

第一次團體活動紀錄

團體名稱：有感人生-五感自我控制訓練-

第 1 次團體

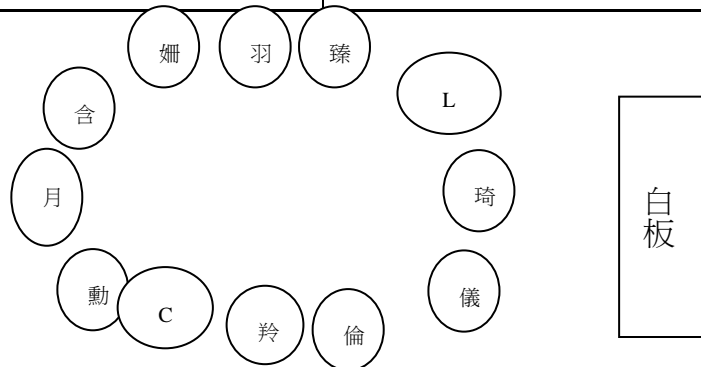
今日主題：團員評估

時間：103 年 02 月 26 日下午 14 時 00 分至 16 時 00 分

臨床心理師：蔡函潔(Leader)、張凱茵(Co-Leader)

面談地點：1F 團輔室

出席團體成員與座位圖：



團體特徵：

- | | | | |
|-----------|--|--|--|
| 1. 準時與否： | <input type="checkbox"/> 提早分鐘 | <input checked="" type="checkbox"/> 準時 | <input type="checkbox"/> 遲到分鐘 |
| 2. 團體氣氛： | <input checked="" type="checkbox"/> 愉悅 | <input type="checkbox"/> 平靜 | <input type="checkbox"/> 低落 |
| 3. 成員配合度： | <input type="checkbox"/> 被動 | <input checked="" type="checkbox"/> 合宜 | <input checked="" type="checkbox"/> 積極主動 |
| 4. 發言狀況： | <input type="checkbox"/> 多話 | <input checked="" type="checkbox"/> 表達良好 | <input type="checkbox"/> 少話 |

重要事件及處理：

1. 「出道你我他」：帶領成員抽籤分組，兩兩互相訪問成員提供的問題(興趣、休閒嗜好、星座、生日、綽號、英文名字)，並畫一個圖案代表自己，再輪流由組員間互相介紹對方，也讓其他成員提問。
2. 「開場白」：Leader 針對本學期的小團體進行簡要說明主題、目標、時間、次數、地點及進行方式之說明。
3. 「同心同意」：Leader 說明維護公約重要性在於能使活動順利進行，大家都能夠有所參與。Leader 帶領成員自行提出團體規則，再共同討論，約定包括輕聲細語、配合活動、不要遲到等。
4. 「我愛芳鄰」：成員在巧拼上站定位，選出一位成員當鬼來隨機要求一位成為回答是否喜歡其鄰居，其他人再根據他的回答來決定自己是否需要跑動换位。訓練成員的觀察力與反應能力。
5. 成員特殊表現：
 - ○倫、○動：團體中惟二的兩個男性，一開始較警扭害羞，但經引導鼓勵後很快可以配合活動。之後也會盡量鼓勵兩人分開嘗試與不同性別的成員同組配合。

諮商師自我反思與策略規劃：

1. 成員間彼此互相熟悉，相處融洽且氣氛熱絡，目前尚無明顯的小團體或是反應特別落後的成員，經提醒後也尚能配合秩序。
2. 整體而言，成員間的程度一致，對規則與活動的掌握度也頗佳，未來團體方向會以問題解決和高層次同理兩大能力的訓練為主要方向，透過探索性活動，帶領成員體驗多元化與多層次的人際合作模式。

承辦人:

主任:

校長:

