

# 中國文化大學教師教學創新暨教材研發獎勵成果報告書

- 一、計畫名稱：串起團體”心”距離--「團體諮商實務」教學創新申請計畫
- 二、實施課程：團體諮商實務
- 三、授課教師姓名：楊惠卿

## 壹、前言

團體輔導工作是助人專業的主要方法之一。本校教育學院心理輔導系開設「團體諮商實務」課程（必修，一學期2學分），旨在協助心輔系學生運用對團體輔導工作之基本理論與知識，學習如何進行團體輔導方案設計，並且帶領學生完成一份團體方案，同時透過實際演練方案過程，協助學生學習擔任團體領導者角色，增進學生團體諮商與輔導之實務能力。課程內容包括協助學生學習規劃與實行團體輔導方案，並且透過這些實作過程，使具備實施團體輔導與諮商之能力。

本計畫所執行的「團體諮商實務」課程之修課學生，皆已通過「團體諮商理論」、「諮商與心理治療技術」等課程之考核，對於團體諮商以及諮商技術領域具有基本知識與概念。然而，對於進一步地落實團體諮商的專業應用，仍有賴於本課程更多實務領域之操作討論與技能練習。為了培養具有團體諮商實務工作的助人工作者，本課程之課程設計強調親身體驗、技巧演練、實務操作、歷程討論、反思整理及督導討論等方式，讓每一位選修學生皆有機會在課堂上參與實務操作，以強化理論應用與實務學習。根據上述，本計畫具有以下目的：

- 一、瞭解團體方案設計概念與技巧，協助學生瞭解如何設計團體方案。
- 二、協助學生透過合作學習實際設計出一份團體輔導方案。
- 三、經由實際演練所設計之方案，學習擔任團體輔導的領導者，增進團體諮商實務能力。
- 四、培養學生未來成為有實施團體輔導工作能力的諮商心理相關工作人員。

## 貳、計畫特色

「團體諮商實務」之學習，乃透過諮商團體歷程的各種知識，讓學生學習如何成為一位團體領導者、如何與領導者協同工作、如何為各種不同的工作對象設計團體方案、團體危機處理、篩選團體成員與團體形成之要素、團體效能與評估、團體紀錄、團體中的倫理與督導等內容。在本

課程中學生將以小組方式團隊合作，學習如何帶領團體，並討論團體進行歷程中的一切，期能培養學生扎實地學習到團體實務運作方式。

團體諮商是就讀心理輔導學系同學必須學習的重要專業知能，因此，本系有關「團體」的系列課程由淺入深逐步規劃，從理論、實務與體驗環環相扣，大二下學期開設「團體諮商理論」、大三上學期開設「團體諮商技術」、乃至碩士層級開設的「團體心理治療專題」皆為必修課程。上述課程，目前皆為筆者所授課，因此，筆者有幸在課程設計循序漸進並一氣呵成。首先，大二搭配團體理論課程的吸收，讓同學有機會以成員的身分，參與碩班帶領之團體，體會擔任成員被帶領的感受與學習；其次，大三搭配團體實務課程的演練，讓同學在班級透過分組合作學習方式，練習團體方案設計並體驗團體帶領過程；最後，碩士層級的訓練則是更進階培養團體諮商與心理治療的專業能力，使能發展團體諮商與心理治療方案與獨立工作的能力，並進階到不同學派取向、不同族群與不同屬性團體歷程的深究探討。

換言之，這一系列的學習目標都是成為心理專業工作中的團體領導者。本計畫的特色在透過翻轉學習、合作學習、體驗學習及反思學習等多元方式，達到「團體諮商實務」課程的四大重點，一、**學理閱讀**，學習團體歷程的一切。二、**方案設計**，學習準備團體工作。三、**實務演練**，學習成為團體領導。四、**團體記錄**，反思團體工作的效能。為使達到目標，本課程將從團體帶領與方案規畫執行的不同面向落實執行與檢討(如圖1)。

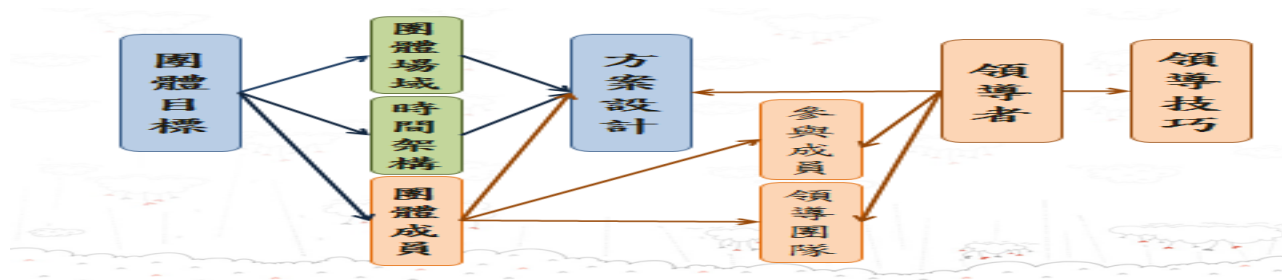


圖1 團體領導者與團體方案設計執行之實務面向

## 參、執行內容、方法

本課程之設計將分為知識架構、實務應用、合作學習、反思督導、問題解決導向教學等面向，整合團體諮商實務的各個重要面向，以系統性方式編排授課內容，協助學生從領域知識延伸、實際操作與反思討論督導進行整體學習，具體執行架構依各面向進行細部規劃如下：

## 一、知識架構

團體諮商有別於一對一諮商而具有特別的歷程，能在有限的人力物力之下，同時和多人工作的特性，發揮心理治療的效能。團體諮商情境的特色，在於諮商師與成員的合夥工作情境比較接近真實的社會情境，亦即在團體中透過真實的人際關係交流，來解決個人關切的議題或困擾，或用以預防和提昇個人成長與發展。因此，團體諮商實務課程的閱讀層面，將先透過章節閱讀熟悉以下幾個面向：1. 團體領導 2. 領導者的工作 3. 團體發展階段 4. 團體基本技術 5. 團體方案使用的活動 6. 團體方案設計 7. 團體問題情境處理 8. 不同理論取向的團體諮商 9. 大專校院、社區與學校團體諮商注意事項 10. 團體成效的評估。先使學生掌握完整的知識架構，熟悉團體實務上領導者在團體前的準備工作、如何設計出適合的方案、面對不同歷程中可能的問題挑戰，再進一步以實際操作學習，方能落實團體諮商的核心理念。

