

第一次團體活動紀錄

團體名稱：心情加油站-學習情緒覺察與管理-

第 1 次團體

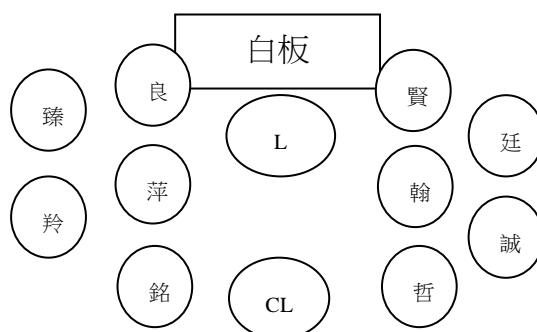
今日主題：團體形成、認識彼此、成員評估

時間：104 年 03 月 04 日 下午 14 時 00 分至 16 時 00 分

臨床心理師：張凱茵(Leader)、蔡函潔(Co-Leader)

面談地點：1F 舞蹈教室

出席團體成員與座位圖：



團體特徵:

- | | | | |
|-----------|--|--|--|
| 1. 準時與否： | <input type="checkbox"/> 早到 <u> </u> 分鐘 | <input type="checkbox"/> 準時 | <input checked="" type="checkbox"/> 遲到 <u>5-10</u> 分鐘 |
| 2. 團體氣氛： | <input type="checkbox"/> 正向 | <input checked="" type="checkbox"/> 中等 | <input checked="" type="checkbox"/> 負向 <input type="checkbox"/> 其他 <u> </u> |
| 3. 成員配合度： | <input checked="" type="checkbox"/> 主動/積極 | <input type="checkbox"/> 合宜 | <input type="checkbox"/> 被動/消極 <input type="checkbox"/> 其他 <u> </u> |
| 4. 發言狀況： | <input checked="" type="checkbox"/> 多話/吵雜 | <input type="checkbox"/> 表達良好 | <input type="checkbox"/> 少話/沉默 <input type="checkbox"/> 其他 <u> </u> |

重要事件及處理：

1. 「開場白」：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。
2. 「自我介紹」：邀請成員於紙上寫下姓名、綽號、班級和興趣等個人資訊，而後由另一位成員協助講述該位成員資訊內容，再由其他成員聆聽提問。
3. 「團體公約」：(1)邀請舊成員分享先前參與團體經驗，並引導其他成員瞭解訂定團體公約目的。(2)成員提出包含舉手發言、不說不舒服的話、上課不睡覺、不亂摸別人等規範內容；討論過程部分成員較難維持專注，並會私下聊天或有肢體動作干擾。
4. 「氣球升空」：(1)依照座位將成員分為兩組。(2)領導者說明活動規則，氣球升空後成員需以拍擊方式，將球擊落對方領域即可得分，倘若越線或屁股離地亦為對方得分；隨後增加難度，加入一人一次、不發出聲音等規則。(3)成員對此活動顯露高度動機，因此願意認真配合。(4)引導成員討論達成任務策略，成員較為被動分享並易岔開話題。
5. 成員特殊表現：

- ○ 羚：主動要求參與，因有經驗故對團體期待較大；面對其他成員搗蛋行為容易顯露煩躁、出聲制止，情緒表現較為直接，面對 ○ 翰 髒話碎念，認為是在針對自己，因此氣憤離開團體。
- ○ 翰：精力旺盛和無法遵守規範和指令，會藉動作(躺在地板、碰觸他人)吸引聚焦，對於領導者要求常故意表現相反行為；而當對活動有興趣時，則能投入其中參與。
- ○ 哲：專注時間短暫，並常干擾或打斷團體活動和討論。

諮商師自我反思與策略規劃：

1. 多數成員未有參與團體經驗，因此不太能夠分享，討論過程其他成員容易分心打岔，但對活動展現高度興趣，未來擬先以趣味性高活動引起成員動機，然後逐漸增加討論與反思之比重。
2. 本次花費較多時間建立規範與管理秩序，並且由於場地較大，成員較難維持就座而喜歡於場地內跑動，未來擬更換場地以減少環境干擾。