第二次團體活動紀錄

團體名稱：有感人生-五感自我控制訓練-	第 2 次團體
今日主題：團體形成、認識彼此	
時間：103 年 03 月 05 日 下午 14 時 00 分至 16 時 00 分	
臨床心理師：蔡函潔(Leader)、張凱茵(Co-Leader)	面談地點：1F 團輔室
出席團體成員與座位圖：	
團體特徵:	
1. 準時與否： <input type="checkbox"/> 提早分鐘 <input type="checkbox"/> 準時 <input checked="" type="checkbox"/> 遲到 5 分鐘 2. 團體氣氛： <input checked="" type="checkbox"/> 愉悅 <input type="checkbox"/> 平靜 <input type="checkbox"/> 低落 3. 成員配合度： <input type="checkbox"/> 被動 <input checked="" type="checkbox"/> 合宜 <input checked="" type="checkbox"/> 積極主動 4. 發言狀況： <input type="checkbox"/> 多話 <input checked="" type="checkbox"/> 表達良好 <input type="checkbox"/> 少話	
重要事件及處理:	
1. 「同心同意」：Leader 帶領成員複習團體公約以協助維持團體秩序。 2. 「特質賓果」：帶領成員從特質表單中選取符合自己的特質寫在九宮格中，輪流分享自己的特質，也觀察自己與其他成員特質間的異同。成員在過程中會互相提問與嘗試解答某些特質的含意，增加對特質的掌握程度。 3. 「神秘伙伴」：成員輪流上台抽取人名牌卡，並提問特質相關的是非題，再試著從其他成員的回答中歸納猜測抽取到的成員是誰。帶領成員從中觀察與能夠從別人的眼中瞭解自己，檢視自己對自己的瞭解和別人對自己的看法是否一致。 4. 成員特殊表現： <ul style="list-style-type: none"> ● ○勳：活動進行過程中顯得教容易分心，需要心理師不斷提醒但活動的配合度較不佳，會影響到其他成員，需要分派需要花時間維持專注的工作任務。 	
諮商師自我反思與策略規劃：	
1. 當團體節奏較慢時，成員較容易分心，因此未來活動設計上會透過拆成較小的組別、逐漸增加活動挑戰度等方式協助成員維持對活動的投入與學習。	

2. 成員有不錯的自主性，未來可以透過藉由讓成員自行設計活動的方式，增加思考創造與計畫的能力。

承辦人:

主任:

校長:

第三次團體活動紀錄

團體名稱：有感人生-五感自我控制訓練-

第 3 次團體

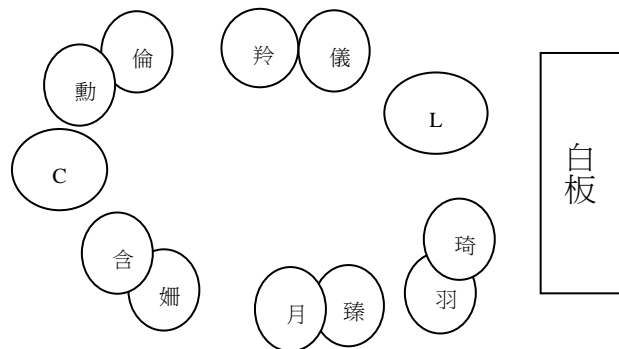
今日主題：提升團隊凝聚與合作

時間：103 年 03 月 05 日下午 14 時 00 分至 16 時 00 分

臨床心理師：蔡函潔(Leader)、張凱茵(Co-Leader)

面談地點：1F 團輔室

出席團體成員與座位圖：



團體特徵：

- | | | | |
|-----------|--|--|--|
| 1. 準時與否： | <input type="checkbox"/> 提早分鐘 | <input checked="" type="checkbox"/> 準時 | <input type="checkbox"/> 遲到分鐘 |
| 2. 團體氣氛： | <input checked="" type="checkbox"/> 愉悅 | <input type="checkbox"/> 平靜 | <input type="checkbox"/> 低落 |
| 3. 成員配合度： | <input type="checkbox"/> 被動 | <input checked="" type="checkbox"/> 合宜 | <input checked="" type="checkbox"/> 積極主動 |
| 4. 發言狀況： | <input type="checkbox"/> 多話 | <input checked="" type="checkbox"/> 表達良好 | <input type="checkbox"/> 少話 |

重要事件及處理：

1. 「結在哪裡」：讓成員分成兩兩一組，以結繩套住雙手再讓繩結交錯，引導成員合作嘗試將繩結解開讓兩人能夠分開。成員兩兩一組的默契都不錯，可以互相引導、討論解繩的技巧、嘗試解繩的動作；討論讓合作可以順利的原因，成員表示可以互相信任、互相配合表達出自己的想法、有共同的目標、專心冷靜、願意一起解決問題、提醒對方、產生默契等。
2. 「合作渡河」：成員分成兩大組，各組使用五片巧拼踏在上面接力移動，引導成員討論合作與任務完成的策略。成員表示能夠順利完成的策略包括按照體型安排移動順序、各自發揮功能、移動過程中可以口頭交換策略等。兩組最後都能成功完成。
3. 成員特殊表現：
 - ○羽：分組後會抱怨組員的組成不公平，但經引導後可以接受和成員商討出能夠互相配合的方法。

諮商師自我反思與策略規劃：

1. 成員在問題引導與小團體的帶領下討論的情況頗佳，可以討論出具體的想法與策略，可持續訓練。

2. 設計讓成員跟不同特質、不常合作的成員同組進行活動，提升合作的難度，引導增加成員的協調能力與彈性。

承辦人:

主任:

校長:

第四次團體活動紀錄

團體名稱：有感人生-五感自我控制訓練-

第 4 次團體

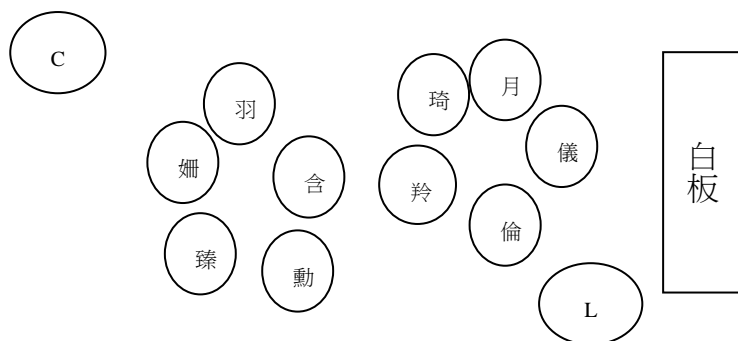
今日主題：提升團隊凝聚與合作

時間：103 年 03 月 26 日下午 14 時 00 分至 16 時 00 分

臨床心理師：蔡函潔(Leader)、張凱茵(Co-Leader)

面談地點：1F 團輔室

出席團體成員與座位圖：



團體特徵:

- | | | | |
|-----------|--|--|--|
| 1. 準時與否： | <input type="checkbox"/> 提早分鐘 | <input checked="" type="checkbox"/> 準時 | <input type="checkbox"/> 遲到分鐘 |
| 2. 團體氣氛： | <input checked="" type="checkbox"/> 愉悅 | <input type="checkbox"/> 平靜 | <input type="checkbox"/> 低落 |
| 3. 成員配合度： | <input type="checkbox"/> 被動 | <input checked="" type="checkbox"/> 合宜 | <input checked="" type="checkbox"/> 積極主動 |
| 4. 發言狀況： | <input type="checkbox"/> 多話 | <input checked="" type="checkbox"/> 表達良好 | <input type="checkbox"/> 少話 |

重要事件及處理:

1. 「掌聲響起」：成員一起維持固定的節奏拍掌，但遇到 3 和 3 的倍數時則不能拍，引導成員練習衝動控制與專注；除了○倫和○動外，其他成員大多可以維持專注過關。
2. 「牌隊站好」：讓成員在背上貼數字，引導成員透過提問找到自己的數字站位，再進階到不能開口提問而能夠找到自己的站位。引導成員思考如何使用語言與非語言的策略來溝通，例如拍手引導、直接比位置、寫在背上等，可以讓隊友知道他的位置。
3. 「遺失的牌」：將成員分成兩組，各組從牌堆中找出失落的牌，各組可以先討論出找牌的策略，例如每人負責一個花色、收牌迅速、訊息傳達要對等，再逐漸增加難度。引導成員練習合作與問題解決。
4. 成員特殊表現：
 - ○倫：跟○動分開後對秩序的干擾較少，但其在分組後較無法跟其他組員合作，不願意投入活動，經組員邀請後仍難進入活動；而○動在分組後可以在其他組員的指揮下配合。

諮商師自我反思與策略規劃：

1. 在活動中透過猜猜真心話的小處罰方式增加成員在遊戲時的專注度與對規則的遵守，另一方面也可以讓成員間交流訊息，增加對彼此的瞭解。
2. 透過活動的設計引導成員從對他人特質的瞭解中來分工，讓團隊能夠合作更順利。
3. 透過彼此給回饋來引導成員增加對自我的肯定。

承辦人:

主任:

校長:

第五次團體活動紀錄

團體名稱：有感人生-五感自我控制訓練-

第 5 次團體

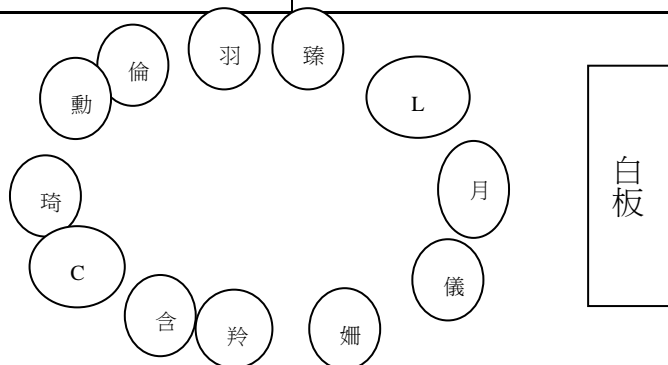
今日主題：人際合作與特質覺察

時間：103 年 04 月 02 日 下午 14 時 00 分至 16 時 00 分

臨床心理師：蔡函潔(Leader)、張凱茵(Co-Leader)

面談地點：1F 團輔室

出席團體成員與座位圖：



團體特徵：

- | | | | |
|-----------|--|--|--|
| 1. 準時與否： | <input type="checkbox"/> 提早分鐘 | <input checked="" type="checkbox"/> 準時 | <input type="checkbox"/> 遲到分鐘 |
| 2. 團體氣氛： | <input checked="" type="checkbox"/> 愉悅 | <input type="checkbox"/> 平靜 | <input type="checkbox"/> 低落 |
| 3. 成員配合度： | <input type="checkbox"/> 被動 | <input checked="" type="checkbox"/> 合宜 | <input checked="" type="checkbox"/> 積極主動 |
| 4. 發言狀況： | <input checked="" type="checkbox"/> 多話 | <input checked="" type="checkbox"/> 表達良好 | <input type="checkbox"/> 少話 |

重要事件及處理：

1. 「終極密碼」：成員先預想一個數字，讓其他每位成員輪流設定數字的範圍。引導成員專注聆聽，並試圖推測出他人心中預設的數字，班級成員因彼此較熟識而多能夠很快的猜出對方心中的數字。
2. 「鯊魚與船」：讓成員一起以童軍繩為船移動，在扮演鯊魚的成員發出指令時大家要盡快回到繩圈中，最慢的會被鯊魚抓走；再轉換要求為同船者要想辦法保護同船的人，越少被鯊魚抓到越好。帶領成員討論合作時的互動，同組員的特質，合作是否愉快等，引導其增加對彼此合作性特質的覺察。
3. 成員特殊表現：
 - ○動：活動的結果不合己意時會容易生氣，經心理師引導在旁冷靜之後可以恢復。
 - ○羚：在活動中的主導性強，會以較直接的方式要求期她同組成員配合，玩法也較容易失去控制，但經提醒後可以妥協或換其他方式、組別。

諮商師自我反思與策略規劃：

1. 部分成員在分享心情或表達心得的部分較弱，常以低頭或回答不知道的方式帶過分享，需要進一步引導或提供選項；未來可透過句型範例的方式協助成

員增加表達。

承辦人:

主任:

校長:

第六次團體活動紀錄

團體名稱：有感人生-五感自我控制訓練-

第 6 次團體

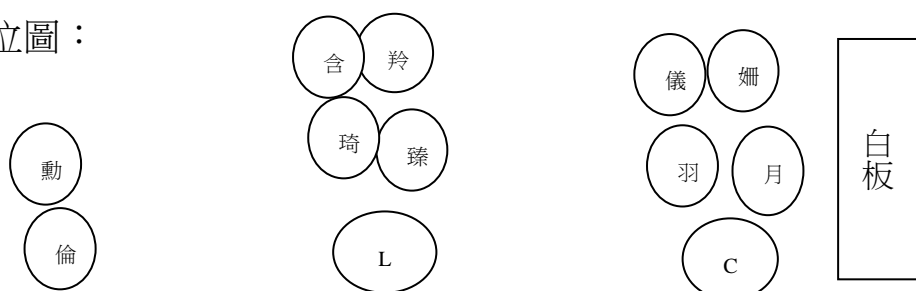
今日主題：人際合作與問題解決

時間：103年04月09日下午14時00分至16時00分

臨床心理師：蔡函潔(Leader)、張凱茵(Co-Leader)

面談地點：1F 團輔室

出席團體成員與座位圖：



團體特徵:

- | | | | |
|-----------|--|--|--|
| 1. 準時與否： | <input type="checkbox"/> 提早分鐘 | <input checked="" type="checkbox"/> 準時 | <input type="checkbox"/> 遲到分鐘 |
| 2. 團體氣氛： | <input checked="" type="checkbox"/> 愉悅 | <input type="checkbox"/> 平靜 | <input type="checkbox"/> 低落 |
| 3. 成員配合度： | <input type="checkbox"/> 被動 | <input checked="" type="checkbox"/> 合宜 | <input checked="" type="checkbox"/> 積極主動 |
| 4. 發言狀況： | <input checked="" type="checkbox"/> 多話 | <input checked="" type="checkbox"/> 表達良好 | <input type="checkbox"/> 少話 |

重要事件及處理:

1. 「**鯊口餘生**」：成員分成兩兩一組，利用撲克牌比點數大小來決定移動的順序，順位離魔王最近的要回答”自己最想做的事”，引導成員練習從他人的行動中推測他人的心意，也透過分享增加對彼此的瞭解。
2. 「**撲克棒球**」：成員猜拳隨機分為兩大組，再決定攻守順序與各自擔任的任務，並讓成員先討論各自的攻守策略，攻擊者打擊後要繞自己的隊員跑，同時守備方按照撲克牌的順序回收；引導同組的成員討論合作方式如何可以獲得高分。兩組成員在活動中表現積極，可以按照各自的能力來分工，例如跑得快的人來跑。比賽結果相差懸殊，引導成員討論輸贏不是重點，在於過程中的合作與參與。
3. **成員特殊表現**：
 - ○倫、○倫：活動的配合度難以穩定，常需要提醒才能配合，此次第二節遲歸，需心理師較嚴肅的約定。
 - ○羽：在活動中對於輸贏較計較，會催促或對成員、心理師提出要求，也會有一些情緒反應，表達方式會影響部分成員的心情。

諮商師自我反思與策略規劃：

1. 成員對於輸贏較為在意有時會影響情緒，之後活動中可將勝組與輸組分開討論，例如面對輸的挫折忍受、贏者如何同理輸者的心情等。
2. 透過示範引導增加成員的表達能力。

承辦人:

主任:

校長:

第七次團體活動紀錄

團體名稱：有感人生-五感自我控制訓練-

第 7 次團體

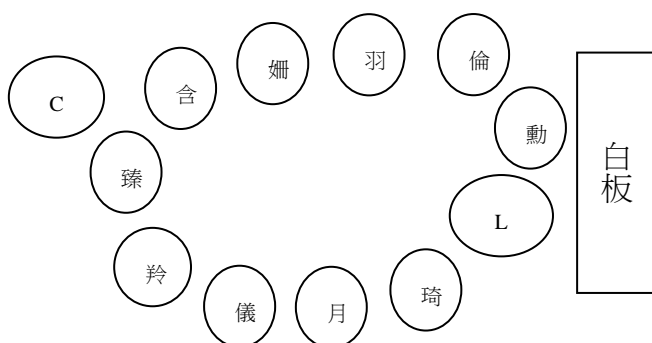
今日主題：人際合作與問題解決

時間：103 年 04 月 16 日下午 14 時 00 分至 16 時 00 分

臨床心理師：蔡函潔(Leader)、張凱茵(Co-Leader)

面談地點：2F 團輔室

出席團體成員與座位圖：



團體特徵：

- | | | | |
|-----------|--|--|--|
| 1. 準時與否： | <input type="checkbox"/> 提早分鐘 | <input checked="" type="checkbox"/> 準時 | <input type="checkbox"/> 遲到分鐘 |
| 2. 團體氣氛： | <input checked="" type="checkbox"/> 愉悅 | <input type="checkbox"/> 平靜 | <input type="checkbox"/> 低落 |
| 3. 成員配合度： | <input type="checkbox"/> 被動 | <input checked="" type="checkbox"/> 合宜 | <input checked="" type="checkbox"/> 積極主動 |
| 4. 發言狀況： | <input type="checkbox"/> 多話 | <input checked="" type="checkbox"/> 表達良好 | <input type="checkbox"/> 少話 |

重要事件及處理：

1. 「掌聲響起」：讓全部成員圍坐，透過默契輪流按順序拍掌，討論使用到的策略包括專心看其他人的動作、克制自己的動作來等待、提醒別人順序、用眼神或手勢提示等，成員練習兩次後可完成。再增加難度變成閉上雙眼，引導成員練習聽覺的專注與衝動控制，可以使用的策略包括專心聽、用身體觸碰提示別人，或是事先講好順序等。練習過後也能夠順利完成。
2. 「黑暗大三角」：讓成員在閉上雙眼的情况下，全體想辦法將手握的童軍繩圍成正三角型，鼓勵成員討論策略，例如決定出總指揮、管秩序的人，決定用哪些方法來定出三角點等。因意見紛雜，經過 Leader 協助統合後，可以完成任務，並討論遇到的困難。
3. 成員特殊表現：
 - 含：對自己的表現較沒自信，其他成員會從旁給予支持與提供任務完成的策略，需要多等待與鼓勵才能嘗試。
 - 琦、月：活動的配合度高，但較少表達出自己的想法或意見，活動進度受干擾時會默默等待，但心情會受影響，可鼓勵其適時的表達想法讓團體其他成員知道。

