

以 AI 輔助理解與溝通技巧於通識課程提升大學生 與父母溝通能力之教學實踐行動研究

藍茜茹

長庚科技大學通識教育中心助理教授
諮商心理師、諮商實習生督導

中文摘要

家庭關係議題一直是影響大學生心理健康與適應的重要因素，根據筆者長期在大學任教與在諮商中心的服務與接案經驗，親子溝通、親子關係與家庭議題，過去二十年間穩居大學生最常見的困擾來源之一，通常排名在第 3 至第 6 名。然而，學校與坊間少有針對已成年的大學生設計的課程或資源，教導他們如何適切地與父母溝通。當大學生面對與父母的價值觀差異或意見衝突時，往往採取關閉心門、拒絕溝通，甚至爆發劇烈衝突的方式，這促使筆者在通識課程《婚姻與家庭》中納入「與父母溝通」單元，以期提供學生更好的溝通策略與技巧，以及理解父母的立場與心情。以 AI 輔助教學是目前教育界的熱門議題，本研究嘗試將 AI 技術導入「與父母溝通」的課程設計，透過 AI 媒介的學習單與協作工具，幫助學生進行反思，改變其與父母的溝通模式，並建構更有效的互動策略。本研究採行動研究法，針對選修此通識課程的大學生進行教學實踐，課程內容包括理解父母、溝通理論、衝突處理、在家庭中成長，並發展「AI 運用融入與父母/家人溝通」學習單。研究透過回饋問卷與學習單之分析，評估學生的學習成效與行為變化。研究結果顯示，透過通識課程「與父母溝通、在家庭中成長」之教學實踐，以及以 AI 輔助溝通技巧與實務教學之應用，有提升大學生對父母立場的理解與提升溝通意願之成效。

關鍵詞：AI 輔助教學、通識課程、與父母溝通、大學生、行動研究

An Action Research Study on the Effectiveness of AI-Assisted Communication Skills Instruction in a General Education Course to Enhance College Students' Communication with Parents

Lan, Chien-Ju

Chang Gung University of Science and Technology/ Center for General Education/ Assistant Professor
Counseling Psychologist and Clinical Supervisor for Counseling Interns

Abstract

Family relationship issues have long been a significant factor influencing college students' mental health and overall adjustment. Based on the author's extensive experience in university teaching and counseling services, parent-child communication and familial concerns have consistently ranked among the top issues reported by college students over the past two decades, typically falling between the third and sixth most common problems. Despite this, there remains a notable lack of curricula or educational resources designed to support adult college students in improving communication with their parents. When facing generational differences or value-based conflicts, students often withdraw, avoid conversations, or engage in emotionally charged confrontations. In response, the author introduced a "Communicating with Parents" unit within the general education course Marriage and Family, aiming to help students develop constructive communication strategies and foster empathy for their parents' perspectives and emotions. Given the increasing integration of technology in education, this study further explores the use of AI-assisted instruction within the course design. Through the application of AI-mediated worksheets and collaborative tools, students were encouraged to reflect on their communication habits, enhance interpersonal understanding, and build more effective interaction patterns with their parents. This action research was conducted with college students enrolled in the course. Curriculum topics included understanding parental roles, communication theories, conflict resolution, and family dynamics. The effectiveness of the instructional design was evaluated through student feedback questionnaires and analysis of completed worksheets. Findings suggest that the integration of the "Communicating with Parents and Growing Up in a Family" unit with AI-assisted communication tools significantly improved students' awareness of their parents' viewpoints and increased their willingness and confidence to communicate more openly.

Keywords : action research, AI-assisted instruction, general education, communication with parents, college students

一、研究動機與目的

（一）研究背景與動機

家庭關係議題一直是影響大學生心理健康與適應的重要因素，根據筆者長期在大學的教學與諮商臨床實務經驗中，發現家庭關係議題是大學生常見的困擾來源之一。在少子化的今天，子女是父母的寶，有關教養的書籍琳瑯滿目！從胎兒在媽媽的肚子裡開始，就有許多胎教的書籍或網路資料，然後從學齡前教養書、學齡兒童的教養書籍、接下來是家有青少年子女的教養書，然後孩子終於上大學了！成為一位需要為自己行為負責的成年人，就少有相關的教養書籍了！

然而對於上了大學的大學生，他們與父母的互動狀態又是如何？以筆者長期在大學諮商中心服務與接案的經驗，以及授課過程中批閱學生心得的了解，親子溝通、親子關係議題、家庭議題，是大學生常見的困擾來源之一。以近 10 年來談議題統計，最高曾排名第 3，通常排在 5、6 名（長庚科技大學生輔組，2025）。

然而，學校與坊間少有針對已成年的大學生設計的課程或資源，教導他們如何適切地與父母溝通。當大學生面對與父母的價值觀差異或意見衝突時，往往採取關閉心門、拒絕溝通，甚至爆發劇烈衝突的方式，這促使筆者在通識課程《婚姻與家庭》中納入「與父母溝通」單元，以期提升理解和提供學生更好的溝通策略與技巧。

