，引導他們了解自我、認識社會，並且在因應各教育階段之學習、生涯及身心發展等任務時，可以建立有益於個人與社會的生活目標，促進心理健康。後續將探討目前大專院校在處理大學生壓力之具體作為。

參、小結

本研究除了探討復原力之保護因子、評量工具、相關方案或課程，以及發現近年來全球教育界關注以社會情緒學習促進學生復原力，還有深入瞭解學生如何以復原力來因應壓力等多面向角度來探究復原力，並試圖歸納出具有某些特質及環境之學生，在面對困難逆境時，較能展現其復原力。

依據 Borba (2012) 的自尊理論，自尊為個體對於自己的主觀評價，而自尊五感包含安全感 (Security)、自我 (Selfhood)、聯繫感 (Affiliation)、能力感 (Competence)、使命感 (Mission)。

- (一) 安全感：個人感到舒適及安全。
- (二) 自我：指一個人對自己的身份、角色、價值觀和目標的清晰和穩定的認識。
- (三) 聯繫感：在重要的人際關係中感到被接納、認同、欣賞及尊重。
- (四) 能力感：指一個人相信自己有能力去組織與執行行動，而藉由此行動而獲得之後的特定成就感。

(五) 使命感：為生活目標的確立以及負責任的決定，也就是感到人生有意義、目標及動力，並懂得如何訂下實際、可行的目標，同時為個人決定負責。

從復原力之相關研究中，可以發現自我效能/個人勝任能力、相信個人直覺、生活目標的確立、有意義的價值觀過踏實的生活、發現生活秩序與生命意義的能力、負責的決定等概念是與「自尊」一詞有關。

具有幽默感的人可以用正向情緒，以及希望樂觀/樂天知命/盡心之命的態度與人互動，故不將幽默感獨立成一個因子；好的情緒調節能力可以容忍負面影響、正向接受改變，所以以上兩個因子包含在情緒調節能力中；去災難化與希望樂觀、情緒調節、認知能力有關，故也不將去災難化獨立成一個因子；另外，具同理心的人若有良好的若有良好的溝通及社交技能，可建立人際互動關係，故將同理同理溝通合併為同一因子討論；通常一般人會將智力視為認知能力，但 Nolen-Hoeksema 等人 (2015) 討論智力時引用多種理論，智力是有多種範疇的，不單只有認知能力，然而認知能力也涉及問題解決能力，因為解決問題前要先理解及判斷問題何在，綜合考量之下僅保留問題解決能力，其中包含積極應對策略。最後，靈性、希望與樂觀、生活信仰化為同一概念，故統稱希望與樂觀。以上討論可見表 2-2-2。

表 2-2-2

歸納復原力之因子

面向	研究者/ 年代	個體	環境	個體和環境交 互影響
復原力 保護因 子	Kitano 和 Lewis (2005)	自尊、積極的應對 策略、內部控制、 社交技能、高智力	健康的家庭功能、 高度的教育期待	應對策略、文 化
	Gomez 和 Toussaint (2013)	正向情緒	—	—
	王淑琴 (2017)	高度認知能力、問 題解決能力、高自	他人適當期待	高度的內在動 機與控制信

(續下表)

		我效能、高內在動機與控制信念、幽默感		念、足以讓個體發揮的空間
	張映芬 (2021)	自我效能、希望信念、樂觀	人際支持	—
復原力 評量工 具	王松輝、王作仁、 徐淑婷、王敏行 (2017)	「個人的勝任能力、高標準和韌性」、「相信個人直覺、容忍負面的影響，以及強化因應壓力的影響」、正向接受改變、控制、靈性的影響	安全的人際關係	
	詹雨臻、葉玉珠、 彭月茵、葉碧玲 (2009)	「問題解決與認知成熟」、「希望與樂觀」、「同理心與人際互動」、「情緒調節」	—	—
	沈家綺、連倬誼 (2022)	同理心態的展現、問題解決的趨向、自我情緒的調節、生活目標的確立、勝任能力的感知	正向支持的覺察	—
	曾文志 (2017)	個人控制與效能、本能調節、受變化/去災難化、生活信仰化、樂天知命及盡心知性、溝通與問題解決	投入社會、與社會連結、良好人際關係、家庭溫暖、「家庭善用社會與經濟資源」	—
提升復 原力方 案或課 程	陳怡芳、林怡君、 胡中宜 (2014)	「發現生活秩序與生命意義的能力」、「社交技巧與解決問題的技能」、「自尊、幽默	社會網絡及無條件接納	—
	吳崇旗、謝智謀 (2017)	「問題解決與認知成熟」、「希望與樂觀」、「同理心	—	—

(續下表)

		與人際互動」、 「情緒調節」		
社會情 緒學習 促進復 原力	CASEL	自我覺察（自尊/情 緒調節）、自我管 理（問題解決、自 我效能）、社會覺 察（同理心）、人 際技巧、負責任的 決定	班級（SEL 課程與 教學）、學校（學 校實踐與政策）、 家庭和社區（家庭 與社區合作）	—
復原力 因應壓 力	曾文志、孫毓英 （2009）	自尊、樂觀	—	—
	賀豫、黃雅文 （2008）	同理心、有意義的 價值觀過踏實的生 活、「扎實的解決 問題及決策技巧」	—	—
	呂中翔（2019）	—	社會資本（親友往 來、同儕關係、師 生關係等）	—
本研究 歸納之 復原力 操定義		自我效能、自我認 定、使命感、問題 解決能力、內在動 機與控制信念、社 交技能、同理心、 情緒調節、希望樂 觀	人際（家人/同儕/師 長/社會）支持	—

註：1.本研究自行彙整。2.「—」符號為該文獻無提及。3.吳崇旗、謝智謀（2017）使用詹雨臻、葉玉珠、彭月茵、葉碧玲（2009）之青少年復原力量表。

本研究經歸納後認為，學生若具有自尊（自我效能、自我認定、使命感）、問題解決能力、內在動機與控制信念、社交技能、同理心、情緒調節、希望樂觀以及周遭環境中有人際支持（家人/同儕/師長/社會）等因子都可能會影響復原力。從黃正昌等人（2015）提到大專院校初級預防方案之工作方向，可發現其實學校輔導工作一直致力於提升可以影響復原力之多種因子來促成學生心理健康，也可知道能透過社會行動方案、社會運動減低學生的社會壓力，在考量減輕輔

導人員負擔之下，教學或學生事務人員或許能藉由協助學生執行相關方案，來普及且提升學生心理健康。

第三節 社會實踐與復原力之關聯

壹、大學生參與社會實踐對復原力之影響

Rutter (2012) 發現越成熟以及越有經驗的青少年能夠更好的承擔責任並取得成功，成功可以使他們更有復原力，並且在日後暴露於壓力時增加對後期壓力的抵抗力，而不是更加受挫。可見在就學期間，學生適當擁有一些壓力並成功處理之，有助於面對日後壓力情境。

從以下相關文獻中，可找到有關於社會實踐能夠提升學生某些復原力因子之驗證。Can (2012) 認為社會實踐課程可以讓學生成功創造解決方案、提高自信心、建立合作、擁有有效的溝通技巧和提高自我評估能力。由於社會實踐教學為新興教學方式，我國近十年來相關研究不多，有廖敦如 (2018) 研究發現將藝術與設計專業課程放入社會實踐中思考，可以培養學生解決社會問題及多元族群互動等能力；李佩育 (2020) 運用 PBL 學習過程 (面對問題、獨立學習、回到問題) 融入社會關懷與服務課程，可使學生在討論問題時提升廣度及深度，有助於培養出獨立思考能力與問題解決能力，同時也能提升自我價值。楊士奇 (2020) 借用 Wolf (2018) 之想法「閱讀腦的迴路是由先天和環境因子共同塑造和發展，其中包括習得和發展閱讀的媒介」，指出大學社會責任實踐計畫強調「培育人才、連結地方」，可培養現今世代的閱讀腦之「環境因子」，也就是說，社會實踐藉由深度發掘、理解地方的故事，可培養學生同理地方的能力，進而提出批判性思考。以上文獻大多聚焦在社會實踐可提升學生問題解決能力、自我效能、社交技能、同理心、自我認定等復原力因子。

貳、參與動機影響社會實踐行動與復原力

表 2-2-2 可看到多位學者將動機或控制納為復原力因子中（王淑琴，2017；曾文志，2017；Kitano et.al,2005）。本研究試將「內在動機」作為受試者之背景變項，「控制信念」則作為效標變項之一，說明如下。Bandura 的社會學習論，強調動機是人們從事學習行為的因子，近一步瞭解動機之意義，動機 (Motivation) 為促使人們去行動、思考和感受所作所為，因此動機通常被視為學生投入社會實踐之前提（為何願意參與社會實踐）。而動機可分為內在動機及外在動機：內在動機 (Intrinsic motivation) 指人們之所以採取行為，是因為內在因子（如自主、好奇、挑戰性與成就等）促使個體行動；外在動機 (Extrinsic motivation) 則是以獎勵、懲罰等外在刺激作為基礎 (Santrock, 2008)。由此，本研究也嘗試探究動機是否會影響學生在社會實踐行動；「控制信念」則與歸因 (Attribution) 有關，指個體行為背後的成因來自於自己的能力、努力或心情等這些可以被控制的因子 (Santrock, 2008)，以復原力來說，則為個體經歷困難逆境並成功適應時，個體認為成功的原因是來自於自己，而非外在因子。以 Kitano 和 Lewis (2005) 以及王淑琴 (2017) 之討論來看，「內在動機與控制信念」是個體先天具備之復原力因子角度分析，而在前面探討其他相關文獻過程中，較無法直接將社會實踐學習成效中對應到此因子，因此藉由學習理論將內在動機列為背景變項。另外，因為內在動機有助於自我控制感 (Santrock, 2008)，故本研究將「內在動機與控制信念」分開成「內在動機」、「控制信念」，以「動機」為背景變項，「控制信念」為可被提升之復原力因子，即效標變項。

第三章 研究設計與實施

本章將根據第一章的研究動機及目的，以及第二章之文獻探討，發展出本研究架構，以瞭解大學生進行社會實踐後提升復原力之成效。此章分為五節，將依序論述本研究之研究設計與假設、研究對象、研究工具、研究程序，以及資料處理與分析。

第一節 研究方法

本研究以「量化分析為主，質性研究為輔」之方式設計，共分成兩部份：第一部分針對研究目的（一）瞭解大學生參與社會實踐之動機、研究目的（二）探討社會實踐是否能提升大學生復原力，且參與動機是否影響社會實踐學習成效與復原力之間的關係。採用單組後測設計，於大學生參與社會實踐後進行施測，並輔以半結構式訪談法深入了解其中細節；第二部分針對目的（三）瞭解社會實踐歷程如何提升復原力，及對於當前的應用，則主要採用半結構式訪談法，領略學生在參與社會實踐哪些歷程中獲得相關學習成效，且之後如何應用並解決生活中的困難逆境。

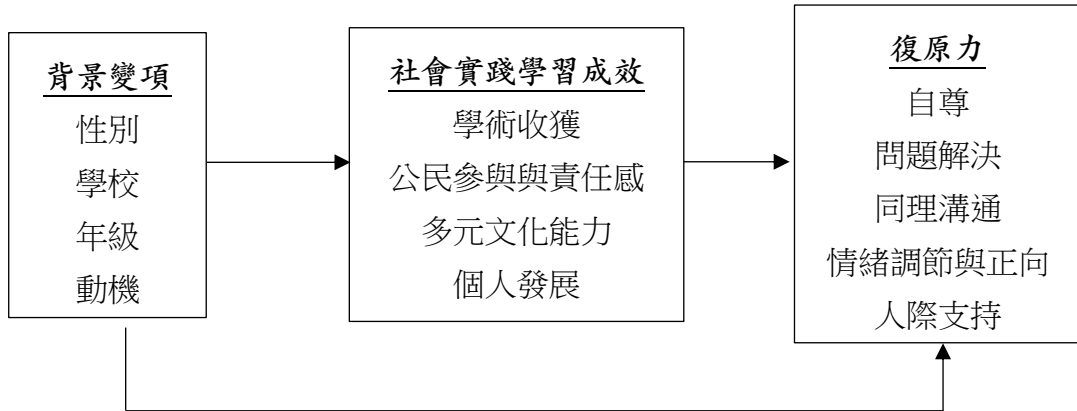
壹、量化研究架構與假設

本研究架構預測變項為背景變項、社會實踐學習成效，效標變項為復原力。原定義社會實踐學習成效包括五面向：一、學術收獲；二、公民參與與責任感；三、多元文化能力與國際觀；四、個人技能（傾聽、溝通、資料蒐集、職涯規劃、想像開發、創新思考、規劃、領導、組織建構、問題解決、批判性思考、團隊合作）；五、個人內部發展（人際互動、情緒管理、自我效能、自我認定、自信、自我價值及目標、成就感、同理與關懷）；以及原本定義之復原力包括十因子：一、自我效能；二、自我認定；三、使命感；四、問題解決能力；五、控制信念；六、社交技能；七、同理心；八、情緒調節；九、希望樂觀；十、人際支持。然而，本研究經由因素分析（Factor Analysis），將社會實踐學習成效的五個面向

歸納為四個；將復原力的原十個因子歸納為五個因子，故研究架構依據實證結果進行調整，以圖 3-1-1 來說明。

圖 3-1-1

研究架構圖



註：研究者自行繪製

此量化研究方式為依據本研究目的（一）（二）設計，且經文獻探討後，建立研究假設如下：

假設一：不同性別之大學生參與社會實踐後，其學習成效有顯著差異。

1-1 不同性別之大學生參與社會實踐後，學術收穫有顯著差異。

1-2 不同性別之大學生參與社會實踐後，公民參與與責任感有顯著差異。

1-3 不同性別之大學生參與社會實踐後，多元文化能力有顯著差異。

1-4 不同性別之大學生參與社會實踐後，個人發展有顯著差異。

假設二：不同學校之大學生參與社會實踐後，其學習成效有顯著差異。

2-1 不同學校之大學生參與社會實踐後，學術收穫有顯著差異。

2-2 不同學校之大學生參與社會實踐後，公民參與與責任感有顯著差異。

2-3 不同學校之大學生參與社會實踐後，多元文化能力有顯著差異。

2-4 不同學校之大學生參與社會實踐後，個人發展有顯著差異。

假設三：不同年級之大學生參與社會實踐後，其學習成效有顯著差異。

3-1 不同年級之大學生參與社會實踐後，學術收穫有顯著差異。

3-2 不同年級之大學生參與社會實踐後，公民參與與責任感有顯著差異。

3-3 不同年級之大學生參與社會實踐後，多元文化能力有顯著差異。

3-4 不同年級之大學生參與社會實踐後，個人發展有顯著差異。

假設四：不同動機之大學生參與社會實踐後，其學習成效有顯著差異。

4-1 不同動機之大學生參與社會實踐後，學術收穫有顯著差異。

4-2 不同動機之大學生參與社會實踐後，公民參與與責任感有顯著差異。

4-3 不同動機之大學生參與社會實踐後，多元文化能力與國際觀有顯著差異。

4-4 不同動機之大學生參與社會實踐後，個人發展有顯著差異。

假設五：不同性別之大學生參與社會實踐後，其復原力有顯著差異。

5-1 不同性別之大學生參與社會實踐後，自尊有顯著差異。

5-2 不同性別之大學生參與社會實踐後，問題解決有顯著差異。

5-3 不同性別之大學生參與社會實踐後，同理溝通有顯著差異。

5-4 不同性別之大學生參與社會實踐後，情緒調節與正向有顯著差異。

5-5 不同性別之大學生參與社會實踐後，人際支持有顯著差異。

假設六：不同學校之大學生參與社會實踐後，其復原力有顯著差異。

6-1 不同學校之大學生參與社會實踐後，自尊有顯著差異。

6-2 不同學校之大學生參與社會實踐後，問題解決有顯著差異。

6-3 不同學校之大學生參與社會實踐後，同理溝通有顯著差異。

6-4 不同學校之大學生參與社會實踐後，情緒調節與正向有顯著差異。

6-5 不同學校之大學生參與社會實踐後，人際支持有顯著差異。

假設七：不同年級之大學生參與社會實踐後，復原力有顯著差異。

7-1 不同年級之大學生參與社會實踐後，自尊有顯著差異。

7-2 不同年級之大學生參與社會實踐後，問題解決有顯著差異。

7-3 不同年級之大學生參與社會實踐後，同理溝通有顯著差異。

7-4 不同年級之大學生參與社會實踐後，情緒調節與正向有顯著差異。

7-5 不同年級之大學生參與社會實踐後，人際支持有顯著差異。

假設八：不同動機之大學生參與社會實踐後，復原力有顯著差異。

8-1 不同動機之大學生參與社會實踐後，自尊有顯著差異。

8-2 不同動機之大學生參與社會實踐後，問題解決有顯著差異。

8-3 不同動機之大學生參與社會實踐後，同理溝通有顯著差異。

8-4 不同動機之大學生參與社會實踐後，情緒調節與正向有顯著差異。

8-5 不同動機之大學生參與社會實踐後，人際支持有顯著差異。

假設九：個人不同背景變項、社會實踐學習成效對復原力有顯著影響力。

9-1 個人不同背景變項、社會實踐學習成效對自尊有顯著影響力。

9-2 個人不同背景變項、社會實踐學習成效對問題解決有顯著影響力。

9-3 個人不同背景變項、社會實踐學習成效對同理溝通有顯著影響力。

9-4 個人不同背景變項、社會實踐學習成效對情緒調節與正向有顯著影響力。

9-5 個人不同背景變項、社會實踐學習成效對人際支持有顯著影響力。

貳、質性研究

本研究欲探究大學生參與社會實踐如何影響復原力，以及當前之應用，考量研究目的，以及希望於補充與解釋量化研究中所呈現的趨勢，因此根據量化結果進行立意取樣，資料蒐集方法為半結構的個別深度訪談。半結構式訪談為先擬定訪談的大概方向，依照情境彈性調整訪談內容及順序以利蒐集資料（紐文英，2024）。

第二節 研究對象

第一部份量化研究對象以國立臺灣大學系統之大學部學生為研究母體，目標為 300 份有效問卷，抽樣方式為分層等量抽樣法，以學校為分層依據，分別從三所大學中各抽取 100 位曾參與社會實踐之大學生。確保來自不同學校的樣本具代表性，並有利於後續進行跨校比較分析。雖然三校實際學生人數可能有所差異，為避免樣本失衡對變項間關係的干擾，故採等量方式分配樣本數。第二部分質性研究則依照量化研究結果，立意取樣找出何種背景變項為關鍵變項，並依照該變項邀請 4 位受訪者進行訪談。

國立臺灣大學系統由於三校之間地理位置鄰近，為求資源整合共享、提升學學習成效、強化教師教學與研究、以及擴大社會服務與貢獻成立國立臺灣大學系統。

根據國立臺灣大學學務處課外活動指導組網頁所述。為落實品德教育，養成學生負責、自律、勤勞、服務與互助合作之美德，提供學生關懷社會實踐的機會，規定學士學位畢業門檻包含須修習兩門服務-學習課程，課程可與各系所、社團和社會服務隊合作，且配置教學助理協助教師行政事項，另外修課學生須觀賞「服務-學習基礎能力研習影片」並撰寫心得報告，服務期間也須自行撰寫反思紀錄表及期末心得。目前在專業課程方面有建築與城鄉研究所展現較多社會實踐之成果。

經查詢國立臺灣師範大學學務處全人教育中心網頁，為培養學生熱心公益及服務社群之精神以達全人成長之目的，規劃服務-學習課程，可與系所專業課程結合或與社團合作開設。然而 113 學年度依據教育部公文以及校內學術及行政主管會議決議，取消服務-學習畢業門檻，另訂定社會議題行動獎勵計畫，鼓勵學生主動提出社會議題行動之相關方案，提升社會實踐相關能力，議題行動

須包含了解需求、議題探討、事前準備、行動實作、引導反思、成果分享與評量，並且可以申請行動領航員協助帶領反思。

國立臺灣科技大學教務處通識教育中心網頁指出，為培養學生負責與合作態度，並將專業知能融入生活實踐，進而學習社會參與，規劃社會實踐課程為共同必修科目領域之一，課程包含知能研習、實作參與、反思回饋，指導老師負責研訂實踐主題、帶領學生、成績評給等事宜，也有引導員協助課程實施；另外任何一位校內專、兼任教師、職員或學生都可以提團體提案，計畫內容可從校內外單位或教師所提供的實作、社團活動、公益服務、具技能學習活動等方向來執行，以達到聯合國訂定 2030 永續發展之目標。最後的學分取得除了將計畫送至通識教育中心審查之外，還需要與師長確認指導關係、執行計畫與反思回饋及繳交結案報告。

第二部份質性研究則使用立意取樣，從前述之研究參與者之中先徵求有意願接受訪談者，並依照不同背景變項之類別分層挑選四位合適的訪談對象，能提供不同層面及深度之研究資料。

第三節 研究工具

壹、問卷量表

本研究兩份問卷為匿名填答，結果對於填答者沒有任何權益影響，施測前亦進行告知同意的程序。問卷編製依據文獻與五位熟悉社會實踐之專家學者評定內容效度，進行刪題或保留之依據。問卷依據專家意見修改完成後，再以曾經參與過社會實踐的若干名大學生進行預試，預試樣本人數應為預試題目最多分量表題目數量至少 3 倍（吳明隆、張毓仁，2011）。最後回收預試有效樣本數為 118 份。資料取得後進行項目分析（Item analysis），採用極端組檢定，將量表總分前後 27%分成高分組和低分組兩組（涂金堂，2012），並以獨立樣本 t

檢定 (Independent Sample t test) 考驗兩組在每個題項的差異，留下有顯著差異 (本研究設定顯著水準為.05) 之題目，並以相關分析檢核各題項與量表總分相關係數作為選題參考。

一、問卷編制依據及內容

(一) 學生基本資料

為瞭解大學生個人基本資料及參與動機，共有四題，包括生理性別、學校、年級、參與動機，採選擇題單選題型方式。

1. 生理性別：分為「生理男」、「生理女」二類。
2. 學校：分為「國立臺灣大學」、「國立臺灣師範大學」、「國立臺灣科技大學」三類。
3. 年級：分為「大學一年級」、「大學二年級」、「大學三年級」、「大學四年級 (含) 以上」四類。
4. 參與社會實踐之動機：「外在動機 (含朋友邀約、學分需求/課程要求、獎勵金/之後申請獎助學金、有助未來繼續升學)」、「內在動機 (含可以學到新知識和技能、想要挑戰/探索自己、想要獲得成就感、想要交到朋友)」共兩類。

(二) 社會實踐學習成效量表

本量表主要參考 Ibrahim (2010) 編制之社會實踐學習量表，內部一致性信度為 .98，此由四個分量表組成，用於評估大學生對參與社會實踐對其四個不同領域的影響，包含學術收獲、本地/全球公民 (含公民責任感及全球視野)、個人技能 (含批判性思維技能、溝通能力、人際交往能力)、個人內部發展 (含目標發展、價值觀反思、文化認同)。

另外，將同步參考 Eyler 和 Giles (1999) 服務經驗調查，量表包括同理能力、人際互動、知識轉化、批判思考、解決問題等因子，其內部一致性信度

介於.70 至.80 之間。考量 Ibrahim 編製之量表中，有關「學術收穫」相關題項敘述皆以與學術專業課程有關，但大學生社會實踐方案其實不僅會與學術專業課程結合，也會有學生自主提案之可能，故會修改「學術收穫」相關題項敘述，並將其中「知識轉化」部分題項納入量表；再者，也參考「批判思考」相關題項，加強 Ibrahim 在批判性思考能力之題項敘述；最後將篩選「同理能力」相關題項，合併納入「個人內部發展」分量表中。

本量表包含學術收穫、公民參與與責任感、多元文化能力與國際觀、個人技能、個人內部發展等五大面向，其定義為：

1. 學術收穫：學科知識的學習及實際應用。
2. 公民參與與責任感：公民參與相關的認知、情感和行為結果，以及認識到的公民責任。
3. 多元文化能力與國際觀：對於自己及他人文化多樣性之覺察，以及全球視野。
4. 個人技能：傾聽、溝通、資料蒐集、職涯規劃、創新思考、規劃、領導、問題解決、批判性思考、團隊合作。
5. 個人內部發展：情緒管理、自我效能、自我認定、自信、自我價值及目標、成就感、同理與關懷。

計分方式為李克特（Likert）五點量表，「學術收穫」5 題（第 1~5 題），「公民參與與責任感」6 題（第 6~11 題）、「多元文化能力與國際觀」6 題（第 12~17 題）、「個人技能」10 題（第 18~27 題）、「個人內部發展」6 題（第 28~33 題），共有 33 題，每題皆有五個選項，包含「非常不同意」、「不同意」、「普通」、「同意」、「非常同意」，其計分方式為 1~5 分。得分越高，表示填答者愈同意其所獲該學習成效；得分越低，表示填答者愈不同意。

(三) 復原力量表

本量表題項編制參考王松輝、王作仁、徐淑婷、王敏行（2017）以慢性病患者為對象實施之中文版 Connor-Davidson 復原力量表，其內部一致性信度為 .953，再測信度達顯著；效度部分，採用效標關聯效度，與「中文版簡式疾病接受度量表」、「臺灣簡明版世界衛生組織生活品質問卷」及「社會支持量表」皆有顯著的正相關。另外也參考沈家綺、連倅誼（2022）青少年復原力量表，該量表內部一致性信度為 .91，而效度樣本經驗證性因素分析及估計樣本進行複核效度檢定，可驗證此量表具有合理適配度及良好的內在結構適配情形，且具有區別效度、跨樣本效度及穩定性；以及詹雨臻、葉玉珠、彭月茵、葉碧玲（2009）青少年復原力量表，該量表內部一致性信度為 .936，進行驗證性因素分析及效標關聯效度分析後，有合理的適配及良好的效標關聯效度。

本量表包含自我效能、自我認定、使命感、問題解決、控制信念、社交技巧、同理心、情緒調節、希望樂觀、人際支持等十個因子。

1. 自我效能：運用自身的能力，相信自己可以做到某些事情、達成目標的程度。
2. 自我認定：認識自己，能夠覺察自己的情緒，清楚自己的優缺點、價值觀與能力。
3. 使命感：為生活目標的確立以及負責任的決定，並懂得如何訂下實際、可行的目標，同時為個人決定負責。
4. 問題解決：有效地規劃並運用適當的策略解決問題，以及能在解決問題過程中尋求適當的支援與協助。
5. 控制信念：認為自己行為背後的成因來自於自己的能力、努力或心情等這些可以被控制的因子。
6. 社交技巧：願意分享、傾聽，以及能與他人有效溝通。
7. 同理心：能設身處地為他人設想，並能主動關懷與鼓勵他人。

8. 情緒調節：能清楚表達並控制自己的情緒。
9. 希望樂觀：抱持樂觀與自信的態度，對未來懷抱希望。
10. 人際支持：感受到重要他人的支持與幫助。

計分方式為李克特五點量表，1.自我效能（第 1~3 題）、2.自我認定（第 4~6 題）、3.個人使命（第 7~9 題）、4.問題解決（第 10~12 題）、5.控制信念（第 13~15 題）、6.社交技巧（第 16~18 題）、7.同理心（第 19~21 題）、8.情緒調節（第 22~24 題）、9.希望樂觀（第 25~27 題）、10.人際支持（第 28~30 題）十種因子，每一因子各 3 題，共有 30 題，每題皆有五個選項，包含「非常不同意」、「不同意」、「普通」、「同意」、「非常同意」，其計分方式為 1~5 分。得分越高，表示填答者愈同意其所獲之復原力；得分越低，表示填答者愈不同意。

二、預試施測

（一）表面效度及內容效度（附錄一、二）

透過專家效度評定後修正語句，預試問卷如表 3-3-1、3-3-2、3-3-3。

表 3-3-1

學生基本資料

說明：請依照你的基本資料，圈選出你的實際狀況。

題號	題目	選項
1	請問你的生理性別	<input type="checkbox"/> 生理男 <input type="checkbox"/> 生理女
2	請問你目前就讀學校	<input type="checkbox"/> 國立臺灣大學 <input type="checkbox"/> 國立臺灣師範大學 <input type="checkbox"/> 國立臺灣科技大學
3	請問你目前就讀年級	<input type="checkbox"/> 大學部一年級 <input type="checkbox"/> 大學部二年級 <input type="checkbox"/> 大學部三年級 <input type="checkbox"/> 大學部四年級（含）以上

（續下表）

4	你印象最深刻之社會實踐的參與動機（請選擇最符合的選項）	<input type="checkbox"/> 外動機（含朋友邀約、學分需求/課程要求、獎勵金/之後申請獎助學金、有助未來繼續升學.....） <input type="checkbox"/> 內在動機（含可以學到新知識和技能、想要挑戰/探索自己、想要獲得成就感、想要交到朋友.....）
---	-----------------------------	--

註：研究者自行繪製

表 3-3-2

社會實踐學習成效量表

說明：請根據您參與過印象最深刻之社會實踐經驗，選出與您感受最相同的選項。社會實踐意指具有公民意識或關注社會議題之個體或團體進一步將理念、價值觀以具體的策略進行行動，並且達到成效，如：服務-學習、社區/社會參與方案、社會實踐課程等皆屬社會實踐。

因 題 子 號	題目	非常同意—非常不同意				
學 術 收 穫	1 提高我對專業學科更多的學習興趣。	5	4	3	2	1
	2 幫助我更加了解專業學科之理論。	5	4	3	2	1
	3 激勵我在相關學科修習更多的課程。	5	4	3	2	1
	4 激勵我更願意與他人討論專業學科相關議題。	5	4	3	2	1
	5 使我更能運用相關學科知識進行問題解決。	5	4	3	2	1
公 民 參 與 與 責 任 感	6 幫助我更仔細地審視我所處的社會。	5	4	3	2	1
	7 幫助我更加意識到自己的行動可以促進改變。	5	4	3	2	1
	8 激勵我更深入思考作為公民在社會中的責任。	5	4	3	2	1
	9 引發我更加關切社會中相對弱勢（經濟與文化不利）者的需求。	5	4	3	2	1
多 元 文 化 能 力 與 國	10 使我更願意持續參與相關社會議題。	5	4	3	2	1
	11 激勵我更願意為打造一個充滿互相尊重的社會而努力。	5	4	3	2	1
	12 使我對於社會中其他的文化或群體更加感興趣。	5	4	3	2	1
	13 使我更能欣賞週遭多元文化的習俗與價值。	5	4	3	2	1
	14 協助我更加不以刻板印象將人們歸類為特定群體。	5	4	3	2	1
	15 使我更能檢視自己抱持的偏見，避免對特定群體產生負面看法。	5	4	3	2	1
	16 鼓勵我更勇於和相異觀點的人們溝通對話。	5	4	3	2	1
17 促使我更加關注全球性或國際性議題。	5	4	3	2	1	

（續下表）

際 觀							
個人 技能	18	幫助我更有耐心地傾聽他人想法。	5	4	3	2	1
	19	使我更能清楚表達自身想法。	5	4	3	2	1
	20	幫助我更加提升分析訊息的能力。	5	4	3	2	1
	21	使我更能以邏輯思考的方式分析問題。	5	4	3	2	1
	22	幫助我更能夠擬定相關計畫以利達成目標。	5	4	3	2	1
	23	使我更能應用不同的創新方法解決問題。	5	4	3	2	1
	24	使我更能運用有效的策略來解決問題。	5	4	3	2	1
	25	更加提升我組織或帶領團體達成目標的能力。	5	4	3	2	1
	26	使我能夠更有效率地與他人合作。	5	4	3	2	1
	27	幫助我預先思考未來職場可能會遇到的更多問題。	5	4	3	2	1
個人 內部 發展	28	幫助我更能站在他人立場看待事物，設身處地為人著想。	5	4	3	2	1
	29	使我在人際互動中更能掌控與調節自己的情緒。	5	4	3	2	1
	30	激勵我為自己設定更有挑戰性的目標。	5	4	3	2	1
	31	使我更加堅信自己能在未來採取行動，實現所設定的目標。	5	4	3	2	1
	32	幫助我更加清楚瞭解自己的價值觀與信念。	5	4	3	2	1
	33	使我更能發揮所長，對於個人內部發展持正向看法。	5	4	3	2	1

註：參考 Ibrahim (2010) 編製之「社區參與學習量表」、Eyler 和 Giles (1999) 服務經驗調查量表編製。

表 3-3-3

復原力量表

說明：請您從「參與印象最深刻的社會實踐」之經驗後，繼續回顧您到現在的生活經驗，並根據題幹所述，選出與您感受最相同的選項。

因子	題號	題目	5	4	3	2	1
自我效能	1	面對壓力時，我有能力同時處理生活中所有事物。	5	4	3	2	1
	2	過去的經驗讓我有信心去面對新的挑戰和困難。	5	4	3	2	1
	3	面對挫折時，我有能力挑戰以往沒接觸過的學習任務或工作。	5	4	3	2	1
自我認定	4	面對壓力時，我認為我是堅強的人。	5	4	3	2	1
	5	面對挫折或困境時，我仍能肯定自我價值。	5	4	3	2	1
	6	我可以運用我的專長解決問題。	5	4	3	2	1
個人使命	7	我對自己的生活是有規劃的。	5	4	3	2	1
	8	我對未來有明確的目標。	5	4	3	2	1
	9	我願意為自己的人生規劃與決定負起責任。	5	4	3	2	1
問題解決	10	我能夠識別問題的關鍵。	5	4	3	2	1
	11	我會針對問題找到有效的方法來克服困難。	5	4	3	2	1
	12	我可以擬定有效策略來預防問題再次發生。	5	4	3	2	1
控制信念	13	我願意親自主導決策，而不是讓他人做主。	5	4	3	2	1
	14	不管結果如何，我願意盡最大的努力。	5	4	3	2	1
	15	我覺得自己可以掌握人生的方向。	5	4	3	2	1
社交技巧	16	我能耐心聽取別人的意見。	5	4	3	2	1
	17	我能用友善的態度和別人溝通與討論。	5	4	3	2	1
	18	我願意分享自己的心情感受或想法。	5	4	3	2	1
同理心	19	我能設法了解別人的感受或想法。	5	4	3	2	1
	20	看到別人遇到困難或被冷落，我願意試著關心他。	5	4	3	2	1
	21	我能同理他人難處並能適度給予支持。	5	4	3	2	1

(續下表)

