

磐石團體諮商方案計畫

- 1、 團體名稱：收服壓力怪獸！減壓英雄集合吧！
- 2、 團體方案設計者：許雅鈞
- 3、 團體緣起：高中生面臨繁忙的課業和未來生涯的選擇，在身心俱疲的情況下更容易被自動化的想法所影響，產生壓力。因此希望透過認知行為學派對於自動化想法的治療、正念技巧的教授，幫助成員覺察壓力的影響，對於壓力的管理方式有更多的認識。
- 4、 團體方案設計之諮商理論基礎：

認知行為

認知行為取向認為，個體的壓力反應並非直接來自事件本身，而是源於其對情境的認知評估與因應方式。近年 CBT 的發展已由傳統「改變認知優先」的模式，逐漸轉向重視改變歷程的「以行動為核心」(action-oriented) 或「歷程取向」(process-based CBT, PBCBT) 觀點 (Hayes & Hofmann, 2018)。此觀點指出，壓力的維持不僅來自負向自動化思考，也與逃避行為、低行為活化、經驗迴避及僵化的因應模式密切相關。因此，改變機制不再僅止於覺察與認知重建，而是透過具體行動促發新的經驗學習，進而鬆動既有的認知與情緒反應。行為不只是結果，更是改變的起點。透過行動產生違反預期的經驗，使原有負向信念在自然情境中被修正，而非僅依賴理性辯證。

根據 Hayes、Hofmann 與 Ciarrochi (2022)，PBCBT 特別強調幾項核心改變歷程，包括：(1) 提升當下覺察與正念能力 (mindful awareness)，增進個體對情緒、想法及身體感受的觀察能力；(2) 降低認知融合 (cognitive fusion)，協助個體將想法視為心理事件而非絕對事實；(3) 增進接納能力 (acceptance)，減少對負向經驗的逃避與抗拒；(4) 促進認知彈性 (cognitive flexibility)，發展更多元且適應性的思考方式；(5) 提升價值澄清 (values clarification) 與承諾行動 (committed action)，協助個體將行為與個人重要價值連結；(6) 增進情緒調節能力，降低情緒迴避與情緒反應性。

基於上述理念，本團體目標將整合認知、行為與情境三者互動，包含以下面向：在認知層面，協助成員覺察壓力情境中的自動化思考，並透過成員間的人際回饋提供多元觀點提升認知彈性。在行為層面，透過行為活化、實驗性的改變行動讓成員「做中學」，運用團體中的資源擴展成員的因應行為庫，讓成員在真實情境中驗證其信念，例如檢驗「我一定會失敗」或「別人會負面評價我」等假設，以促進更具體且有力的認知轉變，並增加成功經驗與自我效能感。此外，團體亦納入壓力調節與放鬆訓練，如正向自我內言的練習，以降低生理喚起並提升當下調節能力。在設計活動上依循此架構：覺察壓力情境與自

動化反應，進而設計並執行替代行動與行為實驗，透過實際去執行改變行動的經驗回饋促進認知鬆動，最終建立較具彈性與適應性的因應模式，並強化其在日常生活中的維持與泛化。

實證研究亦支持此取向之有效性。後設分析顯示，CBT 在壓力與情緒困擾上的整體效果量約為中度（ g 約 0.44 至 0.61），在學生族群中具有穩定且廣泛的應用成效（Amanvermez et al., 2023）。傳統 CBT 中之認知重組、行為活化與放鬆訓練，已被證實能有效改善壓力與心理健康狀態（Ashraf et al., 2020；Newcombe et al., 2023）。此外，研究亦指出，以行為活化與行為實驗為核心的介入，透過增加個體與環境之正向互動與增強機制，對於壓力與憂鬱症狀具有顯著效果，甚至在部分情境下不亞於以認知重建為主的策略（Mazzucchelli et al., 2009；Ekers et al., 2014）。強調行動與歷程的 CBT 取向，不僅有助於症狀減緩，更能培養個體面對壓力時的彈性與適應能力，為本團體設計之重要理論基礎。