以 AI 輔助教學是目前教育界的熱門議題，本研究嘗試導入 AI 輔助教學，設計運用 AI 媒介的學習單，透過 AI 協作，促發學生之反思，改變與父母的溝通與互動模式，建構更有效的溝通與互動策略。並評估其教學成效與成果內涵。

（二）研究目的

基於上述研究背景與動機，本研究的研究目的為：

1. 探討於通識課程融入「與父母溝通」單元之課程設計與教學成效。
2. 探討以 AI 運用融入與父母 / 家人溝通之賦能在教學上的應用與成效。

二、文獻探討

本節從華人家庭的親子關係特質與心理健康，以及人工智慧（AI）輔助教學與行動研究於通識課程的實踐進行文獻探討。

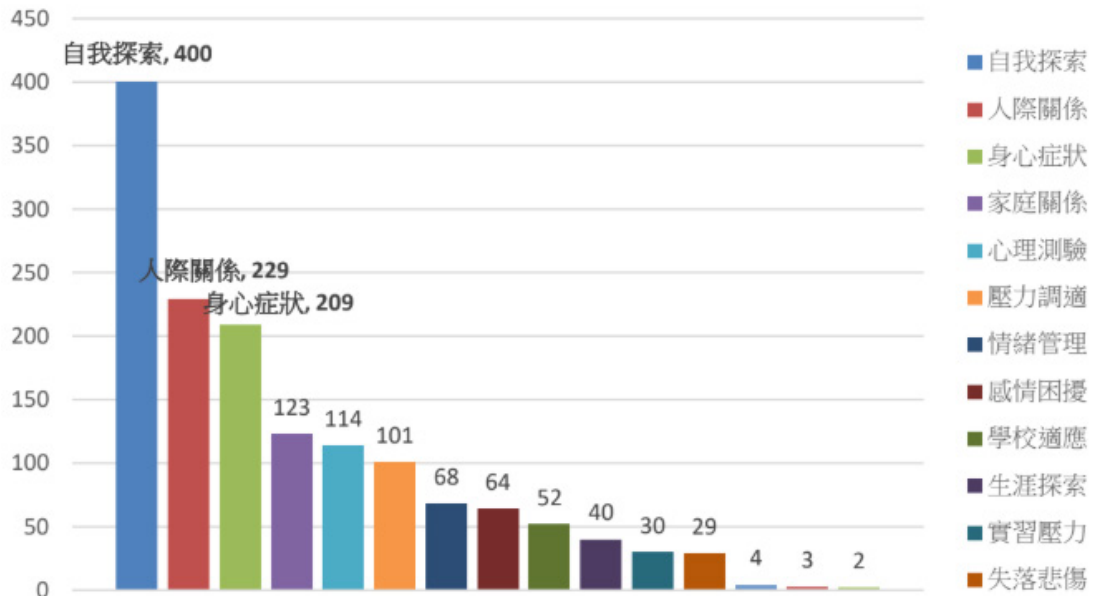
（一）華人家庭的親子關係特質與心理健康

華人家庭的親子關係深受儒家文化影響，強調孝道、家庭倫理與學業成就，父母多以權威角色引導子女，並將子女的成就視為家庭榮耀的象徵。在這樣的文化脈絡中，親子之間的情感表達較為內斂，愛與關心多透過行動而非言語傳達，而父母對子女的愛，經常是包裹在擔憂和控制中。這種關係雖提供穩定支持與清楚的規範，但也可能因高期待、控制式教養與缺乏情感交流，對孩子造成壓力、焦慮與自我認同困難，進而影響其心理健康與人際適應。

研究指出，親子關係對大學生的心理健康具有顯著影響。Liu 等人（2024）發現，親子關係良好的大學生，其心理資本具有更強的預測效果；而表達抑制對焦慮情緒的預測效果則較弱，此研究說明了情緒調節和親子關係對大學生焦慮的影響。Wang 和 Heppner（2002）探討父母期望對大學生心理困擾的影響，研究結果發現，認為自己是否達到父母期望，而不是父母期望本身，能更好的預測心理困擾。Tseng 和 Ditchman（2023）則指出，自我批評與不健康的家庭功能是大學生非自殺性自傷（NSSI）行為的重要預測因子，報告中的 NSSI 歷史與父母疏遠、自我批評與憂鬱症狀呈正相關。

在更廣泛的社會文化脈絡下，工業化社會改變了家庭的功能與親子角色。Takei、Honda 與 Shieh（2007）認為，現代社會中子女不會自動繼承父母的職業，而是必需與他人競爭才能獲得理想地位，父母因此傾向控制子女以避免其走向自我毀滅，而子女則渴望更多自主權，這種矛盾在青春期尤為明顯，來自日本和美國大學生的跨文化研究亦指出類似趨勢。Hwang、Ko 與 Kim（2018）研究美國與韓國大學生的親子關係品質與孝道，發現韓國大學生認為工具支持和情感支持都是孝道義務的重要價值，而美國大學生則認為情感支持比工具支持更為重要，突顯文化對親子關係的不同期待與互動模式。上述研究顯示，無論是從心理健康指標、家庭功能、還是文化脈絡的角度來看，親子關係在大學生的情緒調節、自我認同與行為適應上扮演關鍵角色。建立良好的家庭溝通與支援系統，對促進年輕人的心理韌性與適應能力具有重要意義。