情緒調節	22	當別人惹我生氣時，我能控制自己的情緒。	5	4	3	2	1
	23	我能夠調適悲傷、恐懼、憤怒等不愉快或痛苦的情緒。	5	4	3	2	1
	24	我能在短時間內從難過的情緒中調適，恢復到平和的心情。	5	4	3	2	1
希望樂觀	25	即使看似毫無希望，我仍然選擇不放棄。	5	4	3	2	1
	26	遇到問題時，我能預想它最終會順利解決。	5	4	3	2	1
	27	我能在短時間內把不愉快的事情忘記。	5	4	3	2	1
人際支持	28	我覺得身邊有讓我感到溫暖、有歸屬感的人們。	5	4	3	2	1
	29	當我遇到問題時，我會依靠讓我感到溫暖、有歸屬感的人們。	5	4	3	2	1
	30	我能依靠這群帶給我溫暖、歸屬感的人們，從挫折中恢復正常生活。	5	4	3	2	1

註：參考王松輝、王作仁、徐淑婷、王敏行（2017）以慢性病精神病患者為對象實施之中文版 Connor-Davidson 復原力量表

（二）項目分析

吳明隆（2013）提到項目分析主要是為了求出問卷個別題項之決斷值，方法為把高低分兩組極端組進行獨立樣本 t 檢定，將檢定結果未達顯著性之題項刪除；除了以極端組進行差異性考驗以外，也可採用個別題項與總分的相關係數作為篩選指標，當個別題項與總分的相關係數未達顯著，最好刪除；同質性考驗可從「題項刪除後的 α 值」、「共同性與因子負荷量」來看，若刪除題項後量表的內部一致性 α 係數較原先量表整體 α 係數為高，且差異值很大，表示題項和整體量表同質性不高，考慮刪除，或是題項在共同因子的因子負荷量以.3 為標準，若因子負荷量低於.3 表示與題目相關甚低，也可以刪除；本研究預試根據以上所述並從預試結果得知：社會實踐量表題目 33 題及復原力量表 30 題全數通過檢核標準，如表 3-3-4 及表 3-3-5。

表 3-3-4

社會實踐學習成效量表項目分析摘要表

題項	極端值比較		題項與總分相關		同質性考驗		
	法斷值	題項與總分相關	校正後的 R	刪除題項之 α	共同性	負荷量	
1.	7.074***	.677**	.651	.966	.437	.661	保留
2.	8.622***	.631**	.597	.967	.372	.610	保留
3.	6.734***	.605**	.572	.967	.343	.586	保留
4.	8.522***	.679**	.651	.966	.438	.662	保留
5.	7.158***	.682**	.656	.966	.448	.670	保留
6.	6.380***	.588**	.561	.967	.347	.589	保留
7.	6.521***	.625**	.601	.966	.395	.629	保留
8.	6.657***	.691**	.667	.966	.480	.693	保留
9.	6.042***	.679**	.657	.966	.472	.687	保留
10.	6.882***	.676**	.651	.966	.454	.674	保留
11.	10.245***	.727**	.705	.966	.522	.722	保留
12.	6.516***	.645**	.618	.966	.413	.642	保留
13.	6.598***	.765**	.748	.966	.590	.768	保留
14.	6.610***	.738**	.717	.966	.550	.742	保留
15.	5.712***	.669**	.646	.966	.456	.676	保留
16.	6.899***	.748**	.730	.966	.568	.754	保留
17.	6.140***	.605**	.570	.967	.353	.594	保留
18.	4.280***	.599**	.574	.967	.377	.614	保留
19.	7.268***	.728**	.707	.966	.541	.735	保留
20.	8.349***	.701**	.679	.966	.490	.700	保留
21.	8.413***	.704**	.682	.966	.503	.709	保留
22.	8.267***	.762**	.744	.966	.593	.770	保留
23.	12.491***	.786**	.767	.965	.619	.787	保留
24.	6.554***	.689**	.668	.966	.483	.695	保留
25.	7.103***	.748**	.727	.966	.557	.747	保留
26.	7.364***	.655**	.633	.966	.435	.659	保留
27.	6.714***	.708**	.685	.966	.503	.709	保留
28.	7.044***	.765**	.748	.966	.597	.773	保留
29.	7.386***	.747**	.727	.966	.570	.755	保留
30.	9.165***	.771**	.752	.966	.598	.773	保留
31.	9.864***	.813**	.798	.965	.665	.816	保留
32.	7.911***	.767**	.748	.966	.598	.774	保留
33.	6.558***	.759**	.742	.966	.590	.768	保留

註：1.總量表的 α 值.967 2. * $p < .05$, *** $p < .001$

表 3-3-5

復原力量表項目分析摘要表

題項	極端值比較		題項與總分相關		同質性考驗		是否保留
	決斷值	題項與總分相關	校正題項與總分的相關係數	題項刪除後的 α 值	共同性	因子負荷量	
1.	7.776***	.686**	.655	.945	.655	.687	保留
2.	9.189***	.728**	.701	.944	.701	.736	保留
3.	7.107***	.703**	.675	.944	.675	.707	保留
4.	7.763***	.665**	.629	.945	.629	.657	保留
5.	9.633***	.753**	.724	.944	.724	.748	保留
6.	8.057***	.713**	.686	.944	.686	.719	保留
7.	6.520***	.650**	.612	.945	.612	.641	保留
8.	7.531***	.582**	.535	.946	.535	.561	保留
9.	5.750***	.555**	.523	.946	.523	.557	保留
10.	9.332***	.749**	.723	.944	.723	.756	保留
11.	9.759***	.721**	.696	.944	.696	.730	保留
12.	6.813***	.620**	.586	.945	.586	.627	保留
13.	8.734***	.703**	.676	.944	.676	.711	保留
14.	7.188***	.623**	.594	.945	.594	.636	保留
15.	6.690***	.572**	.534	.946	.534	.557	保留
16.	6.715***	.572**	.543	.946	.543	.585	保留
17.	9.788***	.559**	.529	.946	.529	.570	保留
18.	5.483***	.481**	.440	.947	.440	.479	保留
19.	8.591***	.639**	.612	.945	.612	.651	保留
20.	6.709***	.573**	.539	.946	.539	.578	保留
21.	6.076***	.527**	.494	.946	.494	.535	保留
22.	7.045***	.571**	.531	.946	.531	.560	保留
23.	8.967***	.739**	.711	.944	.711	.733	保留
24.	7.641***	.637**	.601	.945	.601	.631	保留
25.	10.535***	.730**	.699	.944	.699	.729	保留
26.	6.996***	.664**	.630	.945	.630	.663	保留
27.	6.768***	.569**	.524	.946	.524	.550	保留
28.	7.987***	.583**	.555	.946	.555	.591	保留
29.	5.020***	.517**	.476	.946	.476	.510	保留
30.	4.794***	.483**	.449	.946	.449	.482	保留

註：1.總量表的 α 值.947 2. * $p < .05$, *** $p < .001$

(三) 因素分析

本研究透過 KMO 與 Bartlett 檢定來判斷量表是否適合進行因素分析，並以驗證性因素分析來確認資料與假設因子結構是否一致，並以最大變異法進行轉軸。

1. 第一次因素分析結果

吳明隆(2013)建議若 KMO 值大於 0.5，且 Bartlett 球型考驗的 χ^2 達顯著，較宜進行因素分析。從表 3-3-6 可知，刪除第 17 題後的社會實踐量表 (KMO 值 = .928) 及復原力量表 (KMO 值 = .904) 皆大於 0.5，顯著性皆 .000，故兩份量表皆適合進行因素分析。

表 3-3-6

第一次因素分析 KMO 與 Bartlett 檢定摘要表

		社會實踐量表 (刪除第 17 題)	復原力量表
Kaiser-Meyer-Olkin	取樣適切性量數	.928	.904
Bartlett 球形檢定	近似卡方分配	3068.896	2135.249
	自由度	496	435
	顯著性	.000	.000

註：本研究自行彙整

(1) 社會實踐量表

社會實踐量表經第一次轉軸刪除第 17 題「促使我更加關注全球性或國際性議題」後，共抽取四個面向，由表 3-3-7 可知各題項之最大負荷量皆有 .4 以上。本研究分別將四個面向命名為「個人發展」、「公民參與與責任感」、「學術收穫」、「多元文化能力」。其中第 13 題「使我更能欣賞週遭多元文化的習俗與價值」、第 14 題「協助我更加不以刻板印象將人們歸類為特定群體」從因子負荷量來看應歸屬為「公民參與與責任感」，然而以文字敘述來看，兩題文意較接近「多元文化能力」，且兩題在「多元文化能力」之因子負荷量皆有 .4 以上（第 13 題為 .511、第 14 題為 .444），故本研究將第 13 題及第 14 題歸類為「多元文化能力」。最後，社會實踐正式量表包含「個人發展」（14 題）、「公民參與

與責任感」(7題)、「學術收穫」(5題)、「多元文化能力」(6題)，共32題。

此四大面向分別重新定義為：

1. 學術收穫：學科知識的學習及實際應用。
2. 公民參與與責任感：公民參與相關的認知、情感和行為結果，以及認知的公民責任。
3. 多元文化能力：對於自己及他人文化多樣性之覺察。
4. 個人發展：包含傾聽、溝通、資料蒐集、職涯規劃、創新思考、規劃、領導、問題解決、批判性思考、團隊合作、情緒管理、自我效能、自我認定、自信、自我價值及目標、成就感、同理與關懷。

表 3-3-7

社會實踐量表轉軸後的成分矩陣^a

	成分			
	個人發展	公民參與與責任感	學術收穫	多元文化能力
22.幫助我更能夠擬定相關計畫以利達成目標。	.748	.206	.298	.203
33.使我更能發揮所長，對於個人內部發展持正向看法。	.739	.261	.165	.289
29.使我在人際互動中更能掌控與調節自己的情緒。	.728	.277	.193	.218
32.幫助我更加清楚瞭解自己的價值觀與信念。	.710	.399	.215	.085
27.幫助我預先思考未來職場可能會遇到的更多問題。	.677	.224	.277	.142
24.使我更能運用有效的策略來解決問題。	.646	.194	.243	.256
26.使我能夠更有效率地與他人合作。	.580	.490	.241	-.164
30.激勵我為自己設定更有挑戰性的目標。	.579	.197	.446	.319
31.使我更加堅信自己能在未來採取行動，實現所設定的目標。	.564	.275	.459	.325
28.幫助我更能夠站在他人立場看待事物，設身處地為人著想。	.563	.480	.217	.204
21.使我更能以邏輯思考的方式分析問題。	.551	.041	.376	.510
25.更加提升我組織或帶領團體達成目標的能力。	.546	.410	.434	.004
19.使我更能清楚表達自身想法。	.538	.298	.163	.472
23.使我更能應用不同的創新方法解決問題。	.509	.284	.420	.366

(續下表)

11.激勵我更願意為打造一個充滿互相尊重的社會而努力。	.222	.794	.294	.059
10.使我更願意持續參與相關社會議題。	.270	.762	.210	-.003
8.激勵我更深入思考作為公民在社會中的責任。	.319	.711	.155	.113
12.使我對於社會中其他的文化或群體更加感興趣。	.053	.695	.206	.368
9.引發我更加關切社會中相對弱勢（經濟與文化不利）者的需求。	.265	.690	.036	.372
6.幫助我更仔細地審視我所處的社會。	.254	.670	.082	.099
7.幫助我更加意識到自己的行動可以促進改變。	.213	.640	.110	.277
4.激勵我更願意與他人討論專業學科相關議題。	.179	.221	.803	.193
2.幫助我更加了解專業學科之理論。	.298	.071	.799	.071
1.提高我對專業學科更多的學習興趣。	.304	.130	.769	.156
3.激勵我在相關學科修習更多的課程。	.157	.294	.767	-.033
5.使我更能運用相關學科知識進行問題解決。	.240	.243	.704	.202
15.使我更能檢視自己抱持的偏見，避免對特定群體產生負面看法。	.173	.461	.173	.658
18.幫助我更有耐心地傾聽他人想法。	.478	.292	-.104	.586
20.幫助我更加提升分析訊息的能力。	.443	.059	.435	.545
13.使我更能欣賞週遭多元文化的習俗與價值。	.204	.603	.279	.511
16.鼓勵我更勇於和相異觀點的人們溝通對話。	.321	.473	.255	.499
14.協助我更加不以刻板印象將人們歸類為特定群體。	.233	.601	.242	.444

註：1.萃取法使用主成分分析 2.旋轉方法為 Varimax with Kaiser Normalization. 3. a.轉軸後收斂於 15 個疊代

(2) 復原力量表

復原力量表經第一次轉軸後，共抽取七個因子，由表 3-3-8 可知各題項之最大負荷量皆有.4 以上。其中成分 2 題項數充足，故刪除在成份 2 因子負荷量較低的第 9 題（我願意為自己的人生規劃與決定負起責任）、第 14 題（不管結果如何，我願意盡最大的努力）；成分 6 中第 22 題與另外兩題之文字敘述差異較大，故刪除第 22 題（當別人惹我生氣時，我能控制自己的情緒）；成分 7 少於三題，故第 15 題（我覺得自己可以掌握人生的方向）、第 18 題（我願意分享自己的心情感受或想法）皆刪除。合計刪除第 9、14、15、18、22 題共五題。

表 3-3-8

復原力量表第一次轉軸後的成分矩陣^a

題號	成分						
	1	2	3	4	5	6	7
17.	.791	.133	.074	.170	.165	.028	.002
21.	.778	.184	.131	-.018	.148	-.014	.137
20.	.741	.091	.107	.135	.117	.200	.157
19.	.712	.303	.057	.037	.341	.127	.035
16.	.636	.149	.152	.230	.209	.097	-.363
13.	.100	.723	.266	.144	.192	.213	-.019
12.	.311	.668	.157	.212	-.110	.096	.136
6.	.087	.616	.422	.316	.168	-.015	.167
11.	.242	.585	.212	.223	.147	.330	-.031
10.	.367	.523	.271	.261	.058	.270	.112
3.	.065	.519	.327	.508	.167	.029	.240
14.	.375	.493	.293	-.094	.309	.157	-.408
9.	.307	.462	.086	-.194	.343	.376	-.022
27.	.118	.033	.834	-.042	.135	.199	.110
24.	.007	.272	.738	.286	.100	.023	.046
23.	.109	.212	.664	.435	.180	.152	.036
26.	.229	.303	.617	.200	.073	.110	-.147
25.	.245	.431	.602	.232	.026	.106	-.040
5.	.065	.247	.538	.482	.270	.250	.010
1	.184	.220	.211	.797	.074	.233	.026
4.	.100	.106	.358	.624	.187	.340	-.117
2.	.313	.419	.193	.592	.183	.052	.050
30.	.231	.040	.167	.061	.756	.056	.103
29.	.195	.090	.138	.152	.731	.063	.162
28.	.251	.179	.103	.227	.689	.172	-.239
8.	.027	.214	.181	.168	.106	.826	.027
7.	.058	.489	.082	.249	.111	.650	-.002
22.	.436	-.044	.218	.267	.034	.567	.016
18.	.345	.341	.005	.085	.335	-.036	.530
15.	.220	.169	.383	.011	.131	.399	.519

註：1.萃取法使用主成分分析 2.旋轉方法為 Varimax with Kaiser Normalization. 3. a.轉軸後收斂於 23 個疊代

2. 第二次因素分析結果

刪除第 9、14、15、18、22 題之復原力量表經第二次轉軸後，其 KMO 值為.905，顯著性皆.000，如表 3-3-9。

表 3-3-9

KMO 與 Bartlett 檢定摘要表

		復原力量表
Kaiser-Meyer-Olkin 取樣適切性量數		.905
Bartlett 球形檢定	近似卡方分配	1780.614
	自由度	300
	顯著性	.000

註：本研究自行彙整

第二次轉軸後共抽取五個因子，由表 3-3-10 可知各題項之最大負荷量皆有.4 以上。本研究分別將五個因子命名為「情緒調節與正向」、「同理溝通」、「問題解決」、「自尊」、「人際支持」。最後，復原力正式量表包含「情緒調節與正向」（8 題）、「同理溝通」（5 題）、「問題解決」（5 題）、「自尊」（4 題）、「人際支持」（3 題），共 25 題。

此五大因子分別重新定義為：

1. 自尊：包含自我認定、自我效能及使命感，也就是相信自己可以做到某些事情，能夠認識自己，能為自己確立生活目標以及做出負責任的決定。
2. 問題解決：有效地規劃並運用適當的策略解決問題，以及能在解決問題過程中尋求適當的支援與協助。
3. 同理溝通：能傾聽、設身處地為他人設想，願意主動關懷與鼓勵他人，藉此與他人有效溝通。
4. 情緒調節與正向：能清楚表達並控制自己的情緒，以及抱持樂觀與自信的態度。
5. 人際支持：感受到重要他人的支持與幫助。

表 3-3-10

復原力量表第二次轉軸後的成分矩陣^a

	成分				
	情緒調節 與正向	同理 溝通	問題 解決	自尊	人際 支持
24.我能在短時間內從難過的情緒中調適，恢復到平和的心情。	.809	.038	.205	.133	.054
23.我能夠調適悲傷、恐懼、憤怒等不愉快或痛苦的情緒。	.768	.144	.184	.296	.143
27.我能在短時間內把不愉快的事情忘記。	.711	.097	.077	.026	.182
5.面對挫折或困境時，我仍能肯定自我價值。	.682	.126	.173	.449	.195
25.即使看似毫無希望，我仍然選擇不放棄。	.632	.259	.405	.148	.022
26.遇到問題時，我能預想它最終會順利解決。	.617	.218	.331	.069	.122
3.面對挫折時，我有能力挑戰以往沒接觸過的學習任務或工作。	.536	.100	.512	.204	.127
2.過去的經驗讓我有信心去面對新的挑戰和困難。	.427	.361	.394	.300	.126
17.我能用友善的態度和別人溝通與討論。	.116	.798	.140	.059	.145
21.我能同理他人難處並能適度給予支持。	.129	.794	.164	-.064	.112
20.看到別人遇到困難或被冷落，我願意試著關心他。	.123	.754	.125	.175	.095
19.我能設法了解別人的感受或想法。	.063	.727	.277	.105	.318
16.我能耐心聽取別人的意見。	.181	.663	.110	.194	.200
12.我可以擬定有效策略來預防問題再次發生。	.181	.294	.764	.086	-.036
13.我願意親自主導決策，而不是讓他人做主。	.282	.116	.685	.260	.204
6.我可以運用我的專長解決問題。	.540	.086	.626	.048	.178
10.我能夠識別問題的關鍵。	.269	.373	.614	.278	.123
11.我會針對問題找到有效的方法來克服困難。	.237	.252	.602	.345	.175
8.我對未來有明確的目標。	.141	.060	.234	.769	.098
4.面對壓力時，我認為我是堅強的人。	.524	.192	.024	.660	.091
7.我對自己的生活是有規劃的。	.103	.082	.507	.656	.116
1.面對壓力時，我有能力同時處理生活中所有事物。	.452	.225	.275	.528	.049
30.我能依靠這群帶給我溫暖、歸屬感的人們，從挫折中恢復正常生活。	.151	.229	.102	.015	.814
29.當我遇到問題時，我會依靠讓我感到溫暖、有歸屬感的人們。	.173	.196	.146	.068	.769
28.我覺得身邊有讓我感到溫暖、有歸屬感的人們。	.170	.312	.072	.340	.639

註：1.萃取法使用主成分分析 2.旋轉方法為 Varimax with Kaiser Normalization. 3. a.轉軸後收斂於 8 個疊代

貳、訪談大綱

因本研究以瞭解大學生於參與社會實踐方案過後所展現之復原力為主軸，故進行半結構訪談法，並以 4F 提問法之四個向度設計提問：Facts（事實）、Feeling（感受）、Finding（發現）、Future（未來）引導受訪者從參與經驗出發，逐步說明對於自身參與社會實踐之觀察與發現，並了解自身之學習與收穫。訪談大綱主要依據社會實踐及復原力相關文獻擬定初稿，並與指導教授討論後修正，作為正式訪談大綱，並以繪畫方式來幫助受訪者回憶並回答訪談問題。

一、社會實踐歷程及學習成效

- （一）請您先聊聊您印象最深刻的社會實踐方案經驗（含參與時間、類型、時程、動機等）。
- （二）請您在這張白紙上畫一條平行線，平行線以上是比較正向的情緒，平行線以下是比較負面的情緒，請您用心電圖的方式，畫出從您參與印象最深刻之社會實踐後到現在的心情感受，並聊聊發生了什麼事情以及您當時的感受為何？
- （三）您認為您在此次的社會實踐中獲得最大的收穫為何？（認知、情意、技能）
- （四）您在參與社會實踐的過程中發生了什麼事情讓您有如此收穫？
- （五）您認為您在此次的社會實踐中遇到哪些困難？
- （六）請您請將本研究定義之四項社會實踐學習成效，依您參與社會實踐後之收穫進行排序？

二、社會實踐與復原力之關聯、復原力之應用

- （一）您認為自己有沒有具備哪些特質、態度或能力是有助於您參與社會實踐的？

- (二) 請您請將本研究定義之五項復原力因子，依您參與社會實踐後之收穫進行排序？
- (三) 您在社會實踐過程中的收穫，如何應用到現在的壓力或困境？

第四節 實施程序

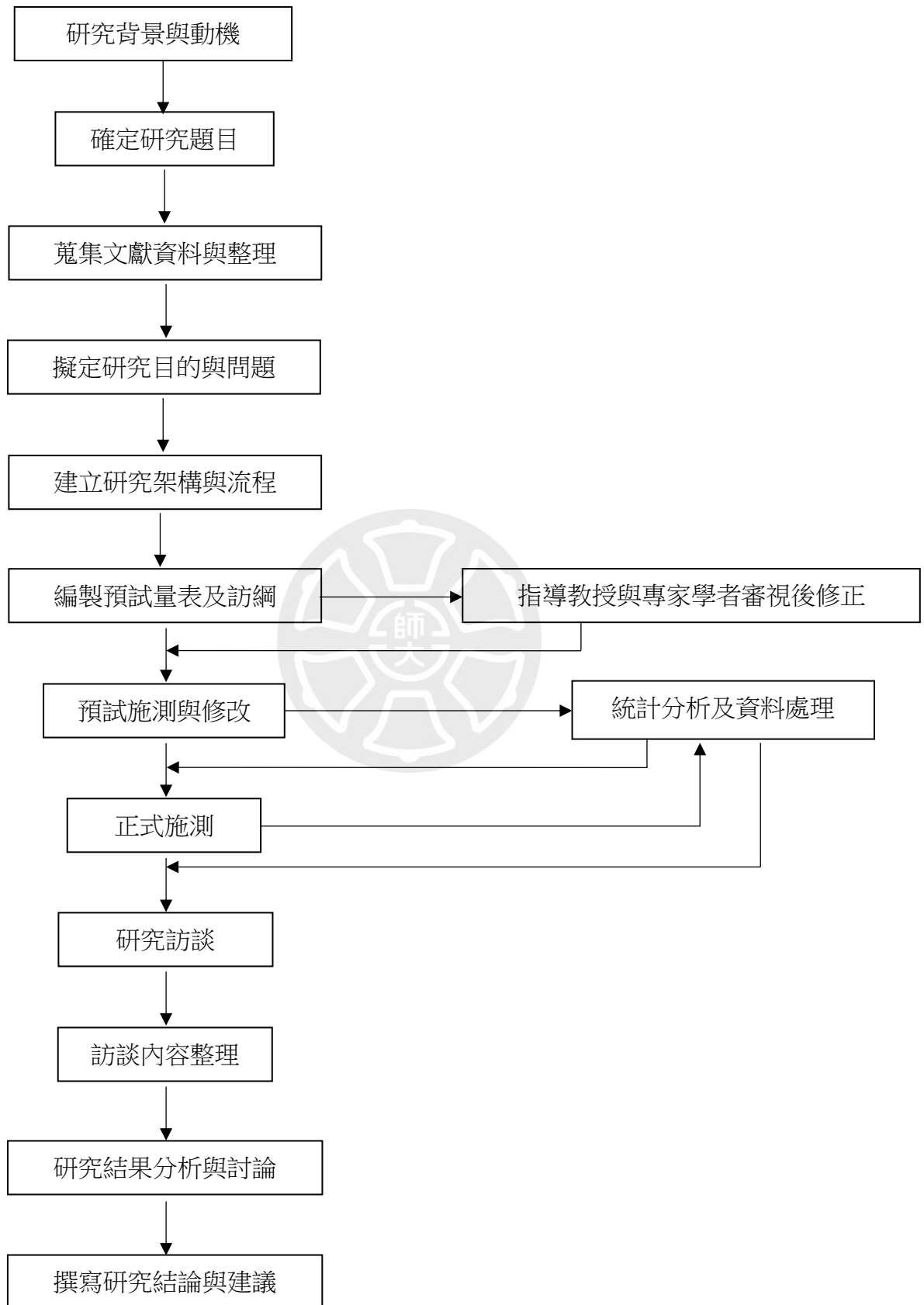
本研究透過量化調查來了解大學生參與社會實踐之學習成效，以及當前大學生復原力之現狀，質性資料之分析則能瞭解社會實踐學習成效與復原力之關聯，以及大學生如何應用復原力。為達成研究目的，本研究所採取之流程與實施步驟如下：

- 壹、蒐集文獻資料與整理：蒐集國內外有關社會實踐、復原力之相關概念、理論及評量工具，以建立本研究之理論基礎、研究架構，以及自編評量工具。
- 貳、擬定研究計畫：依據研究資料之蒐集情形，以及考量大學生參與社會實踐之巔峰時期（寒暑假），擬定研究計畫與實施進度。
- 參、編制預試量表及訪綱：依照相關文獻資料及量表工具，與指導教授討論後，依照大學生進行社會實踐之情形以及本研究目的擬定量表題項及訪談內容。
- 肆、預試施測與修改：本研究預試量表編製完成後，經與本研究相關專家學者評定，建立專家效度後進行預試施測，依照預試施測結果進行項目分析，以內部一致性信度及因素分析來檢驗信效度，修定成正式量表。
- 伍、正式施測：以本研究擬定之研究對象進行施測，且刪除預試對象後以抽樣方式發放量表施測，並同步詢問如本研究有需要是否願意接受訪談之意願。
- 陸、統計分析：正式量表回收後進行整理，剔除無效填答者之量表，以 SPSS 23.0 統計分析軟體進行量化資料分析。

- 柒、研究訪談：依照量化資料之結果及受訪者意願，篩選不同背景之學生。於正式訪談中，研究者於訪談前針對訪談目的、訪談流程等與受訪者說明，以及後續資料利用、保密原則與受訪者做確認請受訪者填寫訪談同意書後進行訪談，並將訪談內容以錄音及文字方式作為紀錄，後針對受訪者之疑問做回應及補充說明後，確認受訪者對於整體訪談內容與資料記錄及使用確切了解無其他疑問後，始進行訪談。於訪談結束後，與受訪者確認是否有其他疑問及回應需要補充，若無其他回應或補充完畢後，則會將訪談錄音內容以逐字稿之形式記錄。
- 捌、訪談內容整理：將受訪者內容撰寫成逐字稿，且依照訪談大綱及研究目的整理成摘要，並以研究目的及相關因子進行整理，交由受訪者核對逐字稿內容以及摘要是否正確。
- 玖、研究結果分析與討論：將結合文獻探討、訪談內容分析結果輔以解釋量化數據之成因，並進行後續討論。過程中將與指導教授及專家學生進行諮詢，作為本研究結論與建議之依據。
- 壹拾、撰寫研究結論與建議：依據研究結果撰寫研究結論，並提出建議給相關人員作為參考。

圖 3-4-1

研究步驟流程圖



第五節 資料處理

本節主要說明如何透過問卷調查法及半結構化訪談法，處理所獲資料，以作為提出研究結果、結論和研究建議之基礎。

壹、量化資料分析

一、資料處理

研究問卷處理原則如下述：

- (一) 檢視所有填答明細，將填答情形完全一致以及填答時間少於兩分鐘之問卷予以剔除，去除無效問卷後，立即進行資料編碼及登錄。
- (二) 檢視問卷資料，無遺漏值。
- (三) 確保資料是否無效及遺漏值後，保留有效問卷，並以 SPSS 23.0 統計分析軟體進行量化分析。

二、統計方法

- (一) 預試結果以項目分析及因素分析確保量表之信效度。
- (二) 描述性統計：以平均數、百分比統計等，描述研究對參與者在個人背景變項、效標變項特徵之分佈情形。
- (三) 以獨立樣本 t 檢定及單因子變異數分析 (One-way ANOVA) 來分析不同個人背景變項與社會實踐學習成效差異情形，以及不同個人背景變項與復原力之差異情形。當單因子變異數分析之 F 值達顯著水準時，則進行 Scheffe 事後分析 (Scheffe 's Method)。
- (四) 以殘差分析檢驗迴歸模型是否符合迴歸分析之假設，再使用複迴歸分析 (Multiple regression analysis) 來檢視個人不同背景變項、社會實踐學習成效對復原力的影響力。

貳、質性資料分析

一、逐字稿整理

本研究進行訪談前，已徵得研究參與者同意全程錄音，並在每次訪談結束後由研究者撰寫逐字稿，以利後續閱讀及摘要分析使用。

逐字稿中研究參與者編號 AN0417001，第一碼“A”為研究參與者，第二碼“N”代表學校為「國立臺灣大學」，中間四碼「0417」為訪談日期，末三碼「001」為逐字稿行號，有關編碼規則詳見表 3-5-1。

表 3-5-1

研究訪談逐字稿代碼對照表

代碼位置	代碼	代碼類型	代碼意義
一	A~D	研究參與者序號	研究參與者 A~D
二	N	研究參與者就讀學校	國立臺灣師範大學
	T		國立臺灣大學
	S		國立臺灣科技大學

註：研究者自行編製

二、資料編碼與分析

本研究採用分析歸納法，先根據文獻中使用的類別來分析類別，並依照這套類別分析資料來判斷文本內容是否合乎類別，最後形成完整的資料分析架構（紐文英，2024）。分析流程如下：

- （一） 資料熟悉與整理：研究者反覆閱讀逐字稿，掌握受訪者敘述脈絡。
- （二） 初步開放編碼：擷取與研究問題相關的語句，標記出初始概念。
- （三） 概念歸納與主題形成：運用分析歸納法，將初始概念進分類與歸納，建構出具代表性的主題。
- （四） 主題確認與詮釋：來回比對原始資料與初步主題，修正模糊或重疊之處，並進行詮釋與理論連結。

(五) 對照量化資料：將質性主題與量化結果進行交叉分析，補充數據無法呈現的深層脈絡與可能原因。

三、信實度檢核

為確保質性資料的品質，本研究採用紐文英（2024）所提之方法檢核：

(一) 可信度：

1. 受試者檢驗：讓研究參與者有機會修改錯誤，同時也幫助他們回想之前遺漏分享之處，以利提供更多資訊給研究者，經所有研究參與者檢核後毋須修正之處。
2. 三角驗證法 (Triangulation)：透過不同方法的三角驗證，如問卷填答結果、其他文獻相關資料來做交叉檢核，以及不同資料的提供者來分析資料，增加研究結果的可信度，並於研究結果與結論呈現三角驗證的結果。

(二) 遷移性：

於研究結果中詳述說明選取研究參與者之方式，以及說明研究參與者相關特徵。

此外，研究倫理的遵守亦是確保質性研究品質的重要方式之一。關於本研究如何落實研究倫理原則的相關措施，將於第六節中進一步詳加說明。

第六節 研究倫理

本研究希冀研究參與者能將個人參與社會實踐之經驗及復原力之內在感受提供給研究者，以獲取多元且多元的資料。為保護研究參與者與研究者的想法之間有潛在的利益衝突，或資訊不對等情形下導致研究參與者權益受到研究者忽視，本研究執行以下作為：

壹、知情同意

本研究進行前先以書面文字呈現邀請函，並於訪談前完整告知研究參與者本研究目的、過程、風險及報酬，並且為確保參與自主性，有告知研究參與者保有隨時退出研究之自由。待研究參與者被充分告知，簽署同意書後，始得對研究參與者進行資料蒐集。

貳、匿名及保密

為保障研究參與者之隱私，資料呈現遵守匿名原則，研究參與者所提供之資料無法被辨認出是由誰提供的，研究結果將以代碼呈現，並不將資料向研究者以外的人洩漏。

參、避免傷害及受惠

即使研究參與者簽署受訪者說明暨同意書，但在訪談過程中，若研究參與者表示部分言論不適合錄音或呈現於論文中，則尊重其想法暫停錄音及調整內容呈現方式。除了消極避免傷害外，也積極讓研究參與者受惠，質性訪談使用4F提問法，可引導受訪者說明對於自身參與社會實踐之觀察與發現，並瞭解自身之學習與收穫，提供他們發聲和學習的機會。

第四章 研究結果與討論

第一節 量化研究結果

本節依照研究量化工具「社會實踐學習成效量表」、「復原力量表」之資料進行處理。目標問卷數量 300 份，回收後有效問卷數為 220 份，回收率 73%。資料處理共分為四個部分，第一部分為研究參與者之現況分析；第二部分為不同背景變項與社會實踐學習成效之差異分析；第三部分為不同背景變項與復原力之差異分析；第四部分為不同背景變項、社會實踐學習成效與復原力之複迴歸分析。

壹、研究參與者之現況分析

本研究依照研究問卷的量化結果進行分析，故分為四個部分，第一部分為學生基本資料：生理性別、就讀學校、年級、參與動機；第二部分為社會實踐學習成效，包含學術收穫、公民參與與責任感、多元文化能力、個人發展；第三部分為復原力，包含自尊、問題解決、同理溝通、情緒調節與正向、人際支持。

一、學生基本資料之現況分析

(一) 生理性別

根據填答結果，生理男有 96 人，占 43.6%；生理女有 124 人，占 56.4%，男女占比趨近 4：6。詳見表 4-1-1。

(二) 學校

根據填答結果，國立臺灣大學有 66 人，占 30%；國立臺灣師範大學 83 人，占 37.7%；國立臺灣科技大學 71 人，占 32.3%。各校占比皆達 30%以上。詳見表 4-1-1。

(三) 年級

根據填答結果，大學部一年級有 38 人，占 17.3%；大學部二年級有 44 人，占 20%；大學部三年級有 67 人，占 30.5%；大學部四年級（含）以上有 71 人，占 32.3%。可以發現年級越高，填答人數越多。詳見表 4-1-1。

