

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	小太陽志工培訓團體(一)	辦理日期	106年3月6日 18:00-20:00
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、活動目標

1. 增進成員間的信任感及凝聚力。
2. 了解更多助人技巧、辨識他人情緒、關心他人

二、流程

1. 用肢體打招呼
眨眼、膝蓋、肢體
2. 無聲同心結
3. 大家一起畫
無聲作畫 1. 小太陽志工團 2. 無題
4. 分享
分享過程的經驗與畫出來的東西

三、活動人次與回饋調查

- 參加學生人次：17 人次
- 回饋調查：

		非常不同意	不同意	普通	同意	非常同意
1	這次團體能引起我的興趣	0%	0%	0%	26%	74%
2	我覺得自己能融入這次的團體中	0%	0%	5%	16%	79%
3	我覺得成員可以互相合作完成任務	0%	0%	10%	11%	79%
4	我覺得這次團體對我是有幫助	0%	0%	5%	31%	64%
5	我喜歡這次團體的氣氛	0%	0%	0%	21%	79%

一、對團體的期待與建議？

1. 用白色的紙

2. 保持樂觀
3. 水彩擠不出來
4. 期待下次的驚喜
5. 水彩爆了
6. 更有趣的活動

二、想說的話

1. 很有趣
2. 肢體語言很棒
3. 大家開結很快，有種無形的默契
4. 激發創意
5. 讚
6. 簡單的事情大家都會說無需溝通，但人之所以需要溝通事為了更偉大的事情

未來改進意見

1. 動態活動多可以考慮到戶外
2. 可以嘗試可溝通與不可溝通的差別
3. 事前測試用具

活動照片



承辦人		單位主管		學務長	
-----	--	------	--	-----	--

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	小太陽志工培訓團體(二)	辦理日期	106年3月27日 18:00-20:00
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

四、活動目標

1. 增進成員間的信任感及凝聚力。
2. 了解更多助人技巧、辨識他人情緒、關心他人

五、流程

5. 分組喝飲料辨識情緒
透過分組喝不同的飲料，猜測那一個人喝的與其他組員不同
6. 領導者示範同理心與無效的安慰
7. 影片分享-同理與同情的差別
8. 分享自己是同理還是同情
9. 辯論-
同理好還是同情好
10. 分享

六、活動人次與回饋調查

- 參加學生人次：24人；新生16人；舊生5人；老師3人
- 回饋調查：

		非常不同意	不同意	普通	同意	非常同意
1	這次團體能引起我的興趣	0%	0%	0%	38%	62%
2	我覺得自己能融入今天的活動中	0%	0%	10%	42%	48%
3	我知道怎麼關心別人、了解同情與同理的差別	0%	0%	5%	66%	29%
4	我覺得這次團體對我是有幫助的	0%	0%	0%	62%	38%
5	我喜歡這次團體的氣氛	0%	0%	5%	52%	43%

三、對團體的期待與建議？

1. 會想了解更多幫助對方走出低潮的方法
2. 如何了解對方到底需要的是什麼樣的方法
3. 希望一樣有趣
4. 希望聊聊愛情方面的議題，如相處。
5. 可以考慮屬於羊或熊的人去安慰羊或熊，看看有什麼差異
6. 希望下次可以上到解夢的社課
7. 希望多一些有趣的測試，今天喝飲料很好玩
8. 我期待我能多發言
9. 臨床實例
10. 吵架要怎樣和解
11. 之後再上一次猜飲料的活動
12. 飲料讚，但互動少
13. 新遊戲(很深)
14. 不知道一開始喝東西的用意

四、想說的話

1. 想成為能安慰別人的人
2. 期待下次社課
3. 安慰別人的前提示自己擁有健全的心理狀態
4. 沒喝到飲料
5. 好玩有學到東西，喜歡這種社課。
6. 看清場何，扮好角色
7. 三明治
8. 讚
9. 不錯的活動，有助於理解盲點
10. 同理同情好難分，不過我想同情新會讓人會關心人，同理心是關心人的方法。
11. 能真正瞭解同理心和同情心的差別

未來改進意見

1. 可以先講要做什麼、目的是什麼，會讓成員感覺更明確，知道要觀察什麼
2. 除了示範，可以直接讓成員嘗試說說看
3. 辯論的過程與討論時間上可增加

活動照片



承辦人

單位主管

學務長

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	小太陽志工培訓團體(三)	辦理日期	106年4月10日 18:00-20:00
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

七、活動目標

1. 增加團體凝聚力
2. 覺察、了解自己與他人互動方式

八、流程

11. 暖身：戲劇排排站
12. 活動：故事接龍
13. 活動：我們這樣演出
14. 結束團體、回饋、分享

九、活動人次與回饋調查

➤ 參加學生人次：24人；新生16人；舊生5人；老師3人

➤ 回饋調查：

		非常不同意	不同意	普通	同意	非常同意
1	這次團體能引起我的興趣	0%	0%	7%	43%	50%
2	我覺得自己能融入今天的活動中	0%	0%	7%	36%	57%
3	我大概瞭解不同溝通形態的樣貌、我知道自己的溝通型態	0%	0%	0%	36%	64%
4	我覺得這次團體對我是有幫助的	0%	0%	7%	29%	64%
5	我喜歡這次團體的氣氛	0%	0%	7%	21%	72%

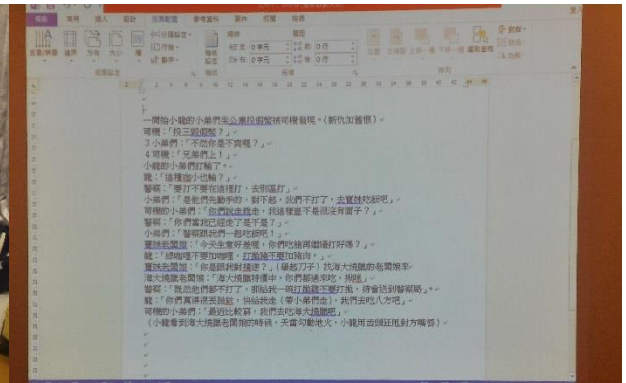
五、對團體的期待與建議？

15. 期待最後一次社課
16. 很棒
17. 壓力排解的方法

未來改進意見

- 4. 可以先講要做什麼、目的是什麼，會讓成員感覺更明確，知道要觀察什麼
- 5. 可考慮直接使用團體當作溝通型態討論的素材

活動照片



承辦人

單位主管

學務長

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	小太陽志工培訓團體(四)	辦理日期	106年4月24日 18:00-20:00
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、活動目標

1. 體驗情緒、舒壓方式
2. 統整團體經驗、結束團體

二、流程

1. 暖身：大家一起動起來
2. 活動：幻遊-回顧團體
3. 活動：曼陀羅
4. 結束團體

三、活動人次與回饋調查

- 參加學生人次：19人
- 回饋調查：

		非常不同意	不同意	普通	同意	非常同意
1	這次團體能引起我的興趣	0%	0%	5%	26%	69%
2	我覺得自己能融入今天的活動中	0%	0%	5%	21%	74%
3	我大概瞭解不同溝通形態的樣貌、我知道自己的溝通型態	0%	5%	5%	11%	79%
4	我覺得這次團體對我是有幫助的	0%	0%	16%	11%	73%
5	我喜歡這次團體的氣氛	0%	0%	5%	16%	79%

一、對團體的期待與建議？

18. 沒有下次了

二、想說的話

- 1 動態放鬆一點都不輕鬆
- 2 很棒
- 3 頭暈

未來改進意見

1. 動態活動較多，可以考慮場地的部分，空間會較大

活動照片



承辦人

單位主管

學務長