圖一為北部某科技大學心理諮商服務之統計，112 學年度個別諮商共服務 1,468 人次，其中來談諮商議題前三名為自我探索（400 人次）、人際關係（229 人次）和身心症狀（209 人次）。家庭關係議題位居大學生來談議題的第四名（123 人次）（長庚科技大學生輔組，2024）。顯見家庭關係、親子議題為當前大學生關注或困擾的主要來源之一。



圖一、北部某科技大學 112 學年心理諮商服務諮商議題統計

曾經在網路上閱讀過一篇文章，讓人印象深刻且難以釋懷，大意是說一位成績優異的學子，原本的興趣是在文學與藝術，在父母的期許下考進醫學系就讀。成為住院醫師之後選擇骨科是父母期待他未來能自己開診所，原本有出國進修的機會，卻在父母的要求下放棄了！文章的標題《升上主治醫師的第一天，他卻跳樓了！四肢癱瘓醒來後對父母的眼神，像是混合了「恨」和「終於贏了」》讓人怵目驚心，原本還以為是否是網路創作文？後來確認文章來源是臨床醫師《昏迷指數三》這本書的醫療現場的觀察書寫（唐貞綾，2022b）。另一篇相關文章的標題《從一個被父母掌控的資優生，看被孝順綁架的悲劇人生》（唐貞綾，2022a）則點出問題的關鍵所在。在確認上述文章的真實性時，筆者搜尋到另一起類似的新聞《考上醫學系後自殺，一個資優生的死前告白：父母是愛我，還是愛我的成績？》（陳鴻彬，2016）。在成年前期的大學階段，我們是否有可能賦能大學生與父母溝通以及自我照顧的能力？而非選擇這種極端方式來表達自己的意願！這也是研究者設計此課程單元的初衷。提升大學生與父母溝通之能力，明白建立健康的界線與維持良好的關係可以並存，懂得用長大的眼睛來看過去的成長經驗，是大學通識教育值得發展的重要課題。

（二）人工智慧（AI）輔助教學與行動研究於通識課程的實踐

隨著科技的進步，數位工具在教育領域的應用日益廣泛。近年來隨著人工智慧（Artificial Intelligence, AI）應用的蓬勃發展，利用新興科技對於學習成效的相關研究也百花齊放。例如 Clarizia 等人（2018）研究指出，運用於教學支持的聊天機器人能夠提升學生的學習成效。Kim（2016）研究發現，運用線上聊天機器人可有效降低語言學習的焦慮感（引自林文彥、周珮柔、蔡枚蓁，2021）。ChatGPT 於護理教育之應用，可生成情境案例教案、扮演虛擬病人、

或擔任虛擬指導教師等，為護理教學實務提供多元支持（趙莉芬、王瑜欣，2024）。亦有研究顯示，「諮商技巧」課程導入聊天機器人輔助教學，學習者個別諮商能力除了人格傾向之外，都有長足的進步，包括專業行為、深層互動、訊息互動、基本溝通、概念形成技能、個人化技能、理論基礎等均達顯著差異（謝麗紅、陳亭妍、張瑋珊、劉嘉吉與鄧志平，2025）。顯示大學通識課程導入 AI 聊天機器人輔助教學具有可行性。

行動研究（action research）就是教師藉由研究自己的教學實況來發現問題，並且是透過有系統的步驟與方法來發現問題，解決教學問題，讓自己成為一位教學專業自主的參與者及建構者（黃俊儒，2018）。研究顯示教師從事行動研究，不僅在教學上能賦權（instructional empowerment），使教師有更高的意願嘗試新的教學法，能提高對學生需求的注意，對學習新知有更開放的態度，能更實踐反省教學（reflective teaching）（Henson，1996）。在行動研究中，也提供教師對教室內所關心的議題研究的機會，並在改善實務的過程中，隨時反省自己的教學，從而獲得專業的成長（陳月靜、吳錦鳳，2006）。

通識教育是大學教育中重要的一環，旨在培養學生具備成為有責任感與教養的公民所需的知識、能力與態度。它不僅跨越專業知識的侷限，拓展學生的宏觀視野，亦強調終身學習的習慣養成，以及整合知識與獨立思考能力的培育（吳清山、王令宜，2017；楊淳皓，2017）。大學的通識教育課程是可以不受既有升學體制限制的學習場域，也是一般學生脫離校園前，最後一次可以統整性地學習各種學科知識的機會（黃俊儒，2010）。也期待透過此研究精進與改善教學，並為學生困擾的親子關係與親子互動議題帶來解方。

三、研究設計

本研究採取行動研究法，針對某大學的通識課程《婚姻與家庭》中的「與父母溝通」單元進行教學設計與實施。行動研究（Action Research）是一種結合實踐與研究的方式，特別常見於教育、社會科學、社區發展或組織管理等領域。行動研究的循環階段為：計畫、行動、觀察與省思。行動研究在高等教育的場域當中，其角色並不僅止於一個研究方法，除了是一個評估教學與學習成效的方法與途徑外，更重要的是它是一個可以提出問題、對教學現況提出挑戰與改變的研究方法（Arnold & Norton，2018）。

