

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、五次成長團體	辦理日期	112年2月22日；3月1、8、15、22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
2. 制定團體規範
3. 協助成員認識彼此，並建立關係

(二) 活動流程

1. 開場、領導者引言場構
2. 暖身活動
 - (1) 邀請成員在場地空間中自由走動
 - (2) 找到一位夥伴自我介紹與互相問候對方
 - (3) 分享自己的心情點滴並回答領導者問題
3. 團體規範：邀請成員分組討論團體規範並約定共同遵守
4. 面具彩繪：
 - (1) 發給每位成員一個空白面具，用顏料在面具塗上彩繪，代表期待別人眼中的自己
 - (2) 向團體介紹這張面具的特色以及創作時的想法
 - (3) 再一次在面具上作畫，代表更貼近內在的真實自我
 - (4) 分享兩次的創作面具有什麼不同
5. 團體感想：邀請大家回到大團體並邀請成員分享
6. 邀請填寫團體回饋單

二、第二次團體

(一) 活動目標

1. 增加團體成員互動，提升團體氣氛
2. 透過牌卡分享活動提升成員參與團體的意願
3. 透過彼此分享以了解他人眼中的自己

(二) 活動流程

1. 暖身活動：
 - (1) 成員依據入場前抽取的鋪克牌進行分組
 - (2) 邀請每組推派一位代表進行動物接龍遊戲
2. 周哈里窗：
 - (1) 每位成員輪流當組長，轉身背對大家
 - (2) 其餘成員依據你對組長的認識，在組長的特質表格中劃記(每人 2 個)，畫好以後將特質表蓋上不可讓組長看到
 - (3) 組長轉回來面對成員，看著特質表猜測自己的特質
 - (4) 最後每位成員公布並分享自己的畫記
3. COPE 卡他人眼中的我：
 - (1) 每位成員輪流當組長，轉身背對大家
 - (2) 其餘成員在圖卡中每人選一張圖像卡代表組長
 - (3) 組長面對成員，並解釋他覺得放在眼前的圖卡代表什麼，並猜測是給誰的
 - (4) 最後每位成員解釋自己所拿出的牌卡，說出選出此牌卡給組長的原因
 - (5) 每人輪流當一次組長
4. 邀請成員填寫回饋單

三、第三次團體

(一) 活動目標

1. 讓成員理解溝通及表達的重要。
2. 促使同學覺察自己在溝通時的模樣。

(二) 活動流程

1. 簽到：
 - (1) 邀請同學簽到並自由分組。
2. 暖身活動
 - (1) 邀請同學出題並彼此監督你說我猜之題目。
 - (2) 進行你說我猜之遊戲。
 - (3) 使成員討論可以如何讓對方更理解自己說的話，進而完成答題。
 - (4) 重複進行遊戲並於最後討論對此遊戲之感受。
3. 猜心考驗
 - (1) 使成員 3-4 位分成一組。
 - (2) 邀請成員拿取遊戲道具，並進行規則講解。
 - (3) 成員們需在彼此不知道對方數字牌並透過眼神傳達彼此情形的前提下將數字牌依照數字順序排序。
 - (4) 重複進行 4-5 次，並逐漸減少成員能夠用語言及肢體表達的次數。
 - (5) 使成員討論對於無法說話及用肢體表達時的感受。
4. 邀請同學寫回饋單

四、第四次團體

(一) 活動目標

1. 使成員體驗到情緒的流動。
2. 讓同學體驗音樂能如何影響情緒。

(二) 活動流程

1. 簽到：
 - (1) 邀請同學簽到並發下撲克牌。
2. 難言之情
 - (1) 發下白紙並告知同學須認真觀看接下來撥放支影片。
 - (2) 播放影片。
 - (3) 邀請同學將自己的觀察寫在白紙上。
 - (4) 引導成員討論對於歌曲感受上的相同及不同處。
3. 難言之情 2
 - (1) 播放不同語言以及表達形式的影片讓成員們去討論在無法用語言溝通的情況下可以如何透過音樂及畫面去理解他人的感受。
4. 填寫回饋單

五、第五次團體

(一) 活動目標

1. 透過活動，增加成員彼此默契
2. 透過牌卡分享提升成員凝聚力
3. 祝福彼此

(二) 活動流程

1. 暖身活動：
 - (1) 將成員分成兩組
 - (2) 邀請成員進行你說我畫接龍遊戲
2. 紅花卡分享：
 - (1) 依據入場所抽取的鋪克牌進行分組
 - (2) 邀請成員挑選紅花卡進行分享代表覺得自己在他人眼中的樣子
 - (3) 每位成員輪流分享自己
3. 彼此祝福：
 - (1) 發下白紙並邀請成員找一人兩兩將對方畫在紙上。
 - (2) 將自己畫在此張紙上並邀請成員將其他成員的模樣留在紙上。
 - (3) 將白紙翻到背面貼在成員背上，並邀請成員用筆在彼此的背上寫上祝福。
4. 邀請成員填寫回饋單。

六、活動人次與回饋調查

➤ 參加人次：

- 第一次團體：24 人，老師 2 人。
第二次團體：19 人，老師 2 人。
第三次團體：18 人，老師 2 人。

第四次團體：18 人，老師 2 人。

第五次團體：20 人，老師 2 人。

➤ 第一次團體回饋調查：填寫回饋單者 18 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	11(61%)	7(39%)	0	0
2	您對講者或帶領者的帶領方式感到滿意	11(61%)	7(24%)	0	0
3	您對於本活動的場地、空間感到滿意	8(44%)	10(56%)	0	0
4	參與本次的活動讓我有所收穫	11(61%)	6(33%)	1(6%)	0
5	整體而言，我對這次活動感到滿意	8(44%)	10(56%)	0	0
6	我支持未來持續辦理類似的活動	10(56%)	6(33%)	2(11%)	0

➤ 參與本次活動帶給你什麼收穫：

4. 畫面具好玩
5. 別人的八卦
6. 讚
7. 培養藝術素養
8. 畫畫 表達想法
9. 多了解自己的性格
10. 自己畫面具會有點不知道畫什麼
11. 人與人的相處和面具相關創作與實作
12. 學習為自己的創作表達
13. 認識自己
14. 讓自己知道自己希望在別人眼中的樣子
15. 聊很多天
16. 覺得畫面具好難
17. 面具好可怕
18. 喜歡
19. 畫面具

➤ 第二次團體回饋調查：填寫回饋單者 15 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	11(73%)	4(27%)	0	0
2	您對講者或帶領者的帶領方式感到滿意	11(73%)	4(27%)	0	0
3	您對於本活動的場地、空間感到滿意	11(73%)	4(27%)	3(9%)	0

4	參與本次的活動讓我有所收穫	9(60%)	6(40%)	0	0
5	整體而言，我對這次活動感到滿意	11(73%)	4(27%)	0	0
6	我支持未來持續辦理類似的活動	11(73%)	4(27%)	0	0

➤ 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. 讚
2. 了解身邊朋友
3. 這次活動很有趣
4. 記憶力變好
5. 這遊戲很難猜
6. 讓我認知別人眼中的自己
7. 了解大家看我的樣子是如何
8. 認識到別人眼中的自己
9. 可以更認識大家
10. 更了解別人眼中的自己
11. 卡片圖案很可愛
12. 我以為我成長了 但我根本沒有 我還必須繼續精進呢
13. 認識自己
14. 他人眼中的我
15. 開心

➤ 第三次團體回饋調查：填寫回饋單者 14 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	10(71%)	4(29%)	0	0
2	您對講者或帶領者的帶領方式感到滿意	10(71%)	4(29%)	0	0
3	您對於本活動的場地、空間感到滿意	11(79%)	4(21%)	0	0
4	參與本次的活動讓我有所收穫	10(71%)	4(29%)	0	0
5	整體而言，我對這次活動感到滿意	10(71%)	4(29%)	0	0
6	我支持未來持續辦理類似的活動	9(64%)	4(29%)	0	1(7%)

➤ 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. 開心
2. 認識新的朋友
3. 讚
4. 了解到除了說話的溝通方式
5. 默契培養
6. 快樂
7. 不用語言表達跟努力思考如何表達都是個學習

8. 玩了好玩的遊戲！
9. 培養默契
10. 了解溝通的重要性
11. 培養默契，
12. 開心
13. 讀懂他人眼神的默契很難
14. 練習默契

➤ 第四次團體回饋調查：填寫回饋單者 13 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	7(54%)	6(46%)	0	0
2	您對講者或帶領者的帶領方式感到滿意	7(54%)	6(46%)	0	0
3	您對於本活動的場地、空間感到滿意	7(54%)	6(46%)	0	0
4	參與本次的活動讓我有所收穫	7(54%)	6(46%)	0	0
5	整體而言，我對這次活動感到滿意	7(54%)	6(46%)	0	0
6	我支持未來持續辦理類似的活動	7(54%)	5(39%)	0	1(7%)

➤ 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. 培養同理心
2. 讚
3. 聽很多歌 檢視自己的情緒
4. 感受影片的意境
5. 聽歌很開心
6. 歌很好聽
7. 了解各種歌都有要表達的故事
8. 從歌曲感受歌中想法
9. 感受影片的內容
10. 了解到很多的感受
11. 歌非常感人呢
12. 歌好聽
13. 很好玩

➤ 第五次團體回饋調查：填寫回饋單者 15 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	14(93%)	1(7%)	0	0
2	您對講者或帶領者的帶領方式感到滿意	14(93%)	1(7%)	0	0

3	您對於本活動的場地、空間感到滿意	13(87%)	2(13%)	0	0
4	參與本次的活動讓我有所收穫	14(93%)	1(7%)	0	0
5	整體而言，我對這次活動感到滿意	14(93%)	1(7%)	0	0
6	我支持未來持續辦理類似的活動	14(93%)	0	1(7%)	0

➤ 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. 取綽號
2. 團隊默契
3. 大家都很棒
4. 很開心
5. 快樂
6. 握手
7. 收到了大家的祝福
8. 收到了大家真摯的祝福
9. 有趣
10. 畫畫好難，畫自己更難
11. 認識同學認識自己
12. 認識大家感情升溫？應該吧
13. 讚

未來改進意見

這學期的團體過程大多進行的很順利，但仍有些許可以改進部份：第一是在成員前來參與團體的時間，由於每個科系的課程安排時間不一，因此有些成員可能下課時間較晚，導致較晚才出席，以至於有時會耽誤到活動開始的時間；其次是場地規畫，由於參與人數眾多但是諮輔組團體室空間較為狹小，因此在活動進行中每位成員只能坐在地板上，而沒有多餘空間可以放置折疊椅，建議之後倘若有類似的活動安排可以視人數調整場地規劃或安排。

活動照片

面具彩繪大合照



分組討論

接龍遊戲



繪畫創作



規則說明



成員挑選牌卡



承辦人

單位主管



學務長