

112 年度臺北市推展各級學校輔導工作專案補助實施計畫

臺北市立育成高中-青少年打擊樂體驗方案計畫書

壹、計畫依據

- 一、教育部友善校園學生事務與輔導工作計畫
- 二、臺北市學生輔導諮商中心作業要點
- 三、臺北市推展各級學校輔導工作專案補助實施計畫

貳、辦理單位

- 一、指導單位：臺北市政府教育局
- 二、申請單位：臺北市立育成高級中學

本專案計畫為擴大服務範圍，將以區域模式辦理，提供臺北市具三級/二級輔導需求之高中職學生共同參與。

- 三、合辦單位：無

四、協辦單位

由輔諮中心專任專業輔導人員陳彥宇心理師、張芷蓁心理師、陳雨柔心理師、陳宣融心理師共同辦理本方案計畫，共擬團體介入方針，協助團體籌畫與工作坊辦理，並於計畫執行期間提供個案之輔導諮詢、催化團體凝聚力以利計畫順利進行。

參、計畫內容

- 一、計畫名稱：「打動你的心」青少年打擊樂體驗方案
- 二、計畫辦理緣由或需求評估

於三級輔導工作中，我們看見許多憂鬱及其它情緒疾患、拒學、自傷自殺，或者處於相關內外適應情況困境的學生。除了輔導諮商會談服務之外，我們也希望透過方案活動提供學生更多元的療癒經驗。而在眾多的感官層面與生活體驗中，當青少年深受情緒低潮、壓抑或起伏之苦，困於憂鬱、焦慮、無助、缺乏安全感的心理狀態時，「音樂」是一種深植於生活中、符合自然與天性的媒介；而「節奏」更是隨著人與生俱來的心跳和脈搏跳動，成為生活中能密切結合、引發明顯感受的要素。聲音節奏的創造能立即給予演奏者回饋，容易為學生帶來學習的成就感、建立自信心，此學習也有助於開發肢體敏捷、左右腦運用、並且激發創意。

相關文獻指出，於輔導及教育的場域，無論學習動機、口語能力、學習與行為表現等較好或不佳的學生，音樂皆能作為一種多元化的活動型態，對學生產生吸引力，引發學生的參與動機、激發相關潛能。節奏與韻律的傳達有助與學生建立關係、紓解學生的情緒緊張與焦慮，獲得良好的情緒教育，協助其改善人際關係、提昇能力甚至改善障礙，在刺激與慰藉的獲得中，提升學生適應社會環境與生活的目的。

本方案將邀請「重擊現實打擊樂團」的團長林志儒擔任活動講師，林老師長年下來具有許多於中小學、營隊、對於高關懷學生的授課經驗，社工系背景的他善於運用輔導元素於課程當中，亦能深刻融入社會連結與人文關懷的體悟。於課程中，講師將突破傳統的表演限制，以打擊樂固有的打法，採用各種日常生活的器具譬如杯子、曬衣桿、安全帽等物品，使得打擊樂不只是節奏，同時包含納入自創的戲劇元素、肢體表演等不同的創意在活動與表演中，而能讓沒有節奏基礎的學生也能從中發揮創意、融入表演，近距離與其它成員或觀眾互動及玩耍，過程中也需展現與其它學員的團隊合作，以及人際互動中的同理心與社交力。這些探索、聯想、接觸的過程，都能讓學習過程與表演帶來歡笑，也在自我角色及在地文化的詮釋中帶來感動。此活動預期會是一場情緒與生命教育，在環保樂器與生活裡熟悉的聲響取材中，產生與建立友善環境與人際連結，展現惜物、愛物的永續精神，在日常中感受節奏、跟隨旋律、體會音色、享受打擊樂趣，啟發學生對於生命的關懷與實踐，以及對於整體情緒及自我價值感的進一步感受，帶來具有豐富性的轉化與提升。