（一）課程設計

「與父母溝通、在家庭中成長」課程內容包含家庭系統理論、家庭動力與家庭規則、家庭溝通模式、家人間的界線、衝突解決策略、與父母溝通、在家庭中學習成長等，為 18 週課程中其中一週 2 小時的課程，為一初探性質的課程設計，用淺顯的方式帶入部分家族治療的概念。但整學期 36 小時的課程有論及

關係議題、衝突處理與溝通等，提供這 2 小時課程豐厚的背景知識。大學生與父母溝通之能力，在本課程單元設計中意指傾聽能力、理解父母、表達能力與處理衝突之能力。筆者根據學習目標、文獻探討與研究者多年之教學與諮商輔導經驗，設計「AI 運用融入與父母 / 家人溝通之賦能學習單」（詳附件一）。此學習單分為四個部分：(1) 事件描述與個人感受與回應、(2) AI/ChatGPT 的回應與互動建議、(3) 未來回應與行動規劃、(4) 反思心得。學生需回顧與父母 / 家人間曾發生的衝突性事件，並透過 AI/ChatGPT 獲得建議，最後進行自我規劃與反思，藉此提升溝通覺察與自我調整能力。

（二）研究對象

以 113 學年第二學期研究者所開設的通識選修課程《婚姻與家庭》共三班，包含二技 2 班與四技 1 班，修課人數 176 人，以及筆者本學期所任教新北某醫院在職學分班的學員，為現職護理師共 20 人。問卷填答人數為 96 人，研究參與者的基本資料如表 1。

表 1 研究參與者基本資料

		人數 (N=96)	百分比
學制	二技	62	63.9
	四技	22	22.7
	在職學分班	12	13.4
科系	護理系	73	76.3
	幼保系	10	10.3
	妝品系	2	2.1
	高照系	3	3.1
	保營系	8	8.2
年級	1 年級	88	91.8
	2 年級	7	7.2
	3 年級	1	1.0
性別	生理女	84	86.6
	生理男	12	12.4

（三）研究工具

1. AI 運用融入與父母 / 家人溝通之賦能學習單：根據學習目標、文獻探討與研究者多年之教學與諮商輔導經驗，設計「AI 運用融入與父母 / 家人溝通之賦能學習單」（詳附件一）。

2. 113-2「與父母溝通、在家庭中成長」課程單元回饋表：根據研究目的、文獻探討以及實際授課過程中想了解之問題，編製「與父母溝通、在家庭中成長」回饋表（詳附件二）。

（四）實施程序

研究者於 114 年 5 月初完成編擬「AI 運用融入與父母 / 家人溝通之賦能學習單」，與 5 月 13 日至 20 日進行「與父母溝通、在家庭中成長」課程單元授課。5 月 13 日至 30 日學生撰寫學習單，作業直接上傳 e-campus 教學平台（此份作業為加分作業，自由參加）。5 月 20 日至 6 月 5 日間學生填寫 113-2「與父母溝通、在家庭中成長」回饋表（為 google 表單不記名問卷調查）。

（五）資料分析

以質性與量性方法進行資料分析。「與父母溝通、在家庭中成長」回饋表量性部分以 SPSS 25 版進行百分比、平均數等敘述統計，以及獨立樣本 t 檢定和變異數分析。學生質性回饋部分則以內容分析法進行質性分析。內容分析法用於客觀、量化分析文本、圖像、影音等內容，以識別其中的模式、趨勢及意義，內容分析法可分為量性和質性兩種，前者側重於統計頻率與模式，後者則關注意義詮釋（Krippendorff, 2013）。「內容分析」法重視文本中個別的部分所彰顯的敘說內容，是即「什麼是敘說者所呈現最重要的訊息」（林美珠，2000）。本研究以長期涉入（prolonged engagement）、三角交叉檢視（triangulation）和同儕檢核（peer debriefing）建立質性研究資料分析的信實度（Lincoln & Guba, 1999）。編碼方式為：第 1 碼為學制（1 代表四技、2 代表二技、3 代表在職分班），第 2 碼科系（A 代表護理系、B 代表幼保系、C 代表化妝品應用系、D 代表高照系、E 代表保健營養系），第 3 碼為年級（1 為 1 年級、2 為 2 年級），第 4-5 碼為該科系學生的第幾筆回應（如 06 為第 6 筆回覆）。第 6 碼代表資料來源，資料來源為回饋表的第 7 題以 a 表示；回饋表的第 8 題以 b 表示；c 則代表資料來源為「AI 運用融入與父母 / 家人溝通之賦能學習單」。例如，二技護理系 1 年級學生回饋表的第 18 筆第 7 題回覆，以 2A118a 表示；四技保健營養系 1 年級回饋表的第 6 筆第 8 題回覆，則以 1E106b 表示；在職學分班學員學習單的第 1 筆回覆，以 3A101c 表示。

（六）研究倫理

「與父母溝通、在家庭中成長」回饋表填寫採知情同意、匿名填寫，並尊重學生的填答意願。「AI 運用融入與父母 / 家人溝通之賦能學習單」之內容引用，請學生於同意書勾選「同意」或「不同意」，並同時強調無論同意與否皆不影響在本課程之評分。若學生選擇不同意就不會引用其學習單內容。