承辦人:

主任:

校長:

第二次團體活動紀錄

團體名稱：心情加油站-學習情緒覺察與管理-

第 2 次團體

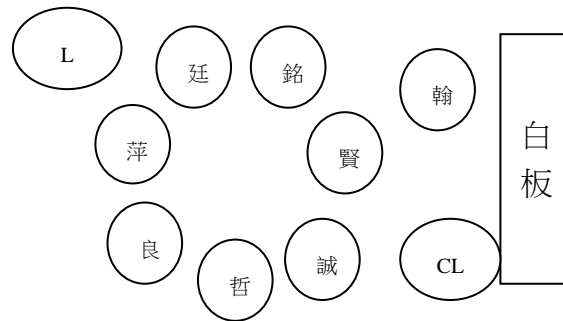
今日主題：團體規範、遵守指令

時間：104 年 03 月 11 日下午 14 時 00 分至 16 時 00 分

臨床心理師：張凱茵(Leader)、蔡函潔(Co-Leader)

面談地點：2F 團輔室

出席團體成員與座位圖：



團體特徵：

- 準時與否：早到__分鐘 準時 遲到 5-10 分鐘
- 團體氣氛：正向 中等 負向 其他__
- 成員配合度：主動/積極 合宜 被動/消極 其他__
- 發言狀況：多話/吵雜 表達良好 少話/沉默 其他__

重要事件及處理：

- 「溫故知新」：(1)協助成員複習彼此姓名、團體公約。(2)加入計分集點規定(每 5 分可換 1 點，10 點可換禮物)；成員對此反應熱烈，並且積極爭取表現。
- 「綿羊與狼」：(1)成員扮演綿羊，閉眼等待牧羊人(領導者)給予暗號(1-沿外圍跑一圈後交換位置；2-舉雙手投降；3-圍地轉圈喊「不要吃我」)，帶領導者喊「狼來了！」成員才可開始動作，能夠依據暗號做出正確反應者可得分。(2)待成員熟悉活動流程後，改由成員輪流擔任牧羊者，並協助成員反思如何給予良好指令之條件(輕輕碰觸、不用打的、力氣相同等)。(3)增加任務難度為：使用手掌-反應，使用手指-不反應；多數成員亦能成功區分觸覺差異，引導討論判斷策略，成員為爭取榮譽亦能踴躍發言。
- 「反毒宣言」：結算前項活動分數後，邀請得分較低成員進行反毒宣言，並由其他成員聆聽提問；藉以增加對於抗拒毒品知識與態度。
- 成員特殊表現：
 - ○ 羚、○ 臻：由於上週人際衝突事件，主動表示想回班級上課，故要請假一次；協助理解團體亦為正式課程，邀請認真考慮後續是否持續參加。

- ○翰：進入團體室後躺在後面沙發，要求加入活動反而更為抗拒，邀請擔任協助幫手雖然願意參與，然而常會想要管束其他成員，期間短暫加入活動而又退出，但能待在一旁參與。
- ○良：常會碰觸其他成員身體，而受投訴。
- ○萍、○廷：專注認真參與活動，並能積極發言爭取積分，自我控制佳。

諮商師自我反思與策略規劃：

1. 更換場地後，成員較能集中區域，並因為對獎勵制度具有高度動機，因此秩序管理較為順暢；僅仍會將抱枕與地板巧拼部件拿起丟擲，需要給予較多口頭提醒。
2. 特定成員因為上週人際衝突事件，影響出席團體意願，但亦未明確告知是否繼續參與；已讓成員知曉需要作出取捨，避免因選擇性參與而影響課程，下次需再與成員私下確認。
3. 成員對於動態活動較感興趣，然專注和自制能力均較弱；需再持續給予衝動控制與服從指令練習，故後續擬再設計相關活動並引導討論。