(四) 參與動機

根據填答結果，大學生印象最深刻的社會實踐之參與動機為內在動機有 98 人，占 44.5%；外在動機有 122 人，占 55.5%。可見外在動機人數多於內在動機人數，主因為國立臺灣大學服務-學習課程，以及國立臺灣科技大學社會實踐課程為必修科目，國立臺灣師範大學於 113 學年度前也將服務-學習課程列為畢業門檻之條件，學分需求屬於外在動機，故填答人數外在動機多於內在動機實為合理，比例分佈也趨近平均。詳見表 4-1-1。

表 4-1-1

個人背景分析摘要表

變項	類別	人數	百分比 (%)
生理性別	生理男	96	43.6
	生理女	124	56.4
學校	國立臺灣大學	66	30%
	國立臺灣師範大學	83	37.7%
	國立臺灣科技大學	71	32.3%
年級	大學部一年級	38	17.3%
	大學部二年級	44	20%
	大學部三年級	67	30.5%
	大學部四年級（含）以上	71	32.3%
參與動機	內在動機	98	44.5%
	外在動機	122	55.5%

註：研究者自行彙整

已知大學生印象最深刻的社會實踐之參與動機為內在動機占 44.5%；外在動機有占 55.5%。更進一步進行樞紐分析，如表 4-1-2，發現除國立臺灣科技大學之大學生的參與動機為內在動機占 28%；外在動機占 72%，其餘兩校參與動機占比趨近各半。研究者判斷主因可能為發放問卷管道之差異，國立臺灣科技

大學之樣本中，部分除了研究者聯絡服務性社團外，也透過該校社會實踐課程主責業務單位協助發放，因學分要求而參與社會實踐屬外在動機，其餘兩校則多是由研究者聯絡服務性社團或其他有執行社會實踐社團協助填寫。

表 4-1-2

個人背景變項樞紐分析表

	人數			百分比(%)	
	內在動機	外在動機	總計	內在動機	外在動機
國立臺灣大學	33	33	66	50%	50%
生理男	13	14	27	48%	52%
大學部一年級	1	3	4	25%	75%
大學部二年級	2	2	4	50%	50%
大學部三年級	4	4	8	50%	50%
大學部四年級（含）以上	6	5	11	55%	45%
生理女	20	19	39	51%	49%
大學部一年級	3	3	6	50%	50%
大學部二年級	5	5	10	50%	50%
大學部三年級	4	8	12	33%	67%
大學部四年級（含）以上	8	3	11	73%	27%
國立臺灣師範大學	45	38	83	54%	46%
生理男	11	10	21	52%	48%
大學部一年級	0	4	4	0%	100%
大學部二年級	4	0	4	100%	0%
大學部三年級	1	3	4	25%	75%
大學部四年級（含）以上	6	3	9	67%	33%
生理女	34	28	62	55%	45%
大學部一年級	5	5	10	50%	50%
大學部二年級	8	5	13	62%	38%
大學部三年級	11	10	21	52%	48%
大學部四年級（含）以上	10	8	18	56%	44%
國立臺灣科技大學	20	51	71	28%	72%
生理男	11	37	48	23%	77%
大學部一年級	1	9	10	10%	90%
大學部二年級	4	2	6	67%	33%
大學部三年級	2	15	17	12%	88%
大學部四年級（含）以上	4	11	15	27%	73%

（續下表）

生理女	9	14	23	39%	61%
大學部一年級	1	3	4	25%	75%
大學部二年級	4	3	7	57%	43%
大學部三年級	1	4	5	20%	80%
大學部四年級（含）以上	3	4	7	43%	57%
總計	98	122	220	44.5%	55.5%

註：研究者自行彙整

二、社會實踐學習成效之現況分析

社會實踐學習成效量表共計 32 題，分為四個面向，該問卷為五點量表，包含「非常不同意」、「不同意」、「普通」、「同意」、「非常同意」，其計分方式為 1-5 分。得分越高，表示填答者愈同意所獲之學習成效；得分越低，表示填答者愈不同意。

研究者利用描述統計整理不同個人背景變項之社會實踐學習成效現況，如表 4-1-3 所示。所有樣本經統計分析後，社會實踐學習成效之總體平均數為 3.77，其中以「多元文化能力」面向 (M=3.91) 為最高，最低為「學術收穫」(M=3.41)，而從性別來看結果亦是如此。特別的是，以學校來看，國立臺灣大學、以年級來看，大學部四年級（含）以上、以動機來看，內在動機皆以「公民參與與責任感」面向 (M=3.88,3.78,4.15) 最高。

表 4-1-3

社會實踐學習成效情形

		平均數(M)				
		總量表	學術收穫	公民參與與 責任感	多元文化能力	個人發展
性別	生理男	3.69	3.32	3.76	3.79	3.76
	生理女	3.83	3.48	3.92	4.00	3.84
學校	國立臺灣大學	3.73	3.54	3.88	3.85	3.69
	國立臺灣師範大學	3.93	3.55	3.97	4.11	3.97
	國立臺灣科技大學	3.61	3.13	3.69	3.72	3.70
年級	大學部一年級	3.80	3.67	3.82	3.96	3.77
	大學部二年級	3.86	3.60	3.91	3.99	3.86

(續下表)

	大學部三年級	3.78	3.19	3.91	3.97	3.85
	大學部四年級 (含) 以上	3.69	3.36	3.78	3.77	3.73
參與	內在動機	3.98	3.51	4.15	4.11	4.00
動機	外在動機	3.61	3.33	3.61	3.74	3.64
	總平均數	3.77	3.41	3.85	3.91	3.64

註：研究者自行彙整

三、復原力之現況分析

復原力量表共計 25 題，分為五個面向，該問卷為五點量表，包含「非常不同意」、「不同意」、「普通」、「同意」、「非常同意」，其計分方式為 1-5 分。得分越高，表示填答者愈同意所獲之復原力；得分越低，表示填答者愈不同意。

研究者利用描述統計整理不同個人背景變項之復原力現況，如表 4-1-4。所有樣本經統計分析後，復原力之總體平均數為 3.74，其中以「同理溝通」面向 (M=4.06) 為最高，最低為「自尊」(M=3.51)。特別提及，以學校來看，國立臺灣師範大學以「人際支持」(M=4.15) 為最高；以年級來看，大學部二年級學生同樣以「人際支持」(M=4.2) 為最高。

表 4-1-4
復原力情形

		平均數(M)					
		總量表	自尊	問題解決	同理溝通	情緒調節與 正向	人際支持
性別	生理男	3.71	3.54	3.73	3.97	3.58	3.82
	生理女	3.76	3.49	3.74	4.13	3.56	4.06
學校	國立臺灣大學	3.60	3.37	3.58	4.02	3.40	3.76
	國立臺灣師範大學	3.82	3.56	3.82	4.14	3.63	4.15
	國立臺灣科技大學	3.76	3.58	3.77	4.00	3.65	3.91
年級	大學部一年級	3.65	3.45	3.69	4.01	3.50	3.67
	大學部二年級	3.85	3.60	3.80	4.17	3.67	4.20
	大學部三年級	3.76	3.52	3.74	4.13	3.57	4.00

(續下表)

	大學部四年級 (含)以上	3.69	3.48	3.72	3.95	3.53	3.92
參與	內在動機	3.83	3.59	3.84	4.18	3.66	4.04
動機	外在動機	3.66	3.44	3.65	3.96	3.49	3.89
	總平均數	3.74	3.51	3.73	4.06	3.57	3.96

註：研究者自行彙整

貳、不同背景變項與社會實踐學習成效之平均數差異分析

一、不同性別與社會實踐學習成效各面向差異分析

研究結果顯示如表 4-1-5。假設一為不同性別之大學生參與社會實踐後，其學習成效有顯著差異，從結果來看，無法支持不同性別的大學生之社會實踐學習成效有所不同。

表 4-1-5

不同性別的大學生之社會實踐學習成效面向差異分析摘要表

社會實踐面向	性別	人數	平均數(M)	標準差(S)	t	p
學術收穫	男	96	3.32	1.05	-1.234	.111
	女	124	3.48	0.90		
公民參與與責任感	男	96	3.76	0.88	-1.387	.434
	女	124	3.92	0.81		
多元文化能力	男	96	3.79	0.81	-1.959	.515
	女	124	4.00	0.78		
個人發展	男	96	3.76	0.83	-.729	.523
	女	124	3.84	0.78		
總量表	男	96	3.69	0.76	-1.373	.478
	女	124	3.83	0.70		

註：研究者自行彙整

二、不同學校與社會實踐學習成效各面向差異分析

依據問卷填答者就讀學校與社會實踐學習成效面向，進行單因子變異數分析及 Scheffe 事後比較法。而假設二為不同學校之大學生參與社會實踐後，其學習成效有顯著差異，研究結果如表 4-1-6。從結果來看，不同學校之大學生在「學術收穫」（ $F=4.623, p=.011$ ）、「多元文化能力」（ $F=5.193, p=.006$ ）、「個人發展」（ $F=3.218, p=.042$ ）及總量表（ $F=3.936, p=.021$ ）之平均數上有顯著差異，僅支持假設 2-1、2-3、2-4，假設 2-2 無法獲得支持。經事後比較，在「學術收穫」面向，國立臺灣大學（ $M=3.54$ ）及國立臺灣師範大學（ $M=3.55$ ）顯著高於國立臺灣科技大學（ $M=3.13$ ）；在「多元文化能力」及「個人發展」面向，國立臺灣師範大學（ $M=4.11, 3.97$ ）顯著高於其他兩校；在總量表，國立臺灣師範大學之平均數（ $M=3.93$ ）顯著高於國立臺灣科技大學。

表 4-1-6

不同學校的大學生之社會實踐學習成效面向差異分析摘要表

社會實踐面向	學校	M	S	變異數分析					p	事後比較
				Source	SS	df	MS	F		
學術收穫	A	3.54	0.88	組間	8.363	2	4.181	4.623	.011*	A>C B>C
	B	3.55	0.84	組內	196.287	217	.905			
	C	3.13	1.12	總計	204.649	219				
公民參與與責任感	A	3.88	0.86	組間	1.535	2	1.535	2.191	.114	
	B	3.97	0.72	組內	152.026	217	.701			
	C	3.69	0.94	總計	155.096	219				
多元文化能力	A	3.85	0.88	組間	6.389	2	3.195	5.193	.006**	B>A,C
	B	4.11	0.60	組內	133.503	217	.615			
	C	3.72	0.88	總計	139.892	219				
個人發展	A	3.69	0.90	組間	4.041	2	2.021	3.218	.042*	B>A,C
	B	3.97	0.68	組內	136.274	217	.628			
	C	3.70	0.80	總計	140.315	219				
總量表	A	3.73	0.79	組間	4.057	2	2.208	3.936	.021*	B>C
	B	3.93	0.55	組內	111.841	217	.515			
	C	3.61	0.80	總計	115.898	219				

註：A 為國立臺灣大學，B 為國立臺灣師範大學，C 為國立臺灣科技大學。* $p < .05$ ，** $p < .01$ 。

研究者自行彙整

三、不同年級與社會實踐學習成效各面向差異分析

依據問卷填答者就讀年級與社會實踐學習成效面向，進行單因子變異數分析及 Scheffe 事後比較法。而假設三為不同年級之大學生參與社會實踐後，其學習成效有顯著差異，研究結果顯示如表 4-1-7，不同年級之大學生僅在「學術收穫」之平均數上有顯著差異 ($F=2.703, p=.046$)，僅支持假設 3-1。經事後比較，大學部一年級 ($M=3.67$) 及大學部二年級 ($M=3.60$) 顯著高於大學部三年級 ($M=3.19$)。其他三個面向及總量表則無顯著差異。

表 4-1-7

不同年級的大學生之社會實現學習成效面向差異分析摘要表

社會實踐面向	學校	M	S	變異數分析					事後比較	
				Source	SS	df	MS	F		<i>p</i>
學術收穫	A	3.67	.84	組間	7.405	3	2.468	2.703	.046*	A,B>C
	B	3.60	.94	組內	197.245	216	.913			
	C	3.19	1.11	總計	204.649	219				
	D	3.36	.86							
公民參與與責任感	A	3.82	.72	組間	.807	3	.269	.377	.770	
	B	3.91	.86	組內	154.289	216	.714			
	C	3.91	.83	總計	155.096	219				
	D	3.78	.91							
多元文化能力	A	3.96	.66	組間	2.032	3	.677	1.061	.367	
	B	3.99	.83	組內	137.860	216	.638			
	C	3.97	.76	總計	139.892	219				
	D	3.77	.88							
個人發展	A	3.77	.77	組間	.761	3	.254	.393	.758	
	B	3.86	.77	組內	139.554	216	.646			
	C	3.85	.82	總計	140.315	219				
	D	3.73	.82							
總量表	A	3.80	.66	組間	.833	3	.278	.521	.668	
	B	3.86	.74	組內	115.064	216	.533			
	C	3.78	.74	總計	115.898	219				
	D	3.69	.73							

註：A 為大學部一年級，B 為大學部二年級，C 為大學部三年級，D 為大學部四年級（含）以上。 $* p < .05$ 。研究者自行彙整

四、不同參與動機與社會實踐學習成效各面向差異分析

假設四為不同參與動機之大學生參與社會實踐後，其學習成效有顯著差異。研究結果顯示如表 4-1-8，不同參與動機之大學生在「公民參與與責任感」（ $t=5.108, p=.000$ ）及「多元文化能力」（ $t=3.426, p=.044$ ）面向呈現統計上的顯著差異，僅支持假設 4-2 及 4-3，「學術收穫」、「個人發展」及總量表無顯著差異。

表 4-1-8

不同動機的大學生之社會實踐學習成效面向差異分析摘要表

社會實踐面向	動機	人數	平均數	標準差	t	p
學術收穫	內在	98	3.51	.87	1.352	.062
	外在	122	3.33	1.03		
公民參與與責任感	內在	98	4.15	.72	5.108	.000***
	外在	122	3.61	.86		
多元文化能力	內在	98	4.11	.67	3.426	.044*
	外在	122	3.74	.86		
個人發展	內在	98	4.00	.69	3.420	.110
	外在	122	3.64	.85		
總量表	內在	98	3.98	0.6	3.967	.063
	外在	122	3.61	0.78		

註：* $p<.05$ ，*** $p<.001$ ，研究者自行彙整

參、不同背景變項與大學生復原力之平均數差異分析

一、不同性別與復原力各面向差異分析

假設五為不同性別之大學生參與社會實踐後，其復原力有顯著差異，研究結果顯示如表 4-1-9，不同性別之復原力面向呈現無顯著差異，無法支持不同性別的大學生之復原力有所不同。

表 4-1-9

不同性別的大學生之復原力因子差異分析摘要表

復原力面向	性別	人數	平均數	標準差	t	p
自尊	男	96	3.54	.90	.425	.733
	女	124	3.49	.94		
問題解決	男	96	3.73	.80	-.123	.647
	女	124	3.74	.78		
同理溝通	男	96	3.97	.70	-1.65	.424
	女	124	4.13	.67		
情緒調節與正向	男	96	3.58	.85	.156	.543
	女	124	3.56	.89		
人際支持	男	96	3.82	.85	-2.060	.622
	女	124	4.06	.89		
總量表	男	96	3.71	0.70	-.508	.755
	女	124	3.76	0.70		

註：研究者自行彙整

二、不同學校與復原力各面向差異分析

依據問卷填答者就讀學校與復原力面向進行單因子變異數分析及 Scheffe 事後比較法。假設六為不同學校之大學生參與社會實踐後，其復原力有顯著差異，研究結果顯示如表 4-1-6，不同學校之大學生在「人際支持」之平均數上有顯著差異 ($F=3.971, p=.02$)，僅支持假設 6-5。經事後比較，國立臺灣師範大學 ($M=4.15$) 顯著高於國立臺灣大學 ($M=3.76$)、國立臺灣科技大學 ($M=3.91$)。至於「自尊」、「問題解決」、「同理溝通」、「情緒調節與正向」及總量表之平均數在各校之間則無顯著差異。

表 4-1-10

不同學校的大學生之復原力因子差異分析摘要表

復原 力面 向	學校	M	S	變異數分析					事後比 較	
				Source	SS	df	MS	F		<i>p</i>
自尊	A	3.37	1.05	組間	1.804	2	.902	1.057	.349	
	B	3.56	.88	組內	185.178	217	.853			
	C	3.58	.82	總計	186.982	219				
問題 解決	A	3.58	.98	組間	2.284	2	1.142	1.850	.160	
	B	3.82	.67	組內	133.974	217	.617			
	C	3.77	.70	總計	136.257	219				
同理 溝通	A	4.02	.75	組間	.843	2	.422	.883	.415	
	B	4.14	.70	組內	103.612	217	.477			
	C	4.00	.62	總計	104.455	219				
情緒 調節 與正 向	A	3.40	1.02	組間	2.520	2	1.260	1.683	.188	
	B	3.63	.76	組內	162.399	217	.748			
	C	3.65	.82	總計	164.918	219				
人際 支持	A	3.76	1.04	組間	5.952	2	2.976	3.971	.020*	B>A,C
	B	4.15	.74	組內	162.623	217	.749			
	C	3.91	.82	總計	168.575	219				
總量 表	A	3.60	.85	組間	1.883	2	.941	1.939	.146	
	B	3.82	.61	組內	105.379	217	.486			
	C	3.76	.63	總計	107.262	219				

註：註：A 為國立臺灣大學，B 為國立臺灣師範大學，C 為國立臺灣科技大學。* $p < .05$ 。研究者自行彙整

三、不同年級與復原力各面向差異分析

依據問卷填答者就讀年級與社會實踐學習成效面向進行單因子變異數分析。假設七為不同年級之大學生參與社會實踐後，其復原力有顯著差異，研究結果顯示如表 4-1-11，不同年級之大學生在各面向及總量表皆無顯著差異，無法支持不同年級在復原力有所差異。

表 4-1-11

不同年級的大學生之復原力因子差異分析摘要表

復原力面向	學校	M	S	變異數分析					p
				Source	SS	df	MS	F	
自尊	A	3.45	1.05	組間	.553	3	.184	.213	.887
	B	3.60	.97	組內	186.429	216	.863		
	C	3.52	.89	總計	186.982	219			
	D	3.48	.86						
問題解決	A	3.69	.66	組間	.250	3	.083	.132	.941
	B	3.80	.86	組內	136.008	216	.630		
	C	3.74	.80	總計	136.257	219			
	D	3.72	.81						
同理溝通	A	4.01	.77	組間	1.913	3	.638	1.343	.261
	B	4.17	.67	組內	102.542	216	.475		
	C	4.13	.60	總計	104.455	219			
	D	3.95	.72						
情緒調節與正向	A	3.50	.9	組間	.681	3	.227	.298	.827
	B	3.67	.88	組內	164.238	216	.760		
	C	3.57	.84	總計	164.918	219			
	D	3.53	.87						
人際支持	A	3.67	1.06	組間	5.907	3	1.969	2.614	.052
	B	4.20	.67	組內	162.668	216	.753		
	C	4.00	.89	總計	168.575	219			
	D	3.92	.84						
總量表	A	3.65	.73	組間	.974	3	.325	.660	.578
	B	3.85	.71	組內	106.288	216	.492		
	C	3.76	.69	總計	107.262	219			
	D	3.69	.68						

註：A 為大學部一年級，B 為大學部二年級，C 為大學部三年級，D 為大學部四年級（含）以上。研究者自行彙整

四、不同參與動機與復原力各面向差異分析

假設八為不同動機之大學生參與社會實踐後，其復原力有顯著差異，研究結果顯示如表 4-1-12，不同參與動機之大學生在各面向及總量表皆無顯著差異，無法支持不同參與動機在復原力有所差異。

表 4-1-12

不同動機的大學生之復原力因子差異分析摘要表

復原力面向	動機	人數	平均數	標準差	t	p
自尊	內在	98	3.59	.91	1.159	.640
	外在	122	3.44	.93		
問題解決	內在	98	3.84	.80	1.723	.917
	外在	122	3.65	.77		
同理溝通	內在	98	4.18	.71	2.380	.619
	外在	122	3.96	.65		
情緒調節與正向	內在	98	3.66	.87	1.367	.867
	外在	122	3.49	.86		
人際支持	內在	98	4.04	.88	1.337	.825
	外在	122	3.89	.87		
總量表	內在	98	3.83	.70	1.850	.876
	外在	122	3.66	.69		

註：研究者自行彙整

肆、不同背景變項、社會實踐學習成效與復原力之複迴歸分析

為瞭解大學生個人背景、社會實踐學習成效對於復原力的影響，本研究使用複迴歸分析，將個人背景變項（生理性別、學校、年級、動機）、社會實踐學習成效（學術收穫、公民參與與責任感、多元文化能力、個人發展）列為預測變數，將復原力各面向（自尊、問題解決、同理溝通、情緒調節與正向、人際支持）列為效標變項。

一、殘差分析

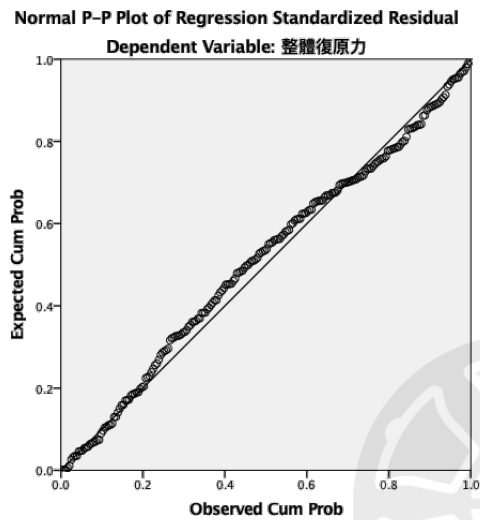
迴歸分析之假設包含誤差項常態性假定、誤差項獨立性假定、誤差項變異數同質性假定及直線性假定（林師模、陳苑欽，2013）。以下分述如何使用殘差分析檢驗是否違反迴歸模型假設。

(一) 誤差項常態性假定

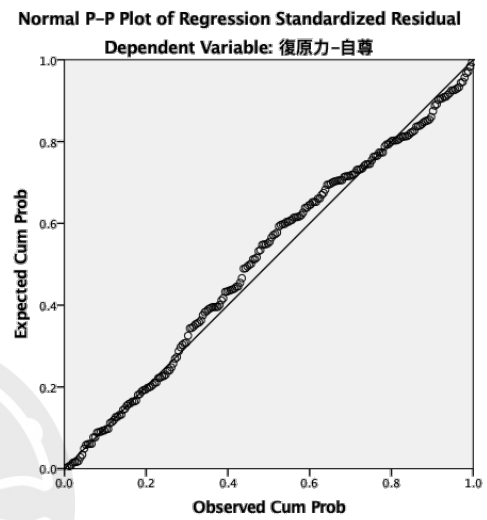
林師模等人(2013)說明若常態機率圖中，標準化殘差的機率點分佈於45度線左右，表示符合誤差項常態分配，透過圖4-1-1觀察到整體復原力及五面向之迴歸模型觀察到皆符合誤差項常態性假定。

圖4-1-1

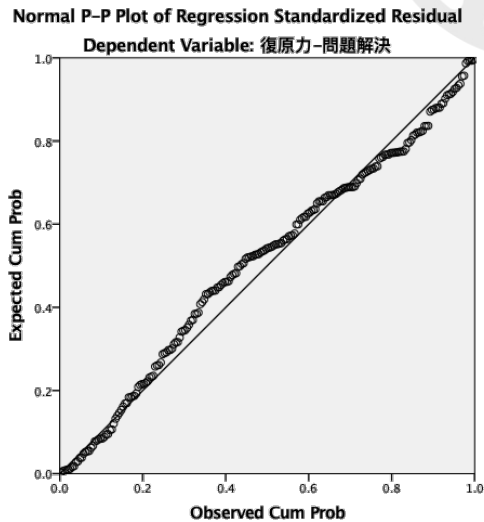
(a)復原力殘差分析常態機率圖



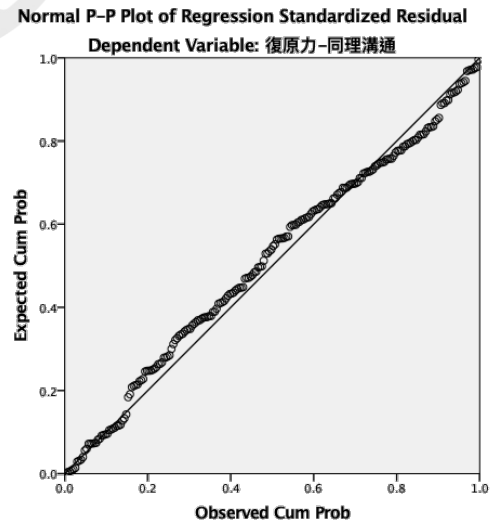
(b)復原力-自尊殘差分析常態機率圖



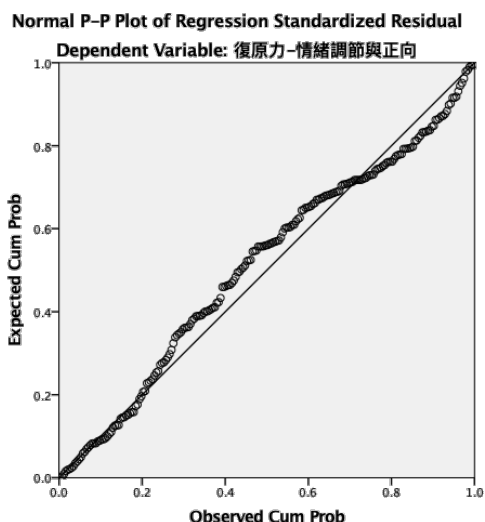
(c)復原力-問題解決殘差分析常態機率圖



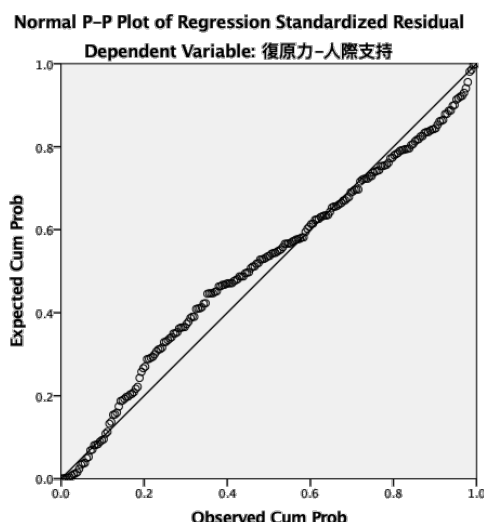
(d)復原力-同理溝通殘差分析常態機率圖



(e)復原力-情緒調節與正向殘差分析常態機率圖



(f)復原力-人際支持殘差分析常態機率圖



(二) 誤差項獨立性假定

溫福星（2013）說明此假定檢驗方式最常使用Durbin-Watson檢定，其檢定值分佈在0~4之間，在實務上大都以DW值接近 2 左右作為是否違反獨立性之判斷標準。表4-1-13可知在整體復原力、自尊、問題解決、同理溝通等迴歸模型中符合誤差項獨立性假定。

表 4-1-13

Durbin-Watson 檢定摘要表

	整體復原力	自尊	問題解決	同理溝通	情緒調節與正向	人際支持
Durbin-Watson 檢定	1.981	1.958	1.870	1.944	2.054	2.138

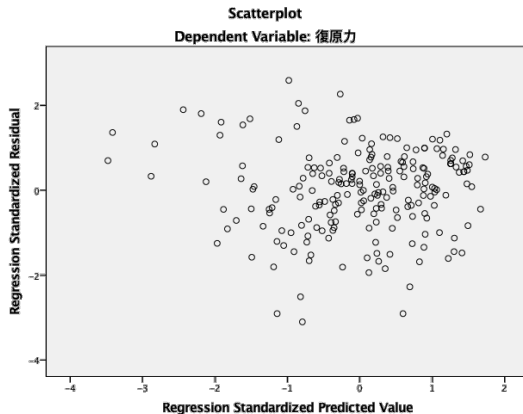
註：研究者自行彙整

(三) 誤差項變異數同質性假定

林師模、陳苑欽（2013）說明在標準化殘差和預測值的散佈圖中，若殘差分佈在橫向帶內，則可判斷誤差項變異數是否為定值。圖 4-1-2 為整體復原力迴歸模型之殘差分析散佈圖，資料大致上沿著橫向 0 線上下均勻跳動，符合變異數同質性假定。

圖 4-1-2

整體復原力殘差分析散佈圖



二、複迴歸分析

多元迴歸模型之假設除了上述之外，還有預測變項獨立性假定，也就是模型中可能會有存在共線性問題，若有共線性問題將會出現一些違反統計邏輯的結果，而共線性的問題可採用變異數膨脹係數 (Variance Inflation Factor, VIF) 來確定引起共線性問題的變數，VIF 越小越好，若 VIF 值 >10 ，表示預測變數存在共線性，則應刪除該預測變數 (陳寬裕、王正華，2021)。從表 4-1-14 來看，所有預測變數之 VIF 值不大於 10，但排除多元文化能力此一預測變數。

假設九為個人不同背景變項、社會實踐學習成效對復原力有顯著影響力，表 4-1-14 為複迴歸分析結果：

- (一) 在「整體復原力」中，「國立臺灣大學」、「公民參與與責任感」、「個人發展」為顯著預測變項，解釋力為 50.1%。顯示相比國立臺灣科技大學，國立臺灣大學之大學生對復原力有顯著負向影響；另外在社會實踐學習成效面向中「公民參與與責任感」、「個人發展」越好，復原力表現越佳。
- (二) 在「自尊」面向中，「學術收穫」、「多元文化能力」、「個人發展」為顯著預測變項，解釋力為 33.5%。顯示大學生自評社會實踐學習成效中，

學術收穫、個人發展越好，自尊表現越佳；但多元文化能力對自尊為負向影響。

- (三) 在「問題解決」面向中，「個人發展」為顯著預測變項，解釋力為 52.7%。顯示大學生自評社會實踐學習成效中，個人發展越好，問題解決表現越佳。
- (四) 在「同理溝通」面向中，「公民參與與責任感」、「多元文化能力」為顯著預測變項，解釋力為 33.2%。顯示大學生自評社會實踐學習成效中，公民參與與責任感、多元文化能力越好，同理溝通表現越佳。
- (五) 在「情緒調節與正向」面向中，「國立臺灣大學」、「個人發展」為顯著預測變項，解釋力為 46.8%。顯示相比國立臺灣科技大學，國立臺灣大學之大學生對復原力有顯著負向影響；另外個人發展越好，情緒調節與正向表現越佳。
- (六) 在「人際支持」面向中，「大學部二年級」、「大學部四年級(含)以上」、「公民參與與責任感」、「個人發展」為顯著預測變項，解釋力為 30.3%。顯示相較於大學部一年級，大學部二年級和大學部四年級(含)以上對人際支持有顯著影響；另外，公民參與與責任感、個人發展越好，人際支持越佳。

表 4-1-14

個人背景變項、社會實踐學習成效對復原力之複迴歸分析摘要表

投入變項順序	整體復原力		自尊		問題解決		VIF
	β	t	β	t	β	t	
性別	-.022	-.423	.022	.373	-.009	-.175	1.180
國立臺灣大學	-.126	-2.120*	-.117	-1.714	-.112	-1.907	1.540
國立臺灣師範大學	-.081	-1.315	-.089	-1.247	-.076	-1.238	1.677
大學部二年級	.095	1.475	.060	.804	.032	.505	1.817
大學部三年級	.053	.781	.052	.662	.003	.038	2.048

(續下表)

大學部四年級 (含)以上	.062	.914	.047	.593	.038	.554	2.050
動機	-.057	-1.058	-.035	-.563	-.050	-.935	1.291
學術收穫	.068	1.066	.185	2.495*	.059	.932	1.804
公民參與與責任感	.208	2.309*	.130	1.246	.163	1.829	3.573
多元文化能力	-.107	-1.062	-.238	-2.308*	-.191	-1.913	4.476
個人發展	.616	7.905***	.570	6.340***	.730	9.469***	2.661
R	.725		.607		.732		
R ² 解釋量	.526		.369		.536		
調整後 R ²	.501		.335		.511		
F	20.983		11.038		21.808		
P	.000***		.000***		.000***		
	同理溝通		情緒調節與正向		人際支持		VIF
投入變項順序	β	t	β	t	β	t	
性別	-.054	-.884	.001	.025	-.096	-1.535	1.180
國立臺灣大學	-.046	-.656	-.127	-2.026*	-.109	-1.517	1.540
國立臺灣師範大學	-.038	-.524	-.108	-1.657	.033	.437	1.677
大學部二年級	.072	.955	.064	.939	.236	3.030***	1.817
大學部三年級	.055	.684	.025	.348	.139	1.683	2.048
大學部四年級 (含)以上	-.003	-.037	.047	.648	.174	2.103*	2.050
動機	-.015	-.238	-.047	-.824	-.113	-1.713	1.291
學術收穫	-.051	-.672	.083	1.230	-.046	-.597	1.804
公民參與與責任感	.344	3.241***	.079	.832	.298	2.727***	3.573
多元文化能力	.249	2.100*	-.152	-1.426	-.019	-.156	4.476
個人發展	.047	.513	.698	8.503***	.295	3.125***	2.661
R	.588		.688		.551		
R ² 解釋量	.345		.473		.303		
調整後 R ²	.311		.445		.266		
F	9.981		16.968		8.225		
P	.000***		.000***		.000***		

註：性別：以女生為對照組；學校：以國立臺灣科技大學為對照組；年級：以大學部一年級為對照組；動機：以外在動機為對照組。* $p < .05$ ，*** $p < .001$ ，研究者自行彙整

伍、小結

本研究針對大學生參與社會實踐之學習成效進行分析，結果顯示不同學校、年級及動機在學習成效各面向上具有顯著差異。於「學術收穫」面向，國立臺灣大學（ $M=3.54$ ）與國立臺灣師範大學（ $M=3.55$ ）學生的得分顯著高於國立臺灣科技大學（ $M=3.13$ ）；而就年級而言，大學部一年級（ $M=3.67$ ）與二年級（ $M=3.60$ ）學生顯著高於三年級學生（ $M=3.19$ ）。在「公民參與與責任感」面向中，具內在動機的學生（ $M=4.15$ ）表現顯著優於具外在動機者（ $M=3.61$ ）。而在「多元文化能力」面向，國立臺灣師範大學（ $M=4.11$ ）明顯高於國立臺灣大學（ $M=3.85$ ）與國立臺灣科技大學（ $M=3.72$ ）；同時，內在動機學生（ $M=4.11$ ）亦顯著高於外在動機學生（ $M=3.74$ ）。至於「個人發展」面向，國立臺灣師範大學（ $M=3.97$ ）顯著優於其他兩校（ $M=3.70$ ， $M=3.69$ ）。在總量表，國立臺灣師範大學於社會實踐學習成效（ $M=3.93$ ）顯著高於國立臺灣科技大學（ $M=3.61$ ）。