## 二、實務應用

團體諮商實務不僅在諮商效能方面有許多為個別諮商方式所欠缺，且能適用於各種問題情境與組織，深具經濟效益，所以，團體實務工作必須透過團體帶領過程來達到經驗性學習。為了秉持專業倫理，在成為正式領導者帶領團體之前，必須先對活動有所體驗，試帶過團體，並進行督導討論。本課程的實務練習先請各組合作進行團體方案設計，需含 8 次的團體方案，每次 110 分鐘，團體方案需包括暖身活動、主要活動、結束的收尾活動。團體主題以適合大學生發展階段為訴求，以自我探索、人際溝通、生涯、情緒、愛情、壓力管理等為主，由小組積分高者先決定選取主題，各組所設計的方案須先進行課堂報告，任課教師針對方案設計的優點與缺失給予回饋，使在帶領前有討論修正的空間。團體方案課堂報告後，依課堂討論修改後彙整上傳至課程網頁供選課同學參考。同時，各組依據設計的 8 次團體方案內容，選擇 3 次方案帶領團體實務。

## 三、合作學習

本課程採合作學習方式，將全班分為八組，每組約 8-9 人。其中單數組 A 1, 3, 5, 7 組，雙數組 B 2, 4, 6, 8 組，第(1, 2)(3, 4)(5, 6)(7, 8)組相互帶領團體，單數組與雙數組輪流擔任帶領組及成員組，團體對象為同儕小組成員。小組團體實務由組員分工帶領團體，並撰寫團體紀錄，團體成員的工作分配包括：團體領導、協同領導、團體助理、觀察員、記錄，各組自行分工。使每位同學在課程中皆須協調擔任各次的領導者、協同領導者或是觀察員等，讓每位同學都有實務練習

機會。此外，為鼓勵小組合作學習的組員士氣，每次上課採各組積分，該次課程組員全勤加 5 分，有人事先請假加 3 分。同時課程採取小組合作學習法，預習之後教師設計問題解決導向的情境題，使小組在課堂中討論分析搶答，並共同進行實務演練，組積分最高者能選擇期末團體方案帶領主題。簡言之，組員共同規劃方案、籌備執行團體，並討論團體進行歷程中的一切，能更真實彼此扶持地體驗學習團體動力及團體實務運作方式。

#### 四、反思寫作與督導

「反思」是一種透過自我去創造與澄清經驗意義的過程，學者 Finlay (2002) 將反思分為五個層次：內省、主體性的反思、相互協調、社會批判及解構，他主張透過個人經驗的內省歷程，能夠促使達成進一步的人際理解。亦即，反思寫作對於體驗學習過程具有重要意義，有助於促進學生自我瞭解學習經驗與信念，並增進自我察覺能力，也是學生自主學習的重要關鍵思考。有鑑於新手領導者可能有許多的焦慮疑慮，本課程透過反思，使領導者針對自己的領導特質或情感反轉移進行反思評估，而團體成員也透過心得報告進行反思(如圖 2)，以利團體實務的吸收體會整理。同時，每次團體結束後一周內，小組需繳交團體實務紀錄(如圖 3)，讓同學從中練習完整的團體紀錄、觀察與省思，包括團體主題、單元目標、團體動力(從團體互動、團體氣氛及團體凝聚力向度撰寫團體觀察)、特殊事件團體歷程、成員狀況及省思與檢討等。此外，針對每次團體帶領，任課教師(筆者)也會鼓勵成員分享討論，並依據實際觀察及其團體紀錄督導回饋。

我是第__組	我的姓名:
本週團體主題:	日期:
領導者:	協同領導者:
領導者得分:	協同領導者得分:
理由:	理由:
請參考教科書，可從領導者技巧、團體方案活動的帶領與設計、團體過程的問題處理...等面向，分析今天團體的帶領情況	
整體心得:	

圖 2 團體成員心得報告(空白表格)

### 團體諮商實務紀錄表

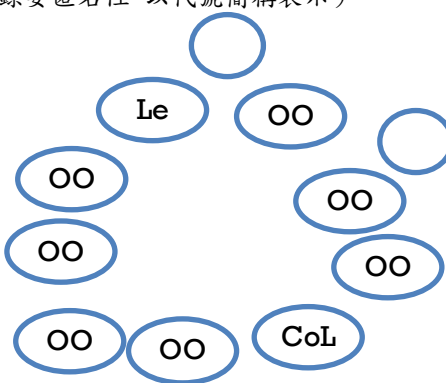
團體主題	自我探索團體（團體單元名稱）	
領導者	OOO	<p>參加成員位置圖 （請依當次參與人員調整，並附工作人員座位表 注意紀錄要匿名性 以代號簡稱表示）</p>  <p style="text-align: right;">應到 9 人 實到 7 人 遲到：OO 遲到 OO 分 鐘 缺席：OOO</p>
協同領導者	OOO	
紀錄（觀察員）	OOO、OOO、OOO、OOO、	
組別	第 1 組	
工作人員	OOO、OOO、OOO、OOO、OOO、OOO、OOO	
日期／時間	2021/12/05 08:10-10:00	
單元目標	1. 2.	出缺席
團體動力	1. 團體互動： 2. 團體氣氛： 3. 團體凝聚力：	
特殊事件		
團體歷程	暖身： 活動： 結束： （請簡述團體當中，領導者做了哪些事情，成員如何回應的簡摘）	
成員狀況簡摘	成員 A：（200-250 字簡摘，有作品有圖則請附圖） 成員 B： 成員 C：	
省思與檢討		

圖 3 團體實務紀錄(空白表格)



## (二)與團體歷程有關的情境問題

- **情境一**：你帶了一個青少年個人特質探索團體，一切發展良好時候，成員間也都因相互支持而具有高度凝聚力。第五次團體時，**A** 成員表示自己偶而白目的特質，影響著自己的人際關係；此時 **B** 成員立即在一旁表示：「對啊，你就是這樣白目，現在才知道。」緊接著，**C** 和 **D** 成員轉向 **B** 成員說：「你才白目」然後幾個成員就吵了起來，此時你如何是好？
- **情境二**：你帶了一個家庭探索團體，**A** 成員總是默默不語，輪到他說話，通常都說跳過，你十分困惑他參加團體的動機。第四次團體時，**A** 成員突然分享了家庭中的重大衝突，引起所有成員的關心，於是這一次的團體幾乎在失控的情況之下，所有的焦點都在 **A** 成員身上。好不容易處理完 **A** 成員，快結束時，**B** 成員突然講了一個重大議題，眼看時間就要過了，實在無法處理，你如何是好？
- **情境三**：團體早上 10 點開始，但預計時間已到，卻只有 1/2 成員出現，請問領導者要不要等?決定何時開始進行團體?
- **情境四**：團體進行著繞圈發言討論，成員分享越來越深刻。整個團體有九位成員，輪到第七位成員分享時，因為分享内容太深刻而哭了起來。領導者眼見此情況需要有更多時間處理，但團體時間即將在 12 分鐘之後結束，請問領導者如何處理比較好？
- **情境五**：如果有成員不喜歡其他成員，當其發言時便有非語言訊息(低頭 竊竊私語)表現…
- **情境六**：如果團體陷入 2 分鐘沉默，領導者與成員是否覺得自在或不安?可以怎麼想 怎麼做?
- **情境七**：領導者發現自己不喜歡(或特別喜歡)團體裡的某位成員該怎麼辦?
- **情境八**：如果有成員不喜歡、甚至挑戰領導者，該如何處理?(不遵守指示、唱反調、L 說話時與人交談、使 L 出糗…)
- **情境九**：請說明以下團體的場域、目標、時間可能是怎樣？還需要設定甚麼其他的條件？  
新住民子女團體 / 大學生的分手療傷團體 / 獨居長者團體 / 戒菸團體 / 癌症支持團體  
各組的報告象徵競爭某計畫案的單位，競爭到就可以賺那個計畫案的費用。
- **情境十**：身為領導者，哪種類型的問題成員讓你感到特別困擾?為什麼?如何處理?  
包括: 低頭沉默者、手裡玩筆心不在焉者、眼神呆滯望著前方者、滔滔不絕說話者……