四、研究結果與討論

研究結果從「與父母溝通、在家庭中成長」回饋表之統計分析，質性分析則以回饋表的質性回覆和「AI 運用融入與父母 / 家人溝通之賦能學習單」之內容分析進行討論。

（一）學生對「與父母溝通、在家庭中成長」課程的回饋與成效分析

113-2「與父母溝通、在家庭中成長」回饋表，學生填答的結果如表 2。從表 1 的回覆結果可知，113-2 學生肯定此課程單元對於與父母溝通與在家庭中成長之助益，平均值介於 4.30 至 4.44 間，總平均值為 4.36，顯示課程設計有達成教學目標。

表 2：113-2「與父母溝通、在家庭中成長」回饋表回覆結果（N=96）

請針對以下各題的描述，根據自己同意程度填答。	5	4	3	2	1	同意度 平均值
	非常 同意 N(%)	同 意	普 通	不 同 意	非 常 不 同 意	
1. 上完課後，我了解何謂自我界線 (self-boundary) 和自我分化 (differentiation of self)。	42 (43.8)	46 (47.9)	8 (8.3)	0	0	4.35
2. 課程後，我了解「懂得用長大的眼睛來看兒時的家庭經驗」是一個可以努力的方向。	47 (49.0)	44 (45.8)	5 (5.2)	0	0	4.44
3. 課程後，提升我對於父母/家人觀點與立場的了解。	43 (44.8)	45 (46.9)	8 (8.3)	0	0	4.36
4. 課程後，提升我與父母/家人溝通的意願。	38 (39.6)	49 (51.0)	9 (9.4)	0	0	4.30
5. 透過 AI 學習單的反思，我更能察覺自己的溝通模式。	36 (37.5)	36 (37.5)	9 (9.4)	未參與撰寫此學習單		4.33
				15 (15.6)		
6. AI 提供的回饋與分析，幫助我改善表達方式。	34 (35.4)	38 (39.6)	9 (9.4)	未參與撰寫此學習單		4.31
				15 (15.6)		
總平均值：4.36						

（二）性別在各題項之平均數差異性比較（獨立樣本 t 檢定）

性別在各題項之獨立樣本 t 檢定，結果顯示在第 1 題「上完課後，我了解何謂自我界線 (self-boundary) 和自我分化 (differentiation of self)」、第 2 題「課程後，我了解『懂得用長大的眼睛來看兒時的家庭經驗』是一個可以努力的方向。」、第 3 題「課程後，提升我對於父母/家人觀點與立場的了解。」，與

合併 1~4 題（筆者命名為家庭理解與溝通）之獨立樣本 t 檢定有差異。根據表 3 之結果顯示男生皆高於女生，研究結果說明男學生在此課程的獲益感受高於女學生。不同學制、科系、年級在各題項之變異數（ANOVA）分析則顯示沒有差異。有學者指出，工具取向的男性化特質與情感表達性之女性化特質的刻板知覺具有跨文化性的普遍性（李美枝、鐘秋玉，1996）。研究顯示女性比男性更能善於表達各種情緒，無論是透過言語或非言語的面部表情，社會化過程在不同性別中存在顯著差異，並為男孩和女孩創造了不同的情感環境，社會化差異可能是情緒表達上性別差異的最直接原因（Brody, 1993）。女性似乎原本就在情感表達能力上優於男性，這或許是男學生在有關情感教育與親子溝通課程中獲益感較佳的原因。另一個可能的解釋是，根據筆者長期課堂觀察，通常此類情感教育的課程，女學生修課會比男學生踴躍，而選擇來修此通識選修課的男學生，一般而言有較高的動機在情感關係與溝通領域學習與精進，進而感受到較高的收穫與成效。

表 3 性別在各題項之獨立樣本 t 檢定

性別（人數）	生理女（84）		生理男（12）		t-test
	M	SD	M	SD	t-value
1. 了解自我界線與自我分化	4.30	.617	4.75	.622	-2.375*
2. 用長大的眼睛看兒時經驗	4.39	.581	4.75	.622	-1.975*
3. 對父母 / 家人觀點立場的了解	4.31	.620	4.75	.622	-2.330*
4. 提升與父母 / 家人溝通的意願	4.27	.608	4.50	.798	-1.157
5. AI 學習單反思覺察溝通模式	4.31	.649	4.42	.793	-.488
6. AI 回饋改善表達方式 家庭理解與溝通（合併 V1~V4）	4.28	.639	4.50	.789	-1.083
	4.3185	.53542	4.6875	.61353	-2.194*

* p-value \leq 0.05。

（三）對「與父母溝通、在家庭中成長」課程之質性回覆分析

「與父母溝通、在家庭中成長」課程單元，從學生的回饋可看出本課程對學生在家庭溝通覺察、情緒理解與人際互動方面產生了正面影響。根據學生的回饋內容，歸納出以下幾項主要助益：

（1）提升對父母立場與情緒的理解

多數學生表示，過去常以自己的情緒為出發點，忽略了父母的角色與動機。透過課程引導與學習單反思，他們逐漸能「用父母的角度看事情」（2A102a、

2A119a)、理解父母背後的愛與擔憂(2D101a、2A104c)、他們看重的是「穩定」，而你看重的是「熱情」與「意義」，這兩者不衝突，只是角度不同(2B101c)。懂得用長大的眼睛看待兒時的家庭經驗(2A120a)。明白家庭裡的愛，常常是包裹在擔憂與控制中，若能理解對方的立場，也表達自己真正的想法，就有可能讓關係往更成熟的方向發展(3A101c)。

(2) 學習具體的溝通技巧與態度調整

學生回應中常提及課程幫助他們「增加日常生活中與家人溝通的技巧」(2A105a)、學會傾聽與表達的平衡(2A142a)，並逐漸懂得「用更成熟的態度溝通」(2A141a)、避免不必要的爭吵(1E104a)、學會面對真實的情感衝突，也學會在關係中更成熟地表達自己(3A108a)。明白有時候表達界線不是拒絕愛，而是保護關係(2A113c)。孝順不等於犧牲自我，你有權利建立自己的界線(3A102c)。

(3) 改變原有的負面互動模式

多位學生分享，以往家庭互動多採取冷戰或衝突方式，課程讓他們願意「開始換位思考」、「學會用溫和方式表達自己」(2A122a、2A117a)，進而改善家庭氣氛，甚至「與父母的距離更靠近了」(1E102a)。

(4) 促進自我覺察與情緒管理能力

除了與父母互動的技巧，學生也反思自身的情緒反應與過去經驗，提到「重新審視小時候與家人的溝通經驗」(1C201a)、體悟每個人表達愛的方式不同(1E201a)、嘗試與父母和解(2A136a)。我學會處理衝突時，除了捍衛自己，也要照顧彼此的情緒(2A102c)。

(5) 願意進一步實踐與應用

多數學生表示，課程之後會更願意「學著有耐心與父母溝通」(2A115a)、試著應用課堂所學解決家庭衝突(3A104a)，甚至能將所學延伸到伴侶與其他家庭成員關係中(3A105a)。

整體而言，此單元有效地促進學生的家庭溝通反思與行動意願，不僅增進對親子關係的理解，也強化其人際溝通與自我覺察能力，對學生的個人成長與人際關係發展具有助益。

(四) AI 運用融入與父母 / 家人溝通賦能之質性回覆內容分析

AI 運用融入與父母 / 家人溝通之賦能從「AI 輔助學習的主要學習收穫與正

面回饋」與「學生對 AI 應用的反思與限制認知」兩面向討論學生之收穫與反思。

1. AI 輔助學習的主要學習收穫與正面回饋

(1) AI 能協助情緒表達與溝通整理：許多學生表示，AI 幫助他們更有條理地整理情緒與想法（2A140b、2A122b、2D102b）。AI 能修飾語氣，使得溝通更溫和、更能被家人接受（1A116b、2A142b）。

(2) 對 AI 角色的新認知：學生從原本認為 AI 是「冷冰冰的科技」，轉變為「能提供情緒支援與建議的溝通輔助工具」（2D101b、2D103b）。AI 能提供換位思考的提醒與安慰，幫助學生在溝通中跳脫情緒對立的思維模式（2A119b、2A134b、1B101b）。認知到 AI 在即時分析問題、提出解決方法的強大（1E201b）

(3) 得到情緒的同理與支持：AI 蠻貼近心裡話的（3 護 111b）。我覺得 AI 都很會安慰人！（2A134b）。父母的不支持≠你不值得支持（2B101c）。我從它的回應中得到很多理解與安慰（2A111c）。

(4) 實際應用與個人經驗連結：有學生平時就已使用 AI 整理想說的話，這次更進一步學習如何應用在家庭互動上（2A122b）。有人提到，透過這次使用 AI，回顧了自己過去未解的情緒與親子事件，進而解開心結（2A143b）。

5. 學習動機提升：認為這類任務比寫影片心得更有意義、更有互動性（2A141b、3A105b、3A106b）。亦有學生可建議將其設為必寫作業，以幫助學生主動面對家庭中的小衝突與議題（2A121b）。

2. 學生對 AI 應用的反思與限制認知

(1) 實用但需謹慎判斷：AI 雖提供許多實用建議，但仍需根據個人與家庭情境調整，才能真正促進良好溝通（2A142b、1E104b）。

(2) AI 非萬能，家庭關係基礎仍是關鍵：若原生家庭關係本就不佳，AI 的建議可能也難以有效應用（3A104b）。

(3) 使用條件與數位素養：有學生認為網路資源繁雜，對 AI 的理解與應用仍需時間與引導（1A103b），顯示 AI 融入教學仍需搭配適當的數位素養。

整體而言，學生對「AI 融入家庭溝通」學習活動持肯定態度，AI 在情緒表達與溝通整理上具有實用性，也願意將其應用於現實生活中的家庭互動。雖然部分學生指出 AI 的建議需因人而異、情境調整，且 AI 並非萬能，但這些反思也正凸顯了學生在本次活動中的批判性思考。未來若能持續將此類任務納入課

程設計，搭配數位素養的提醒與情感教育，將有助於學生發展更成熟的沟通能力與自我覺察力。

五、結論與建議

本研究旨在探討通識課程《婚姻與家庭》融入「與父母溝通」單元的課程設計與 AI 輔助教學之應用與成效分析。研究結果顯示，能有效提升大學生的自我覺察、情緒表達與親子沟通能力，尤其在理解父母觀點、重構家庭經驗、自我界線建立等面向具顯著成效。男學生獲益感較高，亦顯示此議題具性別敏感性之教育潛力。AI 的引入不僅強化學生的數位素養，也提供溫和中立的回應，有助於學生在情緒整理與換位思考中獲得實質幫助。然而學生亦展現出對 AI 建議的批判性反思，凸顯其作為輔助而非替代的角色，顯現 AI 融入情感教育的可行性與限制。

在 AI 時代，教師成為學習的引導者之角色將更為凸顯。未來課程可設計學習單，引導學生提問 AI 並進行多次對話，或比較不同 AI 平台的建議，進行分析與反思。透過同儕分享與教師回饋，比較 AI 與人際建議的異同，進一步應用於實際親子溝通中，以促進實質轉化與學習成效。

本研究顯示結合 AI 應用與家庭溝通議題的通識課程，能有效提升大學生對父母立場的理解與溝通技巧，並鼓勵其主動改善原有的互動模式。AI 的導入亦開啟數位情感教育的新可能，有助於強化學生的心理韌性與家庭關係經營能力，展現整合數位工具與情感教育的創新潛力。課程設計以學生經驗為核心，結合科技輔助學習，呼應後疫情與 AI 時代所需的學習需求。本研究初步驗證此課程模式具備實質的教育意義與可行性，深化通識課程情感教育導向設計與推動 AI 素養與應用能力之培育，值得未來持續深化與拓展。

致謝

本文於 2025 年 6 月 6 日於長庚科技大學舉辦之「AI 輔助教學與通識教育研討會」論文發表，感謝台灣大學師資培育中心王秀槐教授提供寶貴的評論意見。本文補充評論人之建議，增加 SPSS 統計分析和補充文獻與討論後發表。長庚科技大學通識教育中心鄭宜仲助理教授協助 SPSS 統計在此一併致謝。

參考文獻

- 李美枝、鐘秋玉（1996）。性別與性別角色析論。《本土心理學研究》，6，260-299。取自 <https://doi.org/10.6254/1996.6.260>
- 吳清山、王令宜（2017）。公立大學通識教育課程架構內涵分析與改進之研究。《課程與教學季刊》，20(1)，1～24。

- 林文彥、周珮柔、蔡枚蓁（2021）。運用心智圖與 AI 反饋聊天機器人 — 以提升學生網頁設計專業能力之教學實踐研究。臺灣教育，730，29-43。
- 林美珠（2000）。敘事研究：從生命故事出發。輔導季刊，36（4），27-34。
- 長庚科技大學生輔組（2024）。113(1) 全校導師會議資料。取自 https://drive.google.com/file/d/10SQTb_gOMc8mmMizlBm3IOLh0fdoYaUV/view
- 長庚科技大學生輔組（2025）。全校導師會議資料。取自 <https://studentaffairs.cgust.edu.tw/p/412-1009-1026.php>
- 唐貞綾（2022a）。「升上主治醫師的第一天，他卻跳樓了」從一個被父母掌控的資優生，看被孝順綁架的悲劇人生。今周刊。取自 <https://www.businesstoday.com.tw/article/category/183036/post/202211170031/>
- 唐貞綾（2022b）。升上主治醫師的第一天，他卻跳樓了！四肢癱瘓醒來後對父母的眼神，像是混合了「恨」和「終於贏了」。取自 <https://thebetteraging.businesstoday.com.tw/article/detail/202211140014>
- 陳月靜、吳錦鳳（2006）。大學校院通識課程教學設計之行動研究 — 以普通心理學為例。通識教育學報，10，1-25。取自 <http://dx.doi.org/10.7107/JGED.200612.0001>
- 陳鴻彬（2016）。考上醫學系後自殺，一個資優生的死前告白：父母是愛我，還是愛我的成績？商周。取自 <https://www.businessweekly.com.tw/careers/blog/18353>
- 黃俊儒（2010）。為什麼行動？解決什麼問題？ — 以行動或問題為導向的通識課程理念與實踐。通識教育學刊，6，9-27。取自 <https://doi.org/10.6360/TJGE.201012.0009>
- 黃俊儒（2018）。教學與研究的雙螺旋：通識教育教學行動研究之實踐面向。教育研究月刊，286，51-64。取自 <https://doi.org/10.3966/168063602018020286004>