在復原力方面，僅有「人際支持」因子呈現顯著差異。以國立臺灣師範大學（ $M=4.15$ ）顯著高於國立臺灣大學（ $M=3.76$ ）、國立臺灣科技大學（ $M=3.91$ ）。

進一步的迴歸分析結果顯示，社會實踐學習成效與復原力間具有關聯。在「整體復原力」方面，國立臺灣大學、公民參與與責任感、個人發展為顯著預測變項，解釋力為 50.1%；在「自尊」面向中，學術收穫、多元文化能力與個人發展為顯著預測變項，解釋力達 33.5%；在「問題解決」面向中，僅個人發展為顯著預測變項，解釋力為 52.7%；在「同理溝通」面向中，公民參與與責任感與多元文化能力為顯著預測變項，解釋力為 33.2%；在「情緒調節與正向」面向中，國立臺灣大學與個人發展為顯著預測變項，解釋力為 46.8%；最後在「人際支持」面向中，大學部二年級、大學部四年級（含）以上、公民參與與責任感與個人發展為顯著預測變項，解釋力為 30.3%。

整體而言，個人發展為最具穩定性的預測復原力因子，顯示社會實踐在促進學生個人發展與復原力方面，具有實質影響力。

第二節 質性研究結果

本節依照研究目的分為四個部分，第一個部分為大學生參與社會實踐之動機，第二部分為大學生參與社會實踐之學習成效，第三部分為復原力之應用。以下茲就研究參與者之背景進行簡要說明如表 4-2-1，以及訪談內容分析如後。

表 4-2-1

研究參與者背景

受訪者	性別	學校	科系所屬學院	年級
A	女	國立臺灣師範大學	科技與工程學院（有師資培育資格）	三
B	男	國立臺灣科技大學	工程學院	四
C	女	國立臺灣科技大學	人文社會學院	二
D	女	國立臺灣大學	管理學院	三

註：研究者自行彙整

為進一步理解量化研究中所發現的差異，本研究於質性訪談階段採立意取樣，挑選四位受訪者進行深入訪談。主要考量為量化結果顯示，不同學校之間在整體社會實踐學習成效與復原力（特別是人際支持面向）上存在顯著差異，因此為確保資料多元性與代表性，從三所學校中各選擇至少一位受訪者。

首先，復原力在三所學校間僅「人際支持」面向呈現顯著差異，且以國立臺灣師範大學顯著高於其他兩校，因此優先選擇在人際支持面向得分較高的個案。受訪者 A 在該面向表現突出，能協助釐清國立臺灣師範大學學生在人際支持上的優勢。其次，雖然「學術收穫」為整體社會實踐學習成效中得分最低的面向，但不同學校間仍存在顯著差異，國立臺灣大學學生明顯高於臺灣科技大學，國立臺灣師範大學亦高於國立臺灣科技大學。因此，本研究特別納入學術收穫得分相對較高的國立臺灣大學學生——受訪者 D，以探討學術收穫在高學術資源背景下的具體展現。此外，「公民參與與責任感」為三校之間未呈顯著

差異的面向，為呈現國立臺灣科技大學學生在此面向的經驗與看法，特別選擇該校中此面向得分相對較高的受訪者 C。

最後，國立臺灣科技大學在多數社會實踐學習成效與復原力面向中得分普遍低於其他兩校，為補足質性資料的多樣性與完整性，特別納入整體社會實踐學習成效偏高，但復原力表現偏低的受訪者 B，藉以探討社會實踐學習成效與復原力之間可能出現的不一致現象。

壹、大學生參與社會實踐之動機

四位受訪者回想參與印象最深刻的社會實踐之參與動機，從內容可分類為，受訪者 A、C 為外在動機，受訪者 B、D 為內在動機。

一、為了交友需求或學校政策等外在動機參與

外在動機方面，受訪者 A 當初是為了想要交到朋友，所以選擇參加服務營隊；受訪者 C 雖本身參與服務性社團，但他認為是為了配合學校政策才參與社會實踐。

想說和大家有點互動，不想當邊緣人所以就去參加。(AN0428001)

那時候會想辦這個活動是因為我們學校現在也在推動社會實踐這件事情，服務性社團也要想怎麼把社會實踐融入到我們以往的服務裡面，我們現在是嘗試用更多面向來辦活動，所以那時候就剛好接觸到陽光基金會，才想說那我們好像可以合作辦一個跟以往比較不一樣的活動。

(CS0504008-011)

二、因關心議題而參與

內在動機方面，受訪者 B 是因為過去有閱讀過相關議題，但無實際經驗，當看到機會時想要實地參與瞭解；受訪者 D 除了想體驗大學生社團，還有因家人曾罹癌，故特別想服務癌症病童，也認為這是罕見議題想要瞭解。

因為在高中的時候有做一個小論文有在講這些事情，但都是透過雜誌、報告或是別人的文獻知曉，就沒辦法透過行動實地瞭解，那剛好知道這個地方就在附近，就想說去實地瞭解。

(BS0430011-013)

第一個只是單純想要參與服務性社團，想要有大學生的社團經驗，第二個是因為我的家人也有得過癌症，我覺得這在社團的服務對象是比較罕見的，相較於我們常見大學生去到偏鄉服務或是課輔服務，它是一個非常少人去觸碰到的議題。(DT0505006-008)

貳、大學生參與社會實踐之學習成效

訪談中邀請受訪者將社會實踐學習成效中的四個面向，依照收穫多寡進行排序，並說明理由，以下為四位受訪者之排序。

一、受訪者 A：

「個人發展」>「公民參與與責任感」>「多元文化能力」>「學術收穫」。

二、受訪者 B：

「個人發展」>「多元文化能力」>「公民參與與責任感」>「學術收穫」。

三、受訪者 C：

「個人發展」>「多元文化能力」>「公民參與與責任感」>「學術收穫」。

四、受訪者 D：

「多元文化能力」>「個人發展」>「公民參與與責任感」>「學術收穫」。

本研究依據每位受訪者排序給予相對應分數，第一順位為五分，第二順位為四分，依此類推，最後以各面向總得分進行綜合排序。發現最多人認為自己在「個人發展」面向收穫最多，再來依序為「多元文化能力」、「公民參與與責任感」、「學術收穫」，以下將依照此順序分述之。

一、個人發展為首要收穫

(一) 事前無調查準備工作，在行動過程中出現批判性思考

受訪者 A 聽到小朋友對營隊戲劇的反應冷淡，他開始思考戲劇的必要性，因此提出問題解決方法是希望增加課堂活動時間，讓內容更貼近小朋友的興趣與學習需求，也發現課程雖具趣味性，但對小學生來說太難，實際操作大多由隊輔完成，小孩無法理解其原理，反而降低學習效果，於是在下一次經驗將課程規劃改為在地文化走讀。

其實有些東西不是必須要照著過去的模式走，時代變化挺快的，小朋友的想法也不是像過去那麼單純，他們想要的東西就不是這些，除非是花很多時間去彩排練習去做一個很精緻的演出，小朋友們可能才會比較有更多的感受.....如果演戲的時間可以拿去做一些跟課程有關的其他規劃，或許比較有趣吧！國英數社自的部分，雖然說我們帶的內容其實是以手作為主，但是會發現小朋友其實不理解我們帶的課程，那時候我們有做一個懸浮塔，它是靠物理彼此之間的拉力讓他懸浮，一開始我覺得這個好有趣喔，後來營期間發現幾乎都是隊輔或講師在動手做，於是我思考做這個東西對小朋友來說是不是太難了？然後又要跟小朋友解釋原理，他們其實沒有辦法吸收得那麼快。(AN0428072-082)

(二) 調查和準備工作有助於有效規劃、溝通

受訪者 C 提到自己在溝通能力與活動規劃能力的提升，尤其在溝通重點明確、效率提升方面有明顯成長，能針對不同對象進行有重點的溝通，認為與過去相比，自己現在能更明確表達重點。在活動規劃上，受訪者認為自己也有所成長，但還是與溝通有關。

我自己的溝通能力跟以前還沒當社長以前真的差很多。所以應該是溝通能力又覺得好像進步了一點。再來是規劃，活動規劃的能力。因為我除了是規劃以外，其實也算是活動參與，但我覺得活動參與對我來說，獲得比較大的能力也是溝通能力，因為要跟別人宣傳嘛。(CS05070-072)

(三) 行動當下促進同理關懷，提升成就感

受訪者 D 與小朋友對話的過程中是同理心的培養，也使他反思自己是怎樣的人，也會設想自己未來面對生命中重大挑戰時，是否能保持積極的生活態度。

我會去同理他們的故事、他們的經歷.....會去重新檢視我是一個怎樣的人？我想要怎樣的生活？他們生病了還是非常的有活力，那如果有一天我有也遇到相同情形，我是不是可以不這麼悲觀，或是當我在遇到困難的時候可以更有韌性。(DT0505181-184)

受訪者 B 提到在與服務對象互動時，感受到自己的付出有實際影響。

有一次有位單親媽媽帶著她的小孩，是小學生，過來一起吃飯，吃完飯之後，她可能因為經濟能力不允許，所以她後來留了一張紙條在打賞箱裡面，寫說：「謝謝有這頓熱飯。」然後我就覺得除了餐桌上大家的感謝，還會有人說完謝謝後又留了一張紙條，跟我們這些志工夥伴有所接觸，就覺得自己好像真的有走進到對方生活的那種感覺。(BS0430025-027)

二、透過與不同關係人互動，加深對他人的理解和打破的機會，提升多元文化能力

受訪者 B 理解到無家者的困境多半來自外部環境或原生家庭背景，有些是因為身心狀況或家庭因子而陷入困難，但本質上大家都是一樣的人。

他們有一些人也是逼不得已，可能真的有一些身心狀況，或者是原生家庭的背景因子，而我透過這個環境瞭解到其實大家都是一樣的，只不過是因為一些外部環境、個人身心狀況才產生出這樣的斷層。(BS0430017-019)

受訪者 C 因為舉辦倡議活動，首次接觸陽光基金會與顏面損傷者議題，除了瞭解這個群體，也知道如何與該群體相處。

因為我在辦這次活動以前其實不太知道陽光基金會，也不太知道原來我們的社會上是有一個機構是在專門幫助這些顏面損傷者，也不知道原來對於顏面損傷者來說，他們可能希望的相處方式是什麼，還有他們希望傳達的概念是什麼。(CS0504149-152)

受訪者 D 在癌症病房服務接觸到各種不同的家庭與生命故事，從中觀察、理解不同背景之群體。

我們會看到病房裡的故事，每一次去都是不一樣的。我們會看到有些小朋友是爸爸媽媽一起陪伴他的，但有些人可能只有媽媽，媽媽不在就會是外公陪伴之類的。在一般的家庭以外，又在病房裡面建立另一種家庭樣貌。(DT0505177-180)

三、反思自己的公民參與與責任感

(一) 意識到自己的行動可以促進改變，對社會有正向影響

如受訪者 A 提到他開始思考自己是否要擔任下屆領導者，因為他希望能改善既有模式，讓返鄉服務變得更好；受訪者 C 因為要申請校內社會實踐課程，在撰寫社團活動計畫書時發現可以結合 SDGs 第十項指標「減少不平等」，而開始認為該活動對社會有微小但正向的影響，也提升自己對社會議題的關注與責任感。

我後來繼續跑返鄉服務還有另外一個原因，我有一些我想要做的事情。

我曾經有想過自己去創一個社團，或者是找一群人去做服務.....我想

要用不一樣的形式去改善營隊，同時探究自己家鄉的特定文化。

(AN0428222-227)

我們在申請活動的時候也要寫社會實踐的計畫，在寫計畫的時候就有發現其實我們在做這件事情也是在對社會有一點影響，同時也是因為我們寫這次計畫包在裡面的概念就是 SDGs 的消弭不平等，我們透過傳達這個觀念，可能可以微微的讓這個社會少一點點的不平等，讓大家不要去對這些顏面損傷者產生不同的看法，或者是取笑還是其他不好的態度。

(CS0504155-159)

(二) 更加關切不同文化背景群體之需求，願意持續參與相關議題

受訪者 B 和 D 則是提到社會實踐會引發他們更加關切社會中經濟與文化不利者的需求，也使他們更願意持續參與相關議題。如受訪者 B 表示他在未來想轉向創新設計領域，並希望朝有社會影響力的設計發展；受訪者 D 感受到自己在做的事情是有意義的，並說明其意義為何。

我之後想說要轉工業設計相關科系，我想說往比較有社會影響力的設計去做延伸。可能跟醫療輔具相關的一些設計吧，但我現在也在構思輔具可能可以更有設計感，更方便，更輕巧。(BS0430051-055)

我覺得在這邊我們會看到服務的意義，作為一個志工的價值到底是什麼？為什麼會有人想去做志工？(DT0505186-187)

我們是讓陪伴者有一個喘息的空間，也讓病童可以接觸到除了其他病童、醫護人員以外的人。(DT0505202-203)

我現在是脫離社團，但是我現在想要回去的話，還是可以回去服務，我蠻想回去服務的，但現在因為個人時間因素，就沒有辦法。(DT0505040-041)

四、學術收穫僅建立知識背景，無實際應用

四位受訪者在談及自己在社會實踐中的收穫均無提到學術知識。受訪者 D 提到雖然社團會安排一堂社課，由小兒科醫師或護理師講解兒童癌症相關知識，讓他們瞭解癌症病童的處境，但這樣的學術收穫不如學習到的溝通與表達能力來的直接，且實際應用有限。

我們會分成兩堂社課，第一堂社課是叫認識兒癌，我們是由小兒科的醫師來為我們介紹，或者是兒癌病房的護理師。(DT0505032-033)

我覺得(兒科醫師傳遞的資訊)不會應用到實際服務之中。我瞭解這是什麼癌症，但我們不可能進去病房說：「所以你生了什麼病？」大家都會知道住在裡面就是狀態不好，需要化療，我們也不會過去討論病情。我覺得知識收穫更多的會是一些軟實力，像是我們在社課中會學習到和小朋友的溝通技巧、說故事的表達方式之類的，因為有一個實踐的對象，會開始去了解這些東西是真的有用的。(DT0505191-195)

參、復原力之應用

一、參與社會實踐前已具備自尊、同理溝通等復原力

參與社會實踐時，可能會發生各式各樣的狀況，所有受訪者皆認為自己本來就具備某些特質和能力，幫助他們在參與社會實踐的過程較為順利。受訪者 A 認為自己早已具備自尊；受訪者 B、C 皆談論同理；特別的是，受訪者 D 表示自己具備共情而非同理。

受訪者 A 提到自己高中時就在家人親戚鼓勵及支持下，累積了講課經驗，也建立了「做錯沒關係，還有機會改變」的正向心態，讓她勇於嘗試、不怕失敗，這樣的心態與自信讓他有信心去改革過往社團參與社會實踐所遇到的困難。

高一去參加營隊，有些經驗了，而且家人親戚的會告訴我：「只要你想去就試看看。」所以我在高中期間參與營隊，我可能都沒有參與籌備，

但只要我想講課就可以去講，那時候會告訴自己反正做錯了也沒關係還有機會去改變，又不是說做錯了天就塌了。（AN0428241-245）

受訪者 B 認為自己本身就具備主動觀察、彈性溝通、執行力、傾聽與包容等特質，使其能同理他人；受訪者 C 認為他在活動規劃方面具備優勢，和同理他人需求可能有一點關係。

我覺得應該是主動觀察跟彈性溝通的一個特質吧。就是會比較理解他人的需求，並快速的調整，然後執行力、傾聽、包容啊，我覺得我做得還可以...我覺得是原本就有的，只不過參加之後會有更多的思考跟同理心。（BS043043-046）

我之前有主辦過國小的營隊，那時候有被和我們接洽的人說這次的營隊給他的感覺跟以往都很不一樣，辦得很細心，也讓他覺得很安心，所以我覺得我在辦活動上面應該是規劃很完整，還有可能考慮的比較周到，這個是我自己的優點，然後也對於辦這個活動是一個有幫助的特質。（CS0507119-122）

受訪者 D 覺得自己原本就具備的特質是共情，也就是能夠感受到服務對象的情緒，以及有耐心回應。同時表示共情與同理有所差異。

同理的話比較像是去理解，那我覺得共情是會感受到那些情緒。同理的話偏理性，共情我覺得再更感性一點。共情會幫助我在服務的時候有比較多情緒上的感受，每一次服務完都會有一種看到他們生命的感覺。每一間病房裡面的小小故事。（DT0505145-148）

二、參與社會實踐的壓力或挫折

(一) 不瞭解服務對象的需求

受訪者 A 覺得自己無法寫出小學生會喜歡的劇本會感到挫折。

挫折大概就是劇本寫不出來，那時候演戲還是要演，我就想說這個東西我都沒有共鳴了，我要怎麼寫劇本？然後寫出來的劇本又感覺有點無聊，一直在想說到底要怎麼辦，好不容易寫完了之後，又會想說好像有點對不起來 (AN0428150-152)

受訪者 D 是不知道如何事前去了解小朋友的喜好，他們無法預知服務對象的年齡層或個性，有時會遇到小朋友不理或拒絕互動時的挫折。

我覺得最大的困難應該是在於我們要怎麼樣去了解小朋友的喜好.....這件事在心理形成一個小小的焦慮或者不確定，會有一點小小壓力.....我們就必須從他的行為去觀察他喜歡什麼樣的東西，如果小朋友他都說不想玩或是他很冷淡，我們一直被拒絕就是一種會讓人有點 down 的事情。

(DT0505097-107)

(二) 沒有主動向他人求助，感到孤立無援

受訪者 C 遇到的困難包括文宣品訂購時間緊迫、活動規劃臨時需配合基金會意見調整、與廠商溝通交期與費用、人手不足等。起初他選擇自行處理這個新嘗試的倡議活動，無請求其他幹部支援，即便是自己沒有想要尋求他人支援，但到後來他仍有孤立無援感，認為平時自己會主動協助他人，可是自己遇到困難時卻較少主動請求幫忙。

在辦活動上面有遇到比較大的困難.....因為這整個活動有點像是我自己一個人辦的，真的很偶爾我想不到或者是我真的很需要幫忙，才會去找我其他幹部夥伴.....那時候剩下大概兩個禮拜就要辦活動了，可是基金會那邊卻又突然跟我說他們覺得活動規劃可能有一些地方要改，因為他們的主管可能不是很瞭解這個活動，所以我向原本談好的要做文

宣品的廠商，跟他們說「不好意思，我可能要再等一下。」變成我要花時間跟他們討論，再去跟廠商溝通說我這些東西有沒有辦法在活動以前趕出來.....這是其中一個籌備上的困難。原本活動是希望社員可以有15位會來參加，但後來好像只有9個社員來而已，所以人手缺乏也算是其中一個活動執行的困難。(CS0507085-097)

孤立無援的感覺比較多一點。我會想說，平常他們可能事情很多的時候，我在我有能力或者有餘裕的時候，可能會去問他們說有沒有哪裡是我可以幫忙的，我會直接講。但他們可能很多時候覺得我看起來很累，所以他們可能也習以為常，就不太會開口去問說你最近遇到什麼事情，還是說他們有沒有哪裡可以幫忙。現在有比上學期再好一點啦，之前有溝通過。我其實在籌備過程中也會覺得很無助，沒有人可以幫我，會有這種感覺。(CS0507108-113)

(三) 與團隊夥伴的合作、相處不順

受訪者 A 對於團隊夥伴僅是為了學分而敷衍了事的態度會感到不滿。

跟我同組的人，他很慢才把事情弄好，反正就是有點拖累到大家的進度，那時候我就會不滿他們為什麼都這樣？大家都很忙啊，你怎麼可以說你很忙又搞消失。(AN0428031-033)

受訪者 B 因為參加的是民間團體自籌之社會實踐，因此剛開始加入時會覺得格格不入。

我是外來的人，會覺得我來這裡好像也不知道要幹嘛，但是後來他們也讓我自我介紹，說我也是志工夥伴，就會有一種好像變成同一群體的感覺，然後就一起加入去完成每一天的短期任務。(BS0430006-008)

三、經歷社會實踐所遇挫折後所培養之復原力

訪談中邀請受訪者將復原力中的五個因子，依照收穫多寡進行排序，並說明理由，以下為四位受訪者之排序。

(一) 受訪者 A：

「人際支持」>「問題解決」>「情緒調節與正向」>「同理溝通」>「自尊」。

(二) 受訪者 B：

「問題解決」>「同理溝通」>「自尊」>「情緒調節與正向」>「人際支持」。

(三) 受訪者 C：

「同理溝通」>「問題解決」>「自尊」>「人際支持」>「情緒調節與正向」。

(四) 受訪者 D：

「問題解決」>「同理溝通」>「人際支持」>「自尊」>「情緒調節與正向」。

本研究依據每位受訪者排序給予相對應分數，第一順位為五分，第二順位為四分，依此類推，最後以各面向總得分進行綜合排序。發現最多人認為自己在「問題解決」上收穫最多，再來依序為「同理溝通」、「人際支持」、「自尊」、「情緒調節與正向」，以下將依照此順序分述之。

1. 問題解決在於對服務對象之需求或是意外情況做出反應

受訪者 C 認為在和基金會溝通時，對方提出的問題可以幫助他不斷思考問題的解決方案。

開發活動的時候，負責人可能就會覺得有哪裡需要改，我就要去想要怎

麼改，怎麼改才會比較好。(CS0507172-173)

受訪者 D 認為由於事前無法瞭解被服務者的需求，因此當下解決問題的能力顯得十分重要。

我們要去解決小朋友都不喜歡我們帶的玩具，或是他不理我們的問題。

我們每次遇到小朋友不一樣，有一種打怪感，我們要去解決每個小朋友

的問題。有時候我們帶他做勞作，但我們少了工具，那我們就要出去找

護理師借工具，或是問爸爸媽媽他們是不是有這個東西。(DT0505212-215)

2. 已具備同理溝通，但透過社會實踐更增強

由於同理溝通為多數受訪者認為自己早已具備之復原力，受訪者 B 認為社會實踐只是更幫助自己增強了這樣的能力。

我覺得是原本就有的，只不過參加之後會有更多的思考跟同理心。

(BS0430046)

誠如前段受訪者 D 所述，同理對他來說有別於共情，故在與被服務對象相處時自己也在同理溝通。

我在和小朋友的相處過程中，我們就是在溝通、同理他們，然後想辦法把我們自己放進他的世界裡面，去陪他、創造他自己的小天地的感覺。

(DT0505215-217)

3. 人際支持幫助自己面對未來困境

(1) 與團隊夥伴建立深厚友誼

受訪者 A 與原本不熟的副社長及一些學長姐建立起深厚的友誼，這些人際關係在他現在面對壓力困境時成為重要的支持來源。特別是上屆社長，因為他和受訪者有多重身份重疊，故成為受訪者在遇到問題時主要的求助對象，並提供實質建議與幫助。

我和副社長就是在營期之後才比較熟，當時雖然算是彼此認識，但是不到說有話聊的程度，也是因為返鄉服務之後才跟他慢慢熟起來。然後也有和一些大我屆的學長姐比較熟，是可以一起出來吃飯聊天的。

(AN0428111-114)

上屆社長兼總籌，因為他和我有蠻多身份是重疊的，他是我同系的學長，都是系上公費生，又是同鄉人，然後也是上一屆的社長，我很像是在走

他過去走過的路，所以我需要幫助又不知道問誰的時候一定是問他，他會給蠻多想法跟建議。(AN0428116-119)

(2) 向重要他人表達自己，以獲得支持

受訪者 C 發現自己的溝通能用於服務機構、服務對象、社員等，但卻不善於向身旁的社團幹部表達自己需要幫助，以至於事後有因此認為自己應該要更勇於表達自己，以獲得人際支持。

在跟另一半溝通的時候也有發生一些問題，像以前的話，我可能就會傾向自己想一想就好了，不太會想要說出來，因為我也覺得我說不清楚，說出來反而是挖一個洞，讓我自己跳進去的感覺。可是現在的話，因為對方也會希望你可以說出來，我現在也覺得我應該可以比以前說得更好，說得比較清楚。所以我現在在需要溝通的時候，或者是覺得哪裡有問題的時候，我比以前更有能力，也更有勇氣可以講出來，講清楚這樣子。

(CS0507130-135)

(3) 服務對象的回饋是支持自己的力量

受訪者 D 認為服務對象給他的回饋是支持他持續服務的動力。

研究者：所以你的人際支持比較像是服務對象給你的回饋與支持，夥伴的部分比較少是嗎？

受訪者 D：我覺得一定有夥伴的支持與幫助，但我的感受上來說，人際支持比較像是服務對象給的。

(DT0505221-224)

4. 自尊來自成就感及自我效能

受訪者 C 提及自尊是來自於成就感，受訪者 D 也提到自尊在於透過觀察到病童如何面對自己的生命，使她也開始相信自己可以做到某些事情。

在解決完問題的時候，收到他對於我規劃的回饋，我就會覺得好像前面雖然覺得很累，但是收到他的回饋，就會覺得，我好像真的就是做得蠻好的，然後也覺得之後可能又會更有動力去完成剩下的那些事情。

(CS0507178-181)

看到他們在打針，但他們還是可以笑著很開心的跟我講，或說很自然的和我說想要出去玩但他現在不能出去玩之類的。他們的坦然，會讓我覺得其實我也可以做到某些事情，他們都可以坦然的去面對他們生命，我是不是也可以去面對我生命中的挫折。(DT0505226-229)

5. 調節自身情緒，要對事不對人

受訪者 A 因為當初有與「雷夥伴」合作之經驗，當時的他會因此感到生氣，不過他日後與別人籌辦活動時，因為有了之前的經驗，知道如何調適自己情緒，知道要「對事不對人」。

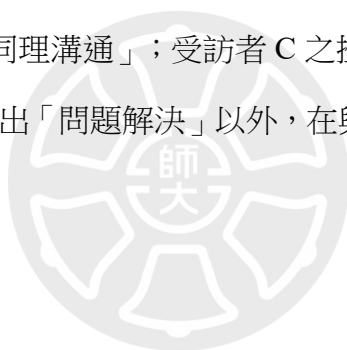
剛開始見到他，我很常直接帶有攻擊性去跟他對話，活動後期及結束之後，我也沒辦法很平靜對待這個人，但我跟其他的社團的人有聊過這件事，結論是對事不對人，他雖然真的做得不太好，但至少他在這個活動中沒有對不起我，那我就不應該繼續把上個活動延續下來的情緒帶過來，另外一個部分就是在活動期間他真的做不好，可是如果沒有他這個組長，我們這些組員就真的不行嗎？雖然說他還是會把事情弄糟，但足夠相信自己的話，我們還是可以把將事情完善的結束。(AN0428234-240)

四、小結

透過訪談瞭解個體本身已具備之復原力，受訪者 A 認為自己在參加大學階段印象最深刻之社會實踐前，已具備「自尊」。然而受訪者 A 之敘述：「告訴自己反正做錯了也沒關係，還有機會去改變。」與本研究復原力量表中「情緒調節與正向」題項「面對挫折時，我有能力挑戰以往沒接觸過的學習任務或工作。」

之內涵較為相似，因此本研究認為受訪者 A 除了已具備「自尊」以外，也有「情緒調節與正向」之復原力保護因子；受訪者 D 認為自己具備之「共情」之敘述：「共情是會感受到那些情緒。」與本研究復原力量表中「同理」題項「我能設法了解別人的感受或想法。」之內涵較為相似，因此本研究認為受訪者 D 具備「同理溝通」之復原力保護因子；受訪者 B、C 同樣已具備同理溝通，但受訪者 C 的同理溝通是建立在服務對象上。

受訪者 A、D 的挫折主要來自於不知道如何瞭解服務對象的需求，與問題解決有關，因此他們在經歷大學階段印象最深刻之社會實踐後，受訪者 A 培養出的復原力前兩項為「人際支持」、「問題解決」，受訪者 D 為「問題解決」；受訪者 B 的挫折則是和人際支持、同理溝通有關，經歷社會實踐後，受訪者 B 培養出「問題解決」、「同理溝通」；受訪者 C 之挫折與問題解決、人際支持、同理溝通有關，後來培養出「問題解決」以外，在與親近夥伴的「同理溝通」上也也有所成長。



第三節 綜合討論

壹、大學生參與社會實踐動機及其影響

量化研究顯示，大學生不同的參與動機在社會實踐學習成效之「公民參與與責任感」以及「多元文化能力」有顯著差異。

在「公民參與與責任感」面向，內在動機者（ $M=4.15$ ）顯著高於外在動機者（ $M=3.61$ ）。經訪談後發現，雖受訪者 A、C 起初因外在動機參與社會實踐，但在過程中逐漸意識到自身對社會可能產生的正向影響，並開始認同社會實踐的價值。而內在動機參與者（受訪者 B、D）則展現出對不同文化背景群體需求的高度關注，並表達出未來持續參與相關公共議題的意願。

在「多元文化能力」面向，內在動機（ $M=4.11$ ）顯著高於外在動機（ $M=3.74$ ），訪談後得知，受訪者 B、D 他們在經驗回顧中提到，自己透過與不同關係人互動，更瞭解他人或破除刻板印象，其反思深度明顯，呼應 Roehlkepartain (2009) 認為在服務-學習的行動階段，學生與自己不同的夥伴、社區成員互動，提供加深對他人的理解和打破的機會；受訪者 A、C 雖然也有收穫，但對他們而言偏重個人發展。

從上述來看，多元文化能力與公民參與與責任感有連動影響，因此可以解釋內在動機者為何在公民參與與責任感、多元文化能力比外在動機者有顯著高分的差異。外在動機者雖也在多元文化能力上也有成長，但傾向偏向工具性學習。

貳、不同學校的大學生在社會實踐學習成效之差異

從量化結果發現，不同學校在「學術收穫」、「多元文化能力」、「個人發展」有所差異。

「學術收穫」面向於描述性統計中，為所有面向得分最低（ $M=3.41$ ），但在不同學校有所差異，以國立臺灣大學（ $M=3.54$ ）與國立臺灣師範大學

($M=3.55$) 學生的得分顯著高於國立臺灣科技大學 ($M=3.13$)。進一步從質性訪談資料分析，多數受訪者並未主動提及與學術收穫相關的經驗，僅有來自國立臺灣大學管理學院的受訪者 D 表示，其學術收穫主要集中在建立知識背景，較少有實際應用，顯示該面向對部分學生而言或許未具體產生可覺察的學習成效。此外，根據歐俊斌 (2022) 以學院作為背景變項之研究結果，顯示在社會實踐學習成效的「學術成就」有顯著差異，其中商管學院顯著高於工學院，此結果與本研究之統計與訪談分析互相呼應，顯示不同院系背景之學生，對於學術收穫的認知與實際表現可能具有影響。然而，研究參與者在回應此面向時，也可能將「學術收穫」侷限於與自身系所專業直接相關的內容，導致收穫較低。然而，實際上並非所有社會實踐課程都會明確結合學生所屬系所的專業，有些社會實踐可能運用的是跨領域或更廣義的專業知識。本研究在此面向所欲強調的是，學生只要在課程中運用了任何形式的專業知識，無論是否與其主修系所有關，皆可視為一種學術收穫。

「多元文化能力」面向，國立臺灣師範大學 ($M=4.11$) 學生的得分顯著高於國立臺灣大學 ($M=3.85$) 與國立臺灣科技大學 ($M=3.72$)。進一步訪談發現，受訪者 B、C (國立臺灣科技大學) 以及受訪者 D (國立臺灣大學) 皆提及，他們透過與不同關係人互動的經驗，加深對不同文化背景者的理解，進而提升自身多元文化的敏感度與能力。此現象可能與其服務對象為較為罕見或弱勢群體有關；相較之下，受訪者 A (國立臺灣師範大學) 主要服務國小學童，文化差異性相對較低，因此其多元文化能力之發展可能較為有限。

「個人發展」面向，國立臺灣師範大學 ($M=3.97$) 學生的得分顯著高於國立臺灣大學 ($M=3.70$) 與國立臺灣科技大學 ($M=3.69$)。進一步訪談得知，受訪者 A (國立臺灣師範大學)，受訪者 B (國立臺灣科技大學)、C (國立臺灣科技大學) 皆認為個人發展對他們來說收穫最多，故無法直接從受訪者所屬學校解釋其中差異，故本研究僅能從另一個角度進行解釋，也就是各校大學生參

與社會實踐的主要形式不同。國立臺灣師範大學之大學生，以參與學生自籌之返鄉服務營隊作為社會實踐的人數眾多。如受訪者 A 即當初為社團自籌之返鄉服務營隊的工作人員，次年成為總籌辦人。擔任領導者、籌辦活動的過程是需要較繁多的技能，如領導、溝通、組織、邏輯思考等，以及返鄉服務營隊籌備時間長達數月，因此在個人發展上會有明顯成長，呼應 Roehlkepartain (2009) 以及劉若蘭、李育齊 (2018) 之觀點，在準備階段有相關技能的培訓，有利達成服務目標或解決問題。受訪者 B 為民間計畫的志工、D 為服務性社團的志工，服務形式較單純。

參、大學生已具備之復原力

「情緒調節與正向」(M=3.51) 與「自尊」(M=3.57) 為描述性統計上得分最低的兩個因子，質性結果總體排序也是成長較少。本研究留意 Luthar 等人 (2000) 強調需要關注個體面對挫折之中立態度。經訪談得知，原因來自於受訪者 C 自身理性行事、不被情緒左右，情緒調節能力良好；以及受訪者 A 過去家人提供的支持，使其形成正向心態和自我效能，而自我效能與自尊有關。此呼應 Kitano 等人 (2005) 研究，健康的家庭功能對個體都會有良好的復原結果，以及 Gomez 等人 (2013) 認為熱情、感興趣和興奮等正向情緒也能有保護作用，還有曾文志等人 (2009) 的研究結果，具有「自尊」、「樂觀」等復原力因子可幫助學生緩衝大學生活的壓力經驗。「同理溝通」為描述性統計上得分最高之因子 (M=4.06)，但從質性資料分析來看，此因子為多數受訪者認為自己早已具備之復原力，受訪者 B 認為社會實踐只是更幫助自己增強了這樣的能力。