**文化大學心理輔導學系**  
**團體諮商實務課程綱要**

課程名稱	團體諮商實務	授課者	楊惠卿
上課時間	週五下午 15:10-17:00	教室	大孝 507/B1 韻律教室
聯絡老師	<a href="mailto:YHQ4@ulive.pccu.edu.tw">YHQ4@ulive.pccu.edu.tw</a>		
課程簡介	<p>團體諮商同時和多人工作的特性，有別於一對一諮商而具有特別的歷程，能在有限的人力物力之下，發揮心理治療的效能。本課程學習諮商團體歷程的各種知識，學習如何成為一位團體領導者、如何與領導者協同工作、如何為各種不同的工作對象設計團體方案、團體危機處理、篩選團體成員與團體形成之要素、團體效能與評估、團體紀錄、團體中的倫理與督導等內容。學生在本課程會以小組方式團隊合作，學習如何帶領團體，並討論團體進行歷程中的一切，期待學生能夠真實的習得團體實務運作方式。</p>		
<b>課程目標</b>			
1	由理論的層面學習團體諮商的發展歷程		
2	了解各種團體諮商理論與派別		
3	能考量團體諮商理論與工作族群需求之關係		
4	能思考個人特質與可能發展的理論取向		
<b>教學進度與主題</b>			
<p>第一週：課程介紹—團體的形成、選課學生分組 備註：下週上課前請閱讀團體理論重點、請帶團體理論課本，請務必預習，以利上課討論。</p> <p>第二週：團體實務之開始—團體治療理論的延伸 閱讀：圖解團體輔導與諮商，Ch. 1</p> <p>第三週：團體輔導與諮商中的倫理議題 閱讀：圖解團體輔導與諮商，Ch. 2</p> <p>第四週：團體領導 閱讀：圖解團體輔導與諮商，Ch. 3</p> <p>第五週：團體領導者的工作 閱讀：圖解團體輔導與諮商，Ch. 4</p> <p style="color: red;">本次課程之後，各組開始準備撰寫八次團體，第八周課堂討論。</p>			



團體主題：自我探索、人際、生涯、情緒、愛情、壓力管理； 團體對象：同儕小組

第六週：團體發展階段

閱讀：圖解團體輔導與諮商，Ch. 5

第七週：團體基本技術/ 團體方案使用的活動

閱讀：圖解團體輔導與諮商，Ch. 6, 7

第八週：團體方案設計報告與問題情境處理

閱讀：圖解團體輔導與諮商，Ch.8

課程內容：各組報告方案設計特色

本週作業：各組繳交設計好的團體方案，並列印紙本帶到課堂上

第九週：不同理論取向的團體諮商與學校團體諮商注意事項

閱讀：圖解團體輔導與諮商，Ch. 9,10

第十週：心理劇初體驗 請至 B1 韻律教室

第十一週：團體實務（一）請至 B1 韻律教室

閱讀：團體諮商策略與技巧，Ch. 6-11

實務：單數組為團體領導組，雙數組為團體成員組

作業：團體領導組需繳交團體記錄，團體成員組繳交心得報告

第十二週：團體實務（二）請至 B1 韻律教室

閱讀：團體諮商策略與技巧，Ch. 6-11

實務：單數組為團體領導組，雙數組為團體成員組

作業：團體領導組需繳交團體記錄，團體成員組繳交心得報告

第十三週：團體實務（三）請至 B1 韻律教室

閱讀：團體諮商策略與技巧，Ch. 6-11

實務：單數組為團體領導組，雙數組為團體成員組

作業：團體領導組需繳交團體記錄，團體成員組繳交心得報告

第十四週：團體實務（四）請至 B1 韻律教室

閱讀：團體諮商策略與技巧，Ch. 6-11

實務：雙數組為團體領導組，單數組為團體成員組

作業：團體領導組需繳交團體記錄，團體成員組繳交心得報告

第十五週：團體實務（五）請至 B1 韻律教室

閱讀：團體諮商策略與技巧，Ch. 6-11

實務：雙數組為團體領導組，單數組為團體成員組

作業：團體領導組需繳交團體記錄，團體成員組繳交心得報告

第十六週：團體實務（六）請至 B1 韻律教室

閱讀：團體諮商策略與技巧，Ch. 6-11

實務：雙數組為團體領導組，單數組為團體成員組 作業：團體領導組需繳交團體記錄，團體成員組繳交心得報告		
第十七週：團體實務整體討論 第十八週 01/15：團體成效評估：期末考		
教學方法		
方式	說明	
☑ 講述法	教師準備教學內容，於課堂上講述。	
☑ 討論法	學生的課堂隨機分組討論。	
☑ 合作學習	分組進行討論與學習。	
☑ 實驗/實作	課堂演練與討論。	
☑ 其他	小組團體活動設計與討論	
評量方法		
方式	百分比	說明
☑ 出席/課堂領導練習 /團體實務心得	20%	輪流當領導者及同學互帶團體心得。 缺課必須請假，缺席三次以上成績以不及格記。
☑ 團體方案設計	20%	小組方案設計（需交紙本與檔案）、課堂報告
☑ 小組團體實務	40%	小組分工帶領團體，含每次團體紀錄
☑ 期末考試	20%	有關團體實務的 20 題選擇題，兩題申論題。
參考書目	<b>必讀</b> 邱珍琬（2016）。圖解團體輔導與諮商。台北：五南。 Jacobs, E. E., Harvill, R. L. & Masson, R. L.（2013）。團體諮商：策略與技巧（程小蘋、劉安真、梁淑娟譯）。台北：五南。 <b>選讀</b> Corey, G. (2015). Student Manual for Corey's Theory and Practice of Group Counseling (9 <sup>th</sup> Ed.). Brooks Cole. Corey, G. (1998)。團體技巧（曾華源、胡慧嫻譯）。台北：揚智。 (Group Techniques.) Corey, M. S., & Corey, G. (2010)。團體諮商：歷程與實務（陳慶福等譯）。台北：洪葉。（Group process and practice, 8 <sup>th</sup> ed., 原著作出版於 2006 年）。 Landreth, G. L., Fall, K. A., & Berg, R. C. (2014)。團體諮商概念與歷程（陳增穎譯）。台北：心理。（Group Counseling: Concepts and Procedures）	