- 5、 團體總目標：讓高中生在團體中覺察壓力經驗所帶來的情緒與自動化的負向思考，習得減壓技巧，在生活中使用更適應的因應方式，降低壓力的感知程度。
- 6、 團體性質：半結構、教育性團體
- 7、 團體海報：

收服壓力怪獸！ 減壓英雄 集合吧！

★ 壓力因應團體 ★

一起學習認識壓力、
轉化想法、找回掌控感！

- 認識壓力** 了解壓力反應與來源
- 覺察想法** 辨識自動化思考與認知扭曲
- 練習技巧** 學習檢驗想法與情境演練
- 行動改變** 設定減壓行動，培養好習慣
- 建立資源** 打造屬於自己的減壓法寶

	活動對象	本校學生
	活動時間	每週 12:00-12:30，共 12 次
	活動地點	另行公告
	帶領者	許雅鈞

讓我們一起
收服壓力怪獸，
成為更強大的
自己！

★ 你已經是勇敢的英雄，快來加入我們的減壓聯盟吧！ ★

8、團體次數、時間與地點：12 次，每週 12:00-12:30（30 分鐘），教室

9、成員可能的風險：

a. 情緒起伏過大，有危機事件發生：當下同理案主的情緒，當次團體結束

後立即轉介。

b. 因為成員限定在碩士生中，因此可能會有遇到認識的人的可能性：確立團體的規範，並在指導語中適時提醒成員隨時有決定自己想要說多少的權利。

10、領導者專業背景說明

許雅鈞

就學經歷：

國立清華大學教育心理與諮商學系碩士班

國立政治大學心理學系學士班

修讀過的相關課程：

諮商與心理治療理論、諮商與心理治療實務、團體諮商理論與實務

11、參考文獻：

- Bogardus, J., Armstrong, E. S., VanOss, T., & Brown, D. J. (2022). Stress, anxiety, depression, and perfectionism among graduate students in health sciences programs. *PubMed*, 51(1), e15–e25. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/35239765>
- Lazarus, R., & Folkman, S. (1984). *Stress, Appraisal, and Coping*. New York: Springer.
- Byars, J. L. (2005b, December 1). *Stress, anxiety, depression, and loneliness of graduate counseling students: The effectiveness of group counseling and exercise*. <https://ttu-ir.tdl.org/items/e0c41ea2-45e9-44a3-a03a-ef77ebf23604>
- Joompathong, N., Bunrayong, W., & Chupradit, S. (2022). Stress Management Programme on the stress of Chiang Mai University Students: a pilot study. *Journal of Experimental Biology and Agricultural Sciences*, 10(4), 879–885. [https://doi.org/10.18006/2022.10\(4\).879.885](https://doi.org/10.18006/2022.10(4).879.885)
- Krupnik, V. (2021). Depression as a failed Anxiety: The Continuum of Precision-Weighting Dysregulation in Affective Disorders. *Frontiers in Psychology*, 12, 657738. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.657738>
- Selye, H. (1946). THE GENERAL ADAPTATION SYNDROME AND THE DISEASES OF ADAPTATION1. *The Journal of Clinical Endocrinology & Metabolism*, 6(2), 117–230. <https://doi.org/10.1210/jcem-6-2-117>
- Evans, T. M., Bira, L., Gastelum, J. B., Weiss, L. T., & Vanderford, N. L. (2018). Evidence for a mental health crisis in graduate education. *Nature Biotechnology*, 36(3), 282–284. <https://doi.org/10.1038/nbt.4089>
- Biggs, A., Brough, P. and Drummond, S. (2017). Lazarus and Folkman's Psychological

Stress and Coping Theory. In *The Handbook of Stress and Health* (eds C.L. Cooper and J.C. Quick). <https://doi.org/10.1002/9781118993811.ch21>

