

中國文化大學教師教學創新暨教材研發獎勵
成果報告書

計畫名稱：

親愛的，我把草莓恐懼症治好了
～認知行為治療師的實戰教學模式(PBL)

審查結果：教學創新計畫 優等

學院系別：教育學院 心理輔導學系

實施課程：109(2)認知行為治療的理論與實作（3學分，大3）

教師姓名：黃政昌

撰寫日期：2021.6.25

壹、前言

本系（心理輔導學系）大學部的教學目標是：1.培養心理輔導人才；2.培養應用心理輔導知能的人才；3.培養心理輔導學術研究的預備人才。因此，大三以後開始修習許多治療技術的課程，因此學生需要更多演練與操作的練習，而不僅是理論知識的獲得。

其次，由於學分數的限制，本課程（認知行為治療的理論與實作）是結合「理論」（認知行為治療的理論）與「實作」（認知行為治療實作）的二門課程，卻只有3學分，而非是4學分（2+2）或是6學分（3+3），因此如何能夠讓學生學會認知行為治療的重要理論基礎與技術操作，又能馬上在真正焦慮症案例上進行實戰演練，以致於學生經過這一學期的修課之後，能夠熟悉認知行為治療的原理與實操演練，最後基於專業能力的養成與具備，進而自豪於自己的心輔專業，乃是本課程創新設計的主要目標。

貳、計畫特色及具體內容

1. 「問題導向學習」（PBL）為教學模式：

本課程採用「問題導向學習」（problem-based learning，PBL）為教學模式，整個學習過程，均以各組學生為中心，針對各組個案的問題，學生充分進行反思、研究，進而解決問題，達成教學目標。

2. 分組認知矯正技術（CT）的實操演練

不論是「不合理思考內容記錄」、「蘇格拉底問話」、「向下追問法」、「理情分析法」、「情緒日誌法」....等認知技術，在老師講解示範之後，各組學員隨後進行演練與記錄，並請各組上傳教材區後，馬上上台進行螢幕播放與口頭報告，以確認各組實施的正確性（詳見附件 1：教學大綱）。

3. 暴露不反應法（E/RP）的實操演練

老師帶領各組同學進行「實地暴露法」，包括教室內與教室外的實體暴露練習（詳見附件 2：暴露/不反應練習路徑圖）：

- **模型法暴露練習**：老師準備模型，同學可以靠近或把玩，包括老鼠、蟑螂、蜘蛛、蒼蠅、大便..等。
- **真實物體暴露練習**：請同學幫忙提供，同學可以靠近或觸摸，包括蟑螂、蜘蛛、老鼠（黃金鼠）、蛇、貓、狗...等。
- **髒的體驗練習**：用一隻手掌摸窗台，再摸廁所三處：地板、尿斗上方、開門探頭，20 分鐘後，才可以洗手。
- **汽車撞人的體驗**：站在 B4 停車場的熄火汽車正前方 30 秒、站在發動中汽車正前方 30 秒，以體驗汽車並不會自動撞人的魔術性思考。
- **黑暗+恐慌體驗**：全班進入 B4 的一個小房間，關燈、閉眼、不能講話約 15 分鐘，以體驗黑暗與恐慌的身心反應。
- **拿刀子走過人群**：學生排成 2 排，面對面站著！再請實驗同學輪流握住一把刀子從中間來回走過，以證明我不會無緣無故去刺傷別人的不合理思考。

4. 期末進行治療成果發表與治療影片分享：

類似獨立研究的過程，各組必須針對焦慮症的案例進行：

- 期初發表「認知行為治療計畫草案」：協助各組確立治療計畫可行性。
- 期中討論「治療進度與相關問題」：協助各組解決治療過程中的問題與困境。
- 期末發表「治療成果手冊與治療影片」：發表治療成果，包括「印製治療手冊」與「剪輯治療影片」。

參、實施成效及影響 (量化及質化，且說明是否達到申請時所期之學習目標與預期成效)

一、過程中的「認知治療技術」演練

如申請計畫所提，不論是「不合理思考內容記錄」、「蘇格拉底問話」、「向下追問法」、「理情分析法」、「情緒日誌法」....等認知技術，在老師講解示範之後，各組學員隨後進行演練與記錄，並請各組上傳教材區後，馬上上台進行螢幕播放與口頭報告，以確認各組實施的正確性。詳見如下課輔系統截圖：

1092 心輔系 3 E745 認知行為治療理論與實作

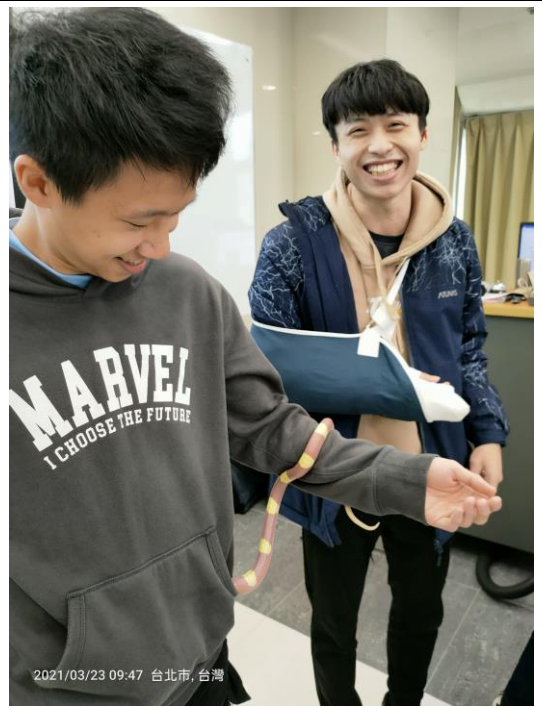
▼ 本課程作業一覽				
新增				
作業標題	公開日期	結束日期	繳交狀況	
0511自我教導法	2021/05/11		檢視	編輯 刪除
0420不良功能思考記錄表	2021/04/20		檢視	編輯 刪除
0420卡片法	2021/04/20		檢視	編輯 刪除
0420思考中斷法	2021/04/20		檢視	編輯 刪除
0413理情分析法	2021/04/13		檢視	編輯 刪除
0330向下追問法	2021/03/30	2021/04/12	檢視	編輯 刪除
0330蘇格拉底問話	2021/03/30	2021/04/12	檢視	編輯 刪除
0330 (個人) 不合理思考內容	2021/03/30	2021/04/13	檢視	編輯 刪除
0316損益分析表	2021/03/16		檢視	編輯 刪除
0316焦慮階層表	2021/03/16		檢視	編輯 刪除