	<p>Vinogradov, S. &amp; Yalom, I. D. (2012)。團體心理治療（鄧惠泉、湯華盛譯）。台北：五南。</p> <p>Yalom, I. D. (2005). The theory and practice of group Psychotherapy (5th ed.). New York: NY: Basic Books.</p> <p>王慧君等編著（1996）。團體領導者訓練實務（修訂版）。台北：張老師文化。</p> <p>何長珠（2015）。團體諮商概要。台北：五南</p> <p>吳武典、洪有義、張德聰（2010）。團體輔導（第二版）。台北：心理。</p> <p>林萬億（2015）。團體工作理論與技術（三版）。台北：五南。</p> <p>徐西森（2011）。團體動力與團體輔導（第二版）。台北：心理。</p> <p>張景然（2004）。團體諮商的觀念與應用。台北：弘智</p> <p>謝麗紅（2009）。團體諮商方案設計與實例（二版）。台北：五南。</p>
<p>課程要求</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>* 本課程之先修課程為團體諮商理論。</li> <li>* 上課手機請關機放袋子裡，使用手機無論理由請出教室，該堂課視同缺席，發現三次則學期成績不及格。</li> <li>* B1 韻律教室課程為實務練習課程，除規定攜帶之材料外，請空手參加。</li> <li>* 本課程採翻轉教學法，上課須預習閱讀內容，討論時候才能參與搶答，各組積分獲取方案設計主題選擇權。</li> <li>* 實務進行過程，若違背倫理，則該生必無法通過本課程。</li> <li>* 實務操作課程請勿遲到，遲到者請在教室外面等待至課程進行至一個段落。請各組互相激勵不遲到不缺課，出缺席列入加分計算。</li> </ul>
<p>作業與成績</p>	<p>(一)、課堂參與、出席與課堂討論、實務心得 20%：</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 每人按時上課，輪流擔任領導者，並參與搶答與討論。</li> <li>2. 本課程採問題導向討論學習法，必須事先閱讀上課內容並以心智圖法做筆記，進行課堂討論。</li> <li>3. 缺席需提前一天跟老師請假，或上網請假，特殊原因請提出，不接受當天臨時請假。</li> <li>4. 團體實務心得，分別為各組帶領/被帶領心得表各 2 篇，請於該週團體結束後<u>一周內</u>上傳。每篇心得不超過一張 A4 為原則。</li> </ol> <p>(二)、團體方案設計 20%：</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 每組合作討論一個 8 次的團體方案，依據團體主題、目標、對象與各類需求，設計團體方案，並於 11/15 課堂發表。</li> <li>2. 團體方案每次進行的時間為 100 分鐘。</li> <li>3. 團體方案需包括暖身活動、主要活動、結束的收尾活動。</li> <li>4. 團體方案課堂報告後，依課堂討論修改後彙整上傳至課程網頁供選課同學參考。</li> </ol>

	<p>(三)、<b>團體實務與記錄評量 40%</b>：</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 每組以小組方案設計之內容，討論後選擇三次方案進行團體實務。</li> <li>2. 團體結束後一周內，工作小組繳交團體紀錄，每組分配工作進行團體紀錄。</li> <li>3. 團體紀錄須用心良好撰寫，是貴組的報告成績。</li> </ol> <p>(四)、<b>期末考 20%</b>：</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 有關團體實務的 20 題選擇題，兩題申論題。</li> </ol> <p>備註：分組</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 由老師引導進行分組。全班分為四大組，每大組再分為單雙兩組，每小組約 8-9 人。</li> <li>2. 團體實務中，每組需有 1 名團體領導、1 名協同領導、2 名觀察員（含攝影）、1 名團體助理（準備媒材等）、其餘記錄。</li> <li>3. 團體進行過程之紀錄，僅開放一名觀察組員使用手機錄音或拍照。</li> <li>4. 基於諮商倫理，若有觀察組組員上課使用手機通訊，則請出教室。</li> </ol>
--	---

#### **肆、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）**

本課程旨在落實學生「團體諮商實務」的專業能力，從理論知識、實務技能、親自體驗與帶領，連結學習的點線面。透過翻轉教學及小組合作學習，共同分工規畫設計帶領團體，並督導討論團體進行歷程中的相關議題，將團體實務運作方式的學習，融合在本創新課程計畫中，強化學生專業能力，並透過團體串起學生自我探索與普同之心，並增加其未來帶領團體的職涯能力。本課程透過計畫之前詳細規劃，以及一學期以來的教學執行與互動，此計畫中達到申請時所期之學習目標與預期成效如下：

##### **一、質化績效**

1. 本教學創新計畫以團體實務帶領方式執行，能增進學生學習經驗及需求的掌握，將學理知識、技能訓練到體驗反思與督導，連結整體性學習。同時，針對團體諮商採取漸進式學習，循序漸進從團體體驗者、觀察者、參與者、設計者、試帶者逐步成為團體領導者，有助於學用合一，落實學生在理論與實務的專業學習。
2. 本計畫整合團體諮商實務的各個重要面向，以系統性方式編排授課內容，並透過多元化教學方法來設計，規劃適合團體諮商實務課程之多元教學方法，包括問題解決導向、合作學習、反思心得、督導討論教學等面向，協助學生從知識延伸、實際操作與反思紀錄，來進

行主動性學習。過程中授課教師依據單元內容事先設計相關的實務問題，採取問題解決導向教學模式，透過模擬情境，進行小組討論搶答計分，強化同學參與動機，有助於實務應用的整合能力。

3. 透過本課程培養學生團體諮商專業倫理，每位修課學生不論擔任領導組或成員組，均須透過團體實務紀錄或成員心得報告進行反思紀錄，讓同學針對團體歷程練習觀察、紀錄與省思，能從團體互動、團體氣氛及團體凝聚力三個向度觀察並掌握團體動力，也能針對特殊事件團體歷程及成員狀況的處理檢討，並針對領導者的角色功能、自己的情感轉移或反轉移進行反思督導，同時結合同儕討論分享與督導回饋，使其團體諮商實務的學習體驗能更深入完整，並有助於專業倫理的養成。
4. 透過本課程的實施有助於扎根團體領導者之心理專業實務生涯發展，由於團體領導者是輔導工作的重要角色，也是心理助人專業發揮功能的重要方式，此計畫讓至少 2/3 的學生擔任過領導者或協同領導者，其餘擔任觀察者，初步培養學生具備基礎實務經驗，並鼓勵未來想在各級學校或社區場域有機會多增加帶領團體的經驗，並拓展或深化其團體帶領的發展領域。
5. 比較可惜的是，進行團體實務演練時，團體諮商場地的安排訴求非干擾、隱密性、活動性、功能性、舒適放鬆的空間，同時，此課程修課人數達 75 人，於大孝館 B1 的韻律教室空間進行團體實務演練時，空間缺乏隱密性並難免相互干擾影響，因此部分組別的帶領效果受到影響。
6. 本課程採合作學習方式，將全班分為八組，每組約 9 人。小組成員共同規劃方案、籌備執行團體，並討論團體進行歷程中的一切，這讓同儕之間彼此支持帶動學習，也能真實體驗學習團體動力及團體實務運作方式。然而，小組成員仍難免有極少數未能全心投入的現象，期末已透過組員個別回饋的評量機制方式，在小組成績上加以調整，盡量使全員感受公平並能積極參與團體共同學習。