Ben-Zur, H. (2009). Coping styles and affect. *International Journal of Stress Management*, 16(2), 87–101. <https://doi.org/10.1037/a0015731>

Steven C. Hayes, Stefan G. Hofmann, & Joseph Ciarrochi. (2022). The idionomic future of process-based therapy. *Frontiers in Psychology*, 13, Article 1002849. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.1002849>

劉志如、劉彥君（2014）。大學生對認知治療團體之重要事件知覺分析初探。輔導與諮商學報，36（1），1-21。
<https://www.airitilibrary.com/Article/Detail?DocID=18181546-201405-201406100011-201406100011-1-20>

林淑惠、黃韞臻（2008）。研究生之生活壓力與因應策略現況分析。臺中教育大學學報：教育類，22(2)，61-84。
<https://doi.org/10.7037/JNTUE.200812.0061>

Cho, S., & Hayter, C. S. (2020). Under pressure: A systematic review of stress and its impact among graduate students. *Science and Public Policy*, 47(6), 758–771. <https://doi.org/10.1093/scipol/scaa053>

Parkhouse, A. R., House, P., Tsegah, D., & Ghosh, C. (2026). Graduate student voices on stress and mental health: Narrative survey results from a Midsouth University in the United States. *Preventive Medicine Reports*, 64, 103424. <https://doi.org/10.1016/j.pmedr.2026.103424>

Byars, J. L. (2005, December 1). *Stress, anxiety, depression, and loneliness of graduate counseling students: The effectiveness of group counseling and exercise*. <https://ttu-ir.tdl.org/items/e0c41ea2-45e9-44a3-a03a-ef77ebf23604>

İme, Y. (2023). The effect of online Cognitive Behavioral group counseling on anxiety, depression, stress and resilience in Maraş-Centered Earthquake survivors. *Journal of Rational-Emotive & Cognitive-Behavior Therapy*, 42(2), 459–474. <https://doi.org/10.1007/s10942-023-00526-x>

Ko, M. J., Yu, S. J., & Kim, Y. G. (2003). The effects of Solution-Focused group counseling on the stress response and coping strategies in the delinquent juveniles. *Daehan Ganho Haghoeji*, 33(3), 440. <https://doi.org/10.4040/jkan.2003.33.3.440>

Putrikita, K. A., & Sari, E. P. (2020). Group counseling to reduce academic stress in senior high school students. *Konselor*, 9(4).
<https://doi.org/10.24036/0202094110194-0-00>

張智雅（2025）。認知行為團體介入對大學生壓力生理心理反應之成效。（碩士論文。國立中正大學）臺灣博碩士論文知識加值系統。
<https://hdl.handle.net/11296/e5y8f4>。

Amanvermez, Y., Rahmadiana, M., Karyotaki, E., de Wit, L., Ebert, D. D., Kessler, R. C., & Cuijpers, P. (2023). Stress management interventions for college students: A systematic review and meta-analysis. *Journal of Affective Disorders*, 324, 232–245.
<https://doi.org/10.1016/j.jad.2022.12.046>

Ashraf, A., Dawood, S., & Khalid, M. (2020). Effectiveness of cognitive behavioral therapy on stress reduction among students: A randomized controlled trial. *Pakistan Journal of Psychological Research*, 35(2), 345–360.

Ekers, D., Webster, L., Van Straten, A., Cuijpers, P., Richards, D., & Gilbody, S. (2014). Behavioural activation for depression; An update of meta-analysis of effectiveness and sub group analysis. *PLoS ONE*, 9(6), e100100.
<https://doi.org/10.1371/journal.pone.0100100>

Hayes, S. C., & Hofmann, S. G. (2018). Process-based CBT: The science and core clinical competencies of cognitive behavioral therapy. *Behavior Therapy*, 49(5), 1–10.
<https://doi.org/10.1016/j.beth.2018.07.002>