承辦人:

主任:

校長:

第三次團體活動紀錄

團體名稱：心情加油站-學習情緒覺察與管理-

第 3 次團體

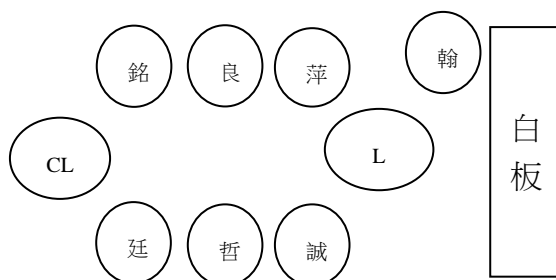
今日主題：視/聽覺專注、衝動控制

時間：104 年 03 月 18 日 下午 14 時 00 分至 16 時 00 分

臨床心理師：張凱茵(Leader)、蔡函潔(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"/> 早到__分鐘 | <input type="checkbox"/> 準時 | <input checked="" type="checkbox"/> 遲到 5-10 分鐘 |
| 2. 團體氣氛： | <input checked="" type="checkbox"/> 正向 | <input type="checkbox"/> 中等 | <input type="checkbox"/> 負向 <input type="checkbox"/> 其他_____ |
| 3. 成員配合度： | <input type="checkbox"/> 主動/積極 | <input checked="" type="checkbox"/> 合宜 | <input type="checkbox"/> 被動/消極 <input type="checkbox"/> 其他_____ |
| 4. 發言狀況： | <input type="checkbox"/> 多話/吵雜 | <input checked="" type="checkbox"/> 表達良好 | <input type="checkbox"/> 少話/沉默 <input type="checkbox"/> 其他_____ |

重要事件及處理：

1. 備註：部分成員因為參與補考，因此前半段未能參與。
2. 「**i 集點卡**」：(1)等待其他成員期間，邀請成員設計自己專屬的集點卡，並在書面畫出裝飾，寫下各次團體時間。(2)協助成員複習團體公約與集點規定(每 5 分可換 1 點，10 點可換禮物)。
3. 「**Spot it!**」：(1)教導成員透過視覺搜尋，指出圖卡間的相同圖示；成員能夠發現大小方向等不同條件，並能彼此分享搜尋策略。(2)改為三張圖卡並且增加難度，要求依序指出兩兩相同圖示；成員剛開始常忘記順序規定，但是隨著練習表現越做越好。
4. 「**旗開得勝**」：(1)成員依照座位分為兩組，並請各組討論先後順序。(2)各組成員輪流上台依據領導者指令，移動雙手不同顏色旗子。(3)同組成員倆倆互相搭配，並肩站立分別負責不同顏色旗子，依據領導者指令移動旗子方向。(4)成員按組別排成一列，每人負責一隻旗子，合力依領導者指令移動旗子方向；結束後引導討論達成任務策略(聽好再舉、互相提醒、專心)。
5. **成員特殊表現**：

- ○ 羚、○ 臻：表示只要加入後半段課程，協助理解需要全程參與，故再邀請慎重考慮是否需要繼續留在團體，並需做個取捨。
- ○ 翰：因為就醫請假，然其仍返回學校進入團體；前半段仍是待在團體外圍，但會出聲想要給與其他成員指導，下課離開後僅返回說明要去找人，而未再出席後半段課程。
- ○ 哲：反應快速靈敏，邏輯推理與判斷力佳；然較難靜心，等待或於討論期間常會拿起地板巧拼玩弄，參與活動為達成任務則可展現良好自我控制。
- ○ 萍、○ 誠、○ 廷：專注認真參與活動；○ 廷持續較久專注時易恍神，但可自我覺察與自我提醒。
- ○ 良：易分心做錯指令，給予提醒能嘗試調整；參與態度略為被動。
- ○ 賢：喪假。