三、過往推廣情形

本工作坊為首次辦理，預期辦理成效詳見「伍、成效指標與評估工具」。

四、計畫目的

- (一) 透過節奏遊戲，以及打擊樂的體驗、練習與呈現，在活動過程當中發揮創意、隨著音樂及節奏脈動產生感受，從中提升學員對節奏表演的興趣、增加節奏

表演的認知及能力，並增進學員的成就動機、創造成功經驗，提升學員對於表演的勇氣、自信心與自我效能感。

- (二) 於簡單的肢體開發活動中幫助學員共同成長，於兩日體驗過程培養學員之間的默契與連結，以及團隊合作的精神，於融入表演、人際互動及玩耍中提升同理心與社交力，包含嘗試表達出自我對於節奏的詮釋演繹、調節自我情緒感受、經驗自身與生活環境和日常器物的連結，同時學習接納團隊的意見、調整自己的觀點與行為，擴展對他人與自己的接納度及認同感、求助和助人的連結感，進而於正向支持的人我關係經驗中，提昇自我價值感。

五、服務對象

臺北市高中職學生，以高關懷學生為主，包含具有三級開案、焦慮憂鬱情緒、自傷、拒學、中途離校、中輟學生、輔導安置等適應議題者。將優先邀請專輔人員開案之三級輔導學生，接著提供輔導教師評估與推薦校園二級、一級輔導中具自我效能感相關議題之學生報名。

六、辦理期間

自 112 年 5 月 1 日至 112 年 9 月 30 日止

七、執行內容與規劃進行方式

(一) 服務內容進行方式

	時間	活動內容	備註
第一日活動	0900-1000	暖身及節奏遊戲〈當我們同在一起〉、〈律動名字〉、〈請你跟我這樣做之小蜜蜂嗡嗡〉：簡單開場及自我介紹，讓學員在一開始就對節奏產生興趣，同時透過易懂、有趣的節奏遊戲，與學員產生建立關係與連結。	請穿著方便活動之服裝
	1000-1100	油漆桶介紹及基本練習：來自芝加哥的工地，有一群黑人在閒暇之餘開始了這樣的節奏...，從歷史起源變化，帶入油漆桶節奏基本練習，不只會，也能懂	應注意鼓棒之使用方式以安全為原則
	1100-1200	肢體節奏挑戰：最早的節奏，始於我們的心跳，大家天生都是節奏好手，透過身體發出不同的聲響，共同完成節奏挑戰	
	1200-1300	午餐與午休	
	1300-1430	油漆桶曲目節奏練習：透過學員最喜歡的流行音樂，由講師改編音樂節奏，大家一起用油漆桶 Cover 流行音樂，簡單又有共鳴。	需有音樂播放設備
	1430-1600	杯子節奏挑戰：最常見的日常用品-杯子，從以前的 Cup Game 改編，還可讓學員彼此互動，講師改編周	使用硬塑膠杯或疊杯

		杰倫〈爺爺泡得茶〉，讓大家一邊拍打杯子、一邊喝茶。	
	1600-1700	一起來跳竹竿舞：除了固定的音樂旋律之外，完成一首竹竿舞，考驗學員之間的默契搭配，及良好的節奏感。	準備長的竹竿或曬衣竿四支
	1700-1800	大團康〈空間慢走〉、〈身體牽引〉：劇場遊戲，培養學員上台表演之空間感，及學員之間的默契，還有簡單的肢體開發活動。	需在空間較大的場地進行
第二日活動	0900-1000	晨打—基本練習：身為一名稱職的鼓手，每天的基本練習非常重要，體驗鼓手培訓的必經之路，即便枯燥乏味，也有夥伴共同成長。	
	1000-1100	油漆桶曲目節奏練習：繼續練習搭配歌曲的油漆桶節奏，培養學員的聽力，能夠自己算拍、自己抓到音樂中的律動。	
	1100-1200	破銅爛鐵大合奏及編曲教學：運用生活周遭的物品來進行練習、演出，如：桌子、椅子、鍋子、杯子、地板刷、廚具、垃圾桶、油漆桶...等。	可選配準備各種不同日常器物
	1200-1300	午餐與午休	
	1300-1430	One take 挑戰：一鏡到底，運用破銅爛鐵大合奏的編曲，每一位學員皆安排獨奏橋段，讓學員可以透過節奏、影像展現自己所學。	
	1430-1600	分部練習：為最後的成果發表做準備，也可能針對每位學員的狀況來做節奏內容調整，同時讓學員能夠整理所學的節奏內容。	建議可安排2-3個分開的空間或教室以進行分部練習
	1600-1730	彩排及成果發表：〈藝起趣打鼓〉成果發表，讓成員呈現兩天所學之油漆桶表演趣木、及破銅爛鐵大合奏。	可做簡單的場佈、及服裝搭配
	1730-1800	結業式大合照、彼此回饋：感謝每位學員的參與，回顧兩天來的成長，彼此給予祝福打氣，進行團體分享與回饋，不論未來是否在音樂路上，期盼節奏成為日常生活中的點綴。	簡報