Mazzucchelli, T., Kane, R., & Rees, C. (2009). Behavioral activation treatments for depression in adults: A meta-analysis and review. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 16(4), 383–411.
<https://doi.org/10.1111/j.1468-2850.2009.01178.x>

Newcombe, E. A., O'Mahen, H. A., & Wuthrich, V. M. (2023). Effectiveness of cognitive behavioral therapy for stress-related outcomes: A systematic review and meta-analysis. *Clinical Psychology Review*, 102, 102248.
<https://doi.org/10.1016/j.cpr.2023.102248>

12、團體方案內容及實際執行摘要表：

團體次數	該次團體名稱	團體目標	團體活動
1	壓力怪獸與英雄初登場！	(一) 破冰：促成成員相互認識，建立安全、互信且具保密性的團體契約與規範。 (二) 具象化個人的壓力經驗，促進成員間的普同感。 (三) 讓成員認識生理、情緒、認知、行為等四個層面的壓力反應	成員相互認識、畫出壓力怪獸、介紹壓力反應
2	壓力怪獸 ABC	(一) 建立普同感 (二) 覺察壓力，認識 ABC 理論	前測 PSS 量表、介紹壓力 ABC 理論、壓力四宮格
3	我的武器好用嗎？	(一) 辨識慣用因應壓力的行為，評估有效與無效 (二) 擬定行為活化小目標	討論目前壓力因應行為、行為活化：設定減壓行動
4	怪獸怎麼叫？：首部曲	辨識自動化思考	自動化思考學習單
5	怪獸怎麼叫？：二部曲	辨識認知扭曲類型	認知扭曲學習單
6	英雄聯盟	認知檢驗：引導成員學會尋找反對自動化思考的客觀證據，鬆動固著的負向信念。	兩兩配對，透過夥伴協助，客觀檢視自動化想法的真實性。
7	練等打怪去！	情境演練，幫助成員事先模擬壓力情境的因應方式	情境演練、改寫怪獸台詞
8	What's in my Bag?我的減壓法寶	減壓技巧分享	成員間交流好用的減壓技巧、領導者帶腹式呼吸練習
9	減壓挑戰 Start！	制定行為實驗，邀請做出改變行動	減壓挑戰小卡、執行前評估
10	任務回報！	(一) 評估執行改變行動後的成效 (二) 修正改變計劃或肯定自己的改變行動	修正減壓挑戰小卡或給予自己正向肯定
11	我的減壓法寶 2.0	(一) 處理未竟事宜 (二) 統整壓力因應策略	壓力因應百寶箱學習單
12	收服我的小怪獸	回顧團體，鞏固成員改變，結束團體	後測 PSS 量表，並回顧前測，檢視改變、頒發英雄證書、祝福小卡

13、各次團體方案

團體次別	1	活動時間	週 12:00-12:30 (30mins)
預計人數	8 人	活動地點	
團體目標	(一) 破冰：促成成員相互認識，建立安全、互信且具保密性的團體契約與規範。 (二) 具象化個人的壓力經驗，促進成員間的普同感。 (三) 讓成員認識生理、情緒、認知、行為等四個層面的壓力反應		
時間	預定活動內容		準備器材
5	領導者自我介紹、介紹團體的目標 *指導語：「本次的減壓團體主要是希望藉由大家彼此互相的分享，以及我們分享的一些心理學上的技巧幫助大家更了解壓力對我們的影響、它是怎麼形成的，以及我們可以怎麼用更加有效的方式與壓力共處。」 成員自我介紹：用一句話簡單介紹自己		紙、彩色筆
5	訂定團體契約：由領導者提出(守時、尊重、保密)，並邀請成員討論、遵守。		
10	請成員畫出壓力怪獸並介紹牠的： ● 名字 ● 長相 ● 最愛說什麼 ● 什麼時候出現 ● 害怕什麼 *指導語：「如果你面對到的壓力化成一隻怪獸的話，他會長什麼樣子？」		
10	介紹壓力反應，普同化成員的壓力經驗。 ● 生理反應：心跳加速、呼吸急促、肌肉緊繃、頭痛、失眠、腸胃不適 ● 認知能力：難以集中精神、記憶力減退、反覆出現負面思想 ● 情緒：焦慮、煩躁、易怒、無助或情緒低落 ● 行為：想要逃避、拖延		

團體次別	2	活動時間	週 12:00-12:30 (30mins)
預計人數	8 人	活動地點	
團體目標	(一) 建立普同感 (二) 覺察壓力，認識 ABC 理論		
時間	預定活動內容		準備器材
5	成員填寫 PSS 量表，評估大家的壓力指數並討論 *指導語：「覺得哪一個選項最像你的狀況？」		紙、彩色筆
10	介紹 ABC 壓力理論 *指導語：「今天要跟大家分享 ABC 壓力理論。他的概念主要在說讓我們感到有壓力或情緒起伏的，不是事情本身，而是我們怎麼解讀那件事情。ABC 分成三個部分：A 是 Activating Event (事件)，就是發生了什麼事，例如段考考差、被老師叫去回答問題，或是跟朋友吵架；B 是 Belief (想法)，是我們腦中怎麼想這件事，比如「我完蛋了，我一定很差」或「這次只是沒準備好，下次可以進步」；C 是 Consequence (結果)，就是最後出現的情緒和行為，例如焦慮、難過、想放棄，或是雖然失望但願意再努力。舉例來說，同樣是數學考不好 (A)，如果一個人想的是「我怎麼這麼笨，一定沒救了」(B)，那他可能會很沮喪，甚至不想再讀數學 (C)；但如果另一個人想的是「這次只是我練習不夠，不代表我不行」(B)，他可能會難過一下，但之後會去訂正錯題、重新練習 (C)。所以其實當我們開始注意自己的想法，就有機會調整情緒，也比較能找到面對壓力的方法。」		
15	請成員完成壓力四宮格：事件、想法、情緒、行為，並分享		

團體次別	3	活動時間	週 12:00-12:30 (30mins)
預計人數	8 人	活動地點	
團體目標	(一) 辨識慣用因應壓力的行為，評估有效與無效 (二) 擬定行為活化小目標		
時間	預定活動內容		
20	回顧上週壓力四宮格內容，聚焦「行動」的部分做討論 *「通常在面臨壓力的時候你都會做些什麼？」、「覺得這個行動對你來說有沒有效？」、「聽完大家的分享後，有沒有覺得哪位同學的因應行動是你會想試著做看看的？或是你覺得好的因應行動應該長怎樣？」		筆、小卡片
10	行為活化：請大家設定一件很小的減壓行動並寫在小卡上。 *「讀 3 小時書」→「打開課本 5 分鐘」 「運動 1 小時」→「出門走 5 分鐘」 「整理房間」→「整理桌上一小角」		

團體次別	4	活動時間	週 12:00-12:30 (30mins)
預計人數	8 人	活動地點	
團體目標	辨識自動化思考：引導成員辨識在壓力情境下自己最常見的自動化思考		
時間	預定活動內容		準備器材
5 10	怪獸台詞大搜集：學習單（附件1） 介紹自動化思考 *剛剛請大家寫下的就是叫做「自動化思考」的概念。我們在日常生活中，面對某個情境時，腦中很快、幾乎不經思考就冒出來的想法。這些想法通常是自動跳出來的，我們不一定有意識到，但卻會直接影響情緒和行為。舉例來說，當考試考不好時，有些人會立刻出現「我完蛋了、我一定很笨」的想法；或是當傳訊息對方沒回時，可能會自動想到「他是不是不想理我」。它的特點是速度很快、很習慣、也常常帶有偏向性。當這些想法偏負面時，就容易讓我們產生焦慮、難過或自責等情緒；但如果我們能開始覺察這些自動跳出來的想法，就有機會停下來檢視它是否合理，進而調整情緒與反應，讓自己不會完全被這些第一時間的想法帶著走。		筆、學習單
15	成員分享學習單內容		

