

臺北市 106 年度 私立稻江高級商業職業學校 認輔小團體活動成果分析報告

團體主題	「自我超越與正念解壓」				
辦理目的	<p>(一) 協助學生認識自我、接納自我並建立良好自我形象。</p> <p>(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。</p> <p>(三) 使學生學習尊重及自我選擇之自主性。</p> <p>(四) 使學生明白自我成長之歷程，時間及規劃的分配。</p> <p>(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。</p> <p>(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。</p>				
辦理時間	106 年 11 月 03 日~106 年 12 月 01 日				
參加對象	高一、二年級學生	參加人數	高一年級 6 人 高二年級 5 人		
團體帶領人	彭路得老師	職稱	1. 專任輔導諮商組長 2. 教育部心評老師		
活動內容	單元	日期	課程名稱	目的	教學目標
	一、	11/03	相見歡遊戲 — 面具舞會	藉由面具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，增加凝聚力。 2. 認識自我特質，及別人眼中的我。
	二、	11/03	許願儀式	建立團隊共識及規範，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. 協助成員彼此相互認識。 3. 訂立團體規範。
	三、	11/10	家庭排列及 生命歷程重組	回顧家庭、轉變及過往生命經驗及歷程。	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。
	四、	11/10	盾牌之旅	讓孩子了解自己的特質、找到內在安定的力量與內在支援系統。	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. 透過不說話的繪畫

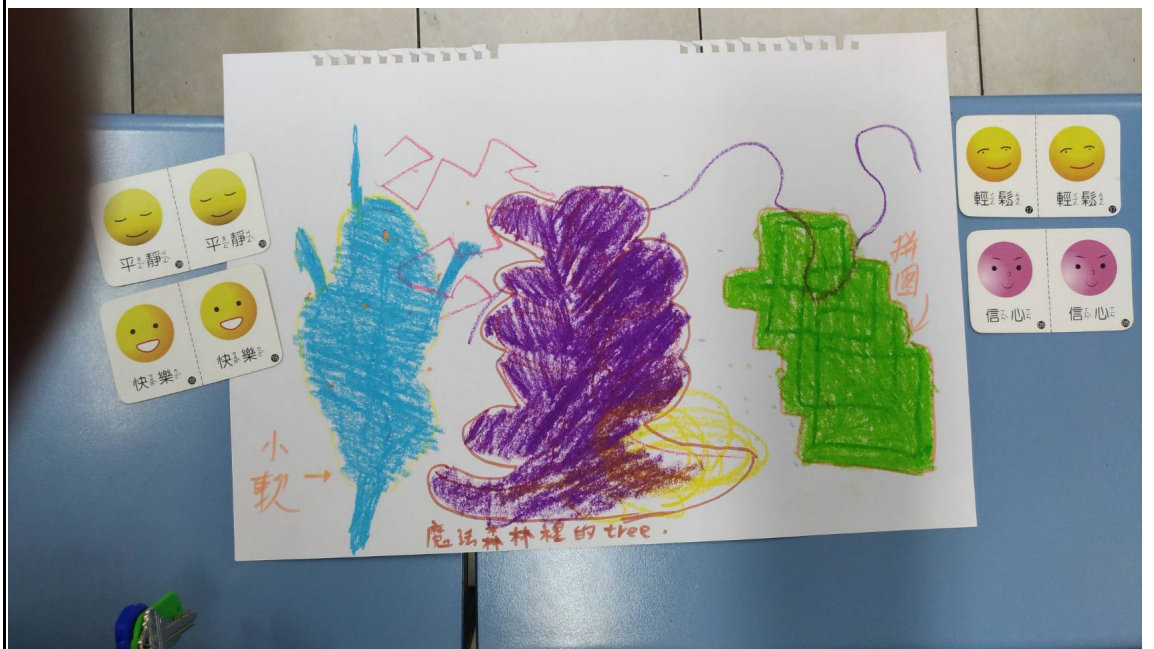
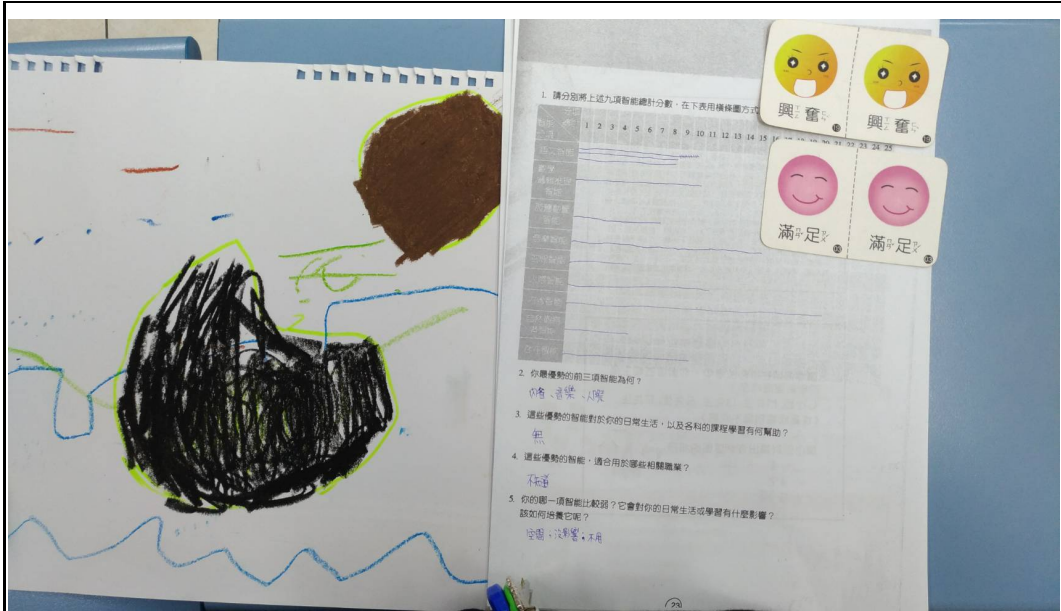
				過程中，去察覺自己的內在聲音。透過代領者的引導找出關於自我的生命覺察。
五、	11/17	綫畫拓印	催化人際的互動及溝通。	1. 請同學3人一組學習。請非肢體語言的溝通。2. 同學間在活動中學溝通、同理心及溝通。
六、	11/17	正向創造	重新建構正向語言訊息。	1. 覺察自己對「負向」的定義。2. 在團隊中，去轉化自己對負向特質的想法。3. 重新建構正向的語彙模式已提升人際互動。
七、	11/24	綫畫拓印	催化人際的互動及溝通。	3. 請同學3人一組學習。請非肢體語言的溝通。4. 同學間在活動中學溝通、同理心及溝通。
八、	11/24	時間管理者	對於自我目標可以擬訂時間規劃，並檢視自己的時間分配。	1. 團隊成員去分享自己的24小時時間分配情況。2. 並且去分享自己未及來之夢想，檢視自己未及來之夢想與未來夢想之關聯性。
九、	12/01	夢想高塔	為自己許個願望，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。
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年度認輔小組團體證書。2. 感謝團隊所有成員正面力量，給予成員正面力量繼續向未來邁進。