## 二、量化績效

1. 透過本課程計畫之實施，每位修課學生能透過小組合作學習完成一份團體方案設計，並從團體互動、團體氣氛及凝聚力，及特殊事件與省思檢討等向度撰寫團體實務紀錄，達成率達 90%以上。
2. 透過本課程的規畫實施，共 2/3 的修課學生參與擔任領導者或協同領導者，完成模擬團體領導實務演練，另外 1/3 的修課學生擔任觀察員，協助團體運作並透過參與觀察瞭解團體諮商實務的內涵，整體參與率達 90%以上。

## 結 論

筆者任教之心理輔導學系，配合心理師法專業趨勢，落實人才培養的一貫性，透過系所合一的發展，作為人才的培養目標，一方面加強大學層級的心理人才基礎訓練，同時也為研究所教育奠定基礎，積極培養各場域之心理輔導人才。而「團體諮商實務」課程乃心理輔導專業發展的重要一環，對於「團體諮商」之專業，從大學部到碩士班由淺入深逐步規劃課程，從理論、體驗到實作環環相扣，期以良好的教育訓練架構模式，培育團體心理專業之職場需求人才。研究者作為心理輔導系上述團體系列課程之授課教師，大二開設「團體諮商理論」、大三開設「團體諮商實務」、乃至碩士層級開設的「團體心理治療專題」，皆為學士班與碩士班之必修學分，基於團體諮商是心理輔導學系同學必須學好的重要知能，更凸顯透過系統性、完整性的教學歷程，以妥善規劃這門課程之重要性。因此，擔任授課教師從實務教學經驗中，去思考此專業課程在整個教學歷程中該如何串聯？每個階段要「教」給學生什麼？又「如何教」才能獲致良好的教學成效？這是相當重要的議題。

在所教授的團體課程中，筆者力求內容安排循序漸進及連貫性，尤其開設於大三的「團體諮商實務」課程，本計畫具有承先啟後之效，乃是從理論跨度到實務的銜接門檻。因此課程計畫上主要在協助學生運用對團體輔導工作之基本理論知識，學習進行團體方案設計，並透過實際演練方案過程，使學生練習擔任模擬團體領導者角色，增進團體諮商與輔導之實務能力。而在本計畫實施教學過程中，發現學生撰寫方案常有的盲點迷思，以及團體演練帶領過程中，期待又焦慮的情緒，這都是未來授課過程裡可再強化注意的部分，比如學生的方案設計未能由淺而深規劃，或是目標太大、活動發散、無法對準團體目標…。尤其在團體帶領過程中，學生容易經驗到焦慮情緒，如擔心自己說太多、團體出現沉默、不知如何引導成員深入討論、擔心個人議題浮現、和協

同領導者默契不夠、是否能妥善將團體技巧運用在團體實務工作中…等想像與焦慮。此部分已透過教師的帶領後給予各組的督導回饋，以及規畫各組與 TA 團體督導討論，使學生有釋疑解惑及精進成長的機會。誠然，「團體諮商實務」是大學生實踐團體領導歷程的初體驗，他們可能遭遇的問題與困境仍值得更進一步解決與探究。

透過本計畫筆者力求團體諮商之知識、體驗與實踐並重，已初步建構團體輔導人員的培育模式，並以多元化教材教法引導方式，包括理論知識、實務應用、合作學習、體驗反思、督導討論、問題解決導向教學面向，系統性編排授課內容，協助學生從領域知識延伸、實際操作與體驗反思及督導討論進行整體學習。而學生在合作學習過程中，各組成員也從上課討論、籌畫方案、預備團體、帶領團體到完成團體紀錄，面對許多合作與磨合歷程，若能使學生的困惑透過體驗與督導得到更充分的支持回饋，使克服所引發的擔心焦慮，促進自我和人際覺察能力，將有利未來擔任新手團體諮商師面對的挑戰，並提升其有意義的學習成長與調適。因此，筆者仍期待透過爭取教育部教學實踐計畫爭取更多資源，聘請本系有興趣於此的碩士班研究生在給予培訓後，擔任大三學生每次團體帶領後的 TA，給予立即性的回饋，協助引導同儕督導討論，使在溫暖信任氣氛中分享其經驗，增加同儕間的支持、瞭解與相關情境技巧之討論，相信一定更能客製化協助其團體實務能力的增進。同時，因應後疫情時代融入網路團體諮商內容，這是未來的必要挑戰，筆者也希望未來能進一步豐富課程的多元性，帶入更多樣性的實務場域資源，以回應教學過程的學生需求，使教學相長彼此獲致更多的進步。

**執行計畫活動照片**





課程講述討論



小組進行團體實務演練



業師帶領心理劇



模擬實務演練



團輔室分享自身相關經驗



心理劇體驗



## 附件一

### 第七組之小組團體方案設計

#### 團體計劃書

1. **團體主題：**在情天裡，發現積緒的能力—正念情緒團體。
2. **團體總目標：**藉由這個團體協助成員用正念的方式認識與覺察情緒，並且學習接納與不批判自身情緒的態度，以期能利用此團體協助成員在情緒上達到宣洩、學會與情緒同在
3. **團體性質：**本團體係封閉性(全程參與)、結構性(領導者帶)的成長、體驗團體。活動內容如表後。
4. **成員對象：**大學生、對正念有興趣者、想了解與改善情緒、在一般社交性互動中想嘗試溝通或交流但沒機會或不敢嘗試者。
5. **人數：**大學生，性別不拘 10 人為限。
6. **團體次數：**每週一次，共 8 次，每次 110 分鐘。
7. **團體地點：**大孝館 B1 韻律教室。
8. **方案設計小組成員：**何芸汐、陳君婷、陳勻暄、李依蓁、羅誌辰、鍾欣詒、程湘君、施妍君、鄭詠文。

9. **團體理念：**

走在被陽光照射的路上，好像壞事都變好了、好的事情也變得更好了，而這樣的溫度就像正念。我們每一個人都有各種情緒，希望正念像是陽光一樣照著人們，帶給溫暖和舒適的感覺，並利用正念技巧，放大我們正向的情緒，把那些積累在自己身上的想法和情緒，引領出來並且處理，自己就是最好的情緒處理方式。

卡巴金博士於 1979 年創立「正念減壓」，並於 1998 年由一群學者將認知行為治療中憂鬱症的部分加入正念減壓當中，後取名為「正念認知治療」，也是在這之後正念才開始受到學界到重視。正念減壓的主要概念有兩個，分別是「覺察」與「接納」，而正念減壓團體的重點便是著重在訓練成員具備這兩項能力，以期能讓團體成員學會活在當下，並與自己建立更親密的關係，最終達到提升團體成員情緒調節能力的目標。

