

「NEXT STEP：重新選擇自己」高中生銷過團體方案

團體對象： 高中職需參與銷過之學生（不同年級混合）

團體人數： 6－10 人

團體次數： 12 次

每次時間： 30 分鐘

團體目標：

1. 建立安全且支持性的團體氛圍。
2. 增進學生對情緒的辨識與表達能力。
3. 提升人際互動與衝突處理能力。
4. 促進自我覺察與自我接納。
5. 建立正向自我概念與未來行動力。

次數	團體階段	主題	團體目標	主要活動	帶回的能力
第 1 次	初期	我們都是故事的人	認識彼此、降低焦慮	名字接龍、共同點 Bingo、天氣心情分享	建立安全感、 初步互動
第 2 次	初期	打造安全基地	建立團體規範與信任	討論團體規範、共同 簽署契約、期待分享	建立信任、團 體凝聚
第 3 次	初期	我的故事，你不知道	分享生命經驗、增加彼此理解	人生地圖、重要事件 分享	自我揭露、同 理傾聽
第 4 次	工作期	情緒一直都在	辨識自己的情緒	情緒卡、情緒溫度 計、情緒命名	情緒覺察
第 5 次	工作期	事件不是全部	覺察想法如何影響情緒	ABC 事件分析、小組 討論	認知覺察
第 6 次	工作期	情緒背後的需要	探索真正需求	冰山理論、需求卡、 經驗分享	理解需求、同 理自己
第 7 次	工作期	如果我是他……	培養同理心	角色互換、情境演練	換位思考
第 8 次	工作期	我都是怎麼說話的？	認識自己的溝通方式	溝通風格測驗、案例 討論	人際溝通
第 9 次	工作期	停一下，再選一次	練習衝突處理	STOP 技巧、情境演練	衝突解決、自 我控制

次數	團體階段	主題	團體目標	主要活動	帶回的能力
第 10 次	結束期	我的優勢在哪裡？	發掘個人優勢	優勢卡、同儕回饋、優點牆	建立自信、自我接納
第 11 次	結束期	未來的我	建立希望感	一年後的自己、寫給未來的信	自我賦能、目標設定
第 12 次	結束期	重新出發	回顧歷程與道別	成長回顧、祝福卡、心得分享	統整學習、正向展望

團體歷程



下一步， 更好的自己！

理解自己，連結他人，勇敢選擇未來！

團體目標



更認識自己

覺察情緒與想法，
看見真實的自己。



更理解他人

學習溝通與同理，
建立更好的關係。



更有力量前進

發現自己的優勢，
重新出發、做出選擇！

基本資訊



招募對象

希望讓自己變得更好、願意嘗試改變的你！★



招募時間

每週四中午，共12次



團體地點

輔導室團體諮商室



帶領老師

郭芷瑜 老師（輔導教師 / 心理師）

報名方式



填寫實體報名表繳交至輔導處，
或掃描 QR Code 線上報名



認識自己

連結他人

勇敢前進

一起探索、
一起成長，
開啟屬於你的
下一步！

探索

成長

改變