成效評估

1. 成員能確實做到「我訊息」，並於團體中使用我訊息進行三個步驟：
 - a. 將焦點專注在某一個特定的狀況或行為，且加以描述。
 - b. 描述完特定的狀況後，描述當時自己的感受。
 - c. 最後，說明為什麼你有這樣子的感受。例如，我覺得_____（情緒、感受），因為_____（特定的狀況）。
2. 大部分成員最高與的事為認識一群新朋友，獲得支持的力量。
3. 有的成員開始期許自己獲得自我肯定的力量，並認為彼此鼓勵一定會有成果。
4. 成員們能在團體中分享心事，學著與大家一起分享。

照片





小團輔受輔學生滿意度問卷調查分析

題號	題目	選題人數統計			
		非常 正確	正確	不正確	非常 不正確
1	我覺得團體活動的主題很適合我	1	0	1	2
2	我覺得團體給我很安全自在的感覺	2	0	0	2
3	我可以在團體裡說我的問題和煩惱	1	0	0	1
4	我很認真參與團體的討論	1	0	0	1
5	我覺得團體裡的每個人都很願意幫助我	1	0	0	1
6	我覺得參加團體讓我學到很多東西	1	0	0	1
7	我覺得在團體裡學到的技巧對我很有幫助	1	1	0	2
8	我覺得參加團體後，我的問題和煩惱解決了	1	0	0	1
人數總計		9	1	1	11

一、 整體活動問卷統計（發給成員 11 份，11 份有效）

1. 我覺得團體活動的主題很適合我