肆、不同學校的大學生在復原力之差異

量化研究結果顯示，不同學校在「人際支持」因子呈現顯著差異。以國立臺灣師範大學（ $M=4.15$ ）學生得分顯著高於國立臺灣大學（ $M=3.76$ ）、國立臺灣科技大學（ $M=3.91$ ）。本研究推論可能的原因是社會實踐參與方式的不同，甚至涉及社團特性的不同。國立臺灣師範大學之學生以師資養成、教育相關科系為主，眾多社會實踐之形式為教育服務隊，受訪者 A（國立臺灣師範大學）在雖屬科技工程學院，但為師資培育生，學習歷程中強調團隊合作、班級經營與人際互動，以及其所屬社團為聯誼性社團，此類社團以促進友誼為宗旨，重視大學生活的人際建立，在這樣的大學環境下，進而使學生較容易獲得「被支持」、「有歸屬感」的心理感受。受訪者 A 在質性訪談中也明確表示人際支持是他在復原力中收穫最多的，說明他在藉由聯誼性社團參與社會實踐中獲得穩定的人際支持系統，而人際支持正是復原力理論中的重要外部資源（林宏勳等，2021；吳崇旗等，2017；張映芬，2021；Luthar et al., 2000），反映出大學環境與氛圍能增強學生的復原力。另外，受訪者 B（國立臺灣科技大學）為工程學院，受訪者 D（國立臺灣大學）為管理學院，則多強調「問題解決」，顯示他們可能更聚焦在任務導向或策略性學習上。相較之下，學生不一定會將人際支持視為首要收穫。

伍、大學生參與社會實踐後影響復原力

量化研究結果顯示，「國立臺灣大學」、「公民參與與責任感」、「個人發展」為顯著預測變項，可有效解釋復原力，解釋力為 50.1%。也就是說，相比國立臺灣科技大學，國立臺灣大學（ $t=-2.120^*$ ）之大學生對復原力有顯著負向影響；另外在社會實踐學習成效面向中公民參與與責任感（ $t=2.309^*$ ）、個人發展（ $t=7.905^{***}$ ）越好，復原力表現越佳。

從三校在社會實踐學習成效之差異分析來看，雖國立臺灣師範大學學生在諸多面向顯著高於其他兩校，但在復原力中，僅有在人際支持方面明顯優於其他校，其他復原力面向未顯著，甚至皆為負向影響，顯示國立臺灣師範大學之大學生僅在人際支持感受較強，但不一定在復原力方面特別突出。

然而，相較於國立臺灣科技大學，國立臺灣大學之大學生對復原力有顯著負向影響，可以從另一迴歸模型來看，在「情緒調節與正向」面向中，「國立臺灣大學」($t=-2.026^*$)、「個人發展」($t=8.503^{***}$)為顯著預測變項，解釋力為 46.8%。顯示相比國立臺灣科技大學，國立臺灣大學之大學生對情緒調節與正向有顯著負向影響。向受訪者 D (國立臺灣大學) 確認是否認為自己已具備情緒調節與正向，受訪者回應並非自己已具備良好情緒調節能力，而是清楚自己的服務目標。此部分值得進一步探究。

在「公民參與與責任感」面向，受訪者 A 在訪談中指出參與社會實踐後讓他想要再投入下一次的服務，並為服務對象做出一些改變，顯示他建立起責任感；受訪者 B、C、D 也提到這樣的經驗引發他們更加關切社會中經濟與文化不利者的需求，使他們更願意持續參與相關議題，這些會促使他們對於思考自我價值以及獲得成就感。呼應曾文志 (2017) 所說敬業投入的社會參與能幫助個體增強復原力。

在「個人發展」面向，從四位受訪者在此面向所述可發現他們獲得問題解決、自尊 (自我認定、自我效能、成就感)、同理與關懷，顯示他們在實踐中習得面對困難的策略與信心，並且可以應用到當前的挫折，如與伴侶的相處、人生規劃等。此呼應社會實踐課程可以讓學生成功創造解決方案、提高自信心、理解服務場域中的人事物 (廖敦如, 2018; 楊士奇, 2020; Can, 2012)，以及林宏勳、吳崇旗 (2021) 研究結果，成員們有充分的瞭解，可進而達到換位思考、促進情感連結、學習到溝通能力，展現同理心與人際互動。這些能力成長正是復原力的來源。

第五章 結論與建議

本研究旨在探討大學生參與社會實踐後對於復原力之影響，研究目的為：一、瞭解大學生參與社會實踐之動機；二、探討社會實踐是否能提升大學生復原力，且參與動機是否影響社會實踐學習成效與復原力之間的關係；三、瞭解社會實踐歷程如何提升復原力，及對於當前面對困境的應用。

採用量化之問卷調查研究法以及質性之半結構式訪談研究，量化研究採分層等量抽樣，從國立臺灣大學、國立臺灣師範大學、國立臺灣科技大學中進行抽樣，最後有效樣本數為 220 份。質性研究以分層目的抽樣篩選出三間學校，共 4 位研究參與者進行訪談。最後依照調查及訪談結果提出研究結論。藉此提供大學生本身、學校相關單位及後續研究之建議。

第一節 結論

本研究結合量化問卷調查與質性訪談，針對大學生參與社會實踐的動機、參與社會實踐後之學習成效、復原力進行探討。根據資料分析結果，歸納出以下五點主要結論：

壹、大學生實際參與社會實踐的調查階段，較有助於提升多元文化能力

社會實踐學習成效中「多元文化能力」面向，會因大學生是否依據服務對象實際需求進行調查而有所差異。訪談資料顯示多元文化能力較排序較前面之大學生，在進行社會實踐前會先查閱資料、與組織交流。相較之下，若學生若參與社會實踐之方案是重複過往經驗，又或其沒有參與調查工作不瞭解服務對象，而在過程中容易產生挫折，多元文化能力之學習成效也相對有限。

貳、內在動機較高者，參與社會實踐對提升公民參與與責任、多元文化能力較有幫助

量化結果顯示內在動機者相較於外在動機者，於公民參與與責任感、多元文化能力得分顯著較高，從訪談分析，瞭解具內在動機參與社會實踐的大學生，往往展現出較外在動機者更強的反思能力。這樣的反思促進他們對社會議題的敏感度，進而培養出更深層的社會責任感與道德政治意識。在此過程中，學生不僅學會理解不同多元文化背景下的群體，也更有意識地投入公共事務，展現出多元文化能力與公民參與與責任感之間的連動性。

參、社會實踐歷程與成果不一定能反應在自身系所專業

無論量化數據或質性訪談結果均顯示，「學術收穫」在大學生參與社會實踐的各項學習成效中普遍排名最低。訪談中學生在回顧參與經驗時，鮮少主動提及與學術理論或課堂內容的連結，對學術層面的感受相對薄弱。而且對學生而言，學術知識僅被視為建立背景理解的工具，較少直接應用於社會實踐的實際行動中。此現象反映出學生對「學術收穫」的認知與實踐之間，存在一定程度的落差。然而社會實踐除了可能與系所結合開設課程以外，也可能以個人或社團為單位參與社會實踐，運用的會是跨領域或更廣義的專業知識。

肆、不同學科背景、參與社會實踐之形式使學習成效有所差異，但在復原力幾乎沒有差異，甚至對情緒調節與正向有負向影響

從量化結果知道不同學校在社會實踐諸多面向有顯著差異，透過相關文獻以及訪談資料可知，形成差異的原因可能會是和科系、學院、參與社會實踐之形式有關。並且發現在復原力面向，國立臺灣師範大學之大學生僅在人際支持感受較強，但在整體復原力沒有特別提升。

然而，相較於國立臺灣科技大學，國立臺灣大學與國立臺灣師範大學之大學生對復原力有負向影響，尤其以國立臺灣大學有顯著情形。以復原力各因子為效標變項再進行迴歸分析，顯示相比國立臺灣科技大學，國立臺灣大學之大學生對情緒調節與正向有顯著負向影響。本研究之訪談資料，大學生對於自己參與社會實踐後之復原力幾乎在各面向表示有提升。此落差值得深入探究。

伍、社會實踐準備階段的投入程度愈高，使大學生在個人發展學習成效較好，連帶提升復原力

由於在社會實踐過程中可能會遇到的種種問題，因此在準備階段若有認真投入，可快速累積個人技能以解決問題，尤其是籌辦活動更是可以獲得領導、組織等能力。因此，鼓勵大學生在社會實踐前進行充分的需求調查與理解，不僅能提升其學習成效，更有助於促進個人技能面的發展。

綜上所述，社會實踐中的公民參與與責任感、多元文化能力對大學生的復原力具正向影響。然而，若要提升社會實踐學習成效，仍需考量學生本身的動機、準備方式是否貼近實際需求等。未來若能針對這些關鍵因子進行優化與調整，將能使社會實踐更有效發揮其發展性輔導功能，進一步促進大學生全人發展。

第二節 建議

本節依據量化與質性研究結果，對於大學規劃社會實踐課程與未來相關研究，提出以下建議，以供相關人員參考：

壹、對社會實踐課程或方案主責單位之建議

一、重視大學生參與社會實踐時的調查階段

服務-學習理論強調準備、服務、反思、慶賀，調查包含在準備階段中，而本研究參考服務-學習相關理論，將社會實踐歷程分為六個階段，其中將調查與準備階段分開，使調查獨立為一個階段。本研究結果顯示調查工作確實則有助於大學生多元文化能力的培養，並透過反思的深度進而提升公民參與與責任感；研究者以過往經驗觀察大學生進行服務-學習時，準備階段大多著重於技能上培養。由此，將服務-學習課程轉型成社會實踐課程之過程，應關注大學生對於被服務對象或相關議題之調查工作。

二、鼓勵大學生以內在動機參與社會實踐

在大學生經驗中，與僅為修課或取得畢業學分而參與服務-學習的成員合作時，對方經常缺乏共同理念與投入熱忱，導致合作經驗不甚愉快。由此可見，參與動機的本質可能影響社會實踐的參與品質與學習深度。因此，建議相關單位在規劃社會實踐課程時，應以「議題導向」為核心，吸引對該議題具備興趣與認同感的大學生主動參與。透過提升學生的內在動機，有望促進更深層次的參與與學習，使社會實踐學習成效更加顯著且具持久性。

三、鼓勵大學生參與社會實踐以促進復原力

大學生在面對課業壓力、人際互動、生活自理與未來規劃等挑戰時，往往會產生不同程度的壓力與焦慮。由此可以鼓勵大學生參與社會實踐，尤其是大一新生，為協助他們更順利地適應大學生活，建立人際支持、解決問題、主動關

心社會議題、與社會同理互動，不僅能促進新生的公民參與與責任感和個人發展，亦有助於他們在壓力中成功適應。因此，建議大學在新生階段即積極提供參與社會實踐的機會，將其納入新生定向輔導、通識或系所專業課程中，作為培養復原力的重要途徑。

貳、對大學生之建議

一、鼓勵大學生參與結合專業知識相關的社會議題行動方案，才能有更多機會將所學運用在社會實踐中

社會實踐的核心價值之一即在於將理論轉化為行動，透過實際參與深化對社會議題的理解與反思。因此，建議大學生可積極地將學術知識運用於實踐中，從中發掘理論的價值與限制。例如，研究幼兒領域的學生可以透過兒童發展理論瞭解偏鄉兒童發展遲緩的問題，進而引進相關資源協助。

二、進行社會實踐前，調查並同理不同重要關係人的需求

在參與社會實踐時，大學生常會面臨規劃階段的第一個挑戰即為「我們該怎麼做？」許多學生可能會直接參考過往學長姐的經驗、線上案例，甚至憑個人想像去設計方案內容。然而，即使面對的是相同的議題、相同的場域與對象，因為時間背景、在地脈絡與關係人狀態的變化，其實際需求往往早已不同。質性訪談中，部分受訪者也提到在實際行動的過程中，才發現原本設想與被服務對象的期待有所落差。因此，建議大學生在進行社會實踐前，應主動訪談或觀察各類重要關係人（如：服務對象、社區工作者、校內外指導老師、團隊成員等），從不同角度了解真實需求與脈絡。唯有建立以「需求為核心」的社會實踐思維，才能提升方案的貼切性與社會影響力，也能幫助大學生學習從他人視角出發，培養溝通、合作與解決問題的能力。

參、對未來研究之建議

一、納入其他性質學校之研究參與者

教育部先前希望各大專院校檢視目前勞作教育、服務-學習辦理方式及內容妥適性，因此全國大專院校需共同面對服務-學習之轉型問題。本研究範圍因考量國立臺灣大學系統之學校地區相近、學校間資源共享、學校型態跨及普通大學和技職大學等因子，故以國立臺灣大學、國立臺灣師範大學、國立臺灣科技大學作為研究對象，然而，如私立大學、醫學大學、護理專科學校等不同類型學校所進行之服務-學習情況也可能不同於其他大學，因此若能將研究參與者擴大，納入其他性質的學校學生作為研究參與者，將更能了解不同學校學生之參與情形、學習成效差異情形，以及對於復原力之影響，研究結果會更具推論性。

二、新增前測以及其他個人背景變項

本研究採用單組後測設計，旨在評估大學生參與社會實踐後的學習成效以及復原力。然而，大學生在參與社會實踐前可能即具備不同程度的復原力與相關能力，若僅以後測作為評估依據，可能難以準確判斷其成長幅度。因此，未來研究宜採用前後測設計，於社會實踐開始前先進行前測，待實踐結束後再實施後測，以更有效掌握學生在各面向的變化與成長，提升研究結果的解釋力。以及未來可以增加個人背景變項，如經濟文化不利身份，以及專業系所背景可能也需要一併納入考量。

三、調整訪談方式

本研究雖透過質性訪談補充量化結果，惟部分統計差異無法由現有訪談內容充分解釋，如無法解釋在多元文化能力面向在各校之差異情形。未來研究可考慮延伸訪談問題設計，或納入焦點團體討論等方式，以更深入探究其原因。

四、使用其他統計方式

本研究採用複迴歸分析，將大學生的個人背景變項、社會實踐學習成效作為預測變項，復原力作為效標變項，以探討影響復原力的相關因子。雖能初步了解不同變項間的關聯性，但此分析方式無法進一步釐清各變項間的作用機制與路徑關係。未來研究建議採用因果中介模型（Mediation Model），將「社會實踐經驗」設為中介變項，透過中介模型的分析，可進一步驗證社會實踐是否為促進復原力的中介機制，並釐清各變項間的直接與間接效果，提升研究的理論價值與實務應用意涵。





參考文獻

中文部分

- Jacoby (2015)。服務-學習的本質：問題、解答與啟示（劉若蘭、郭瑋芸、邱佳慧、王美鴻、劉芳、邱筱琪譯）。臺北市：學富。（原著出版年 2014）
- John W. Santrock (2008)。心理學概論（黎士銘譯，初版）。臺北市：雙葉。
- 中華民國諮商心理師公會全國聯合會（2023 年 12 月）。112 年大專學生壓力結果調查記者會〔影片〕。https://www.facebook.com/share/v/8mMV5ZyZDLizQi32/
- 王松輝、王作仁、徐淑婷、王敏行（2017）。中文版 Connor-Davidson 復原力量表之信效度分析。復健諮商，(8)，47-71。https://www.airitilibrary.com/Article/Detail?DocID=a0000536-201703-201803270009-201803270009-47-71
- 王淑琴（2017）。由生態系統觀談資優生的復原力。國小特殊教育，44，85-90。北京清華大學（無日期）。社會實踐。2024 年 9 月 27 日。https://www.tsinghua.edu.cn/zjqh/xyshh/xshdd/shsj.htm
- 朱森楠（2001）。一位國中中輟復學生的復原力及相關因子之探討研究。新竹縣教育研究集刊，創刊號，171-202。
- 吳明隆、張毓仁（2011）。SPSS 與統計應用分析。臺北市：五南。
- 吳崇旗、謝智謀（2017）。冒險教育課程對受災青少年復原力之成效研究。體育學報，50(4)，451-467。https://doi.org/10.3966/102472972017125004007
- 呂中翔（2019）。社會資本與青少年復原力之關係探究〔碩士論文，國立政治大學〕。華藝線上圖書館。https://doi.org/10.6814/NCCU201900978
- 李佩育（2020）。問題導向學習融入「社會關懷與服務」課程之學習歷程成效探討。服務-學習與社會連結學刊，(3)，1-13。https://doi.org/10.6865/JSLSE.202004_(3).0001
- 李宗薇、莊佳穎（2015）。網路時代大學生的社會參與－實體或虛擬？。臺灣教育評論月刊，4(1)，81-85。https://www.airitilibrary.com/Article/Detail?DocID=P20130114001-201501-201502040024-201502040024-81-85
- 沈家綺、連倖誼（2022）。青少年復原力量表之編制與驗證。教育心理學報，54(1)，131-153。https://doi.org/10.6251/BEP.202209_54(1).0006
- 林宏勳、吳崇旗（2021）。體驗教育課程對大一新生復原力之影響研究。人文社會科學研究：教育類，15(3)，1-23。https://doi.org/10.6618/HSSRP.202109_15(3).1

- 林明地 (2015)。協助大學生體驗廣泛的社會參與。臺灣教育評論月刊, 4(1), 28-29。 <https://www.airitilibrary.com/Article/Detail?DocID=P20130114001-201501-201502040024-201502040024-28-29>
- 林萬億 (2010 年)。大學生活與社會參與〔主題演講〕。國立臺灣大學教學發展中心。 http://140.112.145.129/_epaper/news_detail.php?f_s_num=73
- 洪文綺 (2021)。參與大學社會責任計畫 USR 對學生專業課程之學習成效研究。耕莘學報, (印製中), 75-85。 <https://www.airitilibrary.com/Article/Detail?DocID=18100961-202110-202112030008-202112030008-75-85>
- 美國學業、社交與情感學習協作組織 (無日期)。社會情緒學習。2024 年 9 月 12 日。 <https://casel.org/fundamentals-of-sel/>
- 香港中文大學 (深圳) 學生事務處 (無日期)。社會實踐。2024 年 9 月 27 日。 <https://osa.cuhk.edu.cn/zh-hans/basic/277>
- 徐明、楊昌裕、劉杏元、劉若蘭、林至善、楊仕裕、葉祥洵、邱筱琪 (2020)。從服務中學習：跨領域服務-學習理論與實務。臺北市：洪葉文化。
- 浙江大學生命科學研究院 (2024 年 05 月 21 日)。浙江大學關於啟動研究生暑期社會實踐有關工作的通知。 <http://lsi.zju.edu.cn/2024/0521/c25109a2920278/page.htm>
- 涂金堂 (2012)。量表編製與 SPSS。臺北市：五南。
- 紐文英 (2024)。質性研究方法與論文寫作。臺北市：雙葉。
- 財團法人臺灣永續能源研究基金會 (2024 年 8 月 2 日)。2024 臺灣永續行動獎榜單揭曉。 <https://tcsaward.org.tw/tw/news/index/455>
- 國立政治大學社會實踐辦公室 (無日期)。社會實踐辦公室的創設與任務。2024 年 8 月 22 日。 <https://harshmyth.wixsite.com/nccuoutreach/%E5%A4%A7%E5%AD%B8%E7%A4%BE%E6%9C%83%E5%AF%A6%E8%B8%90>
- 國立臺灣大學課外活動指導組 (2019 年 6 月 14 日)。國立臺灣大學服務-學習課程施行辦法。2024 年 11 月 26 日。 <https://webpageprod-ws.ntu.edu.tw/Download.ashx?u=LzAwMS9VcGxvYWQvMTgvcvVsZmlsZS85NzYwLzI0OTI3L2E3NTc1YTAzLWU0NzYtNDU2Ny05ZDA1LWJmZjcwZDM1MzY2Yy5wZGY%3d&n=MDQtMDcxLnBkZg%3d%3d&icon=.pdf>
- 國立臺灣科技大學通識教育中心 (2017 年 6 月 22 日)。社會實踐課程實施要點。2024 年 11 月 26 日。 <https://sp.cge.ntust.edu.tw/course/implement>
- 國立臺灣師範大學公民教育與活動領導學系、中華學生事務學會、中華學生社團教育學會、臺灣高等教育學會、公民與道德教育學會 (2010 年)。學生成功學習宣言。2010 年「高等教育與學生事務」國際學術研討會, 臺北市, 臺灣。

- 國立臺灣師範大學全人教育中心（無日期）。**進階服務-學習課程開課相關注意事項**。2024年11月26日。https://holistic.sa.ntnu.edu.tw/wp-admin/admin-ajax.php?juwpfisadmin=false&action=wpfd&task=file.download&wpfd_category_id=85&wpfd_file_id=5299&token=&preview=1
- 國家教育研究院（2014）。**十二年國民基本教育課程綱要總綱**。2024年8月22日。<https://www.naer.edu.tw/PageSyllabus?fid=52>
- 張映芬（2021）。**國中生學習挫折復原歷程模式之建構：心理資本、社會資本、挫折容忍力、正向情緒、適應性動機涉入之關係**。*教育心理學報*，53(1)，173-197。[https://doi.org/10.6251/BEP.202109_53\(1\).0008](https://doi.org/10.6251/BEP.202109_53(1).0008)
- 教育部（2023年1月）。**校園學生自我傷害防治手冊〔線上手冊〕**。<https://www.guide.edu.tw/publications/others/a2eb1805-7014-4949-8790-0a5897947eb7>
- 教育部大學社會責任推動中心（無日期）。**第三期(112-113年)大學社會責任實踐計畫徵件說明**。2024年8月12日。<https://engage.nsysu.edu.tw/wp-content/uploads/2022/07/%E7%AC%AC%E4%B8%89%E6%9C%9F%E5%BE%B5%E4%BB%B6%E8%AA%AA%E6%98%8E%E6%9C%83%E6%9B%B4%E6%96%B0%E7%89%880704.pdf>
- 教育部大學社會責任推動中心（無日期）。**關於USR計畫：聚焦社會議題，實踐永續發展**。2024年8月12日。<https://usr.moe.gov.tw/tw/about/usr>
- 郭生玉（2004）。**教育測驗與評量**。臺中市：精華。
- 陳怡芳、林怡君、胡中宜（2014）。**復原力增進方案在少女安置機構之應用與反思**。*中華輔導與諮商學報*，(41)，93-121。<https://0-www-airitilibrary-com.opac.lib.ntnu.edu.tw/Article/Detail?DocID=17285186-201412-201501060010-201501060010-93-121>
- 陳品皓（2024）。**過曝世代：青少年為什麼更不快樂、更缺乏安全感、自我評價更低落**。親子天下。
- 陳盈方（2007）。**靜宜大學生參與服務-學習對於職能影響之研究**。〔碩士論文。靜宜大學〕臺灣博碩士論文知識加值系統。<https://hdl.handle.net/11296/n5ve56>。
- 陳惠珍（2015）。**大學生專業成長與人文關懷的社會參與：以高雄市傳愛背包為例**。*臺灣教育評論月刊*，4(1)，56-59。<https://www.airitilibrary.com/Article/Detail?DocID=P20130114001-201501-201502040024-201502040024-56-59>
- 陳斐娟（2024）。**臺灣大專校院輔導與諮商工作之挑戰與展望**。*中華輔導與諮商學報*，(69)，1-36。<https://0-doi-org.opac.lib.ntnu.edu.tw/10.53106/172851862024010069001>
- 陳寬裕、王正華（2021）。**論文統計分析實務：SPSS 與 AMOS 的運用**。臺北市：五南。

- 曾文志 (2017) 復原力的概念分析與評估工具之建構。 **教育與心理研究**, 40(1), 87-118。
- 曾文志、孫毓英 (2009)。自尊、樂觀與積極因應對歷經多種創傷事件大一學生心理適應的保護作用：以某科技大學一年學生為例的個人焦點取向復原力研究。 **教育學刊**, (32), 45-78。 <https://doi.org/10.6450/ER.200906.0045>
- 賀豫、黃雅文 (2008)。六年級學生壓力事件、因應方式與挫折復原力研究－以臺北縣某國小為例。 **健康促進與衛生教育學報**, (30), 133-148。 <https://doi.org/10.7022/JHPHE.200812.0133>
- 黃玉 (2000)。大學學生事務的理論基礎－臺灣大學生心理社會發展之研究。 **公民訓育學報**, (9), 161-200。 [https://doi.org/10.6231/CME.2000\(9\)07](https://doi.org/10.6231/CME.2000(9)07)
- 黃芷筠 (2016)。復原力教育的困境與展望。 **臺灣教育評論月刊**, 5(6), 233-235。 <https://www.airitilibrary.com/Article/Detail?DocID=P20130114001-201606-201606030018-201606030018-233-235>
- 黃國鴻 (2015)。網路資訊傳播與大學生的社會參與。 **臺灣教育評論月刊**, 4(1), 86-87。 <https://www.airitilibrary.com/Article/Detail?DocID=P20130114001-201501-201502040024-201502040024-86-87>
- 黃瓊嬌 (2006)。生命中不能承受之重－論青少年之壓力。 **網路社會學通訊期刊**, 56。
- 楊士奇 (2020)。大學社會實踐的責任：打造閱讀地方的腦迴路。 **臺灣教育評論月刊**, 9(2), 8-10。 <https://0-www-airitilibrary-com.opac.lib.ntnu.edu.tw/Article/Detail?DocID=P20130114001-202002-202002040018-202002040018-8-10>
- 楊昌裕 (2024 年 6 月 29 日)。 **學務工作的理想與堅持-促進大學社會責任之實務分享與討論** [主題演講]。113 年大專校院學生事務人員專業增能研習，臺中市，臺灣。
- 詹雨臻、葉玉珠、彭月茵、葉碧玲 (2009)。「青少年復原力量表」之發展。 **測驗學刊**, 56(4), 491-518。 <https://0-doi-org.opac.lib.ntnu.edu.tw/10.7108/PT.200912.0491>
- 廖敦如 (2018)。大學藝術與設計專業課程融入社會實踐之探究－以地方文化增值設計為例。 **教育科學研究期刊**, 63(1), 207-245。 [https://doi.org/10.6209/JORIES.2018.63\(1\).07](https://doi.org/10.6209/JORIES.2018.63(1).07)
- 趙國玉、劉麗美、馬學嘉、劉杏元 (2018)。服務-學習成效問卷發展與信效度衡鑑。 **服務-學習與社會連結學刊**, (1), 19-38。 [https://doi.org/10.6865/JSLS.E.201804_\(1\).0004](https://doi.org/10.6865/JSLS.E.201804_(1).0004)
- 遠見天下文化出版股份有限公司 (無日期)。 **USR 大學社會責任獎得獎名單**。2024 年 9 月 23 日。 <https://csr.gvm.com.tw/2024/winner.html#USRwinner>
- 劉若蘭 (2016)。融入社會議題服務-學習課程發展歷程與學習成果之研究。 **課程與教學**, 19(3), 113-138。 [https://doi.org/10.6384/CIQ.201607_19\(3\).0005](https://doi.org/10.6384/CIQ.201607_19(3).0005)

- 劉若蘭、李育齊（2018）。國中生參與服務-學習課程方案歷程經驗、服務投入態度與學習成果之研究。《課程與教學》，21(2)，141-168。https://0-doi-org.opac.lib.ntnu.edu.tw/10.6384/CIQ.201804_21(2).0006
- 歐俊斌（2022）。參與社會責任實踐課程對大學生學習成效之影響。〔碩士論文。南臺科技大學〕臺灣博碩士論文知識加值系統。https://hdl.handle.net/11296/p6r3r2。
- 蔡昕璋（2015）。大學生參與社會行動之反思：以外語相關科系學生參與自發性志願服務與服務-學習方案為例。《臺灣教育評論月刊》，4(1)，48-55。https://www.airitilibrary.com/Article/Detail?DocID=P20130114001-201501-201502040024-201502040024-48-55
- 衛生福利部心理健康司（2024）。全國自殺死亡資料統計。https://dep.mohw.gov.tw/DOMHAOH/cp-4904-8883-107.html
- 謝金枝（2015）。大學引導學生從事社會參與的可行途徑。《臺灣教育評論月刊》，4(1)，30-35。https://www.airitilibrary.com/Article/Detail?DocID=P20130114001-201501-201502040024-201502040024-30-35
- 簡麗瑜、黃湘萍（2006）。「以學生為中心」的教學在護理教育上之運用。《護理雜誌》，53(6)，59-64。https://0-doi-org.opac.lib.ntnu.edu.tw/10.6224/JN.53.6.59
- 顏忻怡、王秀燕（2021）。探索以學生為中心之社會實踐課程教學模式－以「青銀樂活之歌微學分」為例。《服務-學習與社會連結學刊》，(4)，41-64。https://0-doi-org.opac.lib.ntnu.edu.tw/10.6865/JSLSE.202104_(4).0003

英文部分

- Can, A. A. (2012). An evaluation of the music teacher candidates views regarding the projects carried on in the social service practice course. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 31, 695-703.
- Carlisle, S. K., Gourd, K., Rajkhan, S. & Nitta K. (2017). Assessing the Impact of Community-Based Learning on Students: The Community Based Learning Impact Scale (CBLIS). *Journal of service-learning in higher education*, 6.
- Center for Effective School Practices Rutgers University. (2022). *Social-Emotional Learning in Response to COVID-19*. Retrieved from https://cesp.rutgers.edu/sites/default/files/RU.CESP_Research.Brief_Covid.SEL.RTI.pdf
- Chickering, A. W. & Reisser, L. (1993). *Education and identity* (2nd ed.). San Francisco, CA: Jossey-Bass.
- Cornell University Einhorn Center for Community Engagement.(nd). *Community-Engaged Learning at Cornell*. Retrieved from <https://einhorn.cornell.edu/about/what-is-community-engaged-learning/>
- Egeland, B., Carlson, E., & Sroufe, L. A. (1993). Resilience as process. *Development and Psychopathology*, 5(4), 517-528.
- Gomez, L. (2014). The importance of university social responsibility in Hispanic America: A responsible trend in developing countries (pp.241-268). In Gabriel Eweje (ed.). *Corporate Social Responsibility and Sustainability: Emerging Trends in Developing Economies*. Emerald Group Publishing.
- Gomez, M., Vincent, A., & Toussaint, L. L. (2013). Correlates of Resilience in Adolescents and Adults. *International Journal of Clinical Psychiatry and Mental Health*, 1(1), 18-24.
- Harvard University Social Engagement Initiative. (nd). *Social Engagement Courses*. Retrieved from <https://socialengagement.fas.harvard.edu/courses-designated-social-engagement>
- Ibrahim, M. (2010). The use of community based learning in educating college students in Midwestern USA. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 2(2), 392-396.<https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2010.03.032>
- Kaye, C. (2010). SERVICE LEARNING Engaging, Relevant, Real. *A complete guide to service-learning* (2nd Ed), Minneapolis, MN: Free Spirit P

ublishing Inc. <https://www.ceesa.org/archive/images/images/prague2013/FRI-ServiceLearningEngagingRelevantReal.pdf>

- Larrán Jorge, M., & Andrades Peña, F. J. (2017). Analysing the literature on university social responsibility: A review of selected higher education journal-s.*Higher Education Quarterly*,71(4), 302-319.
- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. Springer publishing company.
- Levasseur, M., Lussier-Therrien, M., Biron, M. L., Raymond, É., Castonguay, J., Naud, D., Fortier, M., Sévigny, A., Houde, S., & Tremblay, L. (2022). Scoping study of definitions of social participation: update and co-construction of an interdisciplinary consensual definition.*Age and ageing*,51(2), afab215. <https://doi.org/10.1093/ageing/afab215>
- Levasseur, M., Richard, L., Gauvin, L., & Raymond, E. (2010). Inventory and analysis of definitions of social participation found in the aging literature: proposed taxonomy of social activities.*Social science & medicine (1982)*,71(12), 2141 - 2149. <https://doi.org/10.1016/j.socscimed.2010.09.041>
- Lichtenstein, G., Thorne, T., Cutforth, N., & Tombari, M. L. (2011). Development of a national survey to assess student learning outcomes of community-based research.*Journal of Higher Education Outreach and Engagement*, 15(2), 7-33
- Long, D. (2012). The foundations of student affairs: A guide to the profession. In L. J.Hinchliffe & M. A. Wong (Eds.), *Environments for student growth and development: Librarians College & and student affairs in collaboration*.Chicago: Association of College & Research Libraries. (pp. 1-39).
- Luthar, S. S. (2006). Resilience in development: A synthesis of research across five decades. In D. Cicchetti & D. J. Cohen (Eds.), *Developmental psychopathology* (2nd ed.).Hoboken, NJ: Wiley, pp. 739-795.
- Luthar, S. S., Cicchetti, D., & Becker, B. (2000). The construct of resilience: A critical evaluation and guidelines for future work. *Child Development*, 71(3), 543-562.
- Michele Borba. (2012) . The Five Building Blocks of Self-Esteem. *Esteem Builders: A K-8 Self Esteem Curriculum for Improving Student Achievement Behavior and School Climate*. <https://micheleborba.com/articles/the-five-building-blocks-of-self-esteem/>

- Payton, J. W., Wardlaw, D. M., Graczyk, P. A., Bloodworth, M. R., Tompsett, C. J., & Weissberg, R. P. (2000). Social and emotional learning: a framework for promoting mental health and reducing risk behavior in children and youth. *The Journal of school health, 70*(5), 179 – 185. <https://doi.org/10.1111/j.1746-1561.2000.tb06468.x>
- Penuel, W. R., Van Horne, K., DiGiacomo, D., & Kirshner, B. (2016). A social practice theory of learning and becoming across contexts and time. *Frontline Learning Research, 4*(4), 30 – 38. <https://doi.org/10.14786/flr.v4i4.205>
- Piškur, B., Daničels, R., Jongmans, M. J., Ketelaar, M., Smeets, R. J., Norton, M., & Beurskens, A. J. (2014). Participation and social participation: are they distinct concepts?. *Clinical rehabilitation, 28*(3), 211 – 220. <https://doi.org/10.1177/0269215513499029>
- Rosenberg, L. (2000). Becoming the change we wish to see in the world: Combating through service learning learned passivity. *Academic Exchange Quarterly, 4*, 6-11.
- Rubinstein, D. H. (1986). A stress-diathesis theory of suicide. *Suicide and Life-Threatening Behavior, 16*(2), 182-197. <https://doi.org/10.1111/j.1943-278X.1986.tb00351.x>
- Rutter, M. (2012). Resilience as a dynamic concept. *Development and Psychopathology, 24*(2), 335-344.
- Ruxandra Vasilescu, Cristina Barna, Manuela Epure, Claudia Baicu. (2010). Developing university social responsibility: A model for the challenges of the new civil society. *Procedia-Social and Behavioral Sciences, 2*, 4177-4182.
- Social Practice Lab Duke University. (nd). *About Social Practice Lab*. Retrieved from <https://sites.fhi.duke.edu/socialpracticelab/about/>
- University of Toronto Centre for Community Partnerships.(nd). *Community-Engaged Learning Courses*. Retrieved from <https://studentlife.utoronto.ca/program/community-engaged-learning-courses/>
- Wade, R. C. (1997). Reflection. In R. C Wade (Ed.), *Community service-learning A guide to including science in the public school curriculum* (pp. 94-112). Albany, NY: State University of New York Press.

