

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9月21、28日 10月5、12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. 說明團體目標，並了解成員對團體期待
2. 協助成員認識彼此，並建立關係
3. 訂定團體規範

(二) 活動流程

1. 開場、場構
2. 暖身活動
 - (1) 邀請成員在場地空間中自由走動
 - (2) 領導者說明遊戲規則，從1-4號數字中分別所代表的動作
 - (3) 成員找到一位夥伴，兩人以猜拳方式從1-4的數字中任意出示一個自選的數字
 - (4) 倘若兩人數字相同則進行該號碼相對應的動作
3. 團體規範：邀請成員分組討論並分享希望遵守的團體規範有哪些，並約定共同遵守
4. 小记者採訪：
 - (1) 發給每位成員一張採訪單，邀請成員2人一組互相採訪
 - (2) 請回到大團體中介紹自己的夥伴給大家認識
 - (3) 將採訪單收回，並依序抽出10人，以唱名的方式念出該成員之特質，並邀請團體猜是誰，猜對者將獲得獎品。
5. 團體感想：邀請3-4位成員分享對於第一次的團體活動有什麼感覺或想法
6. 第一次團體回饋單

二、第二次團體

(一) 活動目標

1. 認識彼此，持續建立團體成員關係。
2. 帶入活動增加團體成員互動，提升團體氣氛。

3. 透過牌卡分享增加趣味性，並且更進一步彼此互相認識

(二) 活動流程

1. 暖身活動：

- (1) 放音樂邀請成員在空間中走動並以微笑或眼神接觸方式與他人打招呼。
- (2) 音樂停時依照領導者喊出的數字，成員找尋附近組員湊成該數字並進行分組，維圈坐下並簡單自我介紹。
- (3) 在該組進行分享自己上大學後最想做的一件事、未來的期許、為何想加入小太陽。

2. OH卡故事創作：

- (1) 每組派一個代表，抽5張OH牌卡，邀請其他成員一起討論，發揮想像力創作出一個小故事，故事內容必須包含5張牌卡上的圖案。
- (2) 每組推派一位成員在大團體中分享故事。

3. 嗨卡自我分享：

- (1) 邀請每組成員抽取淺色嗨卡5張，並留下自己最想回答的一張牌卡在組內進行分享。
- (2) 將剩餘4張牌卡交給希望回答該牌卡中題項之成員。
- (3) 每位成員從收到的牌卡中再選擇一張自己最想回答的繼續分享。

4. 以繞圈的方式每人一句話分享本次團體感想，並填寫回饋單。

三、第三次團體

(一) 活動目標

1. 藉由活動加深成員間的關係，建立團體歸屬感。

(二) 活動流程

1. 塗鴉想像畫：以特定方式作畫令同學較能夠自由的繪畫而不受到評價以及自我設限所影響。
2. 領地共同繪畫：
 - (1) 請成員們各自在自己的領地中繪製能代表自己的內容。
 - (2) 邀請成員們嘗試去繪製不屬於任何人領地的空白處，並鼓勵成員能連結彼此的領地。
3. 分享：邀請小組成員們彼此分享自己的領地以及畫作，以及對於此次繪畫的想法及感受。
4. 結束：繞圈一句話分享本次團體感想，並填寫回饋單。

四、第四次團體

(一) 活動目標

1. 透過活動，使成員反思自己對於小太陽的想法，並將小太陽與團體進行連結，促進團體認同感。
2. 團體道別及祝福

(二) 活動流程

1. 發表畫作：邀請各小組上台發表各組的畫作。
2. 共同的小太陽：

- (1) 邀請成員重新分組，互相自我介紹並分享對於小太陽對你而言的模樣以及未來想在小太陽團體中做的事請成員在紙上寫下一項自己在人際關係中曾經碰到的重要瓶頸或挫折。
- (2) 邀請小組成員共同完成一幅名為：「小太陽」的畫作。
- (3) 邀請各小組上台發表自己的小太陽。
- (4) 請全體成員一同努力將各組的小太陽貼成一張大張的圖畫。
- (5) 邀請全體成員在一同完成的小太陽圖畫上面留下自己的印記。

3. 分享：回顧四次團體歷程分享本次團體感想，並填寫回饋單。

五、活動人次與回饋調查

➤ 參加人次：

第一次團體：56 人，新生 46 人；舊生 8 人；老師 2 人。

第二次團體：44 人，新生 34 人；舊生 8 人；老師 2 人。

第三次團體：42 人，新生 33 人；舊生 7 人；老師 2 人。

第四次團體：50 人，新生 40 人；舊生 8 人；老師 2 人。

➤ 第一次團體回饋調查：填寫回饋單者 42 人。

		非常同意	同意	不同意	非常不同意
1	對本活動內容感到滿意	31(74%)	11(26%)	0	0
2	您對講者或帶領者的帶領方式感到滿意	32(76%)	10(24%)	0	0
3	您對於本活動的場地、空間感到滿意	22(52%)	18(43%)	2(5%)	0
4	參與本次的活動讓我有收穫	29(69%)	13(31%)	0	0
5	整體而言，我對這次活動感到滿意	30(72%)	11(26%)	1(2%)	0
6	我支持未來持續辦理類似的活動	31(74%)	11(26%)	0	0
7	是否有意願繼續參加下一次社課	願意 38(91%)	不願意	考慮中 4(9%)	

➤ 參與本次活動帶給你什麼收穫：

1. 多認識其他人
2. 認識新同學
3. 獲得快樂
4. 交到新朋友！
5. 跟別人變熟
6. 很開心，也認識了一些人
7. 讓我有機會認識其他科系的人

➤ 第二次團體回饋調查：填寫回饋單者 33 人。

		非常同意	同意	不同意	非常不同意
1	對本活動內容感到滿意	26(79%)	7(21%)	0	0

2	您對講者或帶領者的帶領方式感到滿意	26(79%)	7(21%)	0	0
3	您對於本活動的場地、空間感到滿意	21(64%)	9(27%)	3(9%)	0
4	參與本次的活動讓我有所收穫	27(82%)	6(18%)	0	0
5	整體而言，我對這次活動感到滿意	27(82%)	6(18%)	0	0
6	我支持未來持續辦理類似的活動	28(85%)	5(15%)	0	0
7	是否有意願繼續參加下一次社課	願意 31(94%)	不願意 1(3%)	考慮中 1(3%)	

➤ 參與本次活動帶給你什麼收穫，或是有什麼印象深刻的事：

1. 分享故事很開心
2. 認識很多人
3. 認識新朋友
4. 好像越來越敢發言，大家都很友善
5. 可以更讓我了解潛意識
6. 認識自己
7. 認識新同學聆聽分享故事

➤ 第三次團體回饋調查：填寫回饋單者 29 人。

		非常同意	同意	不同意	非常不同意
1	對本活動內容感到滿意	18(62%)	10(35%)	1(3%)	0
2	您對講者或帶領者的帶領方式感到滿意	18(62%)	11(38%)	0	0
3	您對於本活動的場地、空間感到滿意	25(86%)	4(14%)	0	0
4	參與本次的活動讓我有所收穫	19(66%)	10(34%)	0	0
5	整體而言，我對這次活動感到滿意	19(66%)	9(31%)	1(3%)	0
6	我支持未來持續辦理類似的活動	19(66%)	8(28%)	2(6%)	0
7	是否有意願繼續參加下一次社課	願意 28 (97%)	不願意 0	考慮中 1(3%)	

➤ 參與本次活動帶給你什麼收穫，或是有什麼印象深刻的事：

1. 不知道在幹嘛
2. 畫畫的技術
3. 認識更多新朋友
4. 很多
5. 放鬆了緊繃了一天的精神
6. 認識其他人

7. 放鬆
8. 找回童年塗鴉的感覺了
9. 學會拿蠟筆畫畫
10. 塗鴉的快樂
11. 塗鴉
12. 分享自己的創意
13. 這一次的主題是畫畫，在這次的活動裡面我找到了童年的感覺
14. 又認識了一些新朋友
15. 認識了同屆的朋朋
16. 跟大家變熟
17. 更認識其他人
18. 畫畫變好
19. 讓我面對畫畫
20. 有趣
21. 思想開放
22. 快樂
23. 畫圖
24. 心靈上的昇華
25. 找回小時候畫畫的感覺
26. 畫畫很好玩
27. 畫畫
28. 有關自己人生的思考 和表達方式

➤ 第四次團體回饋調查：填寫回饋單者 37 人。

		非常 同意	同意	不同意	非常 不同意
1	對本活動內容感到滿意	25(68%)	12(32%)	0	0
2	您對講者或帶領者的帶領方式感到滿意	25(68%)	12(32%)	0	0
3	您對於本活動的場地、空間感到滿意	28(76%)	9(24%)	0	0
4	參與本次的活動讓我有所收穫	27(73%)	10(27%)	0	0
5	整體而言，我對這次活動感到滿意	25(68%)	12(32%)	0	0
6	我支持未來持續辦理類似的活動	24(65%)	12(32%)	0	1(3%)
7	是否有意願繼續參加下一次社課	願意 31(94%)	不願意 0	考慮中 2(6%)	

➤ 參與本次活動帶給你什麼收穫，或是有什麼印象深刻的事：

1. 認識新朋友
2. 發揮想像力和畫畫技術

3. 更認識自己
4. 了解更多不一樣的想想法
5. 心靈成長
6. 與組員互動完成目標
7. 訓練自己的想像力
8. 更會畫畫了
9. 很多
10. 更加習慣與他人溝通和相處
11. 和同一個人同組第三次了
12. 聊天交朋友
13. 交朋友
14. 激發埋藏已久的想像力，與其他組員合作共同發揮
15. 冰友
16. 認識了新的同學
17. 很有參與感 大家都和藹可親
18. 非常多的認同感
19. 徹底的放鬆，在過程中也十分開心，今天我難得敞開的畫，很久沒有畫畫了，真的是挺開心的🌞
20. 可以認識各式各樣的人，也能交到很多好朋友
21. 很放鬆，也讓我更能與人溝通
22. 這裡的人都認識的差不多了，有一股很溫暖的感覺。
23. 認識到更多人
24. 認識了幾個很好聊天的朋友，也很開心可以和大家分享為什麼喜歡小太陽
25. 快樂
26. 放鬆和多認識了其他人對於小太陽的想法
27. 讓我認識更多人 和溝通能力
28. 聽聽大家不同的想法
29. 認識更多人
30. 很開心
31. 發表意見的經驗
32. 面對不熟的同學時 腦袋不會停止思考了 終於可以順順的接下話題
33. 更加認識小太陽
34. 認識新朋友
35. 知道不同人對同一件事情不同的看法，表達內心想法
36. 認識更多人，也更認識大家眼中的小太陽

未來改進意見

因每次參與成員人數皆有正負五人的落差，因此在設計分組活動時需多注意人數與主題安排的限制，在不同組數的活動中會導致時間上的延長或縮減，因此在安排活動時需有多幾個備用方案，以免造成在活動安排行程中出現空洞時間。

活動照片

成員在場地中自由走動認識彼此



成員進行小記者分享



成員挑選牌卡



成員共同繪畫



成員分享圖畫



成員拼貼圖畫



承辦人

單位主管

學務長