(二) 服務日期

預計辦理日期為112年6月4日、6月11日。日期仍可能因疫情等因素進行調整。

(三) 服務場次/時數

兩場次每次8小時，共計16小時。

(四) 服務人數/人次

每場次 15 人參與，共計 30 人次。

八、預計運用之輔導媒材

- (一) 設備：活動媒材為鼓棒、油漆桶、竹竿、疊杯、工地帽等。運用簡易的工具發揮音樂創造的價值。
- (二) 量表：青少年心理健康量表篩選性評估。本計畫預計於活動開始進行前測評估，並於活動後進行後測評估，以量表之前後測結果作為團體成效之依據。
- (三) 問卷：打動你的心工作坊問卷。本計畫預計於前測與後測評估時皆加入質性問卷，了解成員對工作坊之期待，並於活動結束之後進行評估，比對成員之期待與學習，作為工作坊質性成效之依據。

九、專業人力運用規劃及分工

本方案的專業人力規劃主要分成兩種，其一是專業領域專家學者；其二為本中心四位心理師專輔人員。

(一) 專業領域專家學者

主要由一位專業打擊樂講師帶領，為主要教學者，團長林志儒擔任活動講師，林老師長年下來具有許多於中小學、營隊、對於高關懷學生的授課經驗，社工系背景的他善於運用輔導元素於課程當中，亦能深刻融入社會連結與人文關懷的體悟。

1、專業領域專家學者：林志儒 講師

(1) 學歷

- 東海大學-社會工作學系
- 國立宜蘭高級中學

(2) 經歷

- 目前任職：重擊現實打擊樂團 團長
- 中華國中 表演藝術課 老師
- 國立宜蘭傳統藝術中心「傳藝常民 地支報時」常駐演員
- 宜蘭縣立員山國小 擊鼓課 老師
- 壯圍鄉順和社區擊鼓課 老師
- 達文西幼兒園 音樂課 老師
- 蘭陽智能發展學苑 破銅爛鐵打擊樂方案計畫 講師

竹林老人養護院 中國鼓課程 講師
宜蘭縣 台北市(行動雕像)街頭藝人

■ (教育教學相關)工作經歷：

2010-2011 梧棲國中高關懷方案「破銅爛鐵打擊樂」講師
2013 竹林老人養護院 擊鼓教學課程
2013 宜蘭家扶高關懷學童暑期打擊樂體驗
2013-2022 中華國中 油漆桶打擊社(現任)
2015 蘭陽青年會「藝桶蹦蹦恰恰」暑期營隊講師 共計五梯次
2016-2017 南投家扶展翼計畫 油漆桶打擊樂 講師
2016 員山國小「藝桶打擊趣」暑期營隊 講師 共計二梯次
2016 宜蘭三星老人活動中心 油漆桶擊鼓課程
2016-2022 順和社區千歲鼓隊 講師(現任)
2017 社團法人愛加倍關懷協會 週末小學堂打擊樂 講師
2017-2022 員山國小三四年級節奏克進班教學(現任)
2018-2022 國立傳統藝術中心「傳藝常民 地支報時」常駐演員
2019-2020 青少年觀護人協會 擊鼓課 講師
2019-2022 達文西幼兒園 音樂課 老師(現任)
2020-2022 蘭陽智能發展協會 擊鼓課 講師(現任)

