

團體計畫



國立埔里高級工業職業學校_公文簽核表

本件已簽結

文別區分：簽稿 文號：0003 速別：普通件
擬稿日期：109/09/15 簽結日期：109/09/21 送發日期： / /
承辦單位：輔導處 蕭子寧 決行層級：第1層決行
發文字號：輔字第732_0003號 附件數量：
分類檔號： 保存年限： 年
受文單位：
附件內容：(109簽_73200003_1.DOCX, 共1個附件檔)

簽辦單位：蕭子寧代理教師、輔導處、學務處、訓育組、社團活動組、教務處、校長室

主旨：陳本處擬辦理109學年度友善校園認輔小團體活動，請核示。

說明：

- 一、依據：本校109學年度第一學期輔導工作計畫辦理。
- 二、實施主題：親密關係小團體-愛情的魔漾。
- 三、實施時間：成立「生涯種籽社」，使用社團時間進行，時間為下午1時至3時，每次2小時，共8次，合計16小時。
109 年9月18日(五)、9月25日(五)、10月30日(五)、11月
13日(五)、11月20日(五)、12月4日(五)、12月11日(五)、
12月18 日(五))
- 四、實施地點：本校行政大樓4樓團體諮商室。
- 五、實施對象：「生涯種籽社」之社員，預計招募5至8人。(名單確定後，由社團組手動輸入，協助社員完成社團選社程序)。
- 六、團體領導者：蕭子寧輔導教師。
- 七、檢附實施計畫，如附件。

輔導處：

109/09/15 11:33:58 專任輔導教師 蕭子寧

輔導處：

109/09/16 12:56:26 教師兼輔導主任 林彥岑

學務處：

109/09/16 15:46:34 教師兼學務主任 張世義

訓育組：

109/09/17 13:56:49 教師兼訓育組長 劉軒豪

社團活動組：

109/09/18 17:00:05 教師兼社團活動組長 沈嵩博

承上頁

國立埔里高級工業職業學校_公文簽核表

教務處：

109/09/21 08:48:39 教師兼教務主任 黃文發

校長室：【內文已做修改】

109/09/21 15:45:23 教師兼秘書 林秀賢

校長室(決行)：如擬。

109/09/21 17:04:58 校長 孫兆霞

國立埔里高級工業職業學校

簽 於輔導處
中華民國109年09月15日

檔 號：
保存年限：
機密等級：

主旨：陳本處擬辦理109學年度友善校園認輔小團體活動，請核示。

說明：

- 一、依據：本校109學年度第一學期輔導工作計畫辦理。
- 二、實施主題：親密關係小團體-愛情的魔漾。
- 三、實施時間：成立「生涯種籽社」，使用社團時間進行，時間為13時至15時，每次2小時，共8次，合計16小時。（109年9月18日(五)、9月25日(五)、10月30日(五)、11月13日(五)、11月20日(五)、12月4日(五)、12月11日(五)、12月18日(五)）
- 四、實施地點：本校行政大樓4樓團體諮商室。
- 五、實施對象：「生涯種籽社」之社員，預計招募5至8人。（名單確定後，由社團組手動輸入，協助社員完成社團選社程序）。
- 六、團體領導者：蕭子寧輔導教師。
- 七、檢附實施計畫，如附件。

附件：109簽_73200003_1.DOCX(共1個附件檔)

會辦單位：訓育組、社團活動組、學務處、教務處

第 1 層決行

109/09/15 11:33:20 專任輔導教師 蕭子寧

國立埔里高級工業職業學校
109 學年度友善校園學生事務與輔導工作計畫

親密關係小團體—愛情的魔漾 實施計畫

一、團體目標：

- 1、協助成員探索與了解自我，並提昇自我覺察的能力。
- 2、協助成員肯定並接納自我，成為更理想的自己。
- 3、協助成員學習尊重，並認識正向的親密關係。

二、團體性質：結構式教育團體。

三、團體領導者：蕭子寧 輔導教師

四、團體成員團體性質：封閉性、成長性。

五、團體成員人數：「生涯種籽社」之社員，共 8 人。(名單確定後，由社團組手動輸入，協助社員完成社團選社程序)。

六、成員篩選方式：

- (一) 於 8/25、8/26 新生訓練由導生發放團體成員招募單予高一學生進行自由報名，由領導者約談篩選後確定名單。
- (二) 由蕭子寧老師說明團體性質，並交由二、三年級各班輔導股長張貼傳單邀請自願者，由領導者約談、篩選後再進行邀約。

