

高雄市 104 年度友善校園學生事務與輔導工作 推動認輔工作—認輔小團體 執行成果報告

報告學校：高雄市立前鎮高中

一、活動名稱：104 年度高中職認輔小團體

二、活動日期：104 年 2 月至 12 月。

三、參加人員及人次：

(一) 全市高中職認輔學生。

(二) 辦理學校：瑞祥高中、福誠高中、楠梓高中、左營高中、新興高中、前鎮高中、復華中學、明誠中學、三信家商、三民家商、高雄高商、高雄高工、國際商工、樹德家商，共 14 校 14 團。

四、活動地點：各校團體諮商室

五、活動方式：各校依認輔學生問題或實際需要自行規劃認輔小團體方案。

六、經費及來源：由教育部及教育局專款補助每校每團 8000，共 112,000 元整。

七、成效及心得：

〈一〉 104 年度各高中職認輔小團體主題

編號	校名	小團體主題	辦理期程
1	瑞祥高中	「為自己出征，勇敢走出自己的路」 自我探索成長小團體	104 年 11 月 14 日(星期六)、 15 日(星期日)，共 12 小時。
2	福誠高中	「為自己微笑」自我探索小團體	11 月 21 日(六)、11 月 22 日(日) 9:30~15:30
3	楠梓高中	心花開~輔導心理營	104/11/14-11/25
4	左營高中	人際關係及生命成長小團體	11 月 8 日與 11 月 29 日，一 日 5 小時，共 10 小時
5	新興高中	專注力訓練小團體	104/11/20(五) 9:00~12:00、 12/4(五)12:30~15:30、 12/8(二)12:30~15:30
6	前鎮高中	心靈 SPA 抒壓小團體	11/2-12/7 午休時間，共 10 次。

7	復華高中	『探索心世界』人際關係成長團體	104年10月26日起每週一 12:30至14:30，每次120 分鐘，共6次。
8	明誠高中	情緒偵測器暨自我成長小團體	104/09-104/11
9	三信家商	「尋找心中的小秘密」自我探索團體	104/11/7、11/8
10	三民家商	與未來有約成長團體	11月6日起每週五13: 00-15:00，共3次。
11	高雄高商	自我暨情緒探索小團體	9/13起 每週二升旗及午休 活動時間，每次60分鐘， 共進行6次。
12	高雄高工	「猜猜我是誰」自我成長小團體	104年11月4日、11月11 日、11月18日、11月25日， 共計4次16小時。
13	國際商工	『NiCE好心情』 情緒管理認輔小團體	104年10月22日起每週二、 四，下午1點到3點，共10 次團體時間
14	樹德家商	自我探索成長團體	9月23日起每週三社團活動 時間，每次2節課，共10次

(二) 藉由團體活動之體驗與實地演練，協助學生從小團體輔導互動中，學習增進人際間之相互尊重、熟悉社交技巧、學會情緒管理、進行生涯探索、肯定自我，以發揮個人潛能，進而對自己產生自信，增加自我效能。

(三) 藉由計畫性之小團體課程設計，透過小團體「自我袒露」、「助長作用」、「自我成長」等歷程，輔導適應困難或行為偏差學生，協助其身心健全發展。

(四) 從各校成果報告團體成員回饋統計中，可以發現幾乎所有參加認輔小團體的學生，對於小團體活動都給予極正向的回饋，透過小團體活動，成員都能投入參與並獲得相當的進步、體驗及成長，從成員的回饋中可以看出成員都有相當的收穫。

