

國立臺灣海洋大學學生事務處諮商輔導組活動成果彙報表

活動名稱	小太陽志工團 第一、二、三、四次成長團體	辦理日期	111年3月2、9、16及23日 晚上18:00至20:00
主辦單位	海洋大學諮商輔導組	協辦單位	
活動經費		經費來源	學務處業務費

活動要點摘錄

一、第一次團體

(一) 活動目標

1. 協助成員認識彼此，並建立關係。
2. 澄清團體期待與目標。
3. 讓成員了解助人者特質與功能。
4. 訂定團體公約。

(二) 活動流程

1. 說明團體目標及成立原因。
2. 破冰活動-成員分2組成內外圈，兩兩相對，由Leader指定問題，成員針對問題相互分享，以建立關係。
3. 引導討論助人者有哪些特質(Slido)。
4. 邀請成員圍成一個大圈，討論團體公約後，分享對當日團體活動的一句話。
5. 填寫第一次團體回饋單。

二、第二次團體

(一) 活動目標

1. 讓成員了解「聽」的重要性，要如何靜靜地聽(消極的聽)?又該如何保有好奇心地聽(積極的聽)?。
2. 體驗求助者不同的反應條件，催化成員更有耐心地陪伴，並找尋助人的可能性。

(二) 活動流程

1. 活動1(破冰):
 - (1)講解主題，並將成員分4組，每組領取一個繞口令，由第一位成員傳到最後一位，成功傳遞口令時間愈短，得分愈高。
 - (2)引導成員討論如何更迅速有效傳達(確實聽懂、放慢速度等)。
 - (3)再進行1次繞口令，結束後成員回饋前後兩次差別。

2. 活動 2-：

(1)將成員分成兩組，一組擔任助人者先至團體室外待命；另一組演求助者待在團體室內，由 Leader 指定「只有當助人者問超過 3 句話時，才給予回覆」。講解完後請助人者組進團體室開始體驗，找尋讓求助者願意開口的條件。

(2)兩組角色交換，這次的條件為「只和有戴眼鏡的人交談」

3. Leader 邀請大家圍成一個圓，一個人對當日團體的一句話。

4. 填寫第二次團體回饋單。

三、第三次團體

(一) 活動目標

讓成員瞭解求助者不僅透過語言來傳達訊息，透過非語言訊息感受，更可以感受到求助者的狀態，且人人都有這樣感受的能力。

(二) 活動流程

1. 講解今天主題，並播放無語言的音樂，引導成員靜下心。

2. 發撲克牌分組，6 人一組，聽歌討論歌詞意思、男女主角感受及情緒、整首歌帶給你的感受(2 人聽歌詞想要表達的意思、1 人看男主角的感受、1 人看女主角的感受、2 人分享整首歌帶給你的感受)，並將想法寫在紙上。

3. 接著播放非中/英文歌，使成員透過觀察非語言訊息以及自身對旋律的感受，分享自己的想法。

4. Leader 邀請大家圍成一個圓，一個人對當日團體的一句話。

5. 講解下週活動，並請成員準備好要給其他成員的「優點轟炸」。

6. 填寫第三次團體回饋單。

四、第四次團體

(一) 活動目標

1. 團體結束準備。

2. 透過活動使成員看向希望，並藉由他人的讚美更認識自己。

3. 回顧自己在參加團體前後的變化。

(二) 活動流程

1. 講解活動主題，並使成員瞭解助人工作同時，除了釐清求助者需要求助的地方，也要看到他已經做很好的地方，給予鼓勵支持。

2. Leader 邀請大家圍成一個圓，請大家回顧並分享團體前後感想。

3. 填寫第四次團體回饋單。

五、活動人次與回饋調查

➤ 第一次團體參與人數：27 人(新生 19 人、舊生 7 人及老師 1 人)。

➤ 第一次團體回饋調查：填寫回饋單者 11 人。

	題目	非常同意	同意	沒意見	不同意	非常不同意
1	您對本活動內容感到滿意	11(100%)	0	0	0	0
2	您對帶領者的帶領方式感到滿意	11(79%)	0	0	0	0
3	您對於本活動的場地、空間	10(90.9%)	1(9.1%)	0	0	0

	感到滿意					
4	參與本次的活動讓我有所收穫	10(90.9%)	1(9.1%)	0	0	0
5	整體而言，我對這次活動感到滿意	10(90.9%)	1(9.1%)	0	0	0
6	我支持未來持續辦理類似的活動	9(81.8%)	2(18.2%)	1(4%)	0	0

➤ 對於此次的活動，還可以改進的地方是…？

1. 無
2. 非常棒
3. 不錯
4. 大家都同時講話，有時候會聽不清楚對方講的內容
5. 沒有都很棒 🖐

➤ 對於今天的活動，我還想說……：

1. 很棒
2. 跟原本不熟的人聊過之後，覺得其實和大家還是很有話聊
3. 謝謝
4. 不錯
5. 我覺得很棒！
6. 能和大家交流的感覺很特別 雖然時間很短 但有更拉近距離的感覺
7. 想了沒有想過的問題很有趣，大家都擅長講故事呢～
8. 超級開心可以跟想認識的人聊天
9. 棒
10. 很棒
11. 聊的後面時間有點不夠

➤ 第二次團體參與人數：26 人(新生 18 人、舊生 7 人及老師 1 人)。

➤ 第二次團體回饋調查：填寫回饋單者 13 人。

	題目	非常同意	同意	沒意見	不同意	非常不同意
1	您對本活動內容感到滿意	10(76.9%)	3(23.1%)	0	0	0
2	您對帶領者的帶領方式感到滿意	9(69.2%)	4(30.8%)	0	0	0
3	您對於本活動的場地、空間感到滿意	11(84.6%)	1(7.7%)	0	0	1(7.7%)
4	參與本次的活動讓我有所收穫	10(76.9%)	3(23.1%)	0	0	0
5	整體而言，我對這次活動感到滿意	10(76.9%)	3(23.1%)	0	0	0
6	我支持未來持續辦理類似的	9(61.5%)	4(30.8%)	1(7.7)	0	0

活動					
----	--	--	--	--	--

- 對於此次的活動，還可以改進的地方是…？
1. N
 2. 場地希望可以申請到稍微大一點的，沒有也沒關係，至少這裡燈光美氣氛佳 XD！
 3. 繞口令好難
 4. 體驗的時間不太夠，希望可以再增加一些
 5. 繞口令感覺不太好☹
 6. 題目太難啦
 7. 我覺得第二個遊戲的第一個條件可以想其他的，雖然我還不知道要改成什麼，希望老師可以想出來，我之後也會好好想想的。
 8. No
 9. 題目太長了！！
 10. 好玩
 11. 無
 12. 繞口令可以再簡單一點
 13. 沒有～
- 對於今天的活動，我還想說……：
1. 好
 2. 有深度，讓我能夠去試想未來要幫忙的人的責其條件！
 3. 在參與之前沒想到聽比說難好多 謝謝老師安排活動
 4. 希望場地可以在大一點點就好
 5. 謝謝大家參與
 6. 耐心很重要，站在他人的角度思考也很重要
 7. 兩個活動都很好，雖然第二個遊戲後面感到非常挫敗。
 8. Nice good good
 9. 很棒👍
 10. 很棒！
 11. 謝謝！
 12. 繞口令好難，我的舌頭快打結了
 13. 遊戲很好玩

➤ 第三次團體參與人數：18人(新生12人、舊生5人及老師1人)。

➤ 第三次團體回饋調查：填寫回饋單者7人。

	題目	非常同意	同意	沒意見	不同意	非常不同意
1	您對本活動內容感到滿意	7(100%)	0	0	0	0
2	您對帶領者的帶領方式感到滿意	5(71.4%)	2(28.6%)	0	0	0
3	您對於本活動的場地、空間感到滿意	6(85.7%)	1(14.3%)	0	0	0

4	參與本次的活動讓我有所收穫	6(85.7%)	1(14.3%)	0	0	0
5	整體而言，我對這次活動感到滿意	7(100%)	0	0	0	0
6	我支持未來持續辦理類似的活動	7(100%)	0	0	0	0

➤ 對於此次的活動，還可以改進的地方是…？

1. 無
2. 讚
3. 很棒
4. 覺得下次可以有中文歌！
5. 希望有更多歌可以聽！
6. 並無

➤ 對於今天的活動，我還想說……：

1. 很難得有機會像這樣認真去思考 MV 或歌詞帶給我們的感受，聽聽其他人的感受也會讓我有不一樣的看法，很喜歡大家一起分享自己的想法！
2. 謝謝！！
3. 講自己的感受好難
4. 很棒 喜歡聽歌
5. 不確定這個活動到底有沒有對錯跟答案
6. 大家表達的想法都很棒
7. 感受的課題真的是滿難的！但聽說下禮拜的活動也是很難

➤ 第四次團體參與人數：25 人(新生 17 人、舊生 7 人及老師 1 人)。

➤ 第四次團體回饋調查：填寫回饋單者 15 人。。

	題目	非常同意	同意	沒意見	不同意	非常不同意
1	您對本活動內容感到滿意	12(80%)	3(20%)	0	0	0
2	您對帶領者的帶領方式感到滿意	10(66.7%)	4(26.7%)	1(6.7%)	0	0
3	您對於本活動的場地、空間感到滿意	11(73.3%)	3(20%)	1(6.7%)	0	0
4	參與本次的活動讓我有所收穫	13(86.7%)	1(6.7%)	1(6.7%)	0	0
5	整體而言，我對這次活動感到滿意	12(80%)	3(20%)	0	0	0
6	我支持未來持續辦理類似的活動	10(66.7%)	5(33.3%)	0	0	0

➤ 對於此次的活動，還可以改進的地方是…？

1. 無
2. 沒有

3. 感覺這樣發表的方式沒有很好，因為時間限制的關係
4. 覺得真的很棒
5. 很棒喔
6. ㄋ又
7. 時間的掌握
8. 我覺得都很棒
9. 時間有點不太夠
10. 很棒
11. 沒有～

➤ 對於今天的活動，我還想說……：

1. 謝謝大家的讚美～
2. 看到大家形容我的優點我很受寵若驚原來我這麼優秀
3. 很可惜我還不太認識大家 但也很開心能有機會加入大家
4. 很棒喔
5. 謝謝
6. 很讚很讚
7. 沒有
8. 讓人很開心很溫馨。也感受到大家的溫暖
9. 謝謝大家～辛苦了！
10. 我覺得大家都很好，很開心
11. 這活動很棒讓自己知道自己的優點，希望還有缺點大會！
12. 無
13. 很開心能聽到大家對我的看法及稱讚，也發現其實開口告訴別人他的優點並沒有那麼困難，活動很有趣。
14. 喜歡
15. 沒有～

未來改進意見

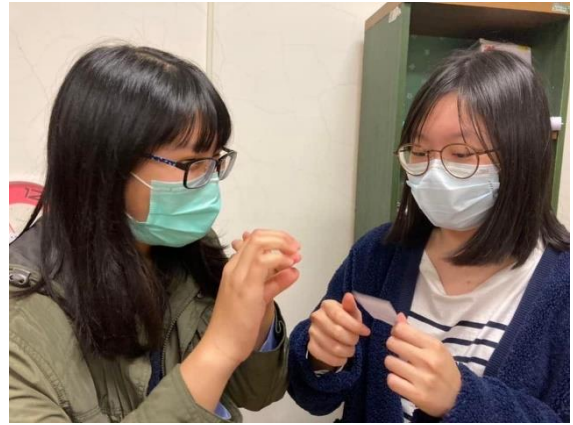
整體團體方向以培養成員成為初級輔導員為主，期望以活動方式引導成員體驗助人者與求助者的相對立場，以及心理所產生的不同感受。活動皆以團體互動的方式進行，成員反應及回饋良好，但因為成員較多，受場地大小限制產生較壅擠的感受，影響部分活動體驗。此外，社團時間為2小時，第二次及第四次團體因活動所需時間較多，導致超出社團時間。建議未來活動設計，場地及時間因素也要納入審慎考量，以利團體遂行，避免影響成員體驗。

活動照片

說明團體目標



傳遞繞口令



成員分享 MV 感受



優點轟炸



承辦人

單位主管

學務長