2020 年因為新冠肺炎的到來是一個辛苦的年份；2021 年的今天新冠肺炎依然沒走，而我們也依然是一個辛苦且被迫改變生活與上課方式的大學生。我們在最茫然的年紀遇上了最混亂的年代，讓我們對本就混亂不堪的情緒變得更加的混亂，也因此我們產生了許多焦慮不安的情緒，於是希望透過諮商團體輔以正念的方式，促使大學生能透過此團體在情緒上達到覺察與宣洩、回到此時此刻，並將團體中學到的正念技巧運用於日常生活當中。

10. 報名方式：<https://forms.gle/FFhFBVWeMkif84gaA>



次數	單元名稱	單元目標	活動內容摘要	階段
一	初次見面	<ol style="list-style-type: none"> <li>讓成員認識彼此、團體與領導者。</li> <li>訂定團體公約。</li> <li>利用牌卡讓成員探索自己內心。填寫前測</li> </ol>	<p><b>暖身：</b>自我介紹、分享對團體的期待。</p> <p><b>主要活動：</b>訂定團體公約、讓成員認識正念呼吸、用(牌卡)探索自己</p> <p><b>結束：</b>填寫前測。</p>	起始期
二	情緒大亂鬥	<ol style="list-style-type: none"> <li>讓成員認識情緒。</li> <li>利用媒材表達情緒</li> </ol>	<p><b>暖身：</b>正念呼吸、重申團體公約。</p> <p><b>主要活動：</b>情緒小畫家，引導成員畫出情緒，生氣像什麼、快樂像什麼，並在畫完以後彼此分享。</p> <p><b>結束：</b>做一個分享的總結，帮助大家整理、釐清情緒。</p>	起始期
三	風之『呼吸』	<ol style="list-style-type: none"> <li>引導成員覺察身體感覺及其隱含的情緒。</li> <li>利用引導正念藝術治療讓成員分享其覺察到的身體感覺與情緒。</li> <li>教導成員對自身感覺與情緒不批判的態度。</li> <li>藉由繪畫與分享讓成員能夠得到情緒的宣洩，並感受到成員間的普同感。</li> </ol>	<p><b>暖身：</b>引導成員說出上次團體到這次團體這段時間的情緒與狀態，及回顧上兩週我們所進行的活動內容</p> <p><b>主要活動：</b>正念藝術治療、繪畫，引導成員利用五感感受繪畫工具，並進一步運用「情緒字彙卡」分享剛剛的感受。</p> <p><b>結束：</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>為自己畫的畫取名字</li> <li>分享進行正念活動前後之情緒變化</li> <li>領導者總結這一次的團體活動</li> </ol>	轉換期
四	念之『呼吸』	<ol style="list-style-type: none"> <li>讓成員學習辨識情緒。</li> <li>讓成員學習覺察情緒。</li> <li>透過正念呼吸讓成員回到當下。</li> <li>領導者與成員互相給予回饋。</li> </ol>	<p><b>暖身—情緒的那件小事：</b> 領導者利用引語透過正念呼吸讓成員回到當下，緩和情緒。</p> <p><b>主要活動—情緒好聲音：</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>讓成員透過聆聽歌曲來感受和辨識歌曲的情緒。</li> <li>讓成員分享最近的情緒事件，使有機會去思考和覺察當時出現的情緒。</li> </ol> <p><b>結束—照顧情緒：</b> 領導者與成員互相給予回饋。</p>	工作期
五	魔卡『情』緣	<ol style="list-style-type: none"> <li>藉由牌卡讓成員認識認知偏誤與自動化思考。</li> <li>讓成員透過分享去覺察生活中的認知偏誤與自動化思考。</li> <li>透過立姿瑜珈讓成員回到當下，並緩和情緒。</li> </ol>	<p><b>暖身—萬能牌：</b> 成員先選擇一張卡牌，並且分享為甚麼選擇這張卡牌與給你的情緒，之後領導者再透過剛剛的分享去介紹認知偏誤與自動化思考。</p> <p><b>主要活動—思考時間：</b> 讓成員主動去分享與覺察自己生活中有發的認知偏誤與自動化思考。</p> <p><b>結束—梵我合一：</b> 領導者帶成員去透過立姿瑜珈的方法緩和自身情緒，並且回到當下。</p>	工作期
六	智慧寶盒~理性與非理性	<ol style="list-style-type: none"> <li>帶領成員了解非理性信念</li> <li>使成員有分辨非理性信念的能力。</li> </ol>	<p><b>暖身—理性補給站：</b> 發給成員相關資料，並引導成員分辨理性與非理性信念的區別及其常用的句型</p> <p><b>主要活動：</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>了解非理性</li> </ol>	工作期

			使成員兩配對分組，抽一情境，針對找出非理性信念並加以討論。 <b>2.非『理』小劇場</b> 回到大團體，各組演出情境並呈現討論結果。 由全部的成員協助該組建立理性信念。 <b>結束：彬彬有『理』</b> 分享感受並且給予團體回饋	
七	手心手背	1. 對成員的回饋。 2. 向成員預告團體即將結束	<b>暖身：正念呼吸。</b> <b>主要活動：</b> 1. 利用小卡來寫下對每位成員的回饋，並且由當事者給予反饋。 2. 拿出團體公約，讓成員找到當初自己畫的手掌，並在上面寫下想對團體及自己說的話。 <b>結束：向成員預告團體即將結束。</b>	結束期
八	在信中說再見	1. 對團體的回饋、彼此祝福。 2. 引導成員回到當下。 3. 填寫後測	<b>暖身：正念呼吸、回饋。</b> <b>主要活動：</b> 1. 回顧團體歷程 2. 寫一封信給自己，引導成員回到當下。 <b>結束：後測跟前測形成對照，並分享對自己的轉變為何。</b>	結束期

團體諮商與輔導歷程摘要表 (P.208)

第一單元：

活動時間：110分鐘

單元目標：

1. 讓成員認識彼此、團體與領導者。
2. 訂定團體公約。
3. 利用牌卡讓成員探索自己內心。
4. 填寫前測。

單元設計者：李依蓁、施妍君、陳君婷。

預定活動內容或進行方式：

活動名稱	活動內容	時間	準備工具
暖身活動	<b>目標：</b> 1. 認識彼此。 2. 分享對團體的期待。 <b>活動內容摘要：</b> 發下小卡給成員寫上自己在團體內希望被稱呼的名字，寫完後開始自我介紹(如何稱呼、興趣等等)，介紹完後可以說說自己對團體的期待。 領導者可以做一個示範的動作	30分鐘	彩色筆*1盒 名牌*12張 雙面膠*2個
主要活動	<b>目標：</b> 1. 訂定團體公約。 2. 讓成員認識正念呼吸。	65分鐘	全開海報紙*1張 蠟筆*2盒