八、檢討及建議：

- (一) 本年度小團體活動經費補助回升(由去年一團 2000 回到往年一團 8000)，若有不足經費雖再由申請學校自籌，各校申請小團體帶領之意願相對提升，認輔小團體活動之規劃較能順利進行。
- (二) 成員對於在團體開放自己似乎有難度，對彼此的不熟悉也造成信任度較低，若團體能夠密集的進行，相信可以克服此一問題，也讓成員更加放心在團體中開放自己，但由於高中課程及活動安排密集，實際執行的時間規劃仍有些許困難待克服。
- (三) 1. 團體有時必須安排在假期間進行，或利用暑期輔導放學後及週末、六日時間，均屬於課餘時間，部分團體成員因個人有事(補習、教會)等因素無法全程參與或臨時請假無法出席，使得每次參與團體的成員人數均有不同，影響到團體的凝聚力及信任度。整個團體歷程中最需要克服的困難常常是成員的缺席與流失。不過凡事總是一體兩面，在假日進行小團體活動，領導者皆認為比過去在平日中利用社團或班週會的零碎時間效果好的多，以往隔週一次常會有每週剛開始好像重新來過的感覺，這樣兩天課程的連續性及完整性讓團體進行十分流暢，成員之間也能更快進入團體氛圍。
2. 由於考量到高中課程較繁重，為避免學生課程進度落後狀況，故將團體時間訂為午休時間，不過實施下來發現時間過短，以致活動內容的完整性受到影響，以及關注到各個學生狀況的時間較少，也讓團體成效有限。
- (四) 活動內容大多能達到預期目標(了解自己原生家庭的人際互動情形，知道可為自己努力的方向或目標並願意展開行動)，但就個人的特質或能力未能全面了解。未來將提供個別諮商(詢)，協助成員發掘更多潛能以擴展志向的選擇。
- (五) 領導者反思自己是否該堅定自己想做的的方式，有些活動進行的方式不同，成員各自體驗到的本質就不同，所以要让領導者應堅定自己想做的事情。團體本身就會因為領導者不同跟成員不同而更有變化，所以領導者必須堅定自己的想法與路，成員才

不會慌了手腳。

(六) 成員回饋意見：

1. 在團體的分享中可以聽到其他同學不同的想法見解，增廣見聞。
2. 可以再增加一些動態的活動，讓大家多動一點、氣氛更加熱絡。
3. 從輕鬆的小活動或分享中，能夠學習到一些其中的意義，例如：
如何調適自己的情緒、如何建立人際關係…等。
4. 藉由團體活動學到日常生活中遇到的問題找到解決之道。
5. 聽到別人的經驗、了解解決問題的方法、擁有開心的回憶。
6. 交到新的朋友、發現現有的朋友更多心事、更了解他們、得到很多經驗。
7. 學到照顧自己的方法、讓我更能勇敢接受過去、受傷時要試著去原諒別人。
8. 小團體課程讓我感受很深刻，收穫很多。
9. 謝謝老師讓我有這個機會和大家相處，也有機會更了解自己，在這個團體裡學會了很多的東西，不管是在生活還是在學業上都有很大的幫助，讓我覺得當初選擇加入是正確的，這段時間和大家一起分享、互相幫忙，真的讓我得到很多，真的很謝謝老師！
10. 其實，從團體中學到最多的是傾聽，雖然我常使團體的注意點分散，但我深刻的感受到，當自己被人尊重時那種心情真的很好。
12. 喜歡活動中能有影片或多元媒材的結合，這樣比較可以跟生活做結合。
13. 藉由參與活動，有助於反觀自己的問題，讓自己在腦力激盪後，更能好好面對內在的問題。
14. 已經有好久的時間沒有好好思考人生周邊的事情，更清楚未來的方向。
15. 玩遊戲的時候，讓我的精神變好、更有活力，有團結合作的感覺，很棒。

九. 活動照片

高雄市 104 年度友善校園學生事務與輔導工作

高中職認輔小團體活動照片

活動名稱	104 高中職認輔小團體	活動主題	情境卡之運用
參加對象	高中一、二年級學生	時間	104/11/14
參加人數	12 人	活動地點	瑞祥高中團諮室
照片說明			
<p>王怡蓉老師引導成員透過風景卡觀察對於團體的期待並形成團體默契。</p>			
活動名稱	104 高中職認輔小團體	活動主題	優點轟炸
參加對象	高中一、二年級認輔學生	時間	11/29 13:30-16:30
參加人數	13 人	活動地點	左營高中團諮室
照片說明			
<p>利用優點轟炸讓團體成員彼此回饋並給予彼此走下去的力量。</p>			

高雄市 104 年度友善校園學生事務與輔導工作

高中職認輔小團體活動照片

活動名稱	104 年度高中職認輔小團體	活動主題	猜猜我是誰
參加對象	高職一、二年級男女學生	時間	104.11.04 下午
參加人數	12 人	活動地點	高雄高工團諮室
照片說明	<p>請成員以製作紙袋的方式來表達自己，進而覺察他人眼中與自己的差異</p> 		
活動名稱	104 年度高中職認輔小團體	活動主題	破冰活動
參加對象	高中一、二年級男女學生	時間	11/14 09:00~11:00
參加人數	12 人	活動地點	楠梓高中團諮室
照片說明	<p>以團康破冰遊戲方式，讓學生快速了解對方</p> 		