(二) 主辦專業輔導人員

1、姓名：陳彥宇 心理師 /周欣穎 心理師

- 方案工作：引導學生在活動中反思與深化個人經驗。
- 行政工作：擬訂方案計畫、團體規劃、招募成員、執行方案、核銷經費、撰寫成果報告。

(三) 協辦專業輔導人員

1、姓名：張芷蓁 心理師

- 方案工作：引導學生在活動中反思與深化個人經驗。
- 行政工作：擬定計畫、招募成員、前測評估(量表施測與分析)、執行方案、量表分析(前後測對照分析)、撰寫成果報告(成員參與成效與評估)。

2、姓名：陳雨柔 心理師 /田居平 心理師

- 方案工作：引導學生在活動中反思與深化個人經驗。
- 行政工作：擬訂計畫、招募成員、聯繫講師、執行方案(聯繫工作與庶務)、量表分析(施測、回收量表、統計、分析)、撰寫成果報告

3、姓名：陳宣融 心理師

- 方案工作：引導學生在活動中反思與深化個人經驗。
- 行政工作：擬定計畫、撰寫計畫、招募成員、前測評估、協助工作坊執行、量表整理與分析、撰寫成果報告。

肆、執行期程與預定進度

工作內容/ 月份	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
擬訂計畫												
團體規劃												
聯繫講師												
招募團體成員												
前測評估												
執行方案												
量表分析												
經費核銷												
撰寫成果報告												

伍、成效指標與評估工具

- (一)本計畫為協助具情緒困擾、人際困擾、拒學議題、行為問題與家庭功能失調等議題之高中職學生，期透過從破銅爛鐵中挖掘寶藏的方式，讓青少年體驗各種各樣的媒材，只要發揮創意與創造力，都有機會發展出獨特的樣貌。在練習過程中增進青少年對自我及感受的覺察，也學習團隊合作與有效的人際互動模式，從而降低其心理困擾的程度。
- (二)欲評估團體成員之心理困擾狀況，本計畫將於工作坊開始前以《青少年心理健康量表－篩選性評估》以及承辦專業輔導人員設計之問卷進行前測分析，針對量表與質性問卷共同評估成員之心理健康狀態。
- (三)評估工具
 1. 量表名稱：青少年心理健康量表－篩選性評估
評估向度：憂鬱傾向、焦慮傾向、自傷傾向、衝動行為、精神困擾。

- (1) 編製者
黃政昌、呂紀韋
- (2) 出版者：心理出版社。
2. 質性評估：打動你的心工作坊—前測問卷、後測問卷（參見附件一）
 - (1) 評估向度：藉由質性問卷，了解成員參與活動之動機與擔憂，以利活動執行之安排，前測評估成員期待與困惑，並於活動後請成員填寫後測回饋問卷，協助成員回顧與整理自我在活動中的學習與成長。
 - (2) 編製者：陳雨柔、張芷蓁、陳宣融、陳彥宇。
- (四) 本計畫將於工作坊完成以《青少年心理健康量表—篩選性評估》及問卷進行後測分析，預期在成員的憂鬱傾向、焦慮傾向、自傷傾向、衝動行為及精神困擾程度上皆有顯著的改善。

陸、本計畫經核准報局核定後實施，修正時亦同

附件一

青少年打擊樂體驗工作坊-活動前問卷

謝謝你成為「打動你的心-青少年打擊樂體驗工作坊」的夥伴，在活動開始前，希望藉由這份問卷，讓我們有機會知道你對工作坊的想法，非常謝謝你的填寫。

姓名：

一、是什麼讓我願意嘗試這次的工作坊？

二、我對工作坊的期待是？

三、對於參與工作坊，我心裡的擔心或好奇是？

青少年打擊樂體驗工作坊-活動後問卷

親愛的夥伴，謝謝你參與「打動你的心-青少年打擊樂體驗工作坊」，三天的活動已經告一段落，最後，我們希望藉由這份問卷，來了解你參與工作坊後的感受以及想法，非常謝謝你的填寫。

姓名：

一、參與工作坊過程裡，與我原先想像相同的是？不同的是？

二、參與工作坊的過程裡，令我印象深刻的事情是？

三、經過兩天工作坊的參與，我新的學習或新的發現是？