

高雄市 105 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：105 年度高中職認輔小團體

二、活動日期：105 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：文山高中、左營高中、立志中學、楠梓高中、新興高中、瑞祥高中、前鎮高中、福誠高中、復華中學、明誠中學、高雄高工、海青工商、高雄高商、國際商工，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〉 105 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	文山高中	生涯夢冒險王-生涯探索暨自我成長團體	10/15、10/22，每次 120 分鐘或 90 分鐘，共 6 次
2	左營高中	人際不焦慮，擁有好人緣	10/21、10/22、11/5，共計 8 次
3	立志中學	「搭建你-我橋樑」人際關係團體	10/6 起週四社團活動時間，每次 120 分鐘，共 5 次
4	楠梓高中	青少年同理心融合體驗營(種子培訓課程)	11/1、11/2、11/4、11/8、11/9、11/11、11/15、11/16、11/25，共 9 次
5	新興高中	高二生涯體驗團體【我的未來不是夢】	9/23~11/10
6	瑞祥高中	「On my way，大步走出我的路」生涯探索成長團體	11/26~11/27，共 12 小時
7	前鎮高中		
8	福誠高中	「什麼都聊什麼都不奇怪」自我探索與悅納	12/3~12/4，8：00~16：00

		小團體	
9	復華中學	『探索心世界』人際關係成長團體	10/4起，每週二 12:20 至 14:10，每次 110 分鐘，共 5 次
10	明誠中學	情感面面觀小團體	11/4起每週二、五放學時間，每次 120 分鐘，共 6 次
11	高雄高商	情緒與壓力管理小團體	9/24日~9月25日，共 6 次
12	高雄高工	重新看見自己-自我探索小團體	9/21、10/19、11/2、11/9、11/16，共 16 節
13	海青商工	自我探索成長小團體	11/2、11/9、11/23、12/7 共 4 次
14	國際商工	『定心·靜心·再出發』新環境適應小團體	10/4、10/12、10/18、10/25、10/26、10/31、11/3、11/14、11/21、11/28，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) 很多高中職校都有申請認輔小團體之意願，但因經費有限、團數太少，不少學校向隅。未來經費若更充裕，推動的校數若能增加會更理想。
- (二) 高中職平常日可帶領認輔小團體的時間較少，有時團體時間會利用周末舉辦，少數成員因與補習、檢定考試…等撞期，而需在團體結束前提前離開，無法全程參與，成員表示可惜。

(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團體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，有時將團體進行時間訂在午休時段，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) 成員多半為班級導師推薦班級內有情緒管理、壓力管理等狀況之學生參與，對團體的主動積極程度較差，對自己的議題也略有防衛，團體無法處理到成員更深層的議題（哀傷、憂鬱等議題），後續仍須年級輔導老師持續追蹤。

(五) 領導者反思自己是否該堅定自己想做的方向，有些活動進行的方式不同，成員各自體驗到的本質就不同，所以要讓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. 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。
3. 藉由團體活動學到日常生活中遇到的問題找到解決之道。

4. 聽到別人的經驗、了解解決問題的方法、擁有開心的回憶。
5. 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。
6. 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！
7. 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。
8. 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。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。
9. 老師帶活動的時候都運用各種卡片、測驗幫助我們了解自己、學習表達，很有趣(不像在上課)，每次都很期待又會有什麼不同的新活動，好可惜總共只有五次喔>”<雖然最開始選的照片沒辦法帶走，但是老師貼心地幫我們拍照印出來，貼在筆記本上我們帶回來留念，我想我會永遠記得選擇那張卡片時的初心!!
10. 我想對老師說……
 - (1)老師你人超好的啦！老師你來當我們班的輔導老師啦！
 - (2)謝謝老師，這個團體讓我可以這裡發表，還有表達自己的心情，在這裡的這段時間過得很開心。
 - (3)感謝老師的課程，。讓我心情有另一個放鬆的地方，希望老師能夠繼續這個課程。
 - (4)謝謝老師帶領我們參加這次的活動，讓我學習了許多事物。

九. 活動照片

高雄市 105 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	105 高中職認輔小團體	活動主題	畫中話找到自己
參加對象	高中一、二年級學生	時間	105/11/02
參加人數	12 人	活動地點	高雄高工團諮室
照片說明			
黃明娟老師 成員共同從 雜誌中剪下 或撕下最有 感覺的圖案 彙集成心 湖，再請成員 分享			
活動名稱	105 高中職認輔小團體	活動主題	高二生涯體驗活動
參加對象	高中一、二年級認輔學生	時間	105.10.13(四) 12:30-15:30
參加人數	13 人	活動地點	新興高中團諮室
照片說明			
學生依據測 驗結果，從職 業憧憬卡找 到相對應且 自己有興趣 之職業，並撰 寫於學習單 上。			

高雄市 105 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	105 年度高中職認輔小團體	活動主題	超級星光大道
參加對象	高職一、二年級男女學生	時間	105.11/8 16:40~18:40
參加人數	12 人	活動地點	明誠中學團諮室
照片說明			
請成員畫出最能代表自己外表圖案			
活動名稱	105 年度高中職認輔小團體	活動主題	暖身破冰活動
參加對象	高中一、二年級男女學生	時間	105/11/14
參加人數	12 人	活動地點	楠梓高中團諮室
照片說明			
以團康破冰遊戲方式，讓學生快速了解對方			