諮商師自我反思與策略規劃：

1. 經過前兩次團體的架構，此次成員較能掌握活動節奏，因此秩序管理變得較為容易，半數成員皆能自制行為表現，僅需給予口頭提醒。
2. 多數成員疑有易分心、專注力短暫等行為表現，後續擬再以衝動控制訓練為目標設計活動，並逐漸提升團隊合作與反思討論比重；下週將會延續本次「旗開得勝」活動。

承辦人:

主任:

校長:

第四次團體活動紀錄

團體名稱：心情加油站-學習情緒覺察與管理-

第 4 次團體

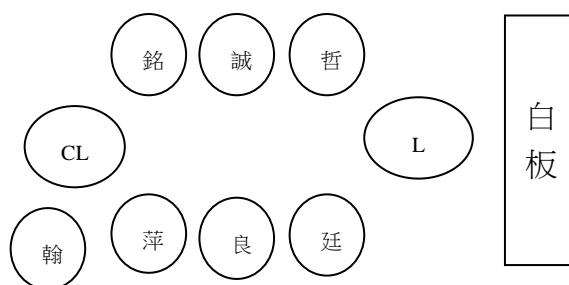
今日主題：視/聽覺專注、衝動控制

時間：104 年 03 月 25 日 下午 14 時 00 分至 16 時 00 分

臨床心理師：張凱茵(Leader)、蔡函潔(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"/> 早到__分鐘 | <input checked="" type="checkbox"/> 準時 | <input type="checkbox"/> 遲到__分鐘 |
| 2. 團體氣氛： | <input checked="" type="checkbox"/> 正向 | <input type="checkbox"/> 中等 | <input type="checkbox"/> 負向 <input type="checkbox"/> 其他_____ |
| 3. 成員配合度： | <input checked="" type="checkbox"/> 主動/積極 | <input type="checkbox"/> 合宜 | <input type="checkbox"/> 被動/消極 <input type="checkbox"/> 其他_____ |
| 4. 發言狀況： | <input type="checkbox"/> 多話/吵雜 | <input checked="" type="checkbox"/> 表達良好 | <input type="checkbox"/> 少話/沉默 <input type="checkbox"/> 其他_____ |

重要事件及處理：

1. 「旗開得勝-續」：(1)延續上週活動，協助成員複習活動方式與規則，並請成員回顧上週達成任務策略。(2)邀請成員自行分為兩組，並以團隊合作方式完成領導者的指令，針對相同指令反覆練習，直到所有成員皆能一起完成；中間引導成員互助討論策略。
2. 「倒數計時」：帶領成員體驗閉眼讀秒，與碼表的計時相比，最為接近者則可得分；藉以協助成員能夠靜心。
3. 「閃靈快手」：(1)帶領成員透過搜尋圖卡，找出全有或全無圖示，並且盡快拿到對應物品。(2)剛開始成員較難理解規則，常會胡亂拿取物品，因此加入需先等待讀秒與拿錯物品會扣得分，透過反覆練習成員逐漸能夠理解，但衝動性仍較高。(2)另成員會去爭搶物品，下次擬延續此項活動，並調整成需要抑制與緩衝反應的方式。
4. 成員特殊表現：
 - ○ 矜、○ 臻：考量出席穩定與對其他成員影響，邀請退出團體。
 - ○ 翰：下課鐘響即來到團體室，顯露對於團體課程感到期待，然而活動

開始卻又退至後面沙發區表示沒有意願參與，其他成員進行活動時會出言指導或管理秩序，然而皆被忽略，故快下課前自行跑到圈內參與。

- ○萍、○誠、○廷、○哲：專注認真參與活動；後半段主動表示要擔任協助者的角色。
- ○良：活動時被 ○廷 抱怨發出聲音，但多數時間皆能投入參與。
- ○賢：喪假。