	<p>3. 用(牌卡)探索自己。</p> <p><b>活動內容摘要：</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 邀請成員一同來訂定團體公約，彼此討論，並說明此團體公約的功用及目的性，團體公約寫完後，請大家押上自己的手掌輪廓，表示大家一起完成、並同意此公約。(20)</li> <li>2. 確認團體公約無誤後，向成員介紹正念呼吸怎麼做，並邀請大家一起深呼吸(5)。</li> <li>3. 讓成員選擇一張自己喜歡的牌卡，並說明為何選擇這張，有什麼樣的意義、當下的心情等等的，透過這樣的分享達到探索此刻的自己的目的。(40)</li> </ol>		旋轉蠟筆*2 盒 正念呼吸指 導語*10張 牌卡*X副 手機*1台 藍芽喇叭*1 台
總結	<p><b>目標：</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 填寫前測。</li> <li>2. 總結今日分享內容。</li> </ol> <p><b>活動內容摘要：</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 說明填寫前測的作用。(5)</li> <li>2. 整合大家今日在團體所分享的內容，作一個總結，並回應一下探索自己的部分，為第一次團體作結束。(10)</li> </ol>	15分鐘	前測問卷 *10份 筆*10支

第二單元：

活動時間：110分鐘

單元目標：1.讓成員認識情緒。

2.利用媒材表達情緒。

單元設計者：李依蓁、施妍君、陳君婷。

預定活動內容或進行方式：

活動名稱	活動內容	時間	準備工具
暖身活動	<p><b>目標：</b>回顧上次團體內容。</p> <p><b>活動內容摘要：</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 正念呼吸(5) 口述正念呼吸的指導語，使成員靜下心並引導成員進入團體。</li> <li>2. 重申團體公約(10) 請成員一人說一個上次團體訂定的規範。 指導語：上次的活動中，我們一起訂下了一些團體規範，不知道過了一周的時間大家還記不記得？想到的話可以一人說一個你還記得的部分。</li> </ol>	15分鐘	正念呼吸 指導語*10 張 團體公約 *1張
主要活動	<p><b>目標：</b>利用媒材表達情緒。</p> <p><b>活動內容摘要：</b></p> <p>■ 情緒小畫家 引導成員畫出情緒的模樣，生氣像什麼、快樂像什麼，並在畫完以後彼此分享。</p>	70分鐘	圖畫紙*10 張 彩色筆*5 盒

總結	<p><b>目標：</b>讓成員認識情緒。</p> <p><b>活動內容摘要：</b></p> <p>1.請成員分享自己的畫作內容。(15)</p> <p>2.最後請 L 和 CoL 做總結，協助成員整理、釐清情緒。(10)</p>	25 分鐘	
----	--	-------	--

第 三 單元：

活動時間：110 分鐘

單元目標：1.引導成員覺察身體感覺及其隱含的情緒。

- 2.利用引導正念藝術治療讓成員分享其覺察到的身體感覺與情緒。
- 3.教導成員對自身感覺與情緒不批判的態度。
- 4.藉由繪畫與分享讓成員能夠得到情緒的宣洩，並感受到成員間的普同感。

單元設計者：何芸汐、程湘君、鄭詠文

預定活動內容或進行方式：

活動名稱	活動內容	時間	準備工具
暖身活動	<p><b>目標：</b>協助成員利用媒材覺察當下的情緒並能於活動後進行比較與分享</p> <p><b>活動內容摘要：</b></p> <p>1. 請大家回顧上兩週我們所進行的活動內容，並利用「情緒字彙卡」作為輔助，讓成員分享這幾週將正念應用在生活中成果以及上禮拜生活中的情緒覺察。</p> <p>2. 請成員互相分享這幾次參加團體的情緒與狀態</p>	25 分鐘	圖畫紙*10 張 彩色筆*2 盒 情緒字彙卡*10 張
主要活動	<p><b>目標：</b></p> <p>1. 利用媒材覺察身體感覺與情緒</p> <p>2. 讓成員體會與情緒同在之感受</p> <p><b>活動內容摘要：</b></p> <p>■ 一紙一世界</p> <p>1. 領導者發下白紙和彩色筆</p> <p>2. 請成員把白紙拿在手上，開始仔細的觀察，用五感去感受這一張紙，（例如：把白紙拉近拉遠的觀察、觸摸、嗅聞），成員可以用任何的方式來感受這一張紙</p> <p>3. 請大家把剛才用正念的方式，全力感受這一張紙的感覺，用彩色筆畫在紙上</p> <p>4. 成員一一分享剛才的繪畫內容與感受</p>	65 分鐘	彩色筆*2 盒
總結	<p><b>目標：</b>讓成員透過媒材覺察自身情緒變化</p> <p><b>活動內容摘要：</b></p> <p>1. 為自己的畫命名</p> <p>2. 分享進行正念活動前後之情緒變化</p> <p>3. 領導者與參與者總結回饋這一次的團體活動</p>	20 分鐘	

#### 第 四 單元：

活動時間：110 分鐘

單元目標：1. 透過正念呼吸讓成員回到當下。

2. 讓成員學習辨識情緒。
3. 讓成員學習覺察情緒。
4. 領導者與成員互相給予回饋。

單元設計者：陳勻暄、羅誌辰、鍾欣詒

預定活動內容或進行方式：

活動名稱	活動內容	時間	準備工具
暖身活動	<p><b>目標：</b>領導者利用指導語帶領成員透過正念呼吸專注在當下，並緩和情緒。</p> <p><b>活動內容摘要：</b> 等成員都坐定位後領導者會開始撥放十分鐘的指導語，並指導成員使用呼吸來放鬆、專注於此時此刻。</p>	10	手機*1 台 藍芽喇叭*1 台
主要活動情緒好声音	<p><b>目標：</b></p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. 讓成員透過聆聽歌曲來感受和辨識歌曲的情緒。</li><li>2. 讓成員分享最近的情緒事件，使其有機會去思考 and 覺察當時出現的情緒。</li></ol> <p><b>活動內容摘要：</b> 領導者會先撥放幾首帶有情境的歌曲，讓成員去猜想演唱者的情緒，使其有機會去學習辨識情緒，並在成員各自發表意見時去比對自己辨識的結果和他人有什麼差別。 接著會讓成員發表這些曲子的情境有沒有讓他想起過往的回憶或最近發生的事，並分享當時的情緒，使其有機會覺察與思考自己的情緒經驗。</p>	60	手機*1 台 藍芽喇叭*1 台
總結	<p><b>目標：</b>領導者與成員互相給予回饋。</p> <p><b>活動內容摘要：</b> 讓領導者給予成員們回饋，也讓成員們互相給予回饋和講述今天的心得，每個人都分享完後領導者做總結。</p>	40	