	「請大家分享你最常出現的自動化思考是什麼？這些怪獸台詞對你的情緒造成什麼樣的影響？」	
--	--	--

團體次別	5	活動時間	週 12:00-12:30 (30mins)
預計人數	8 人	活動地點	
團體目標	辨識認知扭曲：引導成員學會將生活中的負向想法歸類，指認出自己常見的「認知扭曲」類型。		
時間	預定活動內容		
5 10	搜集壓力怪獸台詞（自動化想法）：學習單（附件 1） 介紹認知扭曲、發放「認知扭曲類型介紹學習單」（附件 2） *「認知扭曲」就是我們在解讀事情時，因為思考方式過於偏差或不夠客觀，導致情緒被放大或變得更負面的狀況。簡單來說，就是「事情本身沒有那麼糟，但我們腦中的想法把它想歪了」。這是常見的認知扭曲類型。當情緒變得很強烈時，可以試著問自己「我是不是想得太極端了？」或「還有沒有其他可能的解釋？」當我們開始看見自己的想法如何影響情緒，就比較能不被想法牽著走，也能讓壓力變得更容易被處理。		筆、學習單 *3 種
15	請大家對照學習單，歸類自己的認知扭曲類型：學習單（附件 3）		

團體次別		6	活動時間	週 12:00-12:30 (30mins)
預計人數		8 人	活動地點	
團體目標	認知檢驗：引導成員學會尋找支持與反對自動化思考的客觀證據，鬆動固著的負向信念。			
時間	預定活動內容			準備器材
15	兩兩配對，透過夥伴協助，客觀檢視自動化想法的真實性。 1. 讓成員選出一個最困擾自己的自動化想法，兩兩配對討論。 2. 邀請夥伴一起幫忙，在學習單上列出反對自己這個自動化想法的證據。			自動化想法學習單
15	大團體分享與討論 1. 邀請各組分享討論收穫。 2. 當我們卡在壓力中時，可以怎麼樣幫助自己想出「反對自己想法的證據」？（例如：抽離出來想如果是朋友遇到我現在發生的事情，我會怎麼對他說？）。			

團體次別	7	活動時間	週 12:00-12:30 (30mins)
預計人數	8 人	活動地點	
團體目標	情境演練，幫助成員事先模擬壓力情境的因應方式		
時間	預定活動內容		準備器材
15	情境演練： ● 考試前 ● 跟同學吵架 ● 與父母有衝突 在面臨這些壓力情境時，你第一時間會有什麼樣的想法（壓力怪獸跟你說什麼？） 練習去反駁壓力怪獸，你會說些什麼？		自動化想法學習單、筆
15	改寫怪獸台詞：e. g. 「我一定考不好」-->「我有點擔心，但還有時間準備。」		

團體次別	8	活動時間	週 12:00-12:30 (30mins)
預計人數	8 人	活動地點	
團體目標	減壓技巧分享		
時間	預定活動內容		準備器材
15 15	邀請成員分享好用的減壓技巧 領導者帶腹式呼吸練習 *指導語：那我今天也想要帶大家練習一個很普通，但可能有幫助的一個放鬆技巧，就是腹式呼吸。大家可以各自找舒適空間坐下或平躺，一手放在胸口，一手放在肚臍上，確保胸部儘量不動。然後用鼻子緩慢吸氣，感受空氣進入腹部，讓腹部自然鼓起，1、2、3、4，接下來 7 秒用嘴巴緩慢吐氣，將氣完全吐盡，感受橫膈膜上升，5、6、7。 現在我們停在這裡，感受此刻身體或是情緒的變化。 透過練習這樣的放鬆方法，也許可以讓大家在下一次感受到壓力的時候，可以有一個快速、馬上能做出的小妙招來應對。		