二、過程中的「暴露不反應法」(E/RP)的實操演練

如申請計畫所提，老師帶領各組同學進行「實地暴露法」，包括教室內與教室外的實體暴露練習（詳見附件2：暴露/不反應練習路徑圖）。佐證圖片如下所示：

1.模型法暴露練習：老師準備模型，同學可以靠近或把玩，包括老鼠、蟑螂、蜘蛛、蜘蛛、蒼蠅、大便..等。

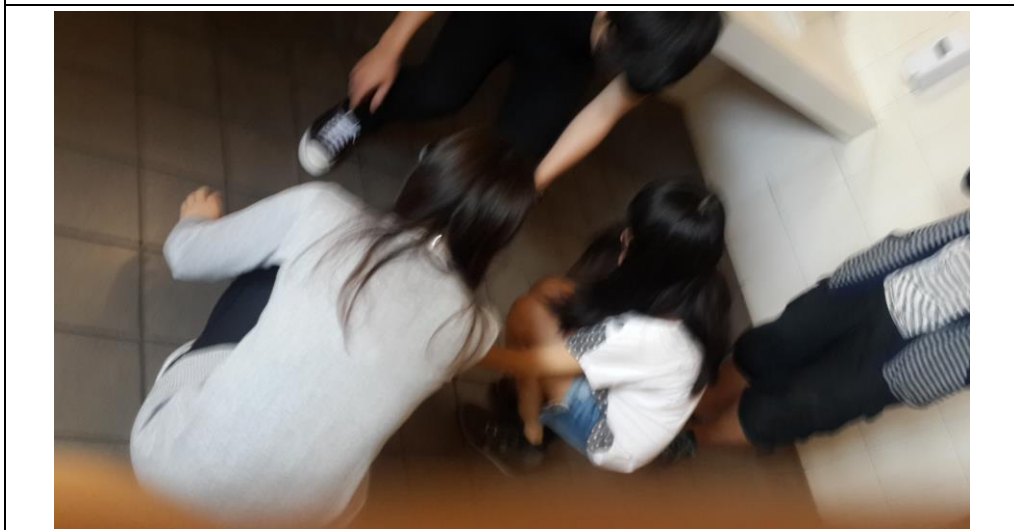




2. 真實物體暴露練習：請同學幫忙提供，同學可以靠近或觸摸，包括螞蟻、蜘蛛、老鼠（黃金鼠）、蛇、貓、狗...等。



3. 髒的體驗練習：用一隻手手掌摸窗台，再摸廁所三處：地板、尿斗上方、開門探頭，20分鐘後，才可以洗手。



4. 拿刀子走過人群：學生排成 2 排，面對面站著！再請實驗同學輪流握住一把刀子從中間來回走過，以證明我不會無緣無故去刺傷別人的不合理思考。



5. 虛擬實境暴露練習 (懼高、懼水): 準備 2 套虛擬實境體驗, 分別是懼高、懼水各 30 秒, 讓同學體驗身歷其境的感覺。



三、期末進行治療成果發表與治療影片分享：

類似獨立研究的過程，各組必須針對焦慮症的案例進行：

- 期初發表「認知行為治療計畫草案」：協助各組確立治療計畫可行性。
- 期中討論「治療進度與相關問題」：協助各組解決治療過程中的問題與困境。
- 期末發表「治療成果手冊與治療影片」：發表治療成果，包括「印製治療手冊」與「剪輯治療影片」。最後 9 組的治療手冊與治療影片，如後所示：

第1組：懼水症的治療

期末「認知行為治療」手冊（封面）

（共155頁）

重新認識「溺」 ——懼水症的治療



科目：109 (2) 認知行為治療與實作

指導教授：黃政昌 老師

組別：第一組

組長：李以琳

組員：黃莉婷、劉婁妤、陳慧倫、謝沛珊



第1組：懼水症的治療

期末「認知行為治療」影片（封頭/片尾）

影片網址：<https://youtu.be/Hp4OxyT98KA>

（共41分鐘）

The image displays two screenshots of a YouTube video player. The top screenshot shows the video's title and introductory text. The bottom screenshot shows the video's credits.

1092心理輔導學系
認知行為治療理論與實作報告

指導教授：黃政昌老師
組長：李以琳
組員：黃莉婷、劉姿妤、陳慧倫、謝沛珊

第一組CBT影片
觀看次數：1次 · 2021年6月15日

此影片製作感謝
攝錄：劉姿妤
紀錄：李以琳、謝沛珊
影片片段剪輯：劉姿妤（一至八次治療）
影片字幕：謝沛珊（一至八次治療）
黃莉婷（一、四次治療）
影片特效：黃莉婷（一、四次治療）
陳慧倫（二、三、五至八次治療）
影片統整：陳慧倫

第2組：蝴蝶恐懼症的治療

期末「認知行為治療」手冊（封面）

（共117頁）

蝴蝶蝴蝶生的真美麗

蝴蝶恐懼症



科目：109 (2) 認知行為治療與實作

指導教授：黃政昌 老師

組別：第二組

組長：朱家惠

組員：曾品妍、曾梓婷、鄭詠蕓、曾瑞昀



（影片 QR CODE）

第2組：蝴蝶恐懼症的治療

期末「認知行為治療」影片（封頭/片尾）

影片網址：<https://www.youtube.com/watch?v=mFybT7ykZuk>

(共 46 分鐘)