- 楊淳皓（2017）。促進學生主動學習通識課程的教學策略：問題本位學習、專題式學習法與翻轉教室的整合。 *通識學刊：理念與實務*，5(2)，1-40。
- 趙莉芬、王瑜欣（2024）。ChatGPT 於護理教育之應用。 *源遠護理*，18(3)，5-11。取自 [https://doi.org/10.6530/YYN.202411_18\(3\).0001](https://doi.org/10.6530/YYN.202411_18(3).0001)
- 謝麗紅、陳亭妍、張瑋珊、劉嘉吉和鄧志平（2025），導入聊天機器人輔助「諮商技巧」課程教學之效果研究。 *教育心理學報*，56(3)，681-708。取自 [https://doi.org/10.6251/BEP.202503_56\(3\).0008](https://doi.org/10.6251/BEP.202503_56(3).0008)
- Arnold, L. and Norton, L. (2018) *HEA action research: Practice guide*. Retrieved from <https://www.advance-he.ac.uk/knowledge-hub/action-research-practice-guide>
- Brody, L. R. (1993). On Understanding Gender Differences in the Expression of Emotion--Gender Roles, Socialization, and Language. In Ablon, S.L., Brown, D.P., Khantzian, E.J., & Mack, J.E. (Eds.), *Human Feelings: Explorations in Affect Development and Meaning* (1st ed.). New York: Routledge. Retrieved from <https://doi.org/10.4324/9780203778821>
- Clarizia, F., Colace, F., Lombardi, M., Pascale, F., & Santaniello, D. (2018). *Chatbot: An education support system for students*. Paper presented at the International Symposium on Cyberspace Safety and Security.
- Henson, K. (1996). Teachers as researchers. In J. Sikula, T. Buttery, & E. Guyton (eds.), *Handbook of research on teacher education* (2nd ed.), pp. 53-64. New York: Macmillan.
- Hwang, W., Ko, K., & Kim, I. (2018). Parent-child relationship quality and filial obligation among American and Korean college students: The moderating role of children's gender. *Journal of Comparative Family Studies*, 49(3), 271-294.
- Kim, N. Y. (2016). Effects of voice chat on EFL learners' speaking ability according to proficiency levels. *Multimedia-Assisted Language Learning*, 19(4), 63-88.
- Krippendorff, K. (2013). *Content analysis: An introduction to its methodology* (3rd ed.). L.A.: SAGE.

- Lincoln, Y., & Guba, E. (1999). Establishing trustworthiness. In A. Bryman & R. G. Burgess (Eds.), *Qualitative Research* (vol. III, pp.397–445). London, UK: SAGE.

- Liu Z, Bao T, Yang Z, Ruan Y, Gao C, & Wu J. (2024). Longitudinal Relationship Between Psychological Capital and Anxiety in College Students: The Mediating Effect of Emotion Reregulation Strategy and Moderating Effect of Parent-Child Relationship. *Psychology Research and Behavior Management*, 17, 2641-2652. Retrieved from <https://doi.org/10.2147/PRBM.S462202>

- Takei, Y., Honda, T., & Shieh, S. H. (2007). The Impact of Life Stages on Parent-Child Relationships: A Comparative Look at Japanese & American University Students. *Educational Perspectives*, 40(1), 52-56. ERIC, Retrieved from <https://eric.ed.gov/?id=EJ877752>

- Tseng, Y. C., & Ditchman, N. (2023). Non-suicidal self-injury in a college sample: Intrapersonal and family factors. *Journal of American College Health*, 73(1), 217–226. Retrieved from <https://doi.org/10.1080/07448481.2023.2209206>

- Wang, L.-F., & Heppner, P. P. (2002). Assessing the Impact of Parental Expectations and Psychological Distress on Taiwanese College Students. *The Counseling Psychologist*, 30(4), 582-608. Retrieved from <https://doi.org/10.1177/00100002030004006>

附件一：AI 運用融入與父母 / 家人溝通之賦能學習單

AI 運用融入與父母 / 家人溝通之賦能 學習單

科系：班級：座號：姓名：

請描述一件與父母 / 家人 / 親屬之互動事件（衝突、冷戰、被否定、被批評、過度控制、情緒勒索、委屈、逞強…），讓你有情緒上的不適（難過、生氣、委屈、心死…）。請呈現 AI/ChatGPT 的回應與互動建議，並提出自己未來的回應與行動規劃，以及心得反思。

一、事件描述與個人之感受與回應

二、AI/ChatGPT 的回應與互動建議

三、未來回應與行動規劃

四、反思心得

附件二：113-2「與父母溝通、在家庭中成長」回饋表

親愛的同學：

113-2 婚姻與家庭「與父母溝通、在家庭中成長」課程單元，想要了解同學們的學習經驗與收穫，以作為了解授課成效與日後改進教學的參考，謝謝！茜茹老師 114.5.20（use google 表單）

基本資料：學制 / 科系 / 年級 / 性別

請針對以下各題的描述，根據自己同意程度填答。	5	4	3	2	1
	非常 同意	同 意	普 通	不 同 意	非 常 不 同 意
1. 上完課後，我了解何謂自我界線 (self-boundary) 和自我分化 (differentiation of self)。					
2. 課程後，我了解「懂得用長大的眼睛來看兒時的家庭經驗」是一個可以努力的方向。					
3. 課程後，提升我對於父母 / 家人觀點與立場的了解。					
4. 課程後，提升我與父母 / 家人溝通的意願。					
5. 透過 AI 學習單的反思，我更能察覺自己的溝通模式。					
6. AI 提供的回饋與分析，幫助我改善表達方式。					
7. 「與父母溝通、在家庭中成長」此課程單元的心得與助益：					
8. 「AI 運用融入與父母 / 家人溝通」學習單撰寫之心得與助益（或其他建議 / 其他意見）：					

感謝您的合作 !!

長庚科技大學 通識教育中心

