



新竹市磐石高中 114 學年度第 1 學期輔導處活動成果報告書

活動名稱	114-1 關係探險隊-人際關係小團體		主辦單位	輔導處																								
活動日期	11/19(三)、11/26(三)、12/10(三)、12/17(三)、12/18(四)、12/24(三), 共 6 次。		活動承辦人	輔導處 兼職實習心理師 范伊琳、林翊涵																								
活動計畫	<p>團體名稱：關係探險隊-人際關係小團體</p> <p>一、 團體目標：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 學習適當的人際溝通技巧，並累積正向經驗。 2. 促進成員使用合宜的人際互動方式，與他人有正向的互動。 3. 透過團體中的鼓勵與回饋，增進成員與他人互動之自信心。 <p>二、 團體性質：封閉式、結構式。</p> <p>三、 團體對象：本校國中部學生，由導師推薦，依學生意願參與。</p> <p>四、 時間頻率與次數：11/19(三)、11/26(三)、12/10(三)、12/17(三)、12/18(四)、12/24(三)，每次 30 分鐘。</p> <p>五、 單元大綱</p> <table border="1"> <thead> <tr> <th>次數</th> <th>日期</th> <th>活動名稱</th> <th>活動目標</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>一</td> <td>11/19</td> <td>邁向自我-啟航儀式</td> <td> <ol style="list-style-type: none"> 1. 使成員了解團體的進行方式及目標。 2. 團體帶領者與成員間互相認識並建立關係。 3. 澄清與確認成員對團體的期待。 </td> </tr> <tr> <td>二</td> <td>11/26</td> <td>獨一無二的我</td> <td> <ol style="list-style-type: none"> 1. 增進團體成員間互動使成員間更加認識彼此。 2. 討論及訂定團體規定、強調保密原則的重要。 3. 促進團體互動並催化形成凝聚力。 </td> </tr> <tr> <td>三</td> <td>12/10</td> <td>偵探調查局</td> <td> <ol style="list-style-type: none"> 1. 促進團體互動使團體更加凝聚。 2. 協助成員能認識自身擁有之特質。 3. 促進成員探索自我特質對個人之影響。 </td> </tr> <tr> <td>四</td> <td>12/17</td> <td>偵探挖挖挖</td> <td> <ol style="list-style-type: none"> 1. 促進成員探索自我特質對個人之影響。 2. 促進成員有實踐改變的目標與動力。 </td> </tr> <tr> <td>五</td> <td>12/18</td> <td>換個角度看一看</td> <td> <ol style="list-style-type: none"> 1. 幫助成員了解自我及增進正向自我概念。 </td> </tr> </tbody> </table>				次數	日期	活動名稱	活動目標	一	11/19	邁向自我-啟航儀式	<ol style="list-style-type: none"> 1. 使成員了解團體的進行方式及目標。 2. 團體帶領者與成員間互相認識並建立關係。 3. 澄清與確認成員對團體的期待。 	二	11/26	獨一無二的我	<ol style="list-style-type: none"> 1. 增進團體成員間互動使成員間更加認識彼此。 2. 討論及訂定團體規定、強調保密原則的重要。 3. 促進團體互動並催化形成凝聚力。 	三	12/10	偵探調查局	<ol style="list-style-type: none"> 1. 促進團體互動使團體更加凝聚。 2. 協助成員能認識自身擁有之特質。 3. 促進成員探索自我特質對個人之影響。 	四	12/17	偵探挖挖挖	<ol style="list-style-type: none"> 1. 促進成員探索自我特質對個人之影響。 2. 促進成員有實踐改變的目標與動力。 	五	12/18	換個角度看一看	<ol style="list-style-type: none"> 1. 幫助成員了解自我及增進正向自我概念。
次數	日期	活動名稱	活動目標																									
一	11/19	邁向自我-啟航儀式	<ol style="list-style-type: none"> 1. 使成員了解團體的進行方式及目標。 2. 團體帶領者與成員間互相認識並建立關係。 3. 澄清與確認成員對團體的期待。 																									
二	11/26	獨一無二的我	<ol style="list-style-type: none"> 1. 增進團體成員間互動使成員間更加認識彼此。 2. 討論及訂定團體規定、強調保密原則的重要。 3. 促進團體互動並催化形成凝聚力。 																									
三	12/10	偵探調查局	<ol style="list-style-type: none"> 1. 促進團體互動使團體更加凝聚。 2. 協助成員能認識自身擁有之特質。 3. 促進成員探索自我特質對個人之影響。 																									
四	12/17	偵探挖挖挖	<ol style="list-style-type: none"> 1. 促進成員探索自我特質對個人之影響。 2. 促進成員有實踐改變的目標與動力。 																									
五	12/18	換個角度看一看	<ol style="list-style-type: none"> 1. 幫助成員了解自我及增進正向自我概念。 																									

			2. 幫助成員檢視自己的想法與感受。
六	12/24	帶著祝福，勇敢前行	1. 統整團體經驗及了解團體成果。 2. 讓成員相互祝福、回饋，並為團體作結束。

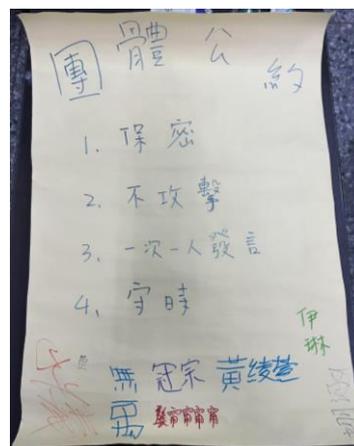
六、 活動照片與摘要

第一次團體照片



摘要：帶領成員製作名牌、互相認識、促進交流，並向成員介紹領導者、團體進行的方式與目標，並了解成員參與團體的期待。

第二次團體照片



摘要：透過分享增進成員間的互動，促進彼此熟悉、交流，並討論團體公約，由成員與領導者彼此討論、訂定。

第三次團體照片



摘要：透過特質表讓成員覺察自身的特質，以及換個角度了解他人眼中的自己，以探索特質對人際關係的影響。

第四次團體照片



摘要：延伸上週使用的特質表，邀請學生選擇目前自身沒有，但認為很重要且想擁有的特質，並試想緣由以及可嘗試的方式。

第五次團體照片



摘要：透過桌遊〈換言一新 FLIP〉讓成員思考關於自己弱項的能力，以及藉由遊戲讓其他成員回饋與猜測，激發出反轉與賦能，讓成員間彼此學習如何換個角度看待自己與他人的優勢、弱項能力。

第六次團體照片



摘要：回顧團體活動與學習，邀請學生分享參與團體的感受與學習，引導成員相互祝福與回饋，為團體作結束。