第3組：懼高症的治療

期末「認知行為治療」手冊（封面）

（共113頁）

天外奇蹟 ～懼高症治療



科目：109(2) 認知行為治療理論與實作

指導教授：黃政昌 老師

組別：第3組

組長：方匯榕

組員：陳莉璇、馬可、吳昕如、沈彤、孫曉楓



第3組：懼高症的治療

期末「認知行為治療」影片（封頭/片尾）

影片網址：https://www.youtube.com/watch?v=ddK1BJM_ESk

（共 40 分鐘）



第4組：青蛙恐懼症的治療

期末「認知行為治療」手冊（封面）

（共159頁）



破「呱」之年

青蛙恐懼症治療

科目：109(2) 認知行為治療與實作

組別：第四組

指導老師：黃政昌 教授

組長：蘇禹萍

組員：王喬柔，張辰瑄、楊芷晴

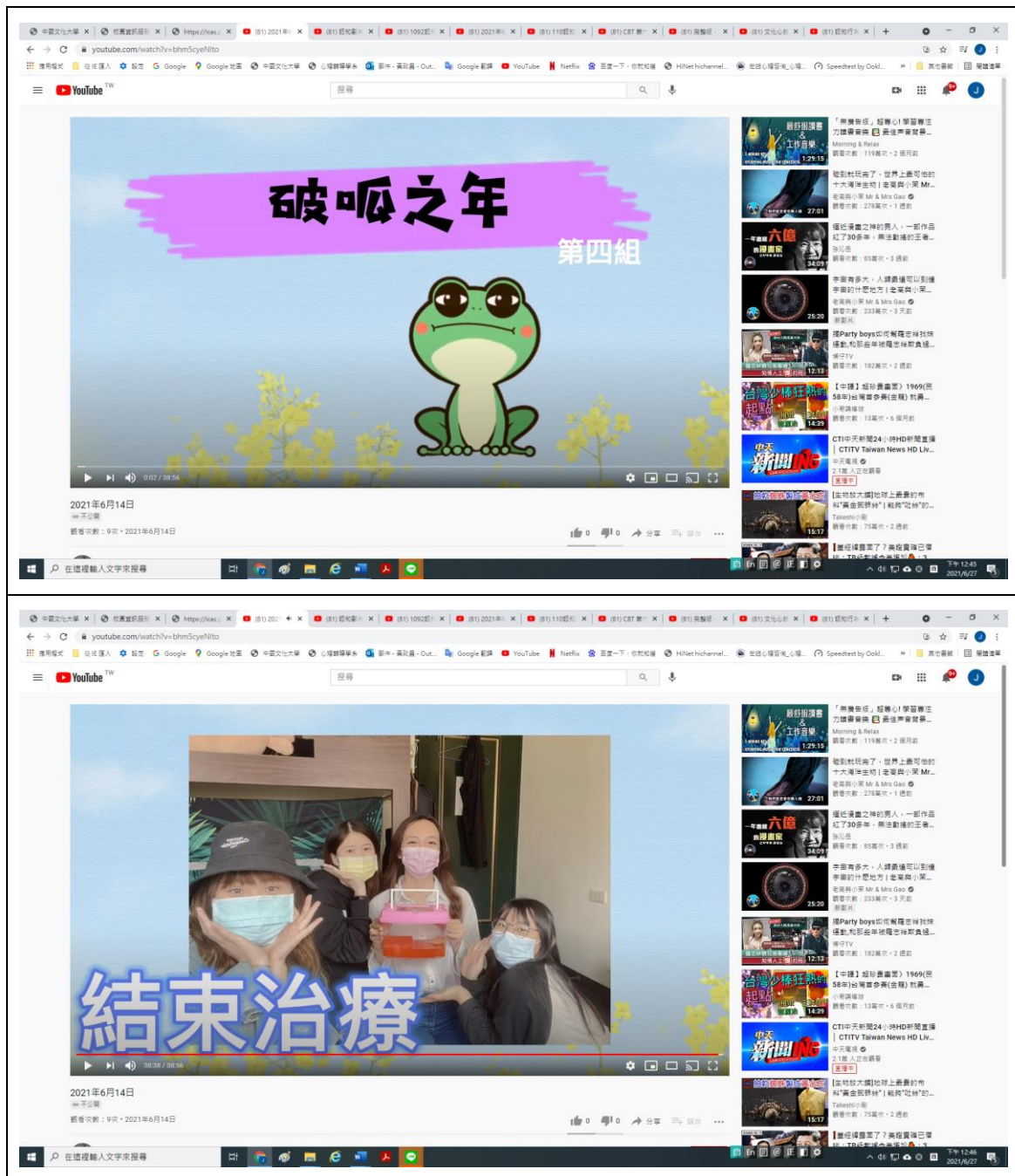


第4組：青蛙恐懼症的治療

期末「認知行為治療」影片（封頭/片尾）

影片網址：<https://www.youtube.com/watch?v=bhm5cyeNIto>

(共 38 分鐘)



第5組：蟑螂恐懼症的治療

期末「認知行為治療」影片（封頭/片尾）

影片網址：<https://www.youtube.com/watch?v=sPpvyJcLT9A>

(共 47 分鐘)

不用勉強就直接暫停

110認知治療課程期末報告-擺脫掉上開珠的命運

觀看次數：5次 · 2021年6月14日

做惡夢的情況有加增

110認知治療課程期末報告-擺脫掉上開珠的命運

觀看次數：5次 · 2021年6月14日

實不會害怕牠的感覺 但是還是會做惡夢

5/8
今天睡到下午 醒來覺得沒有覺得睡醒或是不舒服 因為家裡的狗狗身體不舒服 所以沒辦法去睡 睡醒後就跟他玩 玩到今天下午才睡到一個鐘 睡醒後就睡 從睡醒後我就睡醒睡醒來 一開始是有覺得可怕 後來睡醒後又覺得 明明是在自己控制的啊 有什麼好怕的 這樣來回3到4輪 覺得沒什麼感覺睡上樓了 希望今天晚上可以睡好!

5/9
今天下午做了一個夢 夢到蟑螂往我面來 我拿最毒劑可是我卻抓不到他 後來我就睡醒叫醒了 確定很痛 吃了氣喘藥就睡了一些 不過現在晚上不太會做惡夢了 只有下午睡覺才會可能晚上做惡夢 至於到睡醒後加睡 睡比較沒有關係 再加睡就好!

5/10

8:42
5/9
我今天下午做了一個夢 夢到蟑螂往我面來 我拿最毒劑可是我卻抓不到他 後來我就睡醒叫醒了 確定很痛 吃了氣喘藥就睡了一些 不過現在晚上不太會做惡夢了 只有下午睡覺才會可能晚上做惡夢 至於到睡醒後加睡 睡比較沒有關係 再加睡就好!

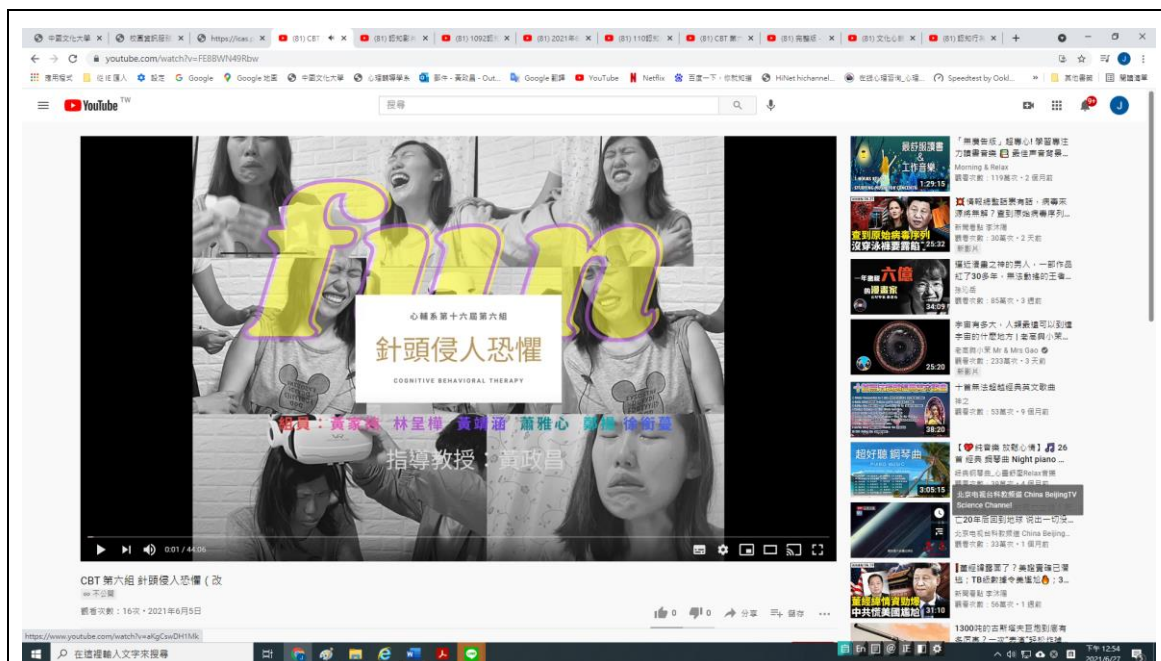
5/10
今天回到台北 才把蟑螂拿出來 我把他放在桌上 不曉得睡醒後我睡醒後 已經不會做夢了 不過我還是住在乎睡覺的品質 畢竟還是晚上睡!

第6組：打針恐懼症的治療

期末「認知行為治療」影片（封頭/片尾）

影片網址：<https://www.youtube.com/watch?v=FE8BWN49Rbw>

（共 44 分鐘）



第7組：蟑螂恐懼症的治療

期末「認知行為治療」手冊（封面）

（共139頁）

我們與「蟑」的距離

～ 蟑螂恐懼症



科目：109（2）認知行為治療與實作

指導教授：黃政昌 老師

組別：第七組

組長：古曼歆

組員：蔡秉祐、高祥容、魏郡楷、高采翎、柯佳文

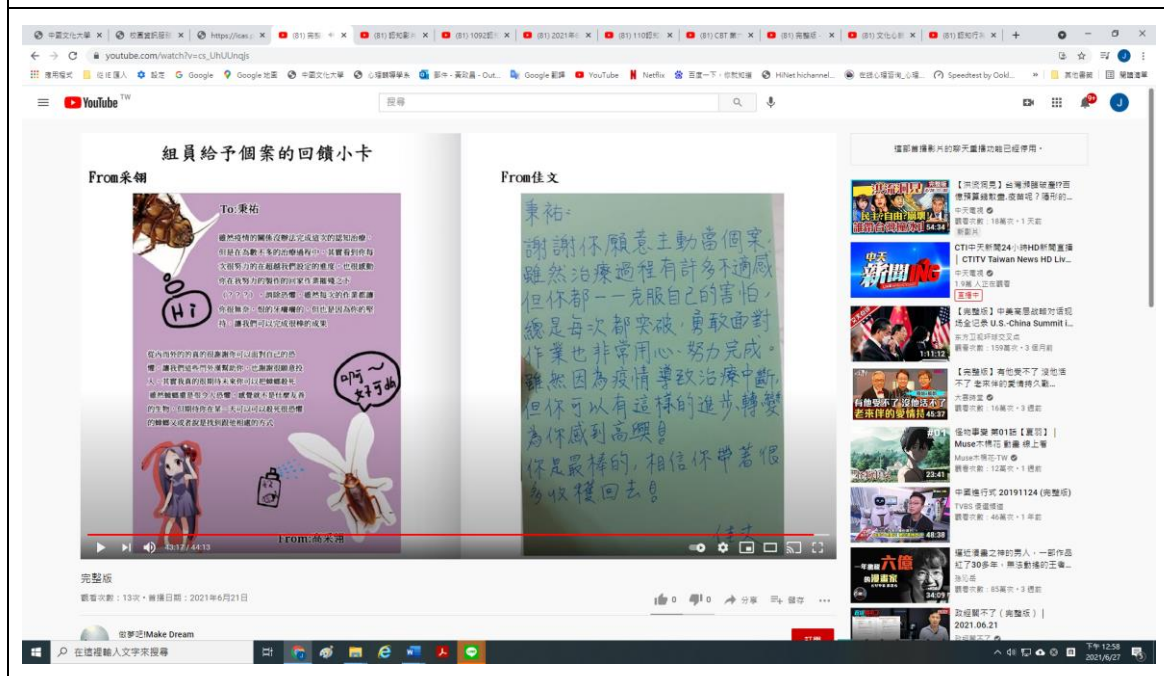


第7組：蟑螂恐懼症的治療

期末「認知行為治療」影片（封頭/片尾）

影片網址：https://www.youtube.com/watch?v=cs_UhUUnqjs

(共 44 分鐘)



第8組：人形娃娃恐懼症的治療

期末「認知行為治療」影片（封頭/片尾）

影片網址：<https://www.youtube.com/watch?v=r3zgeu6xiUo>

(共 48 分鐘)



第9組：蜜蜂恐懼症的治療

期末「認知行為治療」手冊（封面）

（共115頁）

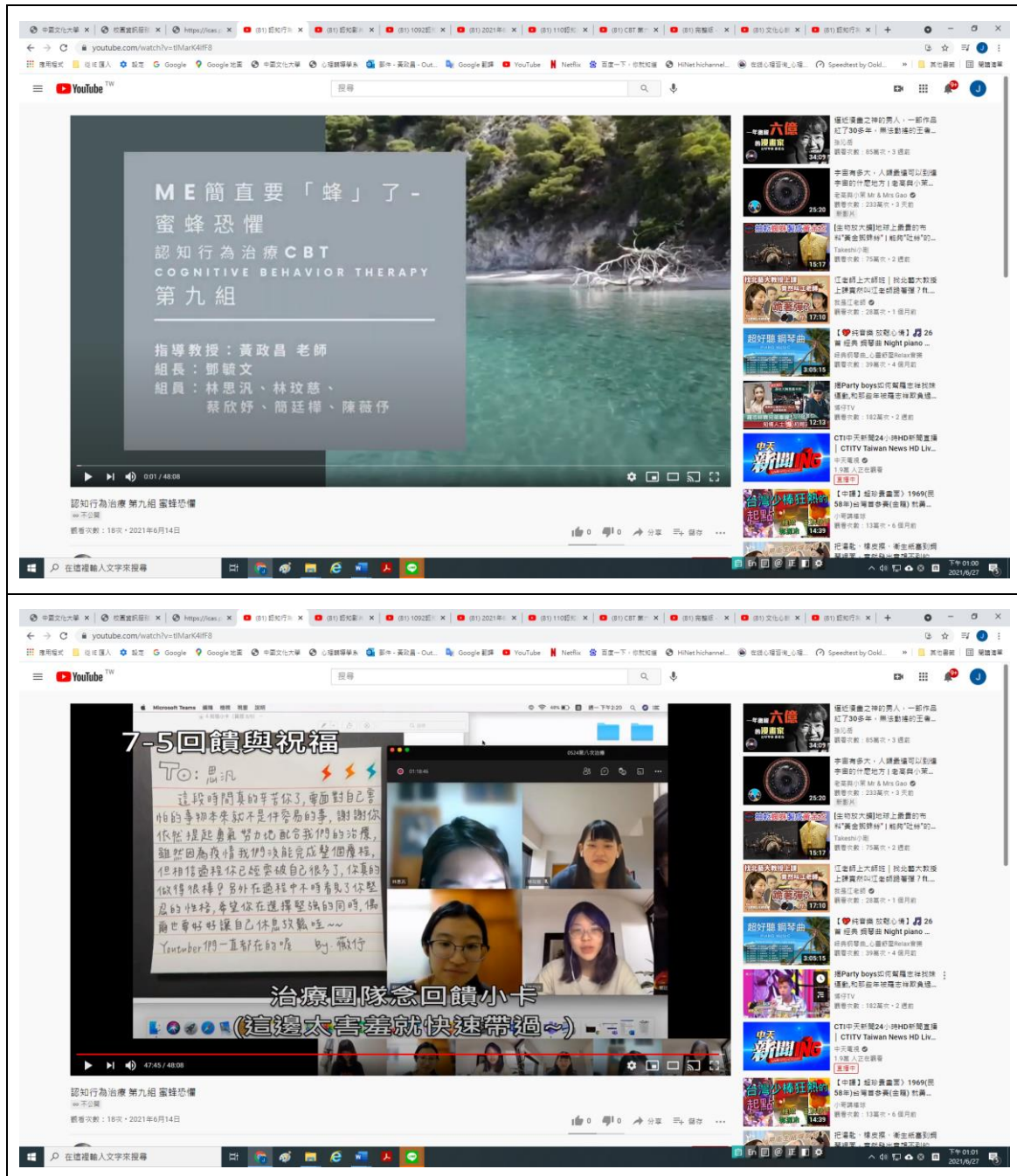


第9組：蜜蜂恐懼症的治療

期末「認知行為治療」影片（封頭/片尾）

影片網址：<https://www.youtube.com/watch?v=t1MarK4ifF8>

(共 48 分鐘)



肆、結論

1.課程兼顧理論與實操方式，深受學生喜愛：

本課程採用「問題導向學習」(problem-based learning, PBL) 為教學模式，整個學習過程，均以各組學生為中心，針對各組個案的問題，學生充分進行反思、研究，進而解決問題，達成教學目標。

其次，由於學分數的限制，本課程（認知行為治療的理論與實作）是結合「理論」（認知行為治療的理論）與「實作」（認知行為治療實作）的二門課程，卻只有 3 學分，而非是 4 學分（2+2）或是 6 學分（3+3），因此如何能夠讓學生學會認知行為治療的重要理論基礎與技術操作，又能馬上在真正焦慮症案例上進行實戰演練，以致於學生經過這一學期的修課之後，能夠熟悉認知行為治療的原理與實操演練，最後基於專業能力的養成與具備，進而自豪於自己的心輔專業，透過學生的期末心得回饋，學生非常肯定本課程的實用性，覺得很生動有趣，也很有收穫與成就感。

2.期末治療成果發表，是學生最大的收穫與驕傲：

期初，老師說明必須從無到有，完成一個真實個案的認知行為治療，包括治療手冊與治療影片剪輯。各組擬定好「治療的對象」後，透過「老師教學講授」、「同學演練技巧」，進而期初發表「認知行為治療計畫草案」、期中各組發表「治療進度與相關問題」來掌握執行進度；整個學期中，各組隨時和老師 meeting，以提供問題解答與團體督導。

期末安排充分時間（5 週），讓各組發表「治療成果手冊與治療影

片」作為成效評估的主要依據，各組報告治療過程，同時搭配影片播放，讓師生充分理解治療的過程與治療效果；報告完畢後，同學必須發問或回饋，也作為學習歷程評量的指標之一。

最後，根據學生在治療手冊最後的個人心得回饋中，學生再度表示：這是一門非常厚重有壓力的課程，卻也是收穫最豐碩的一門課，因為8~12次的治療過程中，治療團隊必須將大三以前的「治療理論」、「變態心理學」、「心理評估」、「諮商技術」...等相關能力，加以整合應用，才能勝任本門課程所需的目標；而且過程中的團隊合作、競合衝突、自我調適、角色分工..等等，更是考驗組員的智慧與情商能力，畢竟這就是心輔系必須面對的議題～與人的相處！學生紛紛表示，真的受益良多，再次，感謝老師的教學設計與認真指導！

伍、執行計畫活動照片

已直接嵌入「參、實施成效中」，以利說明與佐證，也方便讀者閱讀理解，因此不再另行放置於此！！

備註：

- 1.本報告書大綱得視需要自行增列項目。
- 2.成果報告書須另以光碟儲存，並另附執行計畫活動照片電子檔(照片原始檔)。

陸、附件

附件1：教學大綱（認知行為治療理論與實作）

（先修科目：諮商理論與技術、變態心理學）

- 學年學期：109 學年度第 2 學期
- 開課單位：心理輔導學系 學士班 3 年級
- 課程名稱：(中)認知行為治療理論與實作 (英)COGNITIVE-BEHAVIORAL THERAPY: THEORY AND PRACTICE
- 修課學分：選修；3.0 學分；1 學期
- 上課時間：每週二 02-04（09:10~12:00） 教室：大孝館 507 教室
- 授課教師：黃政昌（心理輔導學系專任副教授、臺灣心理治療學會理事長；台灣師範大學諮商心理學博士；曾任中小學教師、主任輔導教師、醫院心理師、大學輔導教師及諮商中心主任、臺北市諮商心理師公會理事長/常務監事、臺灣諮商心理學會理事）
- 諮詢時間：週二 13:10~16:00 週三 13:10~15:00 週四 09:10~12:00 大孝館 7F-06 室
- Tel: 28610511 ext 43531 E-mail: justin@ulive.pccu.edu.tw (最建議的聯絡方式)

一、課程目標

- 瞭解認知治療與行為治療的基本概念與常用技術，進而整合認知行為治療的相關技術，有效運用
- Knowing principles and common skills of the cognitive-behavioral therapy. Effectively apply the cognitive-behavioral therapy by integrating the related therapeutic skills.

二、上課方式

- 教師：提供資料、講授說明、回答問題、引導深究
- 學生：閱讀資料、參與討論、個人報告、分組導讀

三、評量方式

- 「出席與參與」30%：實際出席的狀況；以及上課時提出問題、分享心得、表達看法、實作練習等參與程度。PS：1. 請假一律事先請，最慢上課前告知，突發事故例外，經上課點名未出席且未請假者，一律視為曠課，拒絕事後任何名義銷假；曠課扣分是事病假的 2 倍，喪假、公假不扣分。2. 上課請專心聽講，勿聊天、使用平板、NB 或智慧型手機等。
- 分組合作 70%：每組 5-6 人，共分 10 組。
 - A. 「實作練習」30%：各項技術的表單填寫與實作練習的繳交情形。
 - B. 「實作報告」40%：針對各種焦慮疾患的心理問題，設計一份「認知行為治療」計畫，並實施治療技術。例如：蟑螂恐懼症的認知行為治療。1.設計 8~12 次 sessions；2.每個 sessions 必須說明治療目標、治療過程、使用工具；3.必須附上實作或模擬的表單或作業結果；4.寫得愈 Step by step，將給予愈高分；5.過程中請以攝影紀錄，期末製作成影片方式發表（影片請剪接在 40 分鐘內）；6.各組的主題是否可行、可先與老師討論確認；7.組長期末繳交各個組員每次出席與參與工作表，作為組員評分參考。

四、課程進度

週次	日期	內容	書籍	備註
1	0223	課程介紹與瞭解彼此期待、欣賞學長姐成果		分組
2	0302	認知行為治療的理論與原理：課本、影片	AB	認知行為
3	0309	※各組發表「認知行為治療計畫草案」※		印全班 A3
4	0316	行為觀察與記錄、焦慮階層表	AB	行為治療
5	0323	暴露治療法（原理與體驗）	AB	行為治療
6	0330	不合理思考內容的認識與記錄、駁斥不合理思考(1) （蘇格拉底、向下追問）	AB	認知治療
7	0406	< 清明節，補假 >		
8	0413	駁斥不合理思考(2)（理情分析法、情緒日誌法）	AB	認知治療
9	0420	（期中考）放鬆訓練與系統減敏感法	AB	行為治療
10	0427	駁斥不合理思考(3)（思考中斷法、卡片法...）	AB	認知治療
11	0504	※討論各組「治療進度與相關問題」※		印全班 A3
12	0511	自我教導法	AB	認知治療
13	0518	分組報告與影片發表（1、2 組）		
14	0525	分組報告與影片發表（3、4 組）		影片播放報
15	0601	分組報告與影片發表（5、6 組）		告 40 分鐘、
16	0608	分組報告與影片發表（7、8 組）		討論 20 分鐘
17	0615	分組報告與影片發表（9、10 組）		
18	0622	（期末考）		繳交治療手冊與影片