#### 第 五 單元：

活動時間：110 分鐘

單元目標：1. 藉由牌卡讓成員認識認知偏誤與自動化思考。

2. 讓成員透過分享去覺察生活中的認知偏誤與自動化思考。
3. 透過立姿瑜珈讓成員回到當下，並緩和情緒。

單元設計者：陳勻暄、羅誌辰、鍾欣詒

預定活動內容或進行方式：

活動名稱	活動內容	時間	準備工具
暖身活動	<p><b>目標：</b> 藉由牌卡讓成員對認知偏誤與自動化思考有基礎的認識。</p> <p><b>活動內容摘要：</b> 成員先憑第一印象選擇一張卡牌，並且分享為甚麼選擇這張卡牌與給你甚麼樣的情緒，之後領導者再透過剛剛的分享去介紹認知偏誤與自動化思考。</p>	30	妙語說書人牌卡
主要活動: 思考時間	<p><b>目標：</b> 讓成員透過分享的方式去覺察生活中的認知偏誤與自動化思考。</p> <p><b>活動內容摘要：</b> 基於前面對認知偏誤與自動化思考的初步認識，讓成員主動去分享與覺察自己生活中的認知偏誤與自動化思考。</p>	50	
結束	<p><b>目標：</b> 透過立姿瑜珈的方式讓成員回到當下，並緩和情緒，使其放鬆。</p> <p>影片連結：<a href="https://youtu.be/hy2ud4aSOOQ">https://youtu.be/hy2ud4aSOOQ</a></p> <p><b>活動內容摘要：</b> 領導者帶領成員透過立姿瑜珈的方法緩和自身情緒，放鬆身體並回到當下。邀請成員分享對於這次團體的感受或給予團體回饋。</p>	30	

第 六 單元：

活動時間：110 分鐘

1. 單元目標：1. 帶領成員了解非理性信念
2. 使成員有分辨非理性信念的能力。

單元設計者：陳勻暄、羅誌辰、鍾欣詒

預定活動內容或進行方式：

活動名稱	活動內容	時間	準備工具
暖身活動	<p><b>目標：</b> 領導者舉出範例並帶領成員了解非理性信念，使成員有分辨非理性信念的能力。</p> <p><b>活動內容摘要：</b> 領導者舉出例子，</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 同學或朋友有需要我幫忙的地方我一定要答應，不然他們就會討厭我。 取代想法:就算同學及朋友的忙我不見得每件事都幫得上，但他們也不會因此討厭我。</li> <li>2. 男(女)朋友跟我分手，我一定是哪裡做錯了他才不愛我。 取代想法:分離是人生的必經之路，不一定是自己的問題才會導致分手。</li> <li>3. 父母期待的每件事情我都要做到，不然我就是不孝。</li> </ol>	30	

	<p>取代想法:就算沒有達成父母的期待，他們也不會因此而不愛我。</p> <p>4. 引導成員分辨理性與非理性信念區別及其常用的句型。</p>		
主要活動一	<p><b>目標：</b> 運用演戲讓成員能夠更快融入情境中，並藉由討論讓成員了解非理性信念，且有分辨非理性信念的能力。</p> <p><b>活動內容摘要：</b> 成員兩兩配對分組，抽一情境紙，並針對抽到的情境找出非理性信念後加以討論，之後回到大團體中，各組藉由抽到的情境紙演出一小段戲劇給其他成員觀看，並由全部的成員協助該組建立理性信念。</p>	60	
總結	<p><b>目標：</b> 分享感受並且給予團體回饋。</p> <p><b>活動內容摘要：</b> 每位成員輪流分享今天活動的感想、與學習到的事物，最後由領導者總結及反饋。</p>	20	

第七單元：手心手背

活動時間：110 分鐘

單元目標：1.表現出對成員的回饋

2.向成員預告團體即將結束

單元設計者：李依蓁、陳君婷、施妍君

預定活動內容或進行方式：

活動名稱	活動內容	時間	準備工具
放輕鬆-正念呼吸	<p><b>目標：</b> 使所有成員靜下心來，回歸當下並且專注於團體</p> <p><b>活動內容摘要：</b> 播放長度大約 12 分鐘的音訊，讓成員們進行正念呼吸。 <a href="https://www.youtube.com/watch?v=XvUJI71hHhM">https://www.youtube.com/watch?v=XvUJI71hHhM</a> <u>指導語：我們接下來會播放一段音訊，請成員們找一種自己感到最舒服的姿勢，並跟著音訊中的指導下去做放鬆。</u></p>	12 分鐘	手機*1 台 藍芽喇叭*1 台
主要活動 Rolling Paper	<p><b>目標：</b>表現出對成員們的回饋與想法。</p> <p><b>活動內容摘要：</b> 利用紙來寫下對每位成員的回饋，並且由當事者給予反饋。</p>	60 分鐘	紙*20 筆*10



<p>總結 老實說</p>	<p><b>目標：</b> 藉由活動，對自己及團體說出最真實的想法。</p> <p><b>活動內容摘要：</b> 拿出團體公約，讓成員找到當初自己畫的手掌，並在上面寫下想對團體及自己說的話。</p> <p>指導語：請各位成員找到當初自己畫下的手掌，想一下想對自己說的話，好好地寫在上面。</p> <p>最後請 L 和 coL 做一個結尾提醒成員團體即將結束</p>	<p>38 分鐘</p>	<p>團體公約海 報*1 筆*10</p>
-------------------	--	--------------	-------------------------------

第 八 單元：在信中說再見

活動時間：110 分鐘

單元目標：

1. 成員們說出對團體的回饋
2. 引導成員回到當下
3. 填寫後測

單元設計者：李依蓁、陳君婷、施妍君

預定活動內容或進行方式：

活動名稱	活動內容	時間	準備工具
<p>放輕鬆- 正念呼吸</p>	<p><b>目標：</b> 使所有成員靜下心來回歸當下並且專注於團體</p> <p><b>活動內容摘要：</b> 播放長度大約 12 分鐘的音訊，讓成員們進行正念呼吸。 <a href="https://www.youtube.com/watch?v=XvUJ171hHhM">https://www.youtube.com/watch?v=XvUJ171hHhM</a></p>	<p>12 分 鐘</p>	<p>藍芽 喇叭 *1</p>
<p>主要活動一 回首過去</p>	<p><b>目標：</b>藉由回顧團體歷程，讓成員們有檢視自己的機會。</p> <p><b>活動內容摘要：</b> 回想整個團體的過程</p> <p><b>指導語：</b> <u>(1)談談對於哪個活動最有印象，為什麼?</u> <u>(2)覺得哪個活動帶來的影響最大?</u> <u>(3)討論參加團體的感受和心得?</u></p>	<p>43 分 鐘</p>	
<p>主要活動二 信中有我</p>	<p><b>目標：</b>藉由寫信給自己，回到當下</p> <p><b>活動內容摘要：</b> 寫一封信給自己，藉由寫信的這個過程中，讓自己回到當下。</p>	<p>35 分 鐘</p>	<p>紙 *20 張</p>
<p>成果出爐</p>	<p><b>目標：</b> 藉由前後測的結果差異，成員們進行討論</p> <p><b>活動內容摘要：</b> 讓成員看自己前後測的差異，並根據結果分享自己認為的轉變。</p>	<p>20 分 鐘</p>	<p>後測 問卷 *10 份 筆 *10 支</p>