諮商師自我反思與策略規劃：

1. 於「閃靈快手」活動中，成員會去爭搶物品且有所爭執，下次擬延續此項活動，並調整作答方式，協助成員先能正確判斷而非快速決策，藉以訓練延宕自我控制時間。

承辦人:

主任:

校長:

第五次團體活動紀錄

團體名稱：心情加油站-學習情緒覺察與管理-

第 5 次團體

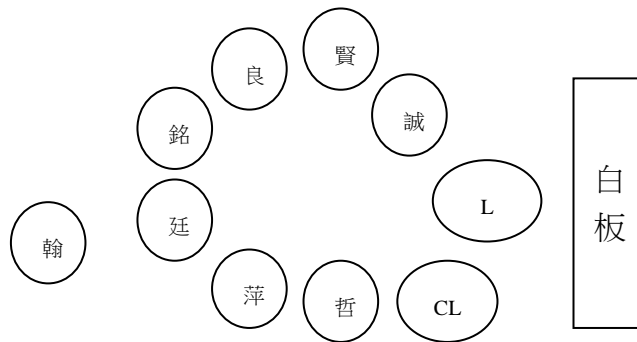
今日主題：衝動控制、人際合作

時間：104年04月01日下午14時00分至16時00分

臨床心理師：張凱茵(Leader)、蔡函潔(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"/> 早到__分鐘 | <input type="checkbox"/> 準時 | <input checked="" type="checkbox"/> 遲到 <u>10-20</u> 分鐘 |
| 2. 團體氣氛： | <input checked="" type="checkbox"/> 正向 | <input type="checkbox"/> 中等 | <input type="checkbox"/> 負向 <input type="checkbox"/> 其他_____ |
| 3. 成員配合度： | <input type="checkbox"/> 主動/積極 | <input checked="" type="checkbox"/> 合宜 | <input type="checkbox"/> 被動/消極 <input type="checkbox"/> 其他_____ |
| 4. 發言狀況： | <input checked="" type="checkbox"/> 多話/吵雜 | <input type="checkbox"/> 表達良好 | <input type="checkbox"/> 少話/沉默 <input type="checkbox"/> 其他_____ |

重要事件及處理：

1. 「**倒數計時**」：延續先前活動內容，邀請成員透過閉眼讀秒靜心沉澱；多數成員皆有明顯進步，能夠透過練習增加情緒控制能力。
2. 「**閃靈快手-續**」：(1)延續上周活動內容，將搶答物品製作成大張圖片，邀請成員以手指出答案；剛開始成員較易衝動搶答導致錯誤率高，但有成員提議倒數5秒後再行作答，並將原先搶答改為正確即可得分，隨著練習成員多能藉由控制延宕反應與正確率有提升。(2)將作答圖片改為文字，如同前述方式邀請成員指出正確答案。
3. 「**閃靈快手-合作版**」：(1)每位成員負責一項答案，彼此透過肢體語言方式找出答案，並由負責正確答案成員舉手作答。(2)引導成員藉此互相提醒、協助，透過聚焦團體目標訓練任際互動技巧(如利他、合作)。
4. **成員特殊表現**：
 - 賢：前兩次因喪假缺席，然本次能很快進入團體，判斷與反應能力佳，並會主動協助管理成員秩序。
 - 銘：面對競賽類型活動，容易負面自我寓言或以負向言語表達焦慮，

導致其他成員不舒服或失敗放棄，需要給予較多鼓勵協助。

- O良：仍有較多碰觸旁邊成員身體情形，協助隔離座位空間；需再了解其對身體界線想法。
- O翰：躺在後面沙發，雖然拒絕加入但會出聲挑釁成員，給予忽略自覺無趣就會停止行為。

諮商師自我反思與策略規劃：

1. 此次調整活動與計分方式，成員較能聚焦自我提醒與衝動控制而非輸贏；另也透過合作模式，引導成員學習人際互動技巧。整體而言，本次成員參與熱絡、秩序尚可維持，團體凝聚力與氣氛良好。
2. 特定成員因為抗拒配合活動規範不願加入團體，但是常會使用負向言與插手或挑釁活動中成員；目前邀請其他成員協助不予理會，多數能夠配合。