七、團體日期：109 年 9/18、9/25、10/30、11/13、11/20、12/4、12/11、
12/18。

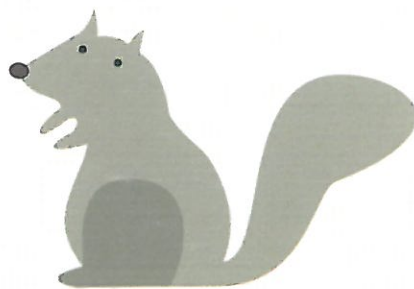
八、團體時間：週五 13：00-15：00，每次兩小時，共八次，合計 16 小時。

九、團體地點：行政大樓 4 樓團諮室。

十、團體內容大綱：

次序	單元名稱	時間	單元目標	活動內容
1	愛的起源 ~52HZ 我愛你	9/18	1、協助成員了解團體的架構與未來的進行方式、主題 2、讓成員認識彼此，並訂立團體規範	1、介紹團體 2、人氣賓果 GO 3、團體規範
2	愛的知己 ~特質篇	9/25	1、協助成員了解自身的依附關係所屬類型 2、讓成員探索並認識自己的特質	1、人際關係依附量表(前測) 2、我的特質 3、統整學習(特質拼貼)
3	愛的滋味 ~歷程篇	10/30	1、協助成員了解親密關係中的各種類型 2、讓成員學習探討自身在親密關係中的觀察與經歷	1、情歌大 PK 2、愛情魚骨圖 3、統整學習(愛的故事)
4	愛的關鍵~ 完整篇	11/13	1、讓成員練習表達、聆聽、尊重 2、協助成員了解親密關係中的本質與完整性	1、愛的分享 2、愛情三元素 3、統整學習(愛的彩繪)
5	愛的抉擇~ 價值觀篇	11/20	1、協助成員認識自身在親密關係中的能力與優勢 2、讓成員思考在親密關係中的價值比重	1、愛的拍賣場 2、愛情價值觀 3、統整學習(愛的提醒)
6	愛的傷痛~ 調適篇	12/4	1、協助成員學習親密關係中負面情緒的調適與抒發 2、讓成員發現自己的支持系統並能有效運用	1、愛的 OK 蹦 2、情緒抒發寶典 3、統整學習(回家作業)
7	愛的防護~ 法律篇	12/11	1、協助成員認識何謂危險情人 2、協助成員理解親密關係中自我保護的重要性	1、真心話大冒險 2、保護你我他 3、統整學習(有獎徵答)
8	愛的彩虹~ 祝福篇	12/18	1、讓成員分享小團體的收穫與學習 2、讓成員了解自身的期許並給予彼此祝福	1、人際關係依附量表(後測) 2、團體回顧 3、統整學習(祝福小卡)

團體招募單





親密關係小團體

愛情的魔法

招募中

團體報名對象：

本校一~三年級學生，自由報名。共
8~10 位

團體時間：

9/18、9/25、10/30、
11/13、11/20、
12/4、12/11、
12/18。週五社團

團體簡介：

適合想探索親密關係
中的各種階段，想從
團體互動中對自己有
更多認識者。

團體報名方式：

1. 現場填寫報名表
班長統一收齊
2. 親自來 4 樓輔導
處填寫報名表

團體地點：

本校 4 樓團諮室

團體帶領老師：

輔導教師 蕭子寧

透過分享、討論、小
活動等方式探討暗
戀、曖昧、熱戀、失
戀、自我保護、身體
界線...等親密滋味。

報名期限：

即日起至 9/9(三)，
額滿為止。

國立埔里高工109學年度 第一學期

親密關係小團體~愛情的魔漾

♥ 團體時間：週五社團時間13：10-15：00，共8次。

(9/18、9/25、10/30、11/13、11/20、12/4、12/11、12/18)