團體次別		9	活動時間	週 12:00-12:30 (30mins)
預計人數		8 人	活動地點	
團體目標	制定行為實驗，邀請做出改變行動			
時間	預定活動內容			準備器材
10	請成員思考自己能做出什麼樣的改變行動，可以有效幫助自己減壓，寫在小卡片上與團體分享。（e.g. 做完一項作業去散步 10 分鐘）			筆、小卡片
20	給自己能成功執行挑戰小卡的可能性一個分數（1-10）為何給自己這個分數？預想可能會遇到什麼困難？自己會如何去解決？			

團體次別	10	活動時間	週 12:00-12:30 (30mins)
預計人數	8 人	活動地點	
團體目標	評估執行改變行動後的成效，修正改變計劃或肯定自己的改變行動		
時間	預定活動內容		準備器材
15	邀請成員回顧上週所寫的減壓挑戰小卡，並分享自己在遇到壓力事件時，是否有嘗試運用新策略來因應？若有，成效如何；若無，發生了什麼？遇到了什麼樣的困難？自己如何克服？		筆、小卡片
15	成員如果覺得自己的方案有可以修正的地方，可以重新寫下一張修正後的改變行動小卡；如果覺得自己的方案已足夠完善，請寫下給自己的正向肯定與鼓勵，並在團體中繞圈分享。		

團體次別	11	活動時間	週 12:00-12:30 (30mins)
預計人數	8 人	活動地點	
團體目標	處理未竟事宜 統整壓力因應策略		
時間	預定活動內容		準備器材

10	處理成員的未竟事宜 *「大家對於因應壓力這件事情還有沒有沒被解決到的部分?或是有其他想學習的?」	筆、學習單
20	統整壓力因應百寶箱：學習單（附件4）	

團體次別		12	活動時間	週 12:00-12:30 (30mins)	
預計人數		8 人	活動地點		
團體 目標	回顧改變 鞏固改變 結束團體				
時間	預定活動內容			準備器材	
10	再寫一張 PSS 量表，回顧上一張題目 *「在哪些項目上自己變得不一樣了？」			筆、英雄證書、PSS 量表、小卡片	
5	頒發英雄證書				
15	小卡片寫下想送給其他成員的祝福、想說的話				

團體參與同意書

團體名稱：收服壓力怪獸！減壓英雄集合吧！

活動時間：每週 12:00-12:30，共 12 次

活動地點：

帶領者：許雅鈞

一、團體介紹

1. 本團體旨在協助參與者覺察自身壓力經驗、情緒與想法，並學習簡單的減壓方法，同時透過團體互動，促進彼此支持與普同感的建立。
2. 活動將以團體形式進行，內容包含自我介紹、壓力經驗分享、情緒表達、壓力因應方式討論，以及減壓技巧練習（如深呼吸）。整體過程以分享與討論為主，並尊重每位成員的參與步調。
3. 參與本活動可能帶來的風險包含：在分享個人經驗時，可能出現短暫的不適或情緒起伏。若有需要，帶領者將提供適當支持與相關資源。
4. 您有權利在充分了解上述內容後，自主決定是否參與本團體。

二、保密條款

為營造安全、被尊重的團體氛圍，邀請所有成員一同共同維護以下原則：

1. 以尊重與開放的態度聆聽他人分享，避免批評、嘲笑或評價他人的經驗。
2. 對於團體中他人所分享的個人內容，請在團體外予以保留與尊重，不對外轉述或傳播。
3. 每位成員可自行決定分享的內容與程度。

三、權利與義務

1. 鼓勵全程參與，但您仍可以依自身狀況選擇參與或不參與部分活動。
2. 若在活動過程中感到不適，鼓勵您可先與帶領者討論，視情況調整參與方式或安排後續資源。
3. 為維護團體的安全與品質，邀請所有成員一同尊重並遵守團體共同討論形成的規範。

四、個人資料處理

1. 本團體蒐集之回饋資料（如整體評分、情緒變化等）僅用於教學討論與方案檢核。
2. 本活動原則上不進行錄音或錄影；如有其他安排，將事先說明並取得您的同意。
3. 所蒐集之相關資料將妥善保存，並以保密方式處理。

五、同意聲明

本人已詳閱並同意上述內容。

參與者簽名：_____

日期：_____

15、活動表附件

壓力知覺量表（P S S）

這份量表是在詢問在最近一個月來，您個人的感受和想法，請您於每一個題項上作答時，去指出您感受或想到某一特定想法的頻率。雖然有些問題看是相似，實則是有所差異，所以每一題均需作答。而作答方式盡量以快速、不假思索方式填答，亦即不要去思慮計算每一題分數背後之意涵，以期確實反應您真實的壓力知覺狀況。每一題項皆有下列五種選擇：

0：從不 1：偶爾 2：有時 3：時常 4：總是

（本表無法自動計分和加總，請自行計分與計算）

請回想最近一個月來，發生下列各狀況的頻率。	從不	偶爾	有時	常常	總是
1. 一些無法預期的事情發生而感到心煩意亂					
2. 感覺無法控制自己生活中重要的事情					
3. 感到緊張不安和壓力					
4. 成功地處理惱人的生活麻煩					
5. 感到自己是有效地處理生活中所發生的重要改變					
6. 對於有能力處理自己私人的問題感到很有信心					
7. 感到事情順心如意					
8. 發現自己無法處理所有自己必須做的事情					
9. 有辦法控制生活中惱人的事情					
10. 常覺得自己是駕馭事情的主人					

11. 常生氣，因為很多事情的發生是超出自己所能控制的					
12. 經常想到有些事情是自己必須完成的					
13. 常能掌握時間安排方式					
14. 常感到困難的事情堆積如山，而自己無法克服它們					

量表編制來源為轉譯自 Cohen, S., Kamarck, T., & Mermelstein, R. (1983). A global measure of perceived stress. *Journal of Health and Social Behavior*. 24, 385-396.
 中文翻譯者：初麗娟教授，《中華心理學刊》(2005)，47 卷 2 期，157-179 頁。
 ※本量表版權非屬中心，如有學術研究需求，請自行確認授權範圍或直接聯繫原作者。

計分

4、5、6、7、9、10、13 題	從不(4)偶爾(3)有時(2)時常(1)總是(0)
其他題	從不(0)偶爾(1)有時(2)時常(3)總是(4)

分數越高表示壓力越大。

0-28：壓力屬正常範圍

29-42：壓力偏大，需注意

43-56：壓力太大，需尋求資源協助

附件：各次團體使用之學習單



找出自動化想法

當壓力怪獸出現時，牠會對我說一些負面的話，讓我感到不安和壓力。

找出這些**自動化想法**，我們才能勇敢打敗牠！



壓力怪獸對我說的三句話



1



2



3



小提醒：

- 這些想法通常出現得很快，讓我們不自覺地相信。
- 把它們寫下來，就是我們打敗壓力怪獸的第一步！





壓力事件	自動化想法	認知扭曲類型

「非黑即白」

 「以偏概全」

 「災難化」

 「心靈過濾」

 「讀心術」

 「情感推理」

 「標籤化」

1

反應的短句：

2

反應的短句：

3

反應的短句：

小提醒：

- 注意那些突如其來的負面念頭。對照扭曲類型清單
- 看看哪一個最符合。寫下來是釐清思緒的第一步！



改寫壓力怪獸台詞

當我們聽見壓力怪獸的想法時，
不要害怕，我們可以改變它們！

把它們變成**鼓勵我們的話**，
我們就能戰勝它！



改寫我的想法，我可以這樣說：

1



我好沒用



改寫：我很認真，也努力在學習！

2



這太難了



改寫：我可以一步一步慢慢來！

3



沒人喜歡我



改寫：我有我的特別，也有人關心我！



小提醒：

- 這些改寫就像給你的寶劍！「練習改寫，讓你不容易受傷。」「把你的好想法大聲說出來！」



附件：英雄證書