承辦人：

主任：

校長：

第六次團體活動紀錄

團體名稱：心情加油站-學習情緒覺察與管理-

第 6 次團體

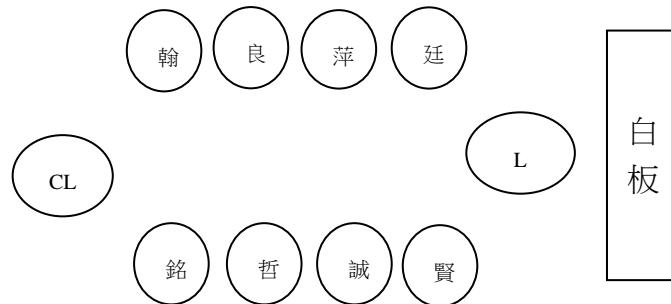
今日主題：家庭暴力宣導、衝動控制、團隊合作

時間：104年04月15日下午14時00分至16時00分

臨床心理師：張凱茵(Leader)、蔡函潔(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"/> 早到__分鐘 | <input checked="" type="checkbox"/> 準時 | <input type="checkbox"/> 遲到__分鐘 |
| 2. 團體氣氛： | <input type="checkbox"/> 正向 | <input type="checkbox"/> 中等 | <input checked="" type="checkbox"/> 負向 <input type="checkbox"/> 其他_____ |
| 3. 成員配合度： | <input checked="" type="checkbox"/> 主動/積極 | <input type="checkbox"/> 合宜 | <input type="checkbox"/> 被動/消極 <input type="checkbox"/> 其他_____ |
| 4. 發言狀況： | <input checked="" type="checkbox"/> 多話/吵雜 | <input checked="" type="checkbox"/> 表達良好 | <input type="checkbox"/> 少話/沉默 <input type="checkbox"/> 其他_____ |

重要事件及處理：

1. 「**家庭暴力防治宣導**」：(1)成員透過搶答方式回應家庭暴力相關衛教知識；同組成員皆能互相討論、提供意見。(2)由於多數成員的專注力短暫，因此經常需要重述題目，每次念提前皆需要提醒聚焦。
2. 「**超級犀牛**」：(1)藉由前項活動得分依據選取組員，成員分為兩組，部分成員對於分組雖有個人意見，但在協調之下願意稍作妥協。(2)各組成員輪流堆疊牌卡，並設法將牌卡疊高。(3)A組成員剛開始雖不斷失敗，但藉由心理師提供的觀察內容，引導成員討論調整技巧和策略，多次練習後能創造最佳紀錄；B組成員剛開始堆疊順利，但因求快與馬虎細節故無法創造佳績，半數成員嘗試數次後即因挫折放棄繼續挑戰。(4)因為兩組成員落差較大，A組挑戰疊高過程，部分B組成員會去干擾或故意用倒對方牌樓，給予嚴厲制止與提醒仍較難以防範。
3. **成員特殊表現**：
 - O 翰：前半段雖無法配合活動進行，但能維持於團體內(躺在地板)；對後半段活動展現興趣動機，中途加入插手，然而較想獨立挑戰不願輪流合

作，而使其他同組成員較為被動配合。面對落後情境也會推卸責任，責怪其他同組成員。

- O誠、O廷：挫折忍受力皆較低，遇到失敗需要給予較多鼓勵才願繼續挑戰。

諮商師自我反思與策略規劃：

1. 本次活動需要較多耐心與毅力處理失敗挫折，部分成員因為無法忍受情緒較為浮躁，也需心理師在旁不斷注意避免人際衝突擴大，最後花費較多時間完成任務。
2. 心理師示範講解牌卡堆疊過程，多數成員無法等待甚至會出手碰觸媒材；需要給予較多提醒和制止，目前衝動控制技巧仍較不佳，未來需再持續設計相關活動協助訓練。