♥ 團體地點：輔導處團體諮商室

♥ 招募對象：全校同學，自由報名，約8-10位。

♥ 帶領者：蕭子寧老師

♥ 報名方式：請填妥以下表單，並於8/26中午午休後由導生收齊交至輔導處。

【報名意願調查表】

姓名	班級	學號	性別○男○女
連絡電話		是否報名 ☐ 是(續填以下) ☐ 否	
為什麼會想報名呢？(可複選) ☐想要多認識自己 ☐想透過團體認識新朋友 ☐想瞭解親密關係議題 ☐其他原因： 請問你對團體的期待？			

國立埔里高級工業職業學校 109 學年度第 1 學期

親密關係小團體~愛情的魔漾



報名成員篩選暨說明會集合通知

親愛的_____班 _____同學，

感謝你對本學期小團體的支持！輔導處將於 9/3

(四) 午休 (12:40~13:00) 在 4 樓團體諮商室進行
團體成員篩選暨說明會，請準時出席，謝謝！

國立埔里高級工業職業學校 109 學年度第 1 學期

親密關係小團體~愛情的魔漾



報名成員篩選暨說明會集合通知

親愛的_____班 _____同學，

感謝你對本學期小團體的支持！輔導處將於 9/3

(四) 午休 (12:40~13:00) 在 4 樓團體諮商室進行
團體成員篩選暨說明會，請準時出席，謝謝！

團體方案



第一次小團體

單元名稱	愛的起源~52HZ 我愛你	日期	109.9.18	時間	13:00-15:00
		地點	團體諮商室	人數	5
單元目標	1、協助成員了解團體的架構、主題、進行方式與團體目標。 2、協助成員相互認識，增進團體凝聚力，並建立團體基調與目標。 3、說明團體注意事項，並訂立團體規範				
準備器材	名牌卡*6、九宮格*6、筆*6、彩色筆/蠟筆*2、海報紙*1、投影播放設備				
活動名稱	活動流程		時間	器材	
相見歡	→團體介紹 1、Leader 自我介紹。 2、說明團體的意義、目的，以及未來即將進行的團體主題內容、方式、次數、時間、固定成員。		5' 1' 4'		
大家好，我是...	→成員自我介紹 1、活動： (1)leader 將已準備好的名牌向成員展示，示範介紹自己的活動，以說明活動。 (2)發下媒材 (3)請成員在名牌上寫上自己希望在團體被稱呼的名字。 (4)請成員使用色筆在紙卡為自己的名牌設計 (5)邀請每位成員藉由作品向大家介紹自己。 2、Leader 作小結。		20' 3' 1' 5' 10' 1'	名牌卡*6 彩色筆*2 蠟筆*2	
人氣賓果 GOGOGO	→主要活動 1、活動說明 (1) Leader 將準備好的「人氣賓果 GOGOGO」九宮格向大家分享，說明活動 (2) 邀請成員依照九宮格內的問題自由找尋對象並請對方回答後簽名 (3) 相鄰的三題完成後可連成一線，最先完成三條線者達成賓果。 (4)時間到後，邀請成員回到大團體中。 2、發下媒材 3、開始活動		40' 5' 1' 15'	九宮格*6 筆*6	

	4、回到大團體，邀請成員分享	10'	
	5、邀請一、兩名成員為團體中的分享做摘要，分享所聽到的事。	6'	
	6、Leader 小結	3'	
下課	→休息時間	10'	
我們的約定	→訂立團體規範	20'	規範海報*1
	1、活動說明。	10'	彩色筆*2
	(1) Leader 詢問成員期待團體有的規範，並邀請成員寫在海報紙上。		
	(2)確認成員正確了解各規範之意義，針對有疑問之處提出澄清。	5'	
	(3)帶領成員再次確認團體規範。	2'	
	(4)請成員在海報上簽名，以示同意且負責。	1'	
	3、Leader 作小結。	2'	
選代表	→選社團代表人	5'	
總結	→結束活動：回饋總結&預告下次團體。	10'	MP3 或網路
	1. 播放「今天是情人節」(52HZ 我愛你)	5'	投影放映設備
	2. Leader 邀請每位成員用一句話說出今天的回饋。	3'	
	3. Leadrt 預告下次活動並做總結。	2'	

第二次小團體

單元名稱	愛的知己~特質篇	日期	109.9.24	時間	13:00-15:00
		地點	團體諮商室	人數	5
單元目標	1、協助成員了解自身的依附關係所屬類型 2、讓成員探索並認識自己的特質				
準備器材	超級犀牛/閃靈快手、問卷*6、筆*6、投影播放設備、各類雜誌數本、剪刀*6、膠水*6、4開圖畫紙*6、彩色筆*2、蠟筆*2				
活動名稱	活動流程			時間	器材
	→回顧活動			5'	
	1、領導者先問候成員的狀況、介紹上週未來的成員			2'	
	2、領導者與成員一同回顧上次的活動。			3'	
破冰遊戲	→團體開始			15'	超級犀牛/閃靈快手*1
	1、破冰遊戲說明：Leader 說明遊戲規則，並利用快節奏的小遊戲活絡團體氣氛，建立成員間關係。			2'	
	2、進行遊戲，Leader 在過程中觀察每位成員的特質。			10'	
	3、遊戲結束後，Leader 請成員分享剛剛遊戲中的心得。			3'	
依附風格	→活動			25'	人際依附風格量表*6、筆*6、投影機、影片
	1、Leader 發下人際依附風格量表，請成員填寫，並預告計分結果會在下次團體時呈現。			5'	
	2、Leader 簡單說明依附風格的類型，以及對自身特質形成的影響，進而延伸到親密關係的建立。			5'	
	3、播放影片：				
	(1) 播放「安全、逃避、焦慮？愛情中常見的3種依附模式」			10'	
	(2) 請成員互相交流分享，並由 Leader 做小結。			5'	
下課	休息時間			10'	
特質拼貼	→主要活動			50'	各類雜誌數本、剪刀*6、膠水*6、4開圖畫紙*6、彩色筆*2、蠟筆*2
	1、活動說明：Leader 將雜誌等媒材放置在團體中間，並說明接下來要進行的事。			5'	
	(1) 請成員隨意翻閱雜誌，找尋自己有感覺的圖或文字，並將其剪下。				

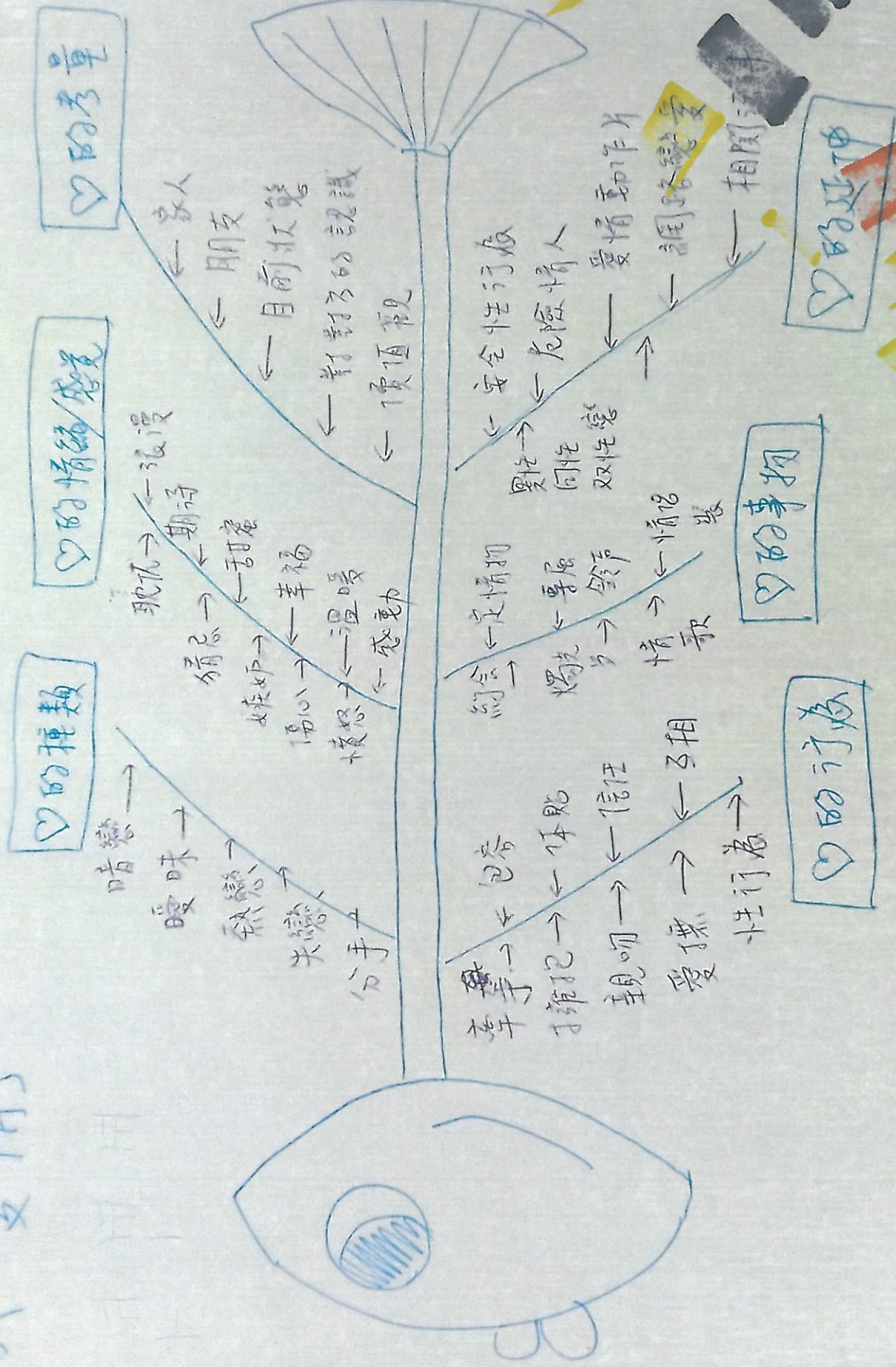
	(2) 將剪下的圖文黏貼在個人的 4 開圖畫紙上，並以蠟筆或彩色筆稍作裝飾。 (3) Leader 可示範自己的作品。 2、活動開始 3、分享時間 (1)邀請成員輪流對自己的作品命名並向其他成員分享。 (2)其他成員給予該名成員回饋(如：作品給他的感覺，從成員分享中想給的鼓勵)。 (3)成員從回饋中對自己的新發現。 4、Leader 小結	20' 20' 5'	
團體預告	→結束活動：回饋總結&說明下次團體。	5'	

第三次小團體

單元名稱	愛的滋味~歷程篇	日期	109.10.30	時間	13:00-15:00
		地點	團體諮商室	人數	5
單元目標	1、協助成員了解親密關係中的各種類型 2、讓成員學習探討自身在親密關係中的觀察與經歷				
準備器材	人際依附風格量表*5、投影機、電腦、音響、youtube、雞排兌換券或現金 60元、海報紙*1、色筆2盒、B4魚骨圖或白紙*5				
活動名稱	活動流程			時間	器材
	→團體開始 1. 距離上次團體已一個月的時間，Leader先問候成員們最近的狀況。 2. Leader與成員一同回顧上次的活動。			5' 3' 2'	
依附風格測驗結果說明	→活動 1、依附風格測驗結果說明 (1)Leader發還成員上次施測的人際依附風格量表。 (2)說明量表結果，並複習依附風格類型。 2、針對測驗結果，請成員彼此分享心得。 3、Leader小結，並介紹其他相關心理測驗，成員若有興趣可自行施測，如：愛情依戀類型量表。			20' 7' 10' 3'	人際依附風格量表*5、投影機、PPT
情歌大PK	→活動 1. 情歌猜謎 (1) Leader播放當紅情歌，每首歌約30秒-1分鐘的時間，請成員搶答猜曲名。 (2) 邀請成員輪流播放情歌，讓其他人搶答。 (3) 猜對最多者，可得小禮物一份（雞排兌換券）。 2. 邀請成員針對剛才聆聽的情歌找出關鍵字，並預告團體下半部的活動。			25' 15' 10'	電腦、音響、youtube(不需投影)、雞排兌換券或現金60元（下次給）
下課	休息時間			10'	
愛情魚骨圖	→主要活動 1、活動說明： (1)用自由聯想的方式，邀請成員在海報紙上寫下「想到愛情，就想到…」			40' 5'	海報紙*1、色筆2盒、B4魚骨圖或白紙*5

	(2)請成員共同檢視大家寫下的項目，是否有好奇某一個項目為何會出現，此項目與書寫者自身在親密關係中的觀察或經歷有何關連，邀請書寫者分享，也歡迎其他成員提出回饋。 (3)由 Leader 引導帶領成員討論，將海報紙上的項目做整理與歸納，分出類別(如：階段，情緒，行為，議題...等) 2、繪製魚骨圖（或其他形式的概念圖） 邀請成員就剛剛的討論，練習自行對「愛情」做出屬於自己的概念圖，過程中若有其他的聯想，皆可以自行增加。 3、邀請成員呈現作品，彼此回饋 4、Leader 小結。	5' 10' 10' 5' 2'	
回家作業 — 愛的故事	→ 回家作業 1、邀請成員用一句話做為今日團體的結束。 2、Leader 請成員回去準備一則愛情故事（親身經歷或親友經驗，或自己曾聽過的故事），下次團體時分享。	8' 5' 3'	
	→ 結束活動：Leader 總結回饋 & 說明下次團體。	2'	

關於愛情



第四次小團體

單元名稱	愛的關鍵~ 完整篇	日期	109.11.13	時間	13:00-15:00
		地點	團體諮商室	人數	5
單元目標	1、讓成員練習表達、聆聽、尊重 2、協助成員了解親密關係中的本質與完整性				
準備器材	OH 卡、「想到愛情，就想到…」海報、B4 白紙或魚骨圖、色筆*3 盒、電腦、投影設備、音響設備、PPT、小短片、快問快答*1				
活動名稱	活動流程			時間	器材
	→團體開始			5'	
	1、領導者先問候成員的狀況。			2'	
	2、領導者與成員一同回顧上次的活動。			3'	
OH~愛情	→活動			15'	OH 卡
	1、故事接龍：				
	(1) Leader 隨機發給每位成員 6 張 OH 卡，每位成員的卡片不可以給其他人看到。			1'	
	(2) 邀請成員共同編織一個有關「愛情」的故事，由 Leader 開始，照座位順序每人每次拿出一張手中的卡片故事接龍，直到卡片用完為止。			10'	
	(3) 請大家共同回顧這則故事中，各種與「愛情」有關的關鍵詞，並邀請成員為此故事命名。			4'	
愛的故事	→主要活動			30'	「想到愛情，就想到…」海報、B4 白紙或魚骨圖、色筆*3 盒
	1、活動說明：				
	(1)Leader 邀請成員分享上次團體的回家作業「愛的故事」。			5'	
	(2)從故事中，結合上次「想到愛情，就想到…」的海報紙，協助成員練習表達、分析、與歸納。 (可用上次未完成的魚骨圖進行：從成員所分享的愛情故事中，各自練習呈現出架構)			5'	
	2、活動開始：				
	(1)成員開始製作，Leader 在旁巡視並協助。			10'	
	(2)完成後，邀請成員互相給回饋，並從過程中練習尊重、聆聽。			4'	
	3、Leader 小結			1'	

下課	休息時間	10'	
因為有... 像極了愛情	→主要活動(1) 「愛情三元素」: (1)從上半場的各種故事中，請成員找出「愛情」的特別之處。 (2) Leader 介紹「愛情三元素」，並與成員一同討論缺少任一角的情感樣態會是什麼樣子。 (3) Leader 以小短片作為「愛情三元素」的小結。	20' 5' 10' 5'	電腦、投影設備、音響設備、PPT、小短片(約4分鐘)
愛的專 「激」	→主要活動(2) 1.從「性」出發看激情 (1) Leader 從 OH 卡中挑出男女生殖器的圖卡，請成員述說對這兩張圖卡在愛情中的看法。 (2) Leader 設計關於「性」的快問快答，不涉及私人隱私，邀請一位成員自告奮勇參與。 2. 那些激情教我的事 (3) 「激情」是各種情感中愛情特有的，Leader 與成員討論現階段彼此對「激情」的認識與接受程度，哪些是迷思、哪些是錯誤觀念、以及如何保護自己的方式。 (4) Leader 須特別提醒，「性」並非「激情」的唯一面向，每一段愛情也不一定都有「性」的存在，但仍會「激情」，曾能建構出完整的愛。 (5) Leader 邀請成員針對這段討論提出回饋。		OH 卡(男女生殖器的圖卡)
	→結束活動：回饋總結&說明下次團體。(愛情價值觀，由禮禎老師代理)	5'	