諮商師自我反思與策略規劃：

1. 轉換至較小的團體室後，成員的注意力較不容易分散，也較能夠維持坐姿在坐墊上。
2. 成員在需要腦力激盪策略的活動中，大多能快速表達出許多策略，但較缺乏統整性，可持續引導成員增加統整規劃的能力，學習有效的合作。

承辦人：

主任：

校長：

第八次團體活動紀錄

團體名稱：有感人生-五感自我控制訓練-

第 8 次團體

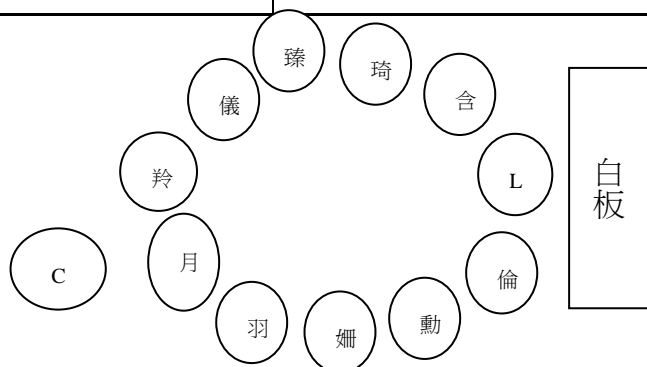
今日主題：人際合作與問題解決

時間：103 年 04 月 23 日下午 14 時 00 分至 16 時 00 分

臨床心理師：蔡函潔(Leader)、張凱茵(Co-Leader)

面談地點：2F 團輔室

出席團體成員與座位圖：



團體特徵：

- | | | | |
|-----------|--|--|--|
| 1. 準時與否： | <input type="checkbox"/> 提早分鐘 | <input checked="" type="checkbox"/> 準時 | <input type="checkbox"/> 遲到分鐘 |
| 2. 團體氣氛： | <input checked="" type="checkbox"/> 愉悅 | <input type="checkbox"/> 平靜 | <input type="checkbox"/> 低落 |
| 3. 成員配合度： | <input type="checkbox"/> 被動 | <input checked="" type="checkbox"/> 合宜 | <input checked="" type="checkbox"/> 積極主動 |
| 4. 發言狀況： | <input checked="" type="checkbox"/> 多話 | <input checked="" type="checkbox"/> 表達良好 | <input type="checkbox"/> 少話 |

重要事件及處理：

1. 「**勾勾樂**」：讓成員抽取撲克牌編號分成兩兩一組，嘗試著和非自己熟識的人同組。每組輪流擺放平衡桿，擺放過程可以使用言語互相幫忙。成員多可以配合規則，並逐漸變成全體成員互相討論策略與互相提醒來合作完成；帶領成員討論合作的策略包括不碰到他人身體、注意別人的動作、聽取意見跟指揮、互相提醒慢慢放等。引導成員瞭解到合作的模式中，有一個重要元素是每個人都扮演好自己的角色，完成自己在團隊中的任務，則整體任務就能達成。
2. 「**摸鼻子**」：讓成員兩兩一組，一人負責換牌一人負責反應，引導成員練習同時注意多項事物並進行正確反應，同時增加成員的合作經驗與默契。
3. **成員特殊表現**：
 - ○嫻：一開始對分組的結果感到不滿意而無法投入活動，對活動也較無信心，但經鼓勵後可嘗試完成，有成功經驗後就能投入並積極。
 - ○琦、○月：在活動中能夠有好的表現，但主動性較不足，需要較多的推動才會較有信心嘗試。

諮商師自我反思與策略規劃：

1. 成員對於有共同目標的任務能夠發揮自主指揮與相互配合的能力，整體的投入程度與合作表現頗佳。
2. 可持續透過合作性的活動引導成員調整個人性的不適切習慣，例如衝動、直接指責等。

承辦人:

主任:

校長: