

# 臺北市 106 年度 私立稻江高級商業職業學校 認輔小團體活動 實施計畫

## 一、依據：

- (一) 教育部 106 年度「友善校園」學生事務與輔導工作作業計畫。
- (二) 臺北市 106 年度「友善校園」學生事務與輔導工作計畫。
- (三) 臺北市政府教育局 106 年 3 月 17 日北市教中字第 10632568700 號函辦理。

## 二、目的：

- (一) 協助學生認識自我、接納自我並建立良好自我形象。
- (二) 協助學生從過去自我的成長背景、求學過程中，去覺察自我，進而在目前人際互動、生涯選擇上具有正向、有效的情感表達與溝通方式。
- (三) 使學生學習尊重及自我選擇之自主性。
- (四) 使學生明白自我成長之歷程，時間及規劃的分配。
- (五) 凝聚學生對團體的力量，提升人際互動關係，進而建立自我自信。
- (六) 透過團體活動及分享，讓學生有情緒發洩之窗口，並給予正確之情緒管理觀念。

## 三、主辦單位：臺北市政府教育局

## 四、承辦單位：臺北市私立稻江高級商業職業學校

## 五、認輔小團體課程內容：

- (一) 團體名稱：「自我超越與正念解壓」認輔小團體。
- (二) 實施對象及人數：挑選對自我探索有興趣或有相關經驗之學生作為團體成員，人數約 8-12 名。(招募管道：將由導師推薦再由輔導室篩選。)
- (三) 辦理期程：課程共 10 次(11/03、11/10 11/17、11/24、12/1) 每週五下午 14:20~16:10，每次時間約 120 分鐘。
- (四) 團體帶領者：稻江商職 專任輔導老師-彭路得。
- (五) 團體帶領者資歷：國立暨大心理諮商碩士、自殺防治輔導諮詢、國教署心評老師。
- (六) 辦理地點：本校 2E 室。

(七) 課程內容：

臺北市私立稻江高級商業職業學校 「自我探索與正念解壓」認輔小團體【活動課程表】

單元	日期	課程名稱	目的	認教學目標
一、	11/03	相見歡遊戲 一面具舞會	藉由面具的介紹引起彼此的興趣。	1. 製作自己的名片，成為團隊中的名牌，增加自己擬聚力。 2. 認識自我特質，及別人眼中的我。
二、	11/03	許願儀式	建立團隊共識及成規，並拉近成員間的距離。	1. 說明團體性質與目標，澄清與討論成員對團體的期待。 2. 訂立團體規範。
三、	11/10	二見鍾情	增加團體凝聚力並拉近成員距離。	1. 說明團體性質與目標，澄清與討論成員對團體的期待。 2. 協助成員彼此相互認識。
四、	11/10	家庭排列及 生命歷程重組	回顧家庭、轉變及 過去生命經驗 及歷程	1. 了解生命過去歷程對自我現階段成長的影響。 2. 透過與團體成員分享家庭及生命歷程，發洩過去個人情緒及感情。 3. 並從別人的分享中去感謝生命的美好，並學會珍惜生命。
五、	11/17	盾牌之旅	讓孩子在了解自己內 在特質、的力與量 以及在安定支援系統。	1. 靜心緩和情緒及學習讓自己情緒平穩後繪製自己的盾牌。 2. 透過代領者的引導找出關於自我的生命覺察。
六、	11/17	小故事大啟示	催化人際的互動 及溝通。	1. 覺察自己對「負向」的定義。 2. 在團隊中，去轉化自己對負向特質的想法。 3. 重新建構正向的語言模式已提升人際互動。
七、	11/24	人際蜘蛛網	透過正向心理學建 立正向經驗 生命意義。	1. 同學間在活動中學習聆聽、同理心及溝通。 2. 在團員彼此回饋中找到自我調定位。 3. 尊重彼此差異並自我認同。
八、	11/24	綫畫拓印	重新建構正向語 言訊息。	1. 透過不說話的繪畫過程中，去察覺自己的內在聲音。 2. 請同學 3 人一組學習非肢體語言的溝通。
九、	12/01	夢想高塔	為自己許個願望量 為透過團隊的力量 給予支持。	1. 製作 2017 夢想版。 2. 透過夢想板刻劃出對於自己 2017 年之夢想。並且去分享自己未來之夢想，檢視自己時間分配與未來夢想間之關聯性。
十、	12/01	結業式~ 自我探索小 天使	結業式及感謝團 隊中的成員。	1. 頒發 106 年度認輔小團體證書。 2. 感謝團隊所有成員儀式，給予成員正面力量繼續向未來邁進。

# 106 年度臺北市私立稻江高級商業職業學校

## 認輔小團體活動經費明細表

科目	單位	數量	單價	小計	說明
鐘點費	節	10	800	8,000	外聘心理醫生、專家學者1600元/時 外聘與本局隸屬關係專業人員1,200元/時 內聘專業人員800元/時
辦公事務 (用品)費	式	1	1,500	1,500	以總補助金額 15%為限。
雜支	式	1	500	500	茶水、布置、場地清潔等、其他雜支(以總補助 金額 6%編列。
總計				10,000	

製表：

單位主管：

會計主任：

校長：