附錄

附錄一 本研究工具專家效度審查名單

學者姓名	現任職稱	專長
李育齊 博士	長庚科技大學副學務長暨服務學習組組長	USR 社會實踐、書院制度與書院生學習成果、高教學生事務、大學生學習成效、科普教育、運動表現與評量
邱筱琪 博士	明新科技大學工業工程與管理系副教授兼研究發展處處長	學生事務、服務-學習、社會關懷、社會運動
吳振邦 博士	國立臺灣師範大學學務處全人教育中心博士後研究員暨教育學院助理教授	大眾傳播學、學生事務、學生事務評量、學生社團經營實務
楊智元 博士	國立臺灣師範大學公民教育與活動領導學系副教授	不動產金融、財務計量、金融風險
蔡昕璋 博士	國立臺灣師範大學學務處全人教育中心管理師暨教育學院助理教授	學生事務議題、學校環境與學生發展、青少年次文化、社區藝術人文教育

註：專家名單依照姓氏筆畫排序

附錄二 本研究預試問卷專家評定及研究者回應

親愛的老師：您好

我是國立臺灣師範大學公民教育與活動領導學系碩士班的學生張雅婷，碩士論文主要在研究大學生參與社會實踐對於復原力之影響研究，研究目的及研究架構等相關資料請參見附件。

為了使本問卷具「專家效度」，請老師不吝以您的專業學養，給予學生編製的問卷批評與指正。

填寫說明如下：

1.本問卷修正後，除了建立內容效度外，並另製成預試調查問卷。
2.本問卷需要專家評定內容效度的部分為：學生基本資料調查（4題）、社會實踐學習成效量表（33題）、復原力量表（30題），共計67題，懇請依下列方式惠予修正。

（1）請逐題評判每一項問題，對於探討大學生參與社會實踐之學習成效、復原力的主觀感受程度而言，是否為適當的題項。請您於閱讀題目後，在各該題項之「適當程度」分數選項勾選「適當」、「修改後適當」、「不適當」。

（2）如果該題項問題的語意不清楚或文句不通順，請您於「建議修改內容」意見欄內提供修正意見，亦可於原題項上直接修改。

3.若有其他的重要內涵，為本量表所遺漏者，懇請提供更多的題目。您的寶貴意見將使本研究更臻完美，感謝您的熱心指導。

敬祝教安

國立臺灣師範大學公民教育與活動領導學系碩士班

指導教授：蔡昕璋 博士

研究生：張雅婷 敬上

【第一部分】學生基本資料（背景變項）

此部分初擬共 4 題，問卷編製依據本研究碩士論文指導教授建議之內容編製。

說明：請依照你的基本資料，圈選出你的實際狀況。		
題目	適當程度（請勾選）	建議修改內容
請問你的生理性別 <input type="checkbox"/> 生理男 <input type="checkbox"/> 生理女	<input type="checkbox"/> 適當 <input type="checkbox"/> 修改後適當 <input type="checkbox"/> 不適當	
請問你目前就讀學校 <input type="checkbox"/> 國立臺灣大學 <input type="checkbox"/> 國立臺灣師範大學 <input type="checkbox"/> 國立臺灣科技大學	<input checked="" type="checkbox"/> 適當 <input type="checkbox"/> 修改後適當 <input type="checkbox"/> 不適當	C：是否需要增加「其他」，視為非樣本。 研究者回應：不修改。
請問你目前就讀年級 <input type="checkbox"/> 大學部一年級 <input type="checkbox"/> 大學部二年級 <input type="checkbox"/> 大學部三年級 <input type="checkbox"/> 大學部四年級（含）以上	<input type="checkbox"/> 適當 <input type="checkbox"/> 修改後適當 <input type="checkbox"/> 不適當	
你印象最深刻之社會實踐的參與動機（請選擇最符合的選項） <input type="checkbox"/> 外在動機（含朋友邀約、學分需求/課程要求、獎勵金/之後申請獎助學金、有助未來繼續升學） <input type="checkbox"/> 內在動機（含可以學到新知識和技能、想要挑戰/探索自己、想要獲得成就感、想要交到朋友）	<input type="checkbox"/> 適當 <input checked="" type="checkbox"/> 修改後適當 <input type="checkbox"/> 不適當	A、E：（）內容加「……等」 C：若此處以須聚焦「印象最深刻之社會實踐」則問卷前言應明確點出。 D：建議可以列出參與動機的所有因子，而非讓學生自行選勾外在與內在動機；兩項動機尚待分析時進行歸納即可。 研究者回應：遵照專家建議修正（）內容加「……等」。
其他增列之題項或建議： B：建議社會實踐定義的說明可以在第一部分就先放，因為第三題就有提到社會實踐，以利受試者填答。 研究者回應：遵照專家建議修正。 D：請確認有無其他重要背景變項尚未納入，例如：過去志工服務經驗…等。 研究者回應：不修改。		

【第二部分】社會實踐學習成效量表（預測變項）

本量表初擬共 35 題，問卷編製依據參考 Ibrahim (2010) 編製之「社區參與學習量表」、Eyler 和 Giles (1999) 服務經驗調查等文獻內容編製。

計分方式為李克特 (Likert) 五點量表，「學術收穫」5 題（第 1-5 題），「公民參與與責任感」6 題（第 6-11 題）、「多元文化能力與國際觀」6 題（第 12-17 題）、「個人技能」10 題（第 18-27 題）、「個人內部發展」6 題（第 28-33 題），共有 33 題，每題皆有五個選項，包含「非常不同意」、「不同意」、「普通」、「同意」、「非常同意」，其計分方式為 1-5 分。得分越高，表示填答者愈同意所獲之學習成效；得分越低，表示填答者愈不同意。

說明：請根據您參與過印象最深刻之社會實踐經驗，選出與您感受最相同的選項。社會實踐意指具有公民意識或關注社會議題之個體或團體進一步將理念、價值觀以具體的策略進行行動，並且達到成效，如：服務-學習、社區/社會參與方案、社會實踐課程等皆屬社會實踐。		
題目	適當程度（請勾選）	建議修改內容
1.提高我對社會實踐主題或其相關學科的興趣。 <input type="checkbox"/> 5-非常同意 <input type="checkbox"/> 4-同意 <input type="checkbox"/> 3-普通 <input type="checkbox"/> 2-不同意 <input type="checkbox"/> 1-非常不同意	<input type="checkbox"/> 適當 <input checked="" type="checkbox"/> 修改後適當 <input type="checkbox"/> 不適當	A：社會實踐主題即可，同一題不能問兩個不同的項目。 D：參與社會實踐相關活動後，提高我對專業學科的學習興趣。 說明 1：此問的是過去經驗，可以直接在題項中增加參與…後；此外，本題應屬學術收穫面向，應可只呈現學科興趣。目前一個題目有問兩個概念之疑慮)

		<p>說明 2：以下皆建議加上「參與社會實踐相關活動後…」</p> <p>研究者回應：遵照專家建議修正： 提高我對專業學科更多的學習興趣。</p>
<p>2.幫助我更加了解社會實踐主題或其相關學科領域的相關理論及議題。</p> <p><input type="checkbox"/>5-非常同意</p> <p><input type="checkbox"/>4-同意</p> <p><input type="checkbox"/>3-普通</p> <p><input type="checkbox"/>2-不同意</p> <p><input type="checkbox"/>1-非常不同意</p>	<p><input type="checkbox"/>適當</p> <p><input checked="" type="checkbox"/>修改後適當</p> <p><input type="checkbox"/>不適當</p>	<p>A：讓我更加瞭解與社會實踐主題相關學科領域的相關理論或議題。</p> <p>B：理論、議題為不同概念，建議一個題項裡面不要有二個以上概念。</p> <p>C：「相關學科」、「相關學科領域」盡量統一。</p> <p>D：參與社會實踐相關活動後，幫助我更加了解專業學科領域的相關理論及議題。</p> <p>E：幫助我更加了解社會實踐主題或其相關學科領域之的相關理論及議題。</p> <p>研究者回應：遵照專家建議修正： 幫助我更加了解專業學科之理論。</p>

<p>3.激勵我在相關學科領域修習更多的課程。</p> <p><input type="checkbox"/>5-非常同意</p> <p><input type="checkbox"/>4-同意</p> <p><input type="checkbox"/>3-普通</p> <p><input type="checkbox"/>2-不同意</p> <p><input type="checkbox"/>1-非常不同意</p>	<p><input checked="" type="checkbox"/>適當</p> <p><input type="checkbox"/>修改後適當</p> <p><input type="checkbox"/>不適當</p>	<p>C：「相關學科」、「相關學科領域」盡量統一。</p> <p>研究者回應：遵照專家建議修正： 激勵我在相關學科修習更多的課程。</p>
<p>4.激勵我嘗試與他人討論相關議題。</p> <p><input type="checkbox"/>5-非常同意</p> <p><input type="checkbox"/>4-同意</p> <p><input type="checkbox"/>3-普通</p> <p><input type="checkbox"/>2-不同意</p> <p><input type="checkbox"/>1-非常不同意</p>	<p><input type="checkbox"/>適當</p> <p><input checked="" type="checkbox"/>修改後適當</p> <p><input type="checkbox"/>不適當</p>	<p>D：…，激勵我嘗試與他人討論專業學科相關議題。</p> <p>研究者回應： 激勵我更願意與他人討論專業學科相關議題。</p>
<p>5.使我能更加運用相關學科知識進行問題解決。</p> <p><input type="checkbox"/>5-非常同意</p> <p><input type="checkbox"/>4-同意</p> <p><input type="checkbox"/>3-普通</p> <p><input type="checkbox"/>2-不同意</p> <p><input type="checkbox"/>1-非常不同意</p>	<p><input type="checkbox"/>適當</p> <p><input checked="" type="checkbox"/>修改後適當</p> <p><input type="checkbox"/>不適當</p>	<p>D：…，使我能更加運用相關學科知識進行問題解決。</p> <p>E：使我能更能運用相關學科知識進行問題解決。</p> <p>研究者回應：遵照專家建議修正： 使我更能運用相關學科知識進行問題解決。</p>
<p>6.幫助我更仔細地審視我所處的社會。</p> <p><input type="checkbox"/>5-非常同意</p> <p><input type="checkbox"/>4-同意</p> <p><input type="checkbox"/>3-普通</p> <p><input type="checkbox"/>2-不同意</p> <p><input type="checkbox"/>1-非常不同意</p>	<p><input type="checkbox"/>適當</p> <p><input checked="" type="checkbox"/>修改後適當</p> <p><input type="checkbox"/>不適當</p>	<p>D：…，幫助我更深入了解並觀察我所處的社會。</p> <p>研究者回應：不修改</p>
<p>7.更加讓我意識到我的行動可以促成改變。</p> <p><input type="checkbox"/>5-非常同意</p>	<p><input type="checkbox"/>適當</p> <p><input checked="" type="checkbox"/>修改後適當</p> <p><input type="checkbox"/>不適當</p>	<p>A：可以促進改變。（不一定能促成「成」）</p>

<input type="checkbox"/> 4-同意 <input type="checkbox"/> 3-普通 <input type="checkbox"/> 2-不同意 <input type="checkbox"/> 1-非常不同意		<p>B：「更加讓」建議修正為較中性的「幫助我」。</p> <p>D：…，讓我更加意識到自己的行動能夠促成改變。</p> <p>研究者回應：遵照專家建議修正： 幫助我更加意識到自己的行動可以促進改變。</p>
<p>8.激勵我更深入地思考我身為一位公民在社會中的責任。</p> <input type="checkbox"/> 5-非常同意 <input type="checkbox"/> 4-同意 <input type="checkbox"/> 3-普通 <input type="checkbox"/> 2-不同意 <input type="checkbox"/> 1-非常不同意	<input type="checkbox"/> 適當 <input checked="" type="checkbox"/> 修改後適當 <input type="checkbox"/> 不適當	<p>A：第二個「我」刪除。</p> <p>B：建議「更」字刪除。</p> <p>D：…，激勵我更深入地思考作為公民在社會中的責任。</p> <p>研究者回應：遵照專家建議修正： 激勵我更深入思考作為公民在社會中的責任。</p>
<p>9.更能引發我關切改善社會中處境不利人們的生活需求。</p> <input type="checkbox"/> 5-非常同意 <input type="checkbox"/> 4-同意 <input type="checkbox"/> 3-普通 <input type="checkbox"/> 2-不同意 <input type="checkbox"/> 1-非常不同意	<input type="checkbox"/> 適當 <input checked="" type="checkbox"/> 修改後適當 <input type="checkbox"/> 不適當	<p>A：更能引發我關切社會中相對弱勢者的需求。</p> <p>B：建議「更」字刪除。</p> <p>D：…，更能引發我關注社會中處境不利者的生活需求。</p> <p>E：引發我更關切社會中處於不利條件族群的需求。</p> <p>研究者回應：遵照專家建議修正：</p>

		引發我更加關切社會中相對弱勢者的需求。
<p>10.增強我願意持續參與相關社會議題的承諾。</p> <p><input type="checkbox"/>5-非常同意</p> <p><input type="checkbox"/>4-同意</p> <p><input type="checkbox"/>3-普通</p> <p><input type="checkbox"/>2-不同意</p> <p><input type="checkbox"/>1-非常不同意</p>	<p><input type="checkbox"/>適當</p> <p><input checked="" type="checkbox"/>修改後適當</p> <p><input type="checkbox"/>不適當</p>	<p>D：…，增強我持續參與相關社會議題的意願與承諾。</p> <p>E：增強我願意持續參與相關社會議題的承諾意願。</p> <p>研究者回應：遵照專家建議修正：</p> <p>使我更願意持續參與相關社會議題。</p>
<p>11.加深我致力於建立一個人們會互相尊重的社會。</p> <p><input type="checkbox"/>5-非常同意</p> <p><input type="checkbox"/>4-同意</p> <p><input type="checkbox"/>3-普通</p> <p><input type="checkbox"/>2-不同意</p> <p><input type="checkbox"/>1-非常不同意</p>	<p><input type="checkbox"/>適當</p> <p><input checked="" type="checkbox"/>修改後適當</p> <p><input checked="" type="checkbox"/>不適當</p>	<p>A：太籠統。</p> <p>C：加深我致力於建立一個友善的社會。</p> <p>D：…，激勵我為打造一個充滿互相尊重的社會而努力。</p> <p>E：加深我致力於建立一個互相尊重社會的想法。</p> <p>研究者回應：遵照專家建議修正：</p> <p>激勵我更願意為打造一個充滿互相尊重的社會而努力。</p>

<p>12.更加讓我對於社會中其他 的文化或團體產生興趣。</p> <p><input type="checkbox"/>5-非常同意</p> <p><input type="checkbox"/>4-同意</p> <p><input type="checkbox"/>3-普通</p> <p><input type="checkbox"/>2-不同意</p> <p><input type="checkbox"/>1-非常不同意</p>	<p><input type="checkbox"/>適當</p> <p><input checked="" type="checkbox"/>修改後適當</p> <p><input type="checkbox"/>不適當</p>	<p>A：讓我對於社會中 其他文化或團體更能 產生興趣。</p> <p>B：建議「更」字刪 除。</p> <p>C：文化或群體（族 群）</p> <p>D：…，讓我對社會 中的其他文化或團體 更加感興趣。</p> <p>E：更加讓我對於社 會中其他的文化或團 體產生更多興趣。</p> <p>研究者回應：遵照專 家建議修正： 使我對於社會中其他 的文化或群體更加感 興趣。</p>
<p>13.更加讓我能欣賞週遭多元 的文化價值和習俗。</p> <p><input type="checkbox"/>5-非常同意</p> <p><input type="checkbox"/>4-同意</p> <p><input type="checkbox"/>3-普通</p> <p><input type="checkbox"/>2-不同意</p> <p><input type="checkbox"/>1-非常不同意</p>	<p><input type="checkbox"/>適當</p> <p><input checked="" type="checkbox"/>修改後適當</p> <p><input type="checkbox"/>不適當</p>	<p>A：讓我更能欣賞周 遭多元文化的習俗和 價值。</p> <p>B：建議「更」字刪 除。</p> <p>C：周改週</p> <p>D：…，讓我更加欣 賞週遭多元的文化價 值與習俗。</p> <p>E：更加讓我更能欣 賞週遭多元的文化價 值和習俗。</p> <p>研究者回應：遵照專 家建議修正： 使我更能欣賞週遭多 元文化的習俗與價 值。</p>

<p>14.協助我不以刻板印象將人們歸類為特定群體，而更能試著將每個人視為獨立個體。</p> <p><input type="checkbox"/>5-非常同意</p> <p><input type="checkbox"/>4-同意</p> <p><input type="checkbox"/>3-普通</p> <p><input type="checkbox"/>2-不同意</p> <p><input type="checkbox"/>1-非常不同意</p>	<p><input type="checkbox"/>適當</p> <p><input checked="" type="checkbox"/>修改後適當</p> <p><input type="checkbox"/>不適當</p>	<p>A：讓我不以刻板印象將人們歸類為特定群體。</p> <p>B：建議「更」字刪除。</p> <p>D：…，幫助我擺脫刻板印象的框架，學會以獨立個體的角度看待每個人。</p> <p>研究者回應：遵照專家建議修正： 協助我更加不以刻板印象將人們歸類為特定群體。</p>
<p>15.更加使我檢視自己抱持的偏見，不對特定群體存在負面看法。</p> <p><input type="checkbox"/>5-非常同意</p> <p><input type="checkbox"/>4-同意</p> <p><input type="checkbox"/>3-普通</p> <p><input type="checkbox"/>2-不同意</p> <p><input type="checkbox"/>1-非常不同意</p>	<p><input type="checkbox"/>適當</p> <p><input checked="" type="checkbox"/>修改後適當</p> <p><input type="checkbox"/>不適當</p>	<p>A：更加使我檢視自己抱持的偏見。</p> <p>B：建議「更」字刪除。</p> <p>D：…，讓我更加反思自身的偏見，避免對特定群體產生負面看法。</p> <p>E：更加使我更能檢視自己抱持的偏見，不對特定群體存在負面看法。</p> <p>研究者回應：遵照專家建議修正： 使我更能檢視自己抱持的偏見，避免對特定群體產生負面看法。</p>
<p>16.鼓勵我更勇於和相異觀點的人們分享經驗。</p> <p><input type="checkbox"/>5-非常同意</p> <p><input type="checkbox"/>4-同意</p> <p><input type="checkbox"/>3-普通</p>	<p><input type="checkbox"/>適當</p> <p><input checked="" type="checkbox"/>修改後適當</p> <p><input type="checkbox"/>不適當</p>	<p>C：分享經驗改成溝通對話。</p> <p>研究者回應：遵照專家建議修正：</p>

<input type="checkbox"/> 2-不同意 <input type="checkbox"/> 1-非常不同意		<p>鼓勵我更勇於和相異觀點的人們溝通對話。</p>
<p>17.促使我更加關注全球性議題。</p> <input type="checkbox"/> 5-非常同意 <input type="checkbox"/> 4-同意 <input type="checkbox"/> 3-普通 <input type="checkbox"/> 2-不同意 <input type="checkbox"/> 1-非常不同意	<input type="checkbox"/> 適當 <input checked="" type="checkbox"/> 修改後適當 <input type="checkbox"/> 不適當	<p>B：建議「更」字刪除。 C：全球性或國際性議題 研究者回應：遵照專家建議修正： 促使我更加關注全球性或國際性議題。</p>
<p>18.幫助我更加有耐心的傾聽他人想法。</p> <input type="checkbox"/> 5-非常同意 <input type="checkbox"/> 4-同意 <input type="checkbox"/> 3-普通 <input type="checkbox"/> 2-不同意 <input type="checkbox"/> 1-非常不同意	<input type="checkbox"/> 適當 <input checked="" type="checkbox"/> 修改後適當 <input type="checkbox"/> 不適當	<p>B：建議「更」字刪除。 C：幫助我更有耐心地傾聽他人想法。 研究者回應：遵照專家建議修正： 幫助我更有耐心地傾聽他人想法。</p>
<p>19.改善我的溝通能力，更加清楚表達自身想法。</p> <input type="checkbox"/> 5-非常同意 <input type="checkbox"/> 4-同意 <input type="checkbox"/> 3-普通 <input type="checkbox"/> 2-不同意 <input type="checkbox"/> 1-非常不同意	<input type="checkbox"/> 適當 <input checked="" type="checkbox"/> 修改後適當 <input type="checkbox"/> 不適當	<p>A：讓我更能清楚表達自身想法。 B：建議「更」字刪除。 C：18、19 題。溝通包含傾聽與表達，感覺 19 題較強調表達。 D：…，提升我的溝通能力，讓我能更清楚地表達自己的想法。 E：有助於改善我的溝通能力，更冊能清楚表達自身想法。 研究者回應：遵照專家建議修正：</p>

		使我更能清楚表達自身想法。
<p>20.幫助我提升分析訊息的能力。</p> <p><input type="checkbox"/>5-非常同意</p> <p><input type="checkbox"/>4-同意</p> <p><input type="checkbox"/>3-普通</p> <p><input type="checkbox"/>2-不同意</p> <p><input type="checkbox"/>1-非常不同意</p>	<p><input checked="" type="checkbox"/>適當</p> <p><input type="checkbox"/>修改後適當</p> <p><input type="checkbox"/>不適當</p>	<p>研究者回應：遵照專家建議修正：</p> <p>幫助我更加提升分析訊息的能力。</p>
<p>21.更能以邏輯思考的方式分析問題，形成自己觀點。</p> <p><input type="checkbox"/>5-非常同意</p> <p><input type="checkbox"/>4-同意</p> <p><input type="checkbox"/>3-普通</p> <p><input type="checkbox"/>2-不同意</p> <p><input type="checkbox"/>1-非常不同意</p>	<p><input type="checkbox"/>適當</p> <p><input checked="" type="checkbox"/>修改後適當</p> <p><input type="checkbox"/>不適當</p>	<p>A：刪除「形成自己觀點」。</p> <p>B：建議「更」字刪除。</p> <p>D：…，更能以邏輯思考的方式分析問題</p> <p>E：更能以邏輯思考的方式分析問題，形成自己的觀點。</p> <p>研究者回應：遵照專家建議修正：</p> <p>使我更能以邏輯思考的方式分析問題。</p>
<p>22.更加幫助我能夠擬定相關計畫以利達成目標。</p> <p><input type="checkbox"/>5-非常同意</p> <p><input type="checkbox"/>4-同意</p> <p><input type="checkbox"/>3-普通</p> <p><input type="checkbox"/>2-不同意</p> <p><input type="checkbox"/>1-非常不同意</p>	<p><input type="checkbox"/>適當</p> <p><input checked="" type="checkbox"/>修改後適當</p> <p><input type="checkbox"/>不適當</p>	<p>A：幫助我能夠擬定相關計畫以利達成目標。</p> <p>B：建議「更」字刪除。</p> <p>D：…，幫助我更有效地擬定計畫，達成目標。</p> <p>E：更加幫助我能夠擬定相關計畫以利達成目標。</p> <p>研究者回應：遵照專家建議修正：</p>

		幫助我更能夠擬定相關計畫以利達成目標。
23.使我更能應用不同創新方法解決問題。 <input type="checkbox"/> 5-非常同意 <input type="checkbox"/> 4-同意 <input type="checkbox"/> 3-普通 <input type="checkbox"/> 2-不同意 <input type="checkbox"/> 1-非常不同意	<input type="checkbox"/> 適當 <input checked="" type="checkbox"/> 修改後適當 <input type="checkbox"/> 不適當	B ：建議「更」字刪除。 E ：不同的 研究者回應 ：遵照專家建議修正： 使我更能應用不同的創新方法解決問題。
24.使我更能運用有效策略來解決問題。 <input type="checkbox"/> 5-非常同意 <input type="checkbox"/> 4-同意 <input type="checkbox"/> 3-普通 <input type="checkbox"/> 2-不同意 <input type="checkbox"/> 1-非常不同意	<input type="checkbox"/> 適當 <input checked="" type="checkbox"/> 修改後適當 <input type="checkbox"/> 不適當	B ：建議「更」字刪除。 C ：可再思考 23、24 的差異，若有明確差別應於題項文字中清楚呈現。 E ：有效的 研究者回應 ：遵照專家建議修正： 使我更能運用有效的策略來解決問題。
25.提升我組織或帶領團體的能力以利達成目標。 <input type="checkbox"/> 5-非常同意 <input type="checkbox"/> 4-同意 <input type="checkbox"/> 3-普通 <input type="checkbox"/> 2-不同意 <input type="checkbox"/> 1-非常不同意	<input type="checkbox"/> 適當 <input checked="" type="checkbox"/> 修改後適當 <input type="checkbox"/> 不適當	D ：…，幫助我提升組織領導力，以更有效達成目標。 E ：能提升我組織或帶領團體達成目標的能力。 研究者回應 ：遵照專家建議修正： 更加提升我組織或帶領團體達成目標的能力。
26.使我能夠更有效率地與他人合作。 <input type="checkbox"/> 5-非常同意 <input type="checkbox"/> 4-同意 <input type="checkbox"/> 3-普通	<input type="checkbox"/> 適當 <input checked="" type="checkbox"/> 修改後適當 <input type="checkbox"/> 不適當	B ：建議「更」字刪除。 研究者回應 ：不修改。

<input type="checkbox"/> 2-不同意 <input type="checkbox"/> 1-非常不同意		
<p>27.幫助我預先思考未來職場可能會遇到的問題，促進之後的職場適應。</p> <input type="checkbox"/> 5-非常同意 <input type="checkbox"/> 4-同意 <input type="checkbox"/> 3-普通 <input type="checkbox"/> 2-不同意 <input type="checkbox"/> 1-非常不同意	<input type="checkbox"/> 適當 <input checked="" type="checkbox"/> 修改後適當 <input type="checkbox"/> 不適當	<p>A：刪除「促進之後的職場適應」。</p> <p>D：…，幫助我提前思考未來職場可能遇到的問題，促進職場適應能力。</p> <p>研究者回應：遵照專家建議修正： 幫助我預先思考未來職場可能會遇到的更多問題。</p>
<p>28.更能了解如何以他人立場看待事物，設身處地為人著想。</p> <input type="checkbox"/> 5-非常同意 <input type="checkbox"/> 4-同意 <input type="checkbox"/> 3-普通 <input type="checkbox"/> 2-不同意 <input type="checkbox"/> 1-非常不同意	<input type="checkbox"/> 適當 <input checked="" type="checkbox"/> 修改後適當 <input type="checkbox"/> 不適當	<p>B：建議「更」字刪除。</p> <p>D：…，幫助我更能站在他人立場看待事物，設身處地為人著想。</p> <p>研究者回應：遵照專家建議修正： 幫助我更能站在他人立場看待事物，設身處地為人著想。</p>
<p>29.能在人際互動中更能管理自己的情緒。</p> <input type="checkbox"/> 5-非常同意 <input type="checkbox"/> 4-同意 <input type="checkbox"/> 3-普通 <input type="checkbox"/> 2-不同意 <input type="checkbox"/> 1-非常不同意	<input type="checkbox"/> 適當 <input checked="" type="checkbox"/> 修改後適當 <input type="checkbox"/> 不適當	<p>B：建議「更」字刪除。</p> <p>C：刪除「能在人際互動中」</p> <p>D：…，讓我在人際互動中更能掌控與調節自己的情緒。</p> <p>E：更能在人際互動中更能管理自己的情緒。</p> <p>研究者回應：遵照專家建議修正：</p>

		使我在人際互動中更能掌控與調節自己的情緒。
30.激勵我為自己設定更有挑戰性的目標。 <input type="checkbox"/> 5-非常同意 <input type="checkbox"/> 4-同意 <input type="checkbox"/> 3-普通 <input type="checkbox"/> 2-不同意 <input type="checkbox"/> 1-非常不同意	<input type="checkbox"/> 適當 <input checked="" type="checkbox"/> 修改後適當 <input type="checkbox"/> 不適當	B：建議「更」字刪除。 研究者回應：不修改
31.讓我更相信自己未來能採取相關行動來滿足自我設定之目標。 <input type="checkbox"/> 5-非常同意 <input type="checkbox"/> 4-同意 <input type="checkbox"/> 3-普通 <input type="checkbox"/> 2-不同意 <input type="checkbox"/> 1-非常不同意	<input type="checkbox"/> 適當 <input checked="" type="checkbox"/> 修改後適當 <input type="checkbox"/> 不適當	B：建議「更」字刪除。 D：…，讓我堅信自己能在未來採取行動，實現所設定的目標。 研究者回應：遵照專家建議修正： 使我更加堅信自己能在未來採取行動，實現所設定的目標。
32.幫助我更加清楚瞭解自己的價值觀與信念。 <input type="checkbox"/> 5-非常同意 <input type="checkbox"/> 4-同意 <input type="checkbox"/> 3-普通 <input type="checkbox"/> 2-不同意 <input type="checkbox"/> 1-非常不同意	<input type="checkbox"/> 適當 <input checked="" type="checkbox"/> 修改後適當 <input type="checkbox"/> 不適當	B：建議「更」字刪除。 研究者回應：不修改。
33.使我能發揮所長，對於個人內部發展持正向看法。 <input type="checkbox"/> 5-非常同意 <input type="checkbox"/> 4-同意 <input type="checkbox"/> 3-普通 <input type="checkbox"/> 2-不同意 <input type="checkbox"/> 1-非常不同意	<input type="checkbox"/> 適當 <input checked="" type="checkbox"/> 修改後適當 <input checked="" type="checkbox"/> 不適當	C：內部發展一詞稍嫌專業，是否有其他一般性名詞。 D：內部發展的概念太過模糊。 E：使我更能發揮所長，正向看待個人內部發展。 研究者回應：

	<p>遵照專家建議修正： 使我更能發揮所長， 對於個人內部發展持 正向看法。</p>
<p>其他增列之題項或建議：</p> <p>B：因題項有的有強調「更」…，有的又沒有，容易造成受試者理解上的混淆，建議能語氣用詞統一。研究者回應：由於題項欲了解學生在參加社會實踐後的收穫使否比初始狀態來的更好，故保留「更」字。</p> <p>C：個人技能題項略多。研究者回應：預試後將經項目分析及因素分析視情況刪減題項。</p> <p>D：社會實踐學習成效量表與復原力量表的概念似有重複，例如個人內部發展有「自我概念」；復原力亦有自我概念（檢視「專家學者問卷信效度參考資訊」得知），倘若如此，後續跑迴歸分析可能會有共線性之問題，必須深入思量。研究者回應：與指導教授討論後，決議維持原案。</p>	



【第三部分】復原力量表（效標變項）

本量表初擬共 30 題，問卷編製依據參考王松輝等人（2017）以慢性病精神病患者為對象實施之中文版 Connor-Davidson 復原力量表、沈家綺和連倬誼（2022）青少年復原力量表，以及詹雨臻等人（2009）青少年復原力量表，進行修改至符合本研究題項。

計分方式為李克特（Likert）五點量表，1.自我效能（第 1-3 題）、2.自我認定（第 4-6 題）、3.個人使命（第 7-9 題）、4.問題解決（第 10-12 題）、5.控制信念（第 13-15 題）、6.社交技巧（第 16-18 題）、7.同理心（第 19-21 題）、8.情緒調節（第 22-24 題）、9.希望樂觀（第 25-27 題）、10.人際支持（第 28-30 題）十種因子，每一因子各 3 題，共有 30 題，每題皆有五個選項，包含「非常不同意」、「不同意」、「普通」、「同意」、「非常同意」，其計分方式為 1-5 分。得分越高，表示填答者愈同意其所獲之復原力；得分越低，表示填答者愈不同意。

說明：請您從「參與印象最深刻的社會實踐」之經驗之後，繼續回顧您到現在的生活經驗，並根據題幹所述，選出與您感受最相同的選項。		
題目	適當程度（請勾選）	建議修改內容
1.當我面對壓力時，我覺得自己有能力同時處理生活中所有事物。 <input type="checkbox"/> 5-非常同意 <input type="checkbox"/> 4-同意 <input type="checkbox"/> 3-普通 <input type="checkbox"/> 2-不同意 <input type="checkbox"/> 1-非常不同意	<input type="checkbox"/> 適當 <input checked="" type="checkbox"/> 修改後適當 <input type="checkbox"/> 不適當	D：面對壓力時，我有能力同時處理生活中所有事物。 研究者回應：遵照專家建議修正： 面對壓力時，我有能力同時處理生活中所有事物。
2.過去的經驗讓我有信心去面對新的挑戰和困難。 <input type="checkbox"/> 5-非常同意 <input type="checkbox"/> 4-同意 <input type="checkbox"/> 3-普通 <input type="checkbox"/> 2-不同意	<input checked="" type="checkbox"/> 適當 <input type="checkbox"/> 修改後適當 <input type="checkbox"/> 不適當	

<input type="checkbox"/> 1-非常不同意		
<p>3.當我面對挫折時，我有能力挑戰以往沒接觸過的學習任務或工作。</p> <input type="checkbox"/> 5-非常同意 <input type="checkbox"/> 4-同意 <input type="checkbox"/> 3-普通 <input type="checkbox"/> 2-不同意 <input type="checkbox"/> 1-非常不同意	<input type="checkbox"/> 適當 <input checked="" type="checkbox"/> 修改後適當 <input type="checkbox"/> 不適當	<p>D：面對挫折時，我有能力挑戰以往沒接觸過的學習任務或工作。</p> <p>研究者回應： 遵照專家建議修正修正： 面對挫折時，我有能力挑戰以往沒接觸過的學習任務或工作。</p>
<p>4.面對壓力時，我認為我是堅強的人。</p> <input type="checkbox"/> 5-非常同意 <input type="checkbox"/> 4-同意 <input type="checkbox"/> 3-普通 <input type="checkbox"/> 2-不同意 <input type="checkbox"/> 1-非常不同意	<input checked="" type="checkbox"/> 適當 <input type="checkbox"/> 修改後適當 <input type="checkbox"/> 不適當	
<p>5.面對挫折或困境時，我仍能肯定自我價值。</p> <input type="checkbox"/> 5-非常同意 <input type="checkbox"/> 4-同意 <input type="checkbox"/> 3-普通 <input type="checkbox"/> 2-不同意 <input type="checkbox"/> 1-非常不同意	<input checked="" type="checkbox"/> 適當 <input type="checkbox"/> 修改後適當 <input type="checkbox"/> 不適當	
<p>6.面對困境時，我可以運用我的專長。</p> <input type="checkbox"/> 5-非常同意 <input type="checkbox"/> 4-同意 <input type="checkbox"/> 3-普通 <input type="checkbox"/> 2-不同意 <input type="checkbox"/> 1-非常不同意	<input type="checkbox"/> 適當 <input checked="" type="checkbox"/> 修改後適當 <input type="checkbox"/> 不適當	<p>A：我可以運用我的專長解決問題。</p> <p>研究者回應： 遵照專家建議修正修正： 我可以運用我的專長解決問題。</p>