承辦人：

主任：

校長：

第七次團體活動紀錄

團體名稱：心情加油站-學習情緒覺察與管理-

第 7 次團體

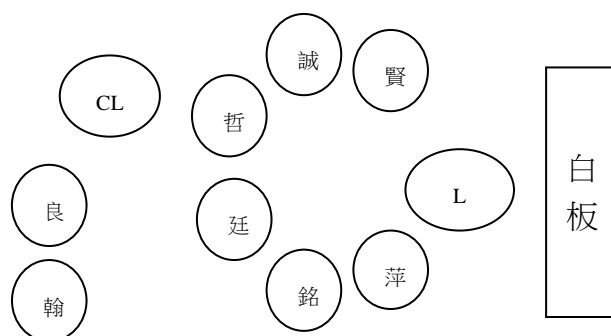
今日主題：家庭暴力宣導、人際互動線索

時間：104 年 04 月 22 日 下午 14 時 00 分至 16 時 00 分

臨床心理師：張凱茵(Leader)、蔡函潔(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"/> 早到__分鐘 | <input checked="" type="checkbox"/> 準時 | <input type="checkbox"/> 遲到__分鐘 |
| 2. 團體氣氛： | <input type="checkbox"/> 正向 | <input checked="" type="checkbox"/> 中等 | <input type="checkbox"/> 負向 <input type="checkbox"/> 其他_____ |
| 3. 成員配合度： | <input checked="" type="checkbox"/> 主動/積極 | <input type="checkbox"/> 合宜 | <input type="checkbox"/> 被動/消極 <input type="checkbox"/> 其他_____ |
| 4. 發言狀況： | <input type="checkbox"/> 多話/吵雜 | <input checked="" type="checkbox"/> 表達良好 | <input type="checkbox"/> 少話/沉默 <input type="checkbox"/> 其他_____ |

重要事件及處理：

1. 「家庭暴力 Q&A」：(1)邀請成員透過搶答回應問題，回答正確即可得到一張王牌，可供下個活動內容使用。(2)協助成員複習家庭暴力相關知識。
2. 「德國蟑螂」：(1)說明本次活動方式與規則，成員需透過觀察判斷對方有無說謊，可以選擇相信、不相信和 Pass 回應，先累積達四種不同生物即結束活動；藉由練習先讓部分成員熟悉規則。(2)成員提議自創新的活動方式，藉由討論排出生物強弱順序，每位成員發予相同數量手牌，同時出牌而由牌面較大成員收走全部的牌，最後計算得牌總數；由於
3. 成員特殊表現：
 - ○ 翰、○ 良：自述身體不適，故退到團體外休息；○ 翰此次較少出生干擾團體或口語威脅其他成員。
 - ○ 廷：猜題過程懷疑其他成員結盟排擠，因此感到生氣委屈，主動制止對方但被否認後即退出團體；心理師協助同理與鼓勵，案主才又願意回到團體內繼續參與活動，然而選擇先在旁邊觀看。
 - 其他成員：專注認真參與活動，並能透過討論達成共識，產生新的活動

規則，故後半段較能和諧進行競賽活動。

諮商師自我反思與策略規劃：

1. 多數成員皆能踴躍發言，但會計較發言先後順序，發現自己答案先被說出會較挫折、放棄；故讓所有成員皆有發言加分機會。
2. 少數成員會透過私下結盟，排擠個別成員導致衝突發生，故退出團體外不願參與；觀察多數成員挫折忍受較低，面對衝突情境多以負向情緒表現，需要給予安撫才能冷靜。

承辦人:

主任:

校長:

第八次團體活動紀錄

團體名稱：心情加油站-學習情緒覺察與管理-

第 8 次團體

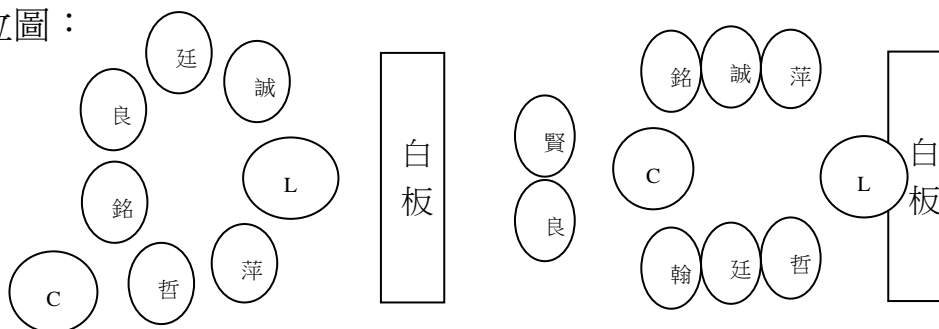
今日主題：專注訓練、人際互動線索

時間：104 年 04 月 29 日 下午 14 時 00 分至 16 時 00 分

臨床心理師：張凱茵(Leader)、蔡函潔(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"/> 早到__分鐘 | <input checked="" type="checkbox"/> 準時 | <input type="checkbox"/> 遲到__分鐘 |
| 2. 團體氣氛： | <input type="checkbox"/> 正向 | <input checked="" type="checkbox"/> 中等 | <input type="checkbox"/> 負向 <input type="checkbox"/> 其他_____ |
| 3. 成員配合度： | <input checked="" type="checkbox"/> 主動/積極 | <input type="checkbox"/> 合宜 | <input type="checkbox"/> 被動/消極 <input type="checkbox"/> 其他_____ |
| 4. 發言狀況： | <input type="checkbox"/> 多話/吵雜 | <input checked="" type="checkbox"/> 表達良好 | <input type="checkbox"/> 少話/沉默 <input type="checkbox"/> 其他_____ |

重要事件及處理：

1. 「眼明手快」：(1)帶領成員透過爬格子的方式分組，部分成員對於合作對象有所喜好，雖有抱怨但能接受。(2)成員兩人一組，輪流透過骰子圖樣(形狀、顏色、花紋)提示拿取答案。(3)部分成員會較衝動伸手摸取活動媒材，邀請成員重新討論違規記點事項(先摸到為主、不能換答案、好好骰/不亂丟、輪流等)，並請同組成員互相提醒與協助。
2. 「人際解碼」：(1)同組成員分坐對面，一邊成員負責看題與打暗號，另邊成員則是透過解讀暗號選取答案；活動開始前給予成員討論暗號內容。(2)成員剛開始會設計較複雜暗號，但透過回合制方式給予討論調整，逐漸可以產出較順暢和有共識的暗號。(3)活動結束後，引導成員反思：a.如何注意人際訊息?(專注、記憶、默契等)；b.溝通過程有無遇到困難?(手忙腳亂、忘記暗號、時間緊迫、分心/放空)。
3. 成員特殊表現：
 - ○翰、○賢：前半段因待在教室休息晚到；○翰進入教室後即拿出手機與漫畫於教室後方，給予提醒只能短暫收斂行為；○賢原先表示較為疲

累不想參與活動，然而給予堅持和鼓勵後願意加入。

- ○銘、○良：過程因○良會碰觸中央媒材，而使○銘較為生氣制止，因此兩人情緒逐漸累積導致衝突，○銘退出團體外(然更換組員後即可重新回到團體)，○良對○銘提醒方式感到不舒服，故在互相道歉後即退出團體外。

諮商師自我反思與策略規劃：

1. 成員對於分組有所喜好合作對象，部分成員對反應不佳者的包容度較小，因此會給予較嚴厲提醒，也因在意得分導致人際衝突；未來擬再安排類似人際合作活動，提升成員於衝突情境的挫折忍受與問題解決能力。

承辦人:

主任:

校長: