

3-(2)輔導教師每學年至少帶領小團體輔導 1 團。

【輔導教師帶領小團體輔導】			
日期	小團輔議題	帶領教師	活動地點
111.9.23-11.4	自我探索	專輔教師 A	團輔室
	小團輔	專輔教師 B 實習教師	
111.12.9	情緒小團輔	專輔教師 B	團輔室

【自我探索小團輔】

壹、計畫名稱：辦理南投縣 111 年度友善校園學生事務與輔導工作

貳、辦理日期：111 年 9 月 23 日至 11 月 04 日 每週五早自習~第一節

參、辦理地點：南投縣大成國中輔導導處團體諮商室

肆、實施方式：

利用活動體驗、討論交流、媒材投射、藝術創作等多元方式，引導學生從：特質、價值觀、能力等面向向內自我探索。在覺察與認識自我的過程中，逐漸形成適切之自我觀，並透過同儕回饋與互動交流，達到人我關係之和諧友善。

伍、活動內容：活動課程如下表

階段	單元	主題	目標	活動內容	時間	領導 與協同領 導
探索期	一	初來乍到偵探所	1. 成員能了解團體目標與性質 2. 澄清與確認成員的團體期待 3. 成員能認識彼此與建立關係 1. 與成員共同建立團體	1. 偵探所開張 2. 偵探採訪 3. 真的假不了 4. 想像中的偵探所 5. 偵探守則	75 分鐘	杜智平 蔡子偉 黃柳逢

			規範			
轉換期	二	我的偵探風格	1. 成員能認識自身擁有之特質 2. 協助成員探索自我特質對個人之影響	1. 我是誰？ 2. 我的偵探風格 3. 串聯線索	75分鐘	杜智平 蔡子偉 黃柳逢
工作期	三	偵探風格大解密	1. 成員能學習從不同觀點理解自身特質 2. 成員能接納自身擁有特質	1. 猜透你的心 2. 風格大解密（上） 3. 百變風格探索去 4. 風格大解密（下）	75分鐘	杜智平 蔡子偉 黃柳逢
工作期	四	做偵探？先買賣！	1. 成員能探索自身價值觀 2. 成員能理解個體差異並尊重異己	1. 偵探怎麼做？ 2. 做偵探？先買賣！	75分鐘	杜智平 蔡子偉 黃柳逢
工作期	五	傳說中的偵探	1. 成員能思考自身擁有之能力 2. 成員能認同自身能力並自我肯定	1. 傳說中的偵探 2. 我的秘密武器 3. 偵破懸案	75分鐘	杜智平 蔡子偉 黃柳逢
結束期	六	獨當一面的偵探	1. 帶領成員回顧及統整團體經驗與收穫 2. 成員能互相給予祝福回饋	1. 獨當一面的偵探 2. 偵探名片 3. 偵探所，真探索 4. 謝謝你，偵探夥伴	75分鐘	杜智平 蔡子偉 黃柳逢

陸、活動成效：

- 一、 透過小團體體驗營增進學生心理健康，更能尊重他人、愛惜自己。
- 二、 加強學生在團體中的人際互動的能力。
- 三、 協助學生探索自我，了解自我特質、價值觀與能力。
- 四、 引導學生接納自我，並形成適切之自我觀

柒、檢討與建議：

- 一、 若時間等因素允許，可以將團體次數與加長，讓學生有更公憤的時間與機會，去更進一步的探索自我。
- 二、 自我探索此議題，是無論處與何種人生階段，皆需要充分去摸索一事。因此，未來可嘗試將團體成員擴張至國中全年段之學生。

捌、工作成果彙報：

南投縣 111 年度友善校園學生事務與輔導工作計畫
「自我探索團體輔導」活動照片

承辦學校	辦理日期	辦理時段	辦理地點	參加對象	參加人數(人)
南投縣大成國中	111 年 9 月 23 日至 11 月 04 日 (每週五)	早自習~ 第一節	大成國中輔導處-團體諮商室	國中一年級學生	8

研習成果紀實



行前集合



偵探所成立



擬定偵探所規範



偵探探索自己特質風格



偵探兩兩一組合作完成任務



找出偵探真實的自我

【情緒小團輔】



團體

一、目標：覺察情緒在生活中對自己的影響，學會紓壓方式來面對壓力產生的情緒。

二、時間地點：週五，7:45-9:10，輔導處團輔室

團體規範

準時

保密

尊重他人

不批評、不侮辱、不攻擊

→大家都同意，請簽名畫押

第一次團體

情緒的多樣性

，些錯
情，破
事，著
的，有
小遺物
小遺物
大誤同
大誤同
多已，
許多情
過可情
壓生了
你，產
讓到如
已深少
在印多
現這或味
到能你道
生可到的
出些情辣
從有事苦

Q：常見的情緒有哪些？

喜悅、憤怒、悲傷、恐懼、厭惡、驚奇、羨慕、內疚、害羞…

Q：情緒是甚麼？

是對一系列主觀認知經驗的通稱，是多種感覺、思想和行為綜合產生的心理和生理狀態。

Vs感覺（客觀）、心情（主觀）、情感（通俗概括）

Q：人為什麼有情緒？

為針對內部或外部的重要事件所產生的突發反應

- 同一件事可能會引發相類似的情緒（強度不同）
- 不同的人感受到不同的情緒

情緒溫度計

抽取情緒卡，給予1-10分。

情緒臉譜

抽情緒卡，成員對這一張情緒畫出來臉部表情。

情緒雕像

兩人一組，一人想情緒，一人當作模特兒，想情緒的人去操作模特兒的動作。（先把情緒寫在黑板上）

情緒對自己的影響

我的喜怒哀樂：不同情緒狀態下的我，對生活有甚麼影響？

情境一：開心的我VS難過的我，在寫作業時有甚麼差別？

情境二：生氣的我VS高興的我，在玩遊戲時，會有何差別？

想一想

在憤怒或緊急狀態下，腎上腺素激增，力氣會變大，反應也會變快，即便是令人不喜歡的情緒，也可能會產生正面影響？

生活中有沒有甚麼例子會出現類似的狀況？



說明：專輔教師帶領學生認識情緒

說明：專輔教師帶領學生認識情緒



說明：學生專注參與

說明：學生專注參與