<p>7.我對自己的生活是有規劃的。</p> <p><input type="checkbox"/>5-非常同意</p> <p><input type="checkbox"/>4-同意</p> <p><input type="checkbox"/>3-普通</p> <p><input type="checkbox"/>2-不同意</p> <p><input type="checkbox"/>1-非常不同意</p>	<p><input checked="" type="checkbox"/>適當</p> <p><input type="checkbox"/>修改後適當</p> <p><input type="checkbox"/>不適當</p>	
<p>8.我對未來有明確的目標。</p> <p><input type="checkbox"/>5-非常同意</p> <p><input type="checkbox"/>4-同意</p> <p><input type="checkbox"/>3-普通</p> <p><input type="checkbox"/>2-不同意</p> <p><input type="checkbox"/>1-非常不同意</p>	<p><input checked="" type="checkbox"/>適當</p> <p><input type="checkbox"/>修改後適當</p> <p><input type="checkbox"/>不適當</p>	
<p>9.我願意為我規劃的人生及決定負責。</p> <p><input type="checkbox"/>5-非常同意</p> <p><input type="checkbox"/>4-同意</p> <p><input type="checkbox"/>3-普通</p> <p><input type="checkbox"/>2-不同意</p> <p><input type="checkbox"/>1-非常不同意</p>	<p><input type="checkbox"/>適當</p> <p><input checked="" type="checkbox"/>修改後適當</p> <p><input type="checkbox"/>不適當</p>	<p>D：我願意為自己的人生規劃與決定負起責任。</p> <p>研究者回應： 遵照專家建議修正修正： 我願意為自己的人生規劃與決定負起責任。</p>
<p>10.我可以發現問題所在。</p> <p><input type="checkbox"/>5-非常同意</p> <p><input type="checkbox"/>4-同意</p> <p><input type="checkbox"/>3-普通</p> <p><input type="checkbox"/>2-不同意</p> <p><input type="checkbox"/>1-非常不同意</p>	<p><input type="checkbox"/>適當</p> <p><input checked="" type="checkbox"/>修改後適當</p> <p><input checked="" type="checkbox"/>不適當</p>	<p>A：語焉不詳。</p> <p>D：我能夠察覺問題的所在。</p> <p>研究者回應： 遵照專家建議修正修正： 我能夠識別問題的關鍵。</p>
<p>11.我會針對問題找到有效方法來克服困難。</p> <p><input type="checkbox"/>5-非常同意</p> <p><input type="checkbox"/>4-同意</p> <p><input type="checkbox"/>3-普通</p> <p><input type="checkbox"/>2-不同意</p> <p><input type="checkbox"/>1-非常不同意</p>	<p><input type="checkbox"/>適當</p> <p><input checked="" type="checkbox"/>修改後適當</p> <p><input type="checkbox"/>不適當</p>	<p>E：有效的。</p> <p>研究者回應： 遵照專家建議修正修正： 我會針對問題找到有效的方法來克服困難。</p>

<p>12.我可以擬定有效策略來預防該問題再次發生。</p> <p><input type="checkbox"/>5-非常同意</p> <p><input type="checkbox"/>4-同意</p> <p><input type="checkbox"/>3-普通</p> <p><input type="checkbox"/>2-不同意</p> <p><input type="checkbox"/>1-非常不同意</p>	<p><input type="checkbox"/>適當</p> <p><input checked="" type="checkbox"/>修改後適當</p> <p><input type="checkbox"/>不適當</p>	<p>A：我可以針對可能的風險擬定有效策略。</p> <p>E：我可以擬定有效策略來預防該問題再次發生。</p> <p>研究者回應： 遵照專家建議修正修正： 我可以擬定有效策略來預防問題再次發生。</p>
<p>13.我願意自己主導去決定事情，而不是全由別人做主。</p> <p><input type="checkbox"/>5-非常同意</p> <p><input type="checkbox"/>4-同意</p> <p><input type="checkbox"/>3-普通</p> <p><input type="checkbox"/>2-不同意</p> <p><input type="checkbox"/>1-非常不同意</p>	<p><input type="checkbox"/>適當</p> <p><input checked="" type="checkbox"/>修改後適當</p> <p><input type="checkbox"/>不適當</p>	<p>D：我願意親自主導決策，而不是讓他人全權做主。</p> <p>研究者回應： 遵照專家建議修正修正： 我願意親自主導決策，而不是讓他人做主。</p>
<p>14.不管結果如何，我能夠盡最大的努力。</p> <p><input type="checkbox"/>5-非常同意</p> <p><input type="checkbox"/>4-同意</p> <p><input type="checkbox"/>3-普通</p> <p><input type="checkbox"/>2-不同意</p> <p><input type="checkbox"/>1-非常不同意</p>	<p><input type="checkbox"/>適當</p> <p><input checked="" type="checkbox"/>修改後適當</p> <p><input type="checkbox"/>不適當</p>	<p>C：1.能夠 2.願意 3.願意且能夠。</p> <p>研究者回應： 考量此題為控制信念面向，故修正為： 不管結果如何，我願意盡最大的努力。</p>
<p>15.使我覺得自己可以掌握自己的人生方向。</p> <p><input type="checkbox"/>5-非常同意</p> <p><input type="checkbox"/>4-同意</p> <p><input type="checkbox"/>3-普通</p> <p><input type="checkbox"/>2-不同意</p> <p><input type="checkbox"/>1-非常不同意</p>	<p><input type="checkbox"/>適當</p> <p><input checked="" type="checkbox"/>修改後適當</p> <p><input type="checkbox"/>不適當</p>	<p>A：我可以掌握自己的人生方向。</p> <p>B、C：「使」建議刪除。</p> <p>E：使我覺得自己可以掌握自己的人生方向。</p> <p>研究者回應： 遵照專家建議修正修正：</p>

		我覺得自己可以掌握人生的方向。
16.我能耐心聽取別人的意見。 <input type="checkbox"/> 5-非常同意 <input type="checkbox"/> 4-同意 <input type="checkbox"/> 3-普通 <input type="checkbox"/> 2-不同意 <input type="checkbox"/> 1-非常不同意	<input checked="" type="checkbox"/> 適當 <input type="checkbox"/> 修改後適當 <input type="checkbox"/> 不適當	
17.我能用友善的態度和別人溝通與討論。 <input type="checkbox"/> 5-非常同意 <input type="checkbox"/> 4-同意 <input type="checkbox"/> 3-普通 <input type="checkbox"/> 2-不同意 <input type="checkbox"/> 1-非常不同意	<input checked="" type="checkbox"/> 適當 <input type="checkbox"/> 修改後適當 <input type="checkbox"/> 不適當	
18.我願意分享自己的心情感受或想法。 <input type="checkbox"/> 5-非常同意 <input type="checkbox"/> 4-同意 <input type="checkbox"/> 3-普通 <input type="checkbox"/> 2-不同意 <input type="checkbox"/> 1-非常不同意	<input type="checkbox"/> 適當 <input checked="" type="checkbox"/> 修改後適當 <input type="checkbox"/> 不適當	<p>B：建議 18 和 19 一併修正，一致使用「感受或想法」或是「感受與想法」。</p> <p>研究者回應： 遵照專家建議修正，此題不修改。</p>
19.我能了解別人的感受與想法。 <input type="checkbox"/> 5-非常同意 <input type="checkbox"/> 4-同意 <input type="checkbox"/> 3-普通 <input type="checkbox"/> 2-不同意 <input type="checkbox"/> 1-非常不同意	<input type="checkbox"/> 適當 <input checked="" type="checkbox"/> 修改後適當 <input type="checkbox"/> 不適當	<p>A：我能設法了解別人的感受及想法。</p> <p>B：建議 18 和 19 一併修正，一致使用「感受或想法」或是「感受與想法」。</p> <p>研究者回應： 遵照專家建議修正： 我能設法了解別人的感受或想法。</p>
20.看到別人遇到困難或被冷落，我願意試著關心他。 <input type="checkbox"/> 5-非常同意	<input checked="" type="checkbox"/> 適當 <input type="checkbox"/> 修改後適當 <input type="checkbox"/> 不適當	

<input type="checkbox"/> 4-同意 <input type="checkbox"/> 3-普通 <input type="checkbox"/> 2-不同意 <input type="checkbox"/> 1-非常不同意		
<p>21.我能理解他人難處，並給予有效支持。</p> <input type="checkbox"/> 5-非常同意 <input type="checkbox"/> 4-同意 <input type="checkbox"/> 3-普通 <input type="checkbox"/> 2-不同意 <input type="checkbox"/> 1-非常不同意	<input type="checkbox"/> 適當 <input checked="" type="checkbox"/> 修改後適當 <input type="checkbox"/> 不適當	<p>A：我能同理他人難處並能適度給予支持。</p> <p>研究者回應： 遵照專家建議修正： 我能同理他人難處並能適度給予支持。</p>
<p>22.當別人惹我生氣時，我能控制自己的情緒。</p> <input type="checkbox"/> 5-非常同意 <input type="checkbox"/> 4-同意 <input type="checkbox"/> 3-普通 <input type="checkbox"/> 2-不同意 <input type="checkbox"/> 1-非常不同意	<input checked="" type="checkbox"/> 適當 <input type="checkbox"/> 修改後適當 <input type="checkbox"/> 不適當	
<p>23.我能調適一些不愉快或痛苦的感覺，例如悲傷、害怕和生氣。</p> <input type="checkbox"/> 5-非常同意 <input type="checkbox"/> 4-同意 <input type="checkbox"/> 3-普通 <input type="checkbox"/> 2-不同意 <input type="checkbox"/> 1-非常不同意	<input type="checkbox"/> 適當 <input checked="" type="checkbox"/> 修改後適當 <input type="checkbox"/> 不適當	<p>D：我能夠調適悲傷、恐懼、憤怒等不愉快或痛苦的情緒。</p> <p>研究者回應： 遵照專家建議修正： 我能夠調適悲傷、恐懼、憤怒等不愉快或痛苦的情緒。</p>
<p>24.我能在很短的時間從難過的情緒中回到平和的心情。</p> <input type="checkbox"/> 5-非常同意 <input type="checkbox"/> 4-同意 <input type="checkbox"/> 3-普通 <input type="checkbox"/> 2-不同意 <input type="checkbox"/> 1-非常不同意	<input type="checkbox"/> 適當 <input checked="" type="checkbox"/> 修改後適當 <input type="checkbox"/> 不適當	<p>C：很短的時間？</p> <p>D：我能在短時間內從難過的情緒中調適，重拾平和的心情。</p> <p>研究者回應： 遵照專家建議修正： 我能在短時間內從難過的情緒中調適，恢復到平和的心情。</p>
<p>25.即使看起來沒有希望了，我仍然不放棄。</p>	<input checked="" type="checkbox"/> 適當 <input checked="" type="checkbox"/> 修改後適當	<p>C：刪除「了」。</p>

<input type="checkbox"/> 5-非常同意 <input type="checkbox"/> 4-同意 <input type="checkbox"/> 3-普通 <input type="checkbox"/> 2-不同意 <input type="checkbox"/> 1-非常不同意	<input type="checkbox"/> 不適當	D：即使看似毫無希望，我仍然選擇不放棄。 研究者回應： 遵照專家建議修正： 即使看似毫無希望，我仍然選擇不放棄。
26.遇到問題時，我能想像問題能順利被解決。 <input type="checkbox"/> 5-非常同意 <input type="checkbox"/> 4-同意 <input type="checkbox"/> 3-普通 <input type="checkbox"/> 2-不同意 <input type="checkbox"/> 1-非常不同意	<input type="checkbox"/> 適當 <input checked="" type="checkbox"/> 修改後適當 <input type="checkbox"/> 不適當	A：遇到問題時，我能想像可以順利解決它。 D：遇到問題時，我能預想問題最終會順利解決。 E：遇到問題時，我能想像問題它能順利被解決。 研究者回應： 遵照專家建議修正： 遇到問題時，我能預想它最終會順利解決。
27.我能在很短時間內把不愉快的事情忘記。 <input type="checkbox"/> 5-非常同意 <input type="checkbox"/> 4-同意 <input type="checkbox"/> 3-普通 <input type="checkbox"/> 2-不同意 <input type="checkbox"/> 1-非常不同意	<input type="checkbox"/> 適當 <input checked="" type="checkbox"/> 修改後適當 <input type="checkbox"/> 不適當	C：「很短時間內」改成短時間內。 研究者回應： 遵照專家建議修正： 我能在短時間內把不愉快的事情忘記。
28.我覺得身邊有讓我感到溫暖、有歸屬感的人們。 <input type="checkbox"/> 5-非常同意 <input type="checkbox"/> 4-同意 <input type="checkbox"/> 3-普通 <input type="checkbox"/> 2-不同意 <input type="checkbox"/> 1-非常不同意	<input checked="" type="checkbox"/> 適當 <input type="checkbox"/> 修改後適當 <input type="checkbox"/> 不適當	
29.當我遇到問題時，我會依靠讓我感到溫暖、有歸屬感的人們。	<input checked="" type="checkbox"/> 適當 <input type="checkbox"/> 修改後適當 <input type="checkbox"/> 不適當	

<input type="checkbox"/> 5-非常同意 <input type="checkbox"/> 4-同意 <input type="checkbox"/> 3-普通 <input type="checkbox"/> 2-不同意 <input type="checkbox"/> 1-非常不同意		
<p>30.我可以從這群讓我感到溫暖、有歸屬感的人們的支持中，從挫折中恢復到正常生活。</p> <input type="checkbox"/> 5-非常同意 <input type="checkbox"/> 4-同意 <input type="checkbox"/> 3-普通 <input type="checkbox"/> 2-不同意 <input type="checkbox"/> 1-非常不同意	<input type="checkbox"/> 適當 <input checked="" type="checkbox"/> 修改後適當 <input type="checkbox"/> 不適當	<p>D：我能依靠這群帶給我溫暖與歸屬感的人們的支持，從挫折中恢復正常生活。</p> <p>研究者回應： 遵照專家建議修正： 我能依靠這群帶給我溫暖、歸屬感的人們，從挫折中恢復正常生活。</p>
<p>其他增列之提項或建議：</p>		

審題專家：

(簽名)

《再次感謝您的指正，謝謝！》

如有其他與本研究相關注意事項，請您不吝指教與雅婷聯絡。

國立臺灣師範大學公民教育與活動領導學系研究所學生事務組 碩士生
張雅婷

附錄三 本研究預試問卷

大學生參與社會實踐對於復原力之影響研究（預試問卷）

親愛的同學 您好：

這是一份學術性研究的問卷，目的為探討大學生參與社會實踐對於復原力之影響研究。研究對象為國立臺灣大學、國立臺灣師範大學、國立臺灣科技大學之大學部學生（含延畢生），碩博士生及在職專班不在此研究範圍內，敬請見諒。

期盼各位能撥冗五分鐘填寫此問卷，本問卷係採不記名方式進行調查，資料分析僅作為學術研究之用，資料絕對保密，敬請各位安心填寫。衷心感謝您在百忙之中填答此份問卷。

敬祝 平安順心

國立臺灣師範大學公民教育與活動領導學系碩士班

指導教授：蔡昕璋 博士

研究生：張雅婷

【第一部分】學生基本資料

說明：請依照你的基本資料，勾選出你的實際狀況。

題號	題目	選項
1	請問你的生理性別	<input type="checkbox"/> 生理男 <input type="checkbox"/> 生理女
2	請問你目前就讀學校	<input type="checkbox"/> 國立臺灣大學 <input type="checkbox"/> 國立臺灣師範大學 <input type="checkbox"/> 國立臺灣科技大學
3	請問你目前就讀年級	<input type="checkbox"/> 大學部一年級 <input type="checkbox"/> 大學部二年級 <input type="checkbox"/> 大學部三年級 <input type="checkbox"/> 大學部四年級（含）以上
4	你印象最深刻的社會實踐之參與動機（請選擇最符合的選項） 社會實踐意指具有公民意識或關注社會議題之個體或團體進一步將理念、價值觀以具體的策略進行行動，並且達到成效，如：服務-學習、社區/社會參與方案、社會實踐課程等皆屬社會實踐。	<input type="checkbox"/> 外在動機（含朋友邀約、學分需求/課程要求、獎勵金/之後申請獎助學金、有助未來繼續升學.....） <input type="checkbox"/> 內在動機（含可以學到新知識和技能、想要挑戰/探索自己、想要獲得成就感、想要交到朋友.....）

【第二部分】社會實踐學習成效

說明：請根據您參與過印象最深刻之社會實踐經驗，選出與您感受最相同的選項。

題號	題目	非常同意—非常不同意				
1	提高我對專業學科更多的學習興趣。	5	4	3	2	1
2	幫助我更加了解專業學科之理論。	5	4	3	2	1
3	激勵我在相關學科修習更多的課程。	5	4	3	2	1
4	激勵我更願意與他人討論專業學科相關議題。	5	4	3	2	1
5	使我更能運用相關學科知識進行問題解決。	5	4	3	2	1
6	幫助我更仔細地審視我所處的社會。	5	4	3	2	1
7	幫助我更加意識到自己的行動可以促進改變。	5	4	3	2	1
8	激勵我更深入思考作為公民在社會中的責任。	5	4	3	2	1
9	引發我更加關切社會中相對弱勢（經濟與文化不利）者的需求。	5	4	3	2	1
10	使我更願意持續參與相關社會議題。	5	4	3	2	1
11	激勵我更願意為打造一個充滿互相尊重的社會而努力。	5	4	3	2	1
12	使我對於社會中其他的文化或群體更加感興趣。	5	4	3	2	1
13	使我更能欣賞週遭多元文化的習俗與價值。	5	4	3	2	1
14	協助我更加不以刻板印象將人們歸類為特定群體。	5	4	3	2	1
15	使我更能檢視自己抱持的偏見，避免對特定群體產生負面看法。	5	4	3	2	1
16	鼓勵我更勇於和相異觀點的人們溝通對話。	5	4	3	2	1
17	促使我更加關注全球性或國際性議題。	5	4	3	2	1
18	幫助我更有耐心地傾聽他人想法。	5	4	3	2	1
19	使我更能清楚表達自身想法。	5	4	3	2	1
20	幫助我更加提升分析訊息的能力。	5	4	3	2	1
21	使我更能以邏輯思考的方式分析問題。	5	4	3	2	1

22	幫助我更能夠擬定相關計畫以利達成目標。	5	4	3	2	1
23	使我更能應用不同的創新方法解決問題。	5	4	3	2	1
24	使我更能運用有效的策略來解決問題。	5	4	3	2	1
25	更加提升我組織或帶領團體達成目標的能力。	5	4	3	2	1
26	使我能夠更有效率地與他人合作。	5	4	3	2	1
27	幫助我預先思考未來職場可能會遇到的更多問題。	5	4	3	2	1
28	幫助我更能夠站在他人立場看待事物，設身處地為人著想。	5	4	3	2	1
29	使我在人際互動中更能掌控與調節自己的情緒。	5	4	3	2	1
30	激勵我為自己設定更有挑戰性的目標。	5	4	3	2	1
31	使我更加堅信自己能在未來採取行動，實現所設定的目標。	5	4	3	2	1
32	幫助我更加清楚瞭解自己的價值觀與信念。	5	4	3	2	1
33	使我更能發揮所長，對於個人內部發展持正向看法。	5	4	3	2	1

【第三部分】復原力量表

說明：請您從「參與印象最深刻的社會實踐」之經驗後，繼續回顧您到現在的生活經驗，並根據題幹所述，選出與您感受最相同的選項。

題號	題目	非常同意—非常不同意				
1	面對壓力時，我有能力同時處理生活中所有事物。	5	4	3	2	1
2	過去的經驗讓我有信心去面對新的挑戰和困難。	5	4	3	2	1
3	面對挫折時，我有能力挑戰以往沒接觸過的學習任務或工作。	5	4	3	2	1
4	面對壓力時，我認為我是堅強的人。	5	4	3	2	1
5	面對挫折或困境時，我仍能肯定自我價值。	5	4	3	2	1
6	我可以運用我的專長解決問題。	5	4	3	2	1
7	我對自己的生活是有規劃的。	5	4	3	2	1
8	我對未來有明確的目標。	5	4	3	2	1
9	我願意為自己的人生規劃與決定負起責任。	5	4	3	2	1
10	我能夠識別問題的關鍵。	5	4	3	2	1
11	我會針對問題找到有效的方法來克服困難。	5	4	3	2	1
12	我可以擬定有效策略來預防問題再次發生。	5	4	3	2	1
13	我願意親自主導決策，而不是讓他人做主。	5	4	3	2	1
14	不管結果如何，我願意盡最大的努力。	5	4	3	2	1
15	我覺得自己可以掌握人生的方向。	5	4	3	2	1
16	我能耐心聽取別人的意見。	5	4	3	2	1
17	我能用友善的態度和別人溝通與討論。	5	4	3	2	1
18	我願意分享自己的心情感受或想法。	5	4	3	2	1
19	我能設法了解別人的感受或想法。	5	4	3	2	1
20	看到別人遇到困難或被冷落，我願意試著關心他。	5	4	3	2	1
21	我能同理他人難處並能適度給予支持。	5	4	3	2	1
22	當別人惹我生氣時，我能控制自己的情緒。	5	4	3	2	1

23	我能夠調適悲傷、恐懼、憤怒等不愉快或痛苦的情緒。	5	4	3	2	1
24	我能在短時間內從難過的情緒中調適，恢復到平和的心情。	5	4	3	2	1
25	即使看似毫無希望，我仍然選擇不放棄。	5	4	3	2	1
26	遇到問題時，我能預想它最終會順利解決。	5	4	3	2	1
27	我能在短時間內把不愉快的事情忘記。	5	4	3	2	1
28	我覺得身邊有讓我感到溫暖、有歸屬感的人們。	5	4	3	2	1
29	當我遇到問題時，我會依靠讓我感到溫暖、有歸屬感的人們。	5	4	3	2	1
30	我能依靠這群帶給我溫暖、歸屬感的人們，從挫折中恢復正常生活。	5	4	3	2	1

本問卷到此填答完畢，謝謝你的填答。



附錄四 本研究正式問卷

大學生參與社會實踐對於復原力之影響研究（正式問卷）

親愛的同學 您好：

這是一份學術性研究的問卷，目的為探討大學生參與社會實踐對於復原力之影響研究。研究對象為國立臺灣大學、國立臺灣師範大學、國立臺灣科技大學之大學部學生（含延畢生），碩博士生及在職專班不在此研究範圍內，敬請見諒。

先前有填寫過預試問卷的同學請勿填寫此問卷。

社會實踐意指具有公民意識或關注社會議題之個體或團體進一步將理念、價值觀以具體的策略進行行動，並且達到成效，如：服務-學習、社區/社會參與方案、社會實踐課程等皆屬社會實踐。

期盼各位能撥冗五分鐘填寫此問卷，本問卷係採不記名方式進行調查，資料分析僅作為學術研究之用，資料絕對保密，敬請各位安心填寫。衷心感謝您在百忙之中填答此份問卷。

若您有興趣接受訪談，請在最後基本資料輸入有效之信箱，以利後續聯繫專用。謝謝您的協助與支持！

敬祝 平安順心

國立臺灣師範大學公民教育與活動領導學系碩士班

指導教授：蔡昕璋 博士

研究生：張雅婷

【第一部分】學生基本資料

說明：請依照你大學期間的基本資料，勾選出你實際的狀況。

題號	題目	選項
1	請問你的生理性別	<input type="checkbox"/> 生理男 <input type="checkbox"/> 生理女
2	請問你目前就讀學校	<input type="checkbox"/> 國立臺灣大學 <input type="checkbox"/> 國立臺灣師範大學 <input type="checkbox"/> 國立臺灣科技大學
3	請問你目前就讀年級	<input type="checkbox"/> 大學部一年級 <input type="checkbox"/> 大學部二年級 <input type="checkbox"/> 大學部三年級 <input type="checkbox"/> 大學部四年級（含）以上
4	過往您印象最深刻的社會實踐經驗，其參與動機為何？ （請選擇最符合的選項） 社會實踐意指具有公民意識或關注社會議題之個體或團體進一步將理念、價值觀以具體的策略進行行動，並且達到成效，如：服務-學習、社區/社會參與方案、社會實踐課程等皆屬社會實踐。	<input type="checkbox"/> 外在動機（含朋友邀約、學分需求/課程要求、獎勵金/之後申請獎助學金、有助未來繼續升學.....） <input type="checkbox"/> 內在動機（含可以學到新知識和技能、想要挑戰/探索自己、想要獲得成就感、想要交到朋友.....）

【第二部分】社會實踐學習成效

說明：請根據您參與過印象最深刻之社會實踐經驗，選出與您感受最相同的選項。

題號	題目	非常同意—非常不同意				
1	提高我對專業學科更多的學習興趣。	5	4	3	2	1
2	幫助我更加了解專業學科之理論。	5	4	3	2	1
3	激勵我在相關學科修習更多的課程。	5	4	3	2	1
4	激勵我更願意與他人討論專業學科相關議題。	5	4	3	2	1
5	使我更能運用相關學科知識進行問題解決。	5	4	3	2	1
6	幫助我更仔細地審視我所處的社會。	5	4	3	2	1
7	幫助我更加意識到自己的行動可以促進改變。	5	4	3	2	1
8	激勵我更深入思考作為公民在社會中的責任。	5	4	3	2	1
9	引發我更加關切社會中相對弱勢（經濟與文化不利）者的需求。	5	4	3	2	1
10	使我更願意持續參與相關社會議題。	5	4	3	2	1
11	激勵我更願意為打造一個充滿互相尊重的社會而努力。	5	4	3	2	1
12	使我對於社會中其他的文化或群體更加感興趣。	5	4	3	2	1
13	使我更能欣賞週遭多元文化的習俗與價值。	5	4	3	2	1
14	協助我更加不以刻板印象將人們歸類為特定群體。	5	4	3	2	1
15	使我更能檢視自己抱持的偏見，避免對特定群體產生負面看法。	5	4	3	2	1
16	鼓勵我更勇於和相異觀點的人們溝通對話。	5	4	3	2	1
17	幫助我更有耐心地傾聽他人想法。	5	4	3	2	1
18	幫助我更加提升分析訊息的能力。	5	4	3	2	1
19	使我更能清楚表達自身想法。	5	4	3	2	1
20	使我更能以邏輯思考的方式分析問題。	5	4	3	2	1

21	幫助我更能夠擬定相關計畫以利達成目標。	5	4	3	2	1
22	使我更能應用不同的創新方法解決問題。	5	4	3	2	1
23	使我更能運用有效的策略來解決問題。	5	4	3	2	1
24	更加提升我組織或帶領團體達成目標的能力。	5	4	3	2	1
25	使我能夠更有效率地與他人合作。	5	4	3	2	1
26	幫助我預先思考未來職場可能會遇到的更多問題。	5	4	3	2	1
27	幫助我更能夠站在他人立場看待事物，設身處地為人著想。	5	4	3	2	1
28	使我在人際互動中更能掌控與調節自己的情緒。	5	4	3	2	1
29	激勵我為自己設定更有挑戰性的目標。	5	4	3	2	1
30	使我更加堅信自己能在未來採取行動，實現所設定的目標。	5	4	3	2	1
31	幫助我更加清楚瞭解自己的價值觀與信念。	5	4	3	2	1
32	使我更能發揮所長，對於個人內部發展持正向看法。	5	4	3	2	1

【第三部分】復原力量表

說明：請您從「參與印象最深刻的社會實踐」之經驗後，繼續回顧您到現在的生活經驗，並根據題幹所述，選出與您感受最相同的選項。

題號	題目	非常同意—非常不同意				
1	面對壓力時，我有能力同時處理生活中所有事物。	5	4	3	2	1
2	面對壓力時，我認為我是堅強的人。	5	4	3	2	1
3	我對自己的生活是有規劃的。	5	4	3	2	1
4	我對未來有明確的目標。	5	4	3	2	1
5	我可以運用我的專長解決問題。	5	4	3	2	1
6	我能夠識別問題的關鍵。	5	4	3	2	1
7	我會針對問題找到有效的方法來克服困難。	5	4	3	2	1
8	我可以擬定有效策略來預防問題再次發生。	5	4	3	2	1
9	我願意親自主導決策，而不是讓他人做主。	5	4	3	2	1
10	我能耐心聽取別人的意見。	5	4	3	2	1
11	我能用友善的態度和別人溝通與討論。	5	4	3	2	1
12	我能設法了解別人的感受或想法。	5	4	3	2	1
13	看到別人遇到困難或被冷落，我願意試著關心他。	5	4	3	2	1
14	我能同理他人難處並能適度給予支持。	5	4	3	2	1
15	過去的經驗讓我有信心去面對新的挑戰和困難。	5	4	3	2	1
16	面對挫折時，我有能力挑戰以往沒接觸過的學習任務或工作。	5	4	3	2	1
17	面對挫折或困境時，我仍能肯定自我價值。	5	4	3	2	1
18	我能夠調適悲傷、恐懼、憤怒等不愉快或痛苦的情緒。	5	4	3	2	1
19	我能在短時間內從難過的情緒中調適，恢復到平和的心情。	5	4	3	2	1
20	即使看似毫無希望，我仍然選擇不放棄。	5	4	3	2	1
21	遇到問題時，我能預想它最終會順利解決。	5	4	3	2	1
22	我能在短時間內把不愉快的事情忘記。	5	4	3	2	1

23	我覺得身邊有讓我感到溫暖、有歸屬感的人們。	5	4	3	2	1
24	當我遇到問題時，我會依靠讓我感到溫暖、有歸屬感的人們。	5	4	3	2	1
25	我能依靠這群帶給我溫暖、歸屬感的人們，從挫折中恢復正常生活。	5	4	3	2	1

本問卷到此已填答完畢，感謝您的填答。

若您願意參與後續訪談，請留下您的聯絡信箱。

電子信箱：_____



附錄五 本研究訪談大綱

1. 請您先聊聊您印象最深刻的社會實踐方案經驗（含參與時間、類型、時程、動機等）。
2. 請您在這張白紙上畫一條平行線，平行線以上是比較正向的情緒，平行線以下是比較負面的情緒，請您用心電圖的方式，畫出從您參與印象最深刻之社會實踐後到現在的心情感受，並聊聊發生了什麼事情以及您當時的感受為何？
3. 您認為您在此次的社會實踐中獲得最大的收穫為何？（認知、情意、技能）
4. 您在參與社會實踐的過程中發生了什麼事情讓您有如此收穫？
5. 您認為您在此次的社會實踐中遇到哪些困難？
6. 請您請將本研究定義之四項社會實踐學習成效，依您參與社會實踐後之收穫進行排序？
7. 您認為自己有沒有具備哪些特質、態度或能力是有助於您參與社會實踐的？
8. 請您請將本研究定義之五項復原力因子，依您參與社會實踐後之收穫進行排序？
9. 您在社會實踐過程中的收穫，如何應用到現在的壓力或困境？

附錄六 受訪者說明暨同意書

論文研究名稱：大學生參與社會實踐對於復原力之影響研究

研究生：國立臺灣師範大學公民教育與活動領導學系碩士班 張雅婷

一、研究目的

- (一) 瞭解大學生參與社會實踐之動機。
- (二) 探討社會實踐是否能提升大學生復原力，且參與動機是否影響社會實踐學習成效與復原力之間的關係。
- (三) 瞭解社會實踐歷程如何提升復原力。

二、研究對象之條件

為國立臺灣大學、國立臺灣師範大學、國立臺灣科技大學之大學部學生（含延畢生），且有參與過社會實踐，碩博士生及在職專班不在此研究範圍內。

三、研究資料之保存期限及運用規劃

- (一) 您提供的原始資料（包含問卷填答明細、逐字稿與錄音檔），僅限在「大學生參與社會實踐對於復原力之影響研究」此一研究中使用，不會提供給其他個人或單位使用。如果其他單位或與社會大眾福祉有估的其他研究計畫需要用到您的資料（包含問卷填答明細、逐字稿與錄音檔），會再次徵詢您的意見，否則絕不提供。
- (二) 訪談紀錄將以研究代碼取代您的姓名，會小心維護您的隱私。

四、研究對象權益

如您對於參與本研究的個人權益有疑慮或其他疑問，可與研究生本人聯絡。

五、研究對象得隨時撤回同意之權利及撤回之方式

您可自由決定是否參加本研究，如您選擇參加，研究過程中，您不需要任何理由，可隨時撤銷同意、退出研究，且不會引起任何不良結果。

六、經說明後本人已詳細瞭解上述研究計畫目的、方式、過程及相關倫理後，有關本研究計畫的疑問，亦獲得詳細解釋。本人同意、自願參與此研究，並就訪談內容深入探討，亦同意在訪談過程中進行錄音方式紀錄，經本人檢視確認過後，真實地呈現在研究論文中，且將持有同意書副本。

受訪者簽名：_____ 日期：_____年____月____日

研究生簽名：_____ 日期：_____年____月____日



附錄七 逐字稿及訪談摘要確認回函表

本人_____閱讀完研究者謄錄之「對話內容逐字稿」及「改寫摘要」後，
認為

一、對話內容逐字稿部分

完全同意，不需修改

部分內容需要修改或補充，已在原文中以紅字註記。

二、研究者改寫摘要部分

完全同意，不需修改

部分內容需要修改或補充，已在原文中以紅字註記。

三、其他建議與回饋：

研究參與者：

日期：



附錄八 訪談逐字稿（例）

參與者代號：研究參與者 D

時間：2025 年 5 月 5 日

地點：google meeting 會議室

對話內容：

問：請說明你大學期間印象最深刻的社會實踐經驗以及參加動機。

答：它是一個比較長期的經驗。我們社團會有固定且長期的合作夥伴，主要是服務癌症病童，尤其是目前正在化療，住在醫院病房裡面的孩童。因為他們的療程通常可能超過一週以上，所以他們會在醫院先住個一週、一個月或是更久，他們會有時間回家，但是時間到他們就要再去醫院，如果他們沒有完全康復的話。那時候會參加的動機，第一個只是單純想要參與服務性社團，想要有大學生的社團經驗，第二個是因為我的家人也有得過癌症，我覺得這在社團的服務對象是比較罕見的，相較於我們常見大學生去到偏鄉服務或是課輔服務，它是一個非常少人去觸碰到的議題。這個社團的執行方式是每週或者是有機會就會去到醫院服務，不是像很多的社團或大學生的社會服務、服務-學習學分只是花很多時間去籌備一個只有五天的活動而已，活動結束之後可能就不會有聯繫，或者是他們下一次的聯繫，可能是半年後、一年後再次回到那個地方，已經是下一批人。我們是每週或每個月都一定會有人在固定的機構，這是最不一樣的地方。然後對我來說印象最深的原因是，雖然我的家人有得癌症，但其實我沒有接觸過癌症病童。我覺得對臺灣人來說病房就是一個很嚴肅的地方，但我從一開始進去，到服務完，看到這群小朋友的成長過程，其實很單純只是他們身體上經歷的事情和我們自己很不一樣，那很難去想像，因為沒有真的經歷過。同時，我在服務過程中最大的熱忱是，發現他們非常的有生命力。其實他們的

身體比其他人脆弱，但他們非常的有生命力，他們可能才三歲，但已經在醫院住了兩、三個月或是更久，他們的小夥伴也是一樣，所以這群小朋友會有很不一樣的成熟感，我覺得那些成熟感是當自己變成大學生，已經脫離童年之後，再重新回去檢視，會感受到一些很純真的人性美好、善良。

問：你們在服務這群癌症病童之前，有沒有先去機構或者是先對癌症病童做一些調查，瞭解他們的背景呢？

答：會，因為我們是一個社團，所以我們在進去到病房之前會有相關的社課培訓，社課最一開始是對於兒童癌症的介紹，以及在我們去第一次服務之前，也會讓我們會有一些瞭解，包含我們要怎麼去跟他們相處，或是說有什麼是我們服務過程中需要注意的。像是我們遇到小朋友，我們通常會先叫他們小朋友，而不是弟弟或妹妹，因為他們全部都是化療，他們會是落髮或是只有兩三歲，在不確定的情況下，我們全部都應該要叫他們小朋友，而不是直接把他們帶入一個既定的印象。

問：上社課的那部分是由你們幹部自己上呢，還是會邀請比如說醫師或者是相關專業人員來幫你們做培訓嗎？

答：我們會分成兩堂社課，第一堂社課是叫認識兒癌，我們是由小兒科的醫師來為我們介紹，或者是兒癌病房的護理師。第二堂社課比較像是模擬病房，說明一些服務注意事項，例如如何跟小朋友互動的，會是由我們幹部來上課。

問：你在這個社團裡面有很多次的服務經驗，剛剛有說到每週好像都會去，對不對？

答：應該說是我們每週都至少會有社團的夥伴一起去到病房，但個人的頻率每個人不一定，那我自己的話可能是每個月至少一次這樣子。

問：你現在還待在社團裡面嗎？還是你已經脫離了？

答：我現在是脫離社團，但是我現在想要回去的話，還是可以回去服務，我蠻想回去服務的，但現在因為個人時間因子，就沒有辦法。

問：在你這麼多次去服務的經驗啊，幫我想你印象最深刻那一次，然後畫圖，回想你一開始在去服務之前的心情大概在哪個位置，就從那裡開始畫。可能畫出來的線會是像心電圖一樣彎彎曲曲的，我會再請你說明為什麼這個圖長這個樣子。

答：好，我覺得應該差不多了。

問：你可以幫我特別在起點跟轉折點的地方，說明一下你心情上的變化嗎？

答：對我來說起點應該就是我決定要不要參與這次服務。因為在服務之前我們會先填一個表單，當我鼓起勇氣想要去這次服務的話，我覺得對我來說是一種快樂的感覺。當確定有服務之後，我們要提前去準備，可能我們週三有服務，在週三之前，我們就需要和組員討論這次要帶哪些東西跟小朋友一起玩，但我覺得到這個時候就會有一種在工作的感覺，在準備這段期間，我覺得會不太開心，整個 down 下來的感覺。在服務之前，我們的服務雖然是兩個小時，但我們需要提早一個小時去學校拿東西，再加上通勤車程，頭尾加起來我自己的體感至少都是四個小時，然後都在平日，有時候自己也比較忙，所以會覺得很痛苦，需要犧牲一點自己的時間。

再來是這個時候就是很明確的我要去做哪件事情，但對我來說這會是一種比較不開心的感覺，大概是當我真的踏上了去往醫院的公車時，我心情才會回到正常。接著是剛開始找小朋友可能會受到一些挫折，因為小朋友不一定想要和我們玩，雖然我剛剛說我沒有那麼情願去準備活動，但我已經準備了，所以遇到小朋友沒有這麼想和我們玩的時候，其實會蠻挫折的。有時候也不是小朋友不

想和我們玩，而是剛好我們去的時候遇到的小朋友年紀比較小，不太適合玩我們準備的活動。如果和小朋友玩得比較好，在遊戲的過程中我心情就會跟著他變好。但是不管怎樣，就算這次和小朋友玩得沒有那麼的盡興，當我完成這個服務之後的當天晚上，我的心情是很好的。

問：我有留意到你提到了這一段，就是心情突然往下掉，好像是服務變得像是要去工作，讓你覺得有點壓力，我想問那個壓力是來自於跟人溝通的壓力呢？還是要開始做事了，要動起來的那種壓力呢？

答：我覺得是要動起來了，像是要先去社辦拿東西，但這對我來說不順路，就會心情不好。或是有時候覺得有點累，可能今天本來打算待在家裡，但是因為要去服務，所以必須出門的那種壓力。出門要坐車，可能就要提早半個小時，還要先看公車，我覺得是很多繁瑣的事情加在一起讓我覺得心情不好，但可能不是壓力。當這變成了一件必須去做的事情的時候，就沒有那麼的自由了。因為已經和別人約好，就必須要準時，或是感受到自己要背負一些責任。

問：好，瞭解。你有提到當小朋友不理你的時候，你感到非常挫折。可是你的心情我發現還是處於開心的，想問一下為什麼？

答：我覺得最大的原因是，因為在服務的過程中，我們會很明確的知道我們做的事情是有意義的。在服務時可能小朋友不會理我們，但是我們會看到媽媽一個人連續三、四天都陪著他在病房裡一打一，家長要照顧小朋友，還要做很多事情，但是當我們去的時候，病童的家人是可以把小朋友放心的交給我們，讓他們可以出去買個東西，或是去跟其他爸爸媽媽聊天。我覺得我們的服務不只是提供給小朋友，更多的是他們的家人，從病童的家人身上，我還是可以感受到我做這件事情是有意義的。

問：所以感覺像是你在面對這個挫折的時候，你會換個角度去想，就算小朋友不理我，但至少我有幫到了他們的家人。

答：我覺得可以這麼理解，但也可以理解為，雖然小朋友不理我們，但和他們一起相處，其實就已經是一件會讓人開心的事情。

問：原來如此。那當小朋友不理你讓你感到挫折的時候，你有用怎樣的方式去來面對這樣子的挫折嗎？

答：好像沒有，因為在當下可能也沒有那麼多的思考時間。

問：好，瞭解。那我想問，在這樣的過程中，你有獲得哪些收穫嗎？

答：我覺得最大的收穫是一種療癒的感覺，因為會從小朋友身上得到一些溫暖。像是我們要走了，他們會很捨不得我們的時候，我會覺得我們剛剛的付出有使得他們變得喜歡我們，他們有喜歡我們做的事情，或是他們有在享受這段時光，我看到他們的笑容，這就是最大的滿足感。

問：你會覺得透過他們的回饋，感到自己在做的事情有意義，是這樣嗎？

答：對。

問：除了剛剛有提到的一些挫折之外，你覺得服務前或是服務過程中，你有遇到困難嗎？

答：我覺得最大的困難應該是在於我們要怎麼樣去了解小朋友的喜好，尤其是我們服務的年齡層非常的廣，因為兒童的定義是18歲以下，所以我最大陪伴的有到18歲，最小的也有到1、2歲，是完全不會講話，只會發擬聲詞的那種。小朋友年紀太小會不太聽得懂我們在說什麼，年紀很大的會容易拒絕我們，因為他們可以看手機，可以做很多自己的事情。所以有時候當年紀很大的病童說他們願意跟我們玩，我們會擔心，他會不會覺得這是一個無聊的事情，反而是

他在陪我們玩，不是我們在陪伴他。這件事在心理形成一個小小的焦慮或者不確定，會有一點小小壓力；年紀很小的話也是，我們會不知道該怎麼做，因為他沒辦法表達，那他的爸爸媽媽通常也會希望讓小朋友有更多和不同人接觸的機會，在這時候我們就必須從他的行為去觀察他喜歡什麼樣的東西，如果小朋友他都說不想玩或是他很冷淡，我們一直被拒絕就是一種會讓人有點 down 的事情。

問：我好奇你們事前準備的活動有沒有依照年齡來設計？比如說這個活動是專門給幾歲到幾歲的，另外一個活動是專門給幾歲到幾歲的，你們手邊可能有非常多的活動，當你們遇到這個年齡層，你就可以拿 A 活動給他，遇到另外一個年齡層就拿 B 活動給他，你們有這樣子的設計嗎？

答：我們比較沒有辦法做到，我們帶過去的東西是一個袋子，裡面的東西內容有限。然後我們陪伴的時間大概是兩個小時，我們通常鎖定一組小朋友，如果他沒有要休息的話，我們就會陪伴他兩個小時，在兩個小時之內我們一定會換活動。我們通常是，就像我們可能準備白紙，對年紀很小的小朋友來說，他會拿白紙撕成一條一條一條的，這也是一種他們的玩耍方式，如果是三四歲，他們可能是單純在塗色塊，那再大一點的話，我們可以跟他一起玩你畫我猜，盡量是讓一樣的工具可以用在不同的年齡層，我們每次帶過去的東西有限，所以沒有辦法完整的做到客製化。加上每次我們陪伴的小朋友不一，我們是直接向護理師去確認當天的服務對象，有些小朋友可能剛化療完，但他心情超好或超喜歡我們，他還是會願意跟我們玩，但有些小朋友可能就不會，或是小朋友的睡眠時間不固定，我們去的時候他還在睡覺，所以我們沒有辦法掌握今天會服務哪一個年齡層的小朋友，就算護理師介紹給我們的小朋友是這個年齡層，但如果他不願意跟我們玩，我們還是會一直換。

問：當小朋友不願意跟你們玩，但他一直跟你們說話，你們也會陪伴嗎？

答：我們就會用聊天的方式跟他們玩，並不限於一定要玩我們的活動，也可能是玩桌遊、聽故事等。我們有個小朋友是蠻有趣的，他想要在病房裡面玩 Switch，家長同意之後，我們的哥哥姊姊就真的陪他一起玩 Switch。

問：那這樣子聽起來好像你們的服務內容，除了你們要自己想活動以外，好像傾聽小朋友的想法也會是一部分，是嗎？

答：我不會用傾聽這兩個詞，我們比較多是語言的互動。我們遇到很多害羞的小朋友，我們會一邊在玩、畫畫，我們可能就會問你喜歡什麼顏色？喜歡什麼？如果是比較活潑的小朋友，他可能就開始跟我們講說他今天做了什麼事情，或是我們問他你喜歡吃什麼，那他可能會瘋狂的講。我們比較像是傾聽，並從他的回答裡面去延伸，做出回應。但在這過程中會遇到小困擾，就是聽不懂小朋友在說什麼。

問：那這時候你該怎麼辦？

答：我自己的做法是當我不知道他所說的，我就說：「哦～那個是什麼？」他會回答，我就說：「哦，好酷喔！」用一個沒有主詞，比較模糊的方式跟他互動。我有遇過一個夥伴，當小朋友說了一個名字，他可能不清楚小朋友到底是在說爸爸媽媽，還是在說家人的名字，他就會很認真問他說：「你剛剛說那個是誰？」他會非常想要去理解小朋友說的每一句話之中的邏輯，但是我自己會用「哦～」的方式去回應。

問：你覺得你在參與這樣子的服務之前，你自己本身有沒有就具備哪些特質、態度或能力是有助於你參與這樣子的經驗的？

答：嗯，我覺得我是一個共情蠻強的人。

問：你的共情跟同理是一樣的意思嗎？

答：我覺得蠻像的，但是我自己會更喜歡共情這個詞。同理的話比較像是去理解，那我覺得共情是會感受到那些情緒。同理的話偏理性，共情我覺得再更感性一點。共情會幫助我在服務的時候有比較多情緒上的感受，每一次服務完都會有一種看到他們生命的感覺。每一間病房裡面的小小故事，對我自己來說是人生的感觸、感動，雖然是感動，但我覺得它其實也屬於快樂。

問：那除了共情以外還有其他的嗎？

答：我覺得單純指這邊的服務，我會說是耐心跟回應。和小朋友互動的時候需要很多的回應，不能單純只是傾聽，他們其實不太願意講，所以我覺得要有很多的耐心，在他們一開始不願意跟你互動的時候，要想盡各種辦法，瘋狂的問問題，就算他不理你，你還是要繼續講話。就像我剛剛說的，可能你根本聽不懂他在說什麼，但你還是會一直跟他互動，他會很開心。

問：還有嗎？

答：應該就這樣。

問：好，那剛剛收穫的部分你有提到小朋友給你的回饋，讓你覺得自己做的事情是有意義的，那這樣的收穫有應用到你現在遇到的其他壓力或困境嗎？

答：坦白說我覺得以現在來說是沒有的，我覺得更多的收穫是在生活的價值觀上，我覺得透過這次的服務，會在我的價值觀之中有更多對於生命的一些理解。

問：剛剛的提問我想舉例來說明，比如說你現在或者是未來工作，會不會可能透過他人回饋覺得自己做的事情是有意義的、有成就感的。

答：我先確認一下我對於題目的理解好了。所以意思是說，我認為我在這次服務中的收穫，像是他們的生命態度，會不會影響我在面對困難的時候有所幫助？類似這種感覺嗎？還是說單純是我在遇到困難的時候，會不會有類似的想法？

問：比較像是後者。

答：在這次服務之前，我本來就已經知道他人的回饋對我來說會是一種動力，並不是因為這次服務我才知道這件事情。

問：好，瞭解。那接下來我要再請你做一件事情，將你參與社會實踐活動的學習成效進行排序，有四項：學術收穫、公民參與與責任感、多元文化能力、個人發展，這四項後面都有它的定義。

答：我覺得我的第一個會是多元文化能力，第二個才是個人發展，第三個應該會是公民參與與責任感，最後才是學術收穫。

問：好，那多元文化能力會放第一個的原因會是什麼？

答：我覺得是因為我這次提到癌症病房的服務。在癌症病房最大的一個感觸就是我們會看到很多不一樣的生命故事，我覺得這是一個多元文化能力，因為我們會看到病房裡的故事，每一次去都是不一樣的。我們會看到有些小朋友是爸爸媽媽一起陪伴他的，但有些人可能只有媽媽，媽媽不在就會是外公陪伴之類的。在一般的家庭以外，又在病房裡面建立另一種家庭樣貌，個人發展的話我覺得最多的應該是在於同理與關懷，至於自我價值與目標，應該像是個人價值觀的重建。我會去同理他們的故事、他們的經歷。自我價值的部分，會去重新檢視我是一個怎樣的人？我想要怎樣的生活？他們生病了還是非常的有活力，那如果有一天我有也遇到相同情形，我是不是可以不這麼悲觀，或是當我在遇到困難的時候可以更有韌性。

問：那公民參與與責任感會多於學術收穫的原因是？

答：我覺得在這邊我們會看到服務的意義，作為一個志工的價值到底是什麼？為什麼會有人想去做志工？那我們的收穫是什麼？學術收穫比較少是因為我們

陪伴年齡層比較低，我們還是以遊戲遊玩的方式，所以在學科上不太會有學習與實際應用。問：你有提到你們的社課會請小兒科醫師來做培訓，那小兒科醫師在傳遞的一些資訊對你來說也是收穫不多嗎？

答：我覺得不會應用到實際服務之中。我瞭解這是什麼癌症，但我們不可能進去病房說：「所以你生了什麼病？」大家都會知道住在裡面就是狀態不好，需要化療，我們也不會過去去討論病情。我覺得知識收穫更多的會是一些軟實力，像是我們在社課中會學習到和小朋友的溝通技巧、說故事的表達方式之類的，因為有一個實踐的對象，會開始去了解這些東西是真的有用的。

問：那這樣我會覺得有點矛盾的是，小兒科醫師來告訴了大家一些有關於癌症的知識，可是最後你們卻沒有實際應用，那這樣子請醫師來上培訓課程的必要性，你覺得還有嗎？

答：我覺得這件事最大的必要性在於背景知識的建立。如果沒有這一堂課，大家可能不知道為什麼這群癌症的小朋友他們會住在病房裡？為什麼他們不能回家？如果不知道他們為什麼不能回家，可能就不太能理解我們過去陪伴的意義在哪裡。我們是讓陪伴者有一個喘息的空間，也讓病童可以接觸到除了其他病童、醫護人員以外的人。也讓大家更瞭解小朋友為什麼會得癌症？他們在療程過程中可能會接受怎樣的治療，導致他們可能會不舒服。像是我們在服務的過程中，我們在跟這一群小朋友玩，隔壁的小朋友在打針爆哭，這其實也是給大家一個心理準備，甚至也有可能遇到小朋友離開我們。我覺得醫師培訓比較像是去建立完整的環境知識。

問：瞭解，謝謝妳的補充說明。接下來是復原力的部分，復原力的定義有五項的，那一樣要麻煩妳幫我做個排序。

答：我覺得我會先選問題解決，再來是同理溝通，然後人際支持、自尊，最後是情緒調節與正向。

問：好，那一樣就是要麻煩妳幫我從第一個問題解決開始說明。

答：問題解決是我們要去解決小朋友都不喜歡我們帶的玩具，或是他不理我們的問題。我們每次遇到小朋友不一樣，有一種打怪感，我們要去解決每個小朋友的問題。有時候我們帶他做勞作，但我們少了工具，那我們就要出去找護理師借工具，或是問爸爸媽媽他們是不是有這個東西；第二個是同理溝通，我在和小朋友的相處過程中，我們就是在溝通、同理他們，然後想辦法把我們自己放進他的世界裡面，去陪他、創造他自己的小天地的感覺；人際支持源自於會感受到小朋友他們如果笑了，我覺得就是對我們行動的一種支持、鼓勵，然後很常在我們要走的時候，爸爸媽媽會很認真的跟我們說謝謝，或是遇到有一些爸爸媽媽會想要送我們小禮物，又或是問我們能不能陪小朋友一起合照，都會感受到一些被認可的感覺，也是一種支持。

問：所以你的人際支持比較像是服務對象給你的回饋與支持，夥伴的部分比較少是嗎？

答：我覺得一定有夥伴的支持與幫助，但我的感受上來說，人際支持比較像是服務對象給的。

問：好，瞭解。那再來是自尊。

答：自尊的話，我覺得比較多是看到他們在打針，但他們還是可以笑著很開心的跟我講，或說很自然的和我說想要出去玩但他現在不能出去玩之類的。他們的坦然，會讓我覺得其實我也可以做到某些事情，他們都可以坦然的去面對他們生命，我是不是也可以去面對我生命中的挫折。

問：好，那最後一個情緒調節正向。

答：在服務過程中還是會有比較好一點的感受跟比較差一點的，但不會因為比較差而影響到心情，頂多是可能就會回到心電圖的原點。

問：那你覺得那會是你本身就控制情緒的能力蠻好的嗎？

答：我覺得不是，是我對於這個服務的定義還蠻清楚的。我的目標就是我要陪伴他陪伴他這段時間，那如果我做到了，我覺得這就夠了，

問：好，瞭解，謝謝你今天給我非常多的資料。



附錄九 訪談摘要文

壹、受訪者 A

受訪者 A 回想自己印象最深刻之社會實踐方案，起初是想要結交朋友及修習服務-學習學分等外在動機而參加，此方案是以返鄉服務之形式，回到家鄉辦理寒假國小營隊。在諸多社會實踐方案選擇中，受訪者 A 會選擇參與此方案是因為他認為社團氛圍自由、參與社會實踐方案的壓力較小。印象最深刻的是在方案行動的過程中遇到許多挑戰，例如孩童四處亂跑、有失控學員，以及成員水土不服、生病等狀況。此外，這是他第一次到澎湖，營隊結束後也順便旅遊，留下深刻回憶。

在參與社會實踐的準備初期受訪者 A 感受到氣氛輕鬆，驗收階段也未受到太多批評。隨著進入準備中期，壓力逐漸浮現，身為活動組成員的他因為團隊成員不積極參與籌備，只想社會實踐行動當天才出現，為此產生不滿。儘管有學長轉述這些人是因課業安排僅能參與正式營期，受訪者 A 仍會質疑其工作能力，後來營期間發現某組員不僅滑手機，甚至恐嚇小朋友，讓他更是覺得該組員就只是為了學分而來。不過受訪者 A 坦言，因為在營期間隊輔工作還有他人分擔，未對整體活動造成重大影響，都只是自己情緒上感到不爽。現在回想，儘管過程中遇到諸多不順及不滿，但營期仍有許多快樂回憶。

受訪者 A 認為在印象最深刻的社會實踐中獲得最大的收穫第一是讓他開始思考是否要擔任下屆領導者，因為熱愛辦營隊，他希望能改善既有模式，讓返鄉服務變得更好，這次經驗甚至一度激發了她出現創辦社團或另組服務隊的想法，因為他想做的事情若以鄉友會的形式來進行，可能會找不到人；第二個收穫是當他聽到小朋友對營隊戲劇的反應冷淡，他開始思考戲劇的必要性，他認為演戲占用課程時間，效果有限，且無法真正吸引小孩，因此提出問題解決方法是希望增加課堂活動時間，讓內容更貼近小朋友的興趣與學習需求，也發現

「懸浮塔」課程雖具趣味性，但對小學生來說太難，實際操作大多由隊輔完成，小孩無法理解其原理，反而降低學習效果。另外雖然此方案未使用到自身系所相關知識，但他會為了方案而去學習新知識並且實踐，像是為了改善晚會形式，主動參考其他營隊經驗，規劃出帶動跳、小表演等互動流程，並學習如何控場與操作音控設備。這包含如何應對換場空檔、設計環節銜接，讓整場活動更流暢、自然，展現了他對活動規劃與執行的積極學習。

有關受訪者 A 本身具備哪些特質、態度或能力有助參與社會實踐，受訪者 A 回應自己雖未直接詢問小朋友的需求，但會透過觀察孩子們在課堂中的反應，或是從工作人員的分享中，察覺孩子可能覺得課程太難、缺乏投入感，這使他開始思考課程內容是否需要調整；在準備期間，他對返鄉服務營隊以學科知識為主的課程設計感到訝異，認為這與他對營隊應該包含更多非正式課程、手作活動的認知有所落差，他認為雖然返鄉服務將學科內容包裝得比較有趣，仍質疑這樣的方向是否真正符合孩子們的期待；受訪者 A 提到自己高中時就在家人親戚鼓勵及支持下，累積了講課經驗，也建立了「做錯沒關係，還有機會改變」的正向心態，讓她勇於嘗試、不怕失敗，這樣的心態與自信有助於他大學參與社會實踐。

受訪者 A 表示在參與這次社會實踐方案後，與原本不熟的副社長及一些學長姐建立起深厚的友誼，這些人際關係在他現在面對壓力困境時成為重要的支持來源。特別是上屆社長，因為他和受訪者 A 有多重身份重疊，故成為受訪者 A 在遇到問題時主要的求助對象，並提供實質建議與幫助。受訪者 A 也提到最近面對課業壓力與挫折時，會反覆思考「我到底想不想做這件事？」來釐清方向，他曾因投入社團活動而導致課業被當，之後重新修課並堅持完成，這份「說到就要做到」的態度也延續印象最深刻的社會實踐經驗——即使中間有許多挫折，仍選擇堅持到底；他也回憶起大二時負責另一活動的經驗，起初面對表現不佳的組長會帶有攻擊性，但因為當初參加社會實踐時的合作經驗，使他這次

知道如何調適自己情緒，他瞭解到要「對事不對人」，知道即使組長表現不理想，也不應該讓自己情緒影響後續工作，自己和團隊依然可以完成任務並改善情況。至於未來的應用，受訪者 A 提到當初學到的音控技能，可以幫助他未來若參與大型活動與器材組有效溝通。

貳、受訪者 B

受訪者 B 印象最深刻的社會實踐活動是參與剩食計畫，該計畫是料理剩食並將餐點送給無家者，還會去扶持一些二度就業的人。參與動機源於對食物浪費議題的好奇，尤其是在高中時曾以此為題撰寫小論文，但過去僅透過雜誌、報告或文獻了解，缺乏實際行動，因此希望藉由參與在地活動深入了解現場狀況。

受訪者 B 回憶起剛開始參與此社會實踐活動時，一開始自覺是外來者，對於自己在團隊中的角色感到不確定，但在自我介紹並被認同為志工夥伴後，逐漸融入團隊，與大家一起完成每日短期任務。準備期間，受訪者 B 並未特別蒐集相關專業知識或資料，主要是跟著夥伴一起行動，並向場內主辦人請教特殊情況，學習以實作為主。他在市場實地觀察到，每天都有許多食物因外觀有小瑕疵或形狀不佳而未被選用，這些食物雖然品質無虞，卻因外在因子被浪費，這種現象在市場中持續發生，讓受訪者 B 感到特別且印象深刻。透過參與活動，受訪者 B 發現社會角落中有些群體確實需要這樣的場域來扶持他們。受訪者 B 理解到這些人的困境多半來自外部環境或原生家庭背景，有些是因為身心狀況或家庭因子而陷入困難，但本質上大家都是一樣的人，只是因為外在環境或個人身心狀況產生了隔閡。

受訪者 B 認為自己最大的收穫是，共食活動設有自由打賞機制，參與者用餐後可依自身感受自由給予打賞。受訪者 B 分享曾有單親媽媽帶著小孩來用餐，因經濟能力有限，無法多給打賞，但留下感謝熱飯的紙條，這讓受訪者 B 深刻

感受到自己進入對方生活、產生連結的觸動。在服務過程中也多少會有成就感，覺得自己有達成某些目標，尤其是在與服務對象互動時，感受到自己的付出有實際影響。

受訪者 B 認為自己本身就具備主動觀察、彈性溝通、執行力、傾聽與包容等特質，參與活動後則增強了同理心與擴張自己的思考範圍，參與過程讓受訪者 B 更能理解不同族群的需求，並學會快速調整與包容不同對象。參與活動後，受訪者 B 更能冷靜處理突發狀況，將壓力與困難視為小事，心態變得更正向。換位思考能力也幫助受訪者 B 在面對課業或生活壓力時，能夠轉化心情，將困擾縮小；另外此活動經驗也讓受訪者 B 在日常生活中更重視團隊合作與共好精神。雖然與志工夥伴尚未非常親密，但協力完成任務，並將這種合作精神延伸到與同學的合作中。受訪者 B 認為隊友的支持對於行動非常重要，未來遇到困難時也會考慮尋求團隊協助。

受訪者 B 原本就讀機械類科系，目前正準備轉至工業設計相關，受訪者 B 表示自己本來就較關注人文關懷議題，因此更傾向於轉向設計領域。而這段經驗促使受訪者 B 在未來想轉向創新設計領域，並希望朝有社會影響力的設計發展，例如醫療輔具設計，如何讓輔具設計更有設計感、更輕巧與便利。受訪者 B 認為未來在職場或研究上，團隊合作與問題解決能力非常重要，參與志工活動後更體會到大型專案需要團隊共同完成，隊友的支持對行動有關鍵影響，這些經驗將有助於未來面對各種困境。

參、受訪者 C

受訪者 C 印象最深刻的服務經驗是最近與陽光基金會合作的臉部平權倡議活動，於校內廣場擺攤，宣傳顏面損傷者相關議題及日常相處方式，並傳達臉部平權的理念。活動形式為倡議型活動。其參與動機主要為自身是服務性社團幹部，服務面向有兒童、長者、動物、環境及維修五種。校外服務多與外部機構

合作，如國小、長照機構、動物之家、社區里長等，維修則多於校內進行，偶爾也會和社區里長合作。這次因配合學校推動社會實踐，社團需思考如何將社會實踐融入服務，而受訪者 C 剛好透過畢業學長認識陽光基金會，遂決定合作辦理與以往不同的新型態活動。

受訪者 C 為此次活動主辦人，今年剛開學便開始與基金會負責人聯絡，對方曾親自到校面談並介紹基金會及合作理念。4 月初確定活動內容並完成企劃書，期間多次與基金會聯繫討論細節與修改。後來舉辦培訓，邀請基金會負責人與傷友到校，協助社員理解宣傳內容與基金會宗旨。約四月正式辦理活動，籌備期約兩個月。在心情感受的變化上，從一開始聯絡到合作單位時的雀躍與期待，隨著行政文書與資料準備壓力增加，心情轉為低潮。活動培訓時看到同學參與及基金會負責人、傷友的分享，感受到收穫與成就感，心情回升。活動當天看到大家投入，感到滿足，活動結束後則心情趨於平淡。低潮期的主要壓力來自行政文書處理。

受訪者 C 認為此次社會實踐經驗中最大收穫為溝通能力與活動規劃能力的提升，尤其在溝通重點明確、效率提升方面有明顯成長，能針對不同對象進行有重點的溝通。與過去相比，能更明確表達重點。在活動規劃上受訪者 C 認為自己也有所成長，但還是與溝通有關，至於在規劃活動是否更具有系統性與邏輯性，受訪者 C 認為有但成長幅度不如溝通能力明顯；在多元文化能力面向則是因首次接觸陽光基金會與顏面損傷者議題，瞭解到不同背景的群體以及相處方式；公民參與責任感則因撰寫活動計畫書時發現可以結合 SDGs 消弭不平等理念，認為該活動對社會有微小但正向的影響，也提升自己對社會議題的關注與責任感；學術收穫則較少，因活動與專業知識關聯不高。復原力展現在於，活動規劃遇到臨時變動時，能主動思考並解決問題，包括應對活動規劃修改、文宣品交期壓力等，展現靈活應變能力；解決問題後也獲得正面回饋後，自我價

值感提升，雖過程辛苦，但獲得肯定後更有動力完成後續工作；雖籌備時幹部協助有限，但在關鍵時刻夥伴仍能幫助，仍有感受到人際支持。

受訪者 C 認為此次社會實踐經驗遇到的困難包括文宣品訂購時間緊迫、活動規劃臨時需配合基金會意見調整、與廠商溝通交期與費用、人手不足（原預期 15 人，實際 9 人參加），且多數籌備工作由自己負責，僅在必要時尋求幹部協助。詢問受訪者 C 為何選擇自己獨立負責活動，受訪者 C 說明因社團同時有其他活動，幹部分工明確，受訪者 C 多自行處理這個新嘗試的活動，當時他偶爾也還是會有孤立無援感，事後認為應多尋求幹部協助。雖然平時自己會主動協助他人，但遇到困難時自己也較少主動請求幫忙，然而活動當天幹部仍有協助擺攤，有感受到團隊支持。

受訪者 C 認為自己個人特質對參與社會實踐的幫助在於，過去主辦營隊經驗讓其在活動規劃、細心與考慮周到方面具備優勢，能同理對方需求。規劃活動時會設身處地考慮合作單位的顧慮與需求，提升合作順利度。透過此次印象深刻的社會實踐經驗，受訪者 C 溝通能力的提升目前已應用於與伴侶的溝通，能更勇於表達與解決問題，因為受訪者 C 過去遇到溝通困難時傾向壓抑，現在能更清楚表達想法，提升人際互動品質，同時也認為溝通收穫可應用於未來社團、實習或就業，若有機會仍願意參與類似的社會實踐活動。

肆、受訪者 D

受訪者 D 印象最深刻的社會實踐經驗是參加校內的服務性社團，服務形式為長期且固定與醫院合作，週期性的服務癌症病童。其參與動機來自於除了想體驗大學生社團，還有因家人曾罹癌，故特別想服務癌症病童，受訪者 D 認為這是一項少有人涉獵的服務。受訪者 D 提到在進入病房服務前，社團會安排社課，其中一堂由小兒科醫師或護理師講解兒童癌症，另一堂則由社團幹部說明與癌症小朋友互動的注意事項。之所以印象深刻，是因為受訪者 D 發現即使病

童身體脆弱，但他們依然充滿生命力，且展現出超出年齡的成熟感，他也透過服務這些病童，深刻體會到人性的純真與美好。

受訪者 D 的社會實踐歷程中，描述了他從一開始決定參與社會實踐時的快樂，到準備過程中感受到的壓力，像是要討論、提前準備物品、搭車等耗費個人時間與精力之因子而感到不情願，但到行動階段會因與小朋友互動而心情回升。最大的困難是不知道如何事前去了解小朋友的喜好，因為他們無法預知服務對象的年齡層或個性，有時會遇到小朋友不理或拒絕互動時的挫折，然而受訪者 D 遇到這樣的挫折時，會認為自己和小朋友們相處就已經是一件會讓人開心的事情，而且也可以讓家長有喘息的空間。

受訪者 D 認為自己在此次社會實踐最大的收穫是透過小朋友或家長的回饋，感受自己在做的事情是有意義的。另外，在癌症病房服務使受訪者 D 接觸到各種不同的家庭與生命故事，從中觀察、理解不同背景之群體；與小朋友對話的過程中是同理心的培養，也使他反思自己是怎樣的人，也會設想自己未來面對生命中重大挑戰時是否能保持積極的生活態度；在病房服務會思考參與服務的意義為何；最後提到在溝通技巧和故事表達收穫良多，學術知識雖有小兒科醫師協助建立，讓他瞭解癌症小朋友的處境，但學術上的收穫不如溝通與表達來的直接，且實際應用有限。

在復原力方面，受訪者 D 認為自己原本就具備的特質是共情，也就是能夠感受到服務對象的情緒，以及有耐心回應，這些特質都有助於受訪者 D 參與此次印象深刻的社會實踐。另外，在此次社會實踐中培養的復原力像是受訪者 D 因為要去解決不同小朋友各式各樣的問題，問題解決能力上有所成長，以及在和小朋友的相處過程中，要溝通、同理他們，想辦法把自己放進對方的世界。得到小朋友與其家長提供的回饋能夠支持他持續服務的動力，以及看到小朋友坦然面對生命，去思考自己是否也能同樣面對自己生命的挫折。