五、參考書目（僅提供相關基礎之書籍）

- A. 黃政昌（2021）。認知行為治療上課 PPT 與表單。
- B. 湯華盛、黃政昌(2005)。薛西佛斯也瘋狂：強迫症的認識與治療。台北市：張老師文化（上課用書）。
- C. 陳品皓等譯（2014）。認知治療-基礎與進階（第 2 版）。台北：揚智出版社（譯自 Judith S. Beck(2011)原著之 Cognitive Therapy: Basics and Beyond）。
- D. 廖鳳池(1990)。認知治療的基本理論與技術。台北市：天馬出版社。
- E. 黃正鵠(1991)。行為治療的基本理論與技術。台北市：天馬出版社。
- F. 黃政昌等譯（2009.11）。永遠不夠完美：如何改變你的完美主義（譯自 Antony & Swinson 原著 When Perfect Isn't Good Enough: Strategies for Coping with Perfectionism）。台北市：心理出版社）。
- G. 陳錫中、張立人等譯（2009）。學習認知行為治療：實例指引(附 DVD)（譯自 Wright 等人(2005)原著之 Learning Cognitive-Behavior Therapy: An Illustrated Guide）。臺北市：心靈工坊。
- H. 黃政昌、湯華盛合著（2010）。薛西佛斯也瘋狂 II：強迫症的案例與分析。台北市：張老師文化。
- I. 楊大和、饒怡君等譯（2003）。短期認知行為治療。台北市：心理出版社（譯自 Curwen, Palmer & Ruddell(2000)原著之 Brief Cognitive Behaviour Therapy）。
- J. 廖世德（2002）。貝克－認知治療學派創始人（Marjorie E. Weishaar 著）。臺北市：生命潛能。
- K. 廖世德（2003）。渥爾坡－行為治療學派創始人（Roger Poppen 著）。臺北市：生命潛能。
- L. 陳逸群（2001）。艾里斯－理情治療學派創造人（Yankura & Dryden 著）。臺北市：生命潛能。
- M. 黎士鳴等譯（2003）。認知治療概論（譯自 Rian E. McMullin(2000)原著之 New Handbook of Cognitive Therapy, 2th）。台北：弘智出版社
- N. 謝麗紅等譯（2001）。行為治療：觀念、過程與應用（譯自 Thorpe & Olson(1997)原著之 Behavior Therapy: Concepts, Procedures, and Application, 2th）台北市：五南圖書。
- O. 姜忠信、洪福建等譯（2000）。認知治療的實務手冊：以處理憂鬱與焦慮為例（譯自 Blackburn & Davidson(1995)原著之 Cognitive Therapy for Depression & Anxiety-A Practitioner's Guide）。台北市：楊智出版社。
- P. 黃政昌（2008.1）。心理評估：在諮商中的應用（Psychological Assessment）。台北市：雙葉書廊。
- Q. 其他人格心理學相關書籍、期刊論文、影片、網站、閱讀資料等。

附件 2：109（2）上課使用所有表單

● 演練表單

1. 是否接受治療的損益分析表
2. 焦慮行為自我觀察紀錄表
3. 引發焦慮情境表與焦慮階層表
4. 暴露不反應法練習路線
5. 暴露／不反應法的焦慮分數紀錄表
6. 放鬆訓練指導語
7. 暴露法如何搭配放鬆訓練
8. 不合理思考內容
9. 理性情緒分析表（ABC 法）（範例）
10. 蘇格拉底式問話
11. 思考中斷法
12. 向下追問法
13. 自我教導練習表
14. 挑戰不合理思考的 6 大技術
15. 自我教導練習表

● 成果報告

● 認知實作歷年主題

1. 認知行為治療期中報告（綱要）
2. 認知行為治療期末報告（綱要）
3. 影片與書面（含目錄格式）注意事項
4. 各組 DVD 封面

● 補充講義成果報告

1. CBT 講義 PPT「1. 理論基礎」（作者：黃政昌）
2. CBT 講義 PPT「2. 認知治療」（作者：黃政昌）
3. CBT 講義 PPT「3. 行為治療」（作者：黃政昌）

● 詳見課輔系統「教材區」(如截圖)

課業輔導管理系統 >> 課程教材

教學大綱 課程進度 教材 作業 公告 投票 討論區 學生清單 學習歷程 教學回饋 數位教材 課程相關功能 課程學習互動平台 課程錄影 專有名詞學習

編輯 匯入

1092 心輔系 3 E745 認知行為治療理論與實作

▼ 本課程教材一覽

新增

分類	教材標題
	影片與書面 (含目錄格式) 注意事..
	自我教導練習表107.3.14.Doc
	暴露不反應法練習路線110.3.23.D..
	109(2) 「認知行為治療理論與實作..
	特定恐懼症.Docx
	109學年度第2學期「認知行為治療..
	認知行為治療期初草案 (綱要) 10..
	認知行為治療期中報告 (綱要) 10..
	認知實作歷年主題109.10.7.Docx
	分組名單套印格式 (黃政昌老師)
	生理回饋儀 (Biofeedback) 簡介與..
	其實我懂你的「心」--淺談心率變..
	參加2004年美國強迫症基金會 (OC..
	引發焦慮情境表與焦慮階層表974..
	焦慮行為自我觀察紀錄表99.9.10..

● 演練結果，詳見課輔系統「作業區」(如截圖)

1092 心輔系 3 E745 認知行為治療理論與實作

▼ 本課程作業一覽

新增

作業標題	公開日期	結束日期	繳交狀況		
0511自我教導法	2021/05/11		檢視	編輯	刪除
0420不良功能思考記錄表	2021/04/20		檢視	編輯	刪除
0420卡片法	2021/04/20		檢視	編輯	刪除
0420思考中斷法	2021/04/20		檢視	編輯	刪除
0413理情分析法	2021/04/13		檢視	編輯	刪除
0330向下追問法	2021/03/30	2021/04/12	檢視	編輯	刪除
0330蘇格拉底問話	2021/03/30	2021/04/12	檢視	編輯	刪除
0330 (個人) 不合理思考內容	2021/03/30	2021/04/13	檢視	編輯	刪除
0316損益分析表	2021/03/16		檢視	編輯	刪除
0316焦慮階層表	2021/03/16		檢視	編輯	刪除

附件 3：暴露/不反應法：練習路線

課程：認知行為治療理論與實作

授課：黃政昌 110.3.23

教室區：

1. **模型（老師準備，同學可以靠近或把玩）**
小蜘蛛、大蜘蛛、毛毛蟲、壁虎、蟑螂、老鼠、蛇、蒼蠅、大便....
2. **真實（同學幫忙，同學可以靠近或觸摸）**
蚯蚓、麵包蟲、雞母蟲、蟑螂、蜘蛛、老鼠（黃金鼠）、蛇、貓、狗....
3. **虛擬實境(VR)暴露（TA 協助同學操作，系辦二套儀器）**
懼高、天橋、鳥禽、特定恐懼....
4. **髒的體驗**
 - 準備「焦慮分數記錄表」和原子筆
 - 左手全手掌觸摸地板來回 3 次，右手每隔 1 分鐘點記錄 1 次焦慮分數
 - （老師計時 12~14 分鐘），分別點繪焦慮分數，並連成曲線圖
 - 洗手、進教室討論

