

「表達藝術與情緒管理」之課程回饋與省思

洪寶蓮¹、陳緋娜²

¹ 中國醫藥大學運動醫學系教授

² 中國醫藥大學醫學系社醫科助理教授

摘要

大學生的壓力漸增，身心健康備受關注，培養大學生情緒管理的課程與方案甚為重要，文獻整理發現，藝術創作的課程可有效地減低壓力、減少焦慮及增加正向的情緒。本研究以選修「表達藝術與情緒管理」課程之 35 名大一醫學生為對象，根據醫學生填寫之「課程總回饋單」，了解醫學生參與課程後的心得感受。研究結果顯示，十三個單元的方案設計，頗適合學生的需要，達到 71%至 87%的符合程度。希望藉此課程提昇醫學院學生的情緒管理及透過更多樣化的表達式藝術，增進醫學生自我了解與情緒管理的能力，課程目標的達成情形為 83%。參與同學最喜歡的三個單元，分別是才子佳人選拔、小組成果展與藝術食糧。參與者的迴響是這樣的課程設計可以紓解壓力、很有趣，很好玩、很棒！參與這門課程的收穫則是懂得如何用藝術表達自己的情緒、紓解壓力、認識很多人及人際學習。希望藉此課程及學習者的參與結果彙整，協助醫學生用藝術表達自己與了解他人，紓解其情緒壓力。

關鍵字：表達藝術、情緒管理、壓力紓解、醫學生