戶外區：

5. **汽車的體驗**
 - 站在熄火汽車正前方 30 秒
 - 站在發動中汽車正前方 30 秒
6. **握刀體驗**
 - 同學分站兩側、面對面、夾道歡迎的樣子
 - 最後 1 位同學拿刀子從後面走到前面、再走回來；
 - 再換倒數第 2 位，以此類推！
7. **黑暗+恐慌體驗**
 - 前往角落暗處
 - 關燈、閉眼、不能講話約 15 分鐘
 - 離開 B4，上樓進教室討論



附件 4：影片與書面（含目錄格式）注意事項

～～請組長或編輯者務必詳細閱讀～～

一、影片：

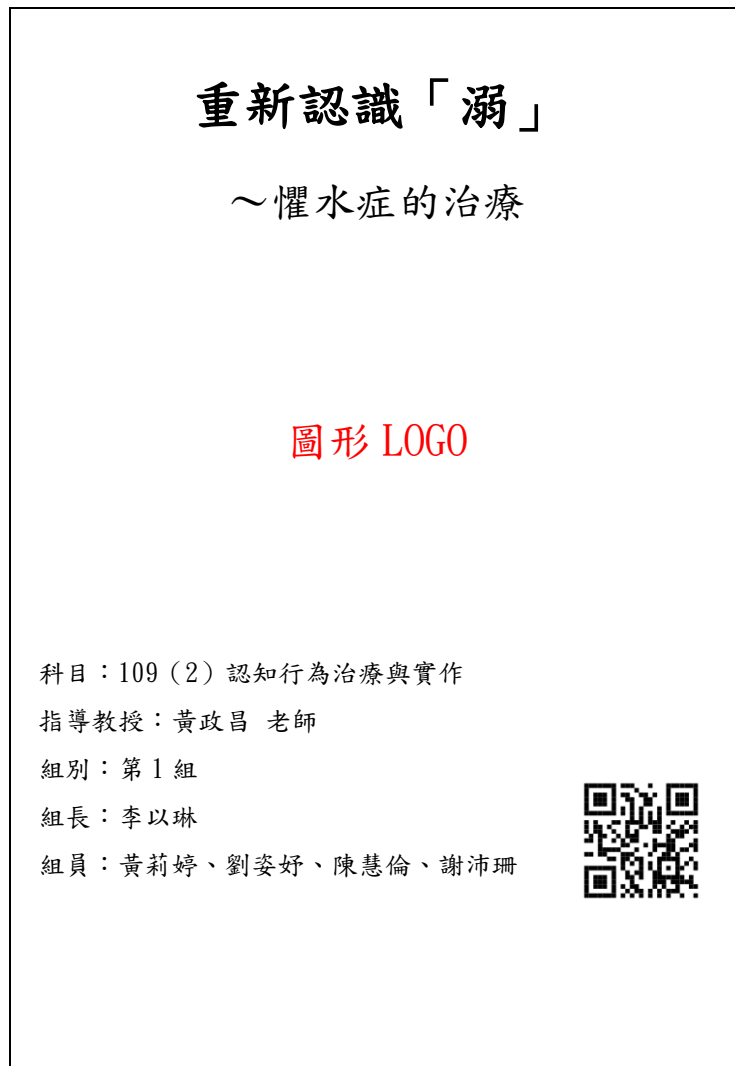
1. 要有片頭、片尾、字幕、清楚聲音，影片全長約 40 分鐘。
2. 每次治療前，先以分隔頁(約 5 秒)簡介該次的治療綱要，包括第幾次、時間、地點、治療技術等
3. 分隔頁字體清楚明白，背景盡量簡單
4. 治療時使用的表單、圖片，在影片當中以子母畫面呈現，以利觀眾能清楚了解各項治療技術的使用。
5. 快轉前，要先有一段開頭或示範，再快轉；快轉時，要上字幕旁白解釋快轉的原因或過程。

二、書面：

1. 正式手冊，要彩色封面+膠裝+護模；文中有相片或影片暴露的附件部分，要彩色輸出。
2. 在目次或本文中，每一次的治療要以「主要治療技術」來命名，而非僅是數字，如「第 1 次初談評估與簽訂同意書」、「第 2 次向下追問法、蘇格拉底問話」、「第 3 次相片暴露法（卡通圖片）」.....
3. 治療表單、治療材料、回家作業結果，均依序編號，排列在當次治療之後；而且附件均要依序編號與命名，例如第 3 次治療，則依序為：「3-1 相片暴露法的使用的所有相片」、「3-2 衛教影片的所有名稱與出處」、「3-3 個案每日相片暴露作業的次數與時間記錄表」.....

1.封面格式（範例）

如下封面範例，包括：主標題＋副標題、圖形 LOGO、年度課程名稱、指導老師、組別、組長、組員；還有右下角影片二維碼



2.目錄格式（範例）：

壹、個案問題史

案主基本資料、恐懼史、生活影響或障礙程度…（可自行新增）

貳、治療目標

原訂的預期目標、目前已完成的改變…（可創新呈現方式）

參、治療進度表（就是期初、期中報告中「治療進度表」的最後版）

肆、逐次治療紀錄

第1次治療—（主題名稱）

1-1、行前會議紀錄

1-2、治療過程紀錄

1-3、檢討會議紀錄

1-4、治療附件（回家作業、治療媒材、治療成果..等）（請依治療順序，詳細編號、排列與放置）

第2次治療—（主題名稱）

2-1、行前會議紀錄

2-2、治療過程紀錄

2-3、檢討會議紀錄

2-4、治療附件（回家作業、治療媒材、治療成果..等）（請依治療順序，詳細編號、排列與放置）

……………第3次以後，格式以此類推、自行延伸…………….

伍、治療成果與分析

一、量化分析（焦慮階層表之治療前後對照表、進步百分比等數字部分的說明）

二、質性分析（治療目標達成情形、治療進步或治療效果的等部分的文字說明）

陸、團體心得與問題討論

共同的收穫學習、有待改進之處、團體動力的問題、遇到的困境與解決過程…等（可根據組內狀況、自行設定主題，進行討論）

柒、組員心得與學習反思（格式不拘，至少1000字，此為公開部分，請勿涉及批評他人）

捌、出席紀錄一覽表

玖、工作分配一覽表

拾、參考資料（書籍、期刊、影帶、網路資料等）（若屬於某次治療中的附件，請放置該次附件區…）

※其他（若有其他特別之處，希望呈現出來，或讓老師知道，也可以在此呈現）