第五次小團體

單元名稱	愛的抉擇~ 價值觀篇	日期	109.11.30	時間	13:00-15:00
		地點	團體諮商室	人數	5
單元目標	1、協助成員認識自身在親密關係中的能力與優勢 2、讓成員思考在親密關係中的價值比重				
準備器材	愛情卡、PPT、投影設備、音響設備、學習單*5、筆*5、				
活動名稱	活動流程			時間	器材
	→團體開始 1、領導者先問候成員的狀況。 2、領導者與成員一同回顧上次的活動(愛情三元素、激情與性)。			5' 2' 3'	
我的夢中情人	→主要活動 1、活動說明： (1) Leader 向成員說明將進行「尋找夢中情人」的牌卡活動，將一副愛情卡拿在手上，請成員隨機抽選三張卡片後，將剩餘牌卡放在團體中央。 (2) Leader 說明遊戲規則，如下： A. 成員依順時鐘輪流抽中央的牌，不想要的牌就丟出去，先抽再丟（保持手中只有三張卡片） B. 別人不要的牌可以拿走，但取走的人下一輪暫停抽牌一次（維持三張手牌） C. 活動過程中，若覺得已經很滿意手上卡片，可以蓋牌結束活動，代表已經找到理想情人。 D. 中央牌全數抽完，或全部的人蓋牌，活動結束。 (3)遊戲開始。 2. 成員分享： (1) Leader 邀請成員分享自己最後留下的三張卡片，並分享挑選愛情卡的心得。 (2) Leader 提出觀察，並邀請成員針對剛才「提			45' 2' 3' 10' 10' 5'	愛情卡、PPT、投影設備

	早蓋牌」、還是「一直沒蓋牌」、或「最後蓋牌」等現象提出感受及說明關鍵原因。 (3) Leader 請成員注意卡片角落的圖案，並觀察其他人的卡片；由 Leader 說明卡片圖案代表的意義。 (4)邀請成員給彼此回饋。 3. 活動小結	10' 3' 2'	
下課	休息時間	10'	
理想情人是我嗎	→活動 1、活動說明： (1)Leader 向成員說明團體上半場探討理想情人的原因，並帶至「愛情價值觀」的討論。 (2)Leader 將學習單發給成員，請成員思考之所以重視這些價值觀的原因，寫下並隨後邀請分享。 (3)邀請成員給彼此回饋。 2、活動小結 →主要活動 1、活動說明： (1)Leader 說明「夢中情人」是自己對對方的期待，但愛情是互相的，在要求別人的同時，自己是否也有達到「理想情人」的標準？ (2) Leader 再次將愛情卡拿出，並將卡片攤開至團體中央，請成員檢視若回歸到自己身上，目前已達成及期待達成的條件。 (3) Leader 邀請成員完成學習單第二面，並請成員分享對自己身為情人的期待及原因。 2、活動小結 →統整活動 1、 Leader 播放影片「檢測愛情價值觀：因為有盲點，所以耽誤了「幸福」」，作為探討愛情價值觀的總結。 2、Leader 邀請成員對今日團體彼此提出鼓勵及回饋。	15' 2' 8' 3' 2' 20' 3' 7' 8' 2' 14' 11' 3'	愛情卡、學習單*5、筆*5、PPT、投影設備、音響設備 影片： 【愛情心理學】 檢測愛情價值觀：因為有盲點，所以耽誤了「幸福」
	→結束活動：回饋總結&說明下次團體。	1'	

影片參考：<https://www.youtube.com/watch?v=V3BzYgGPrH8>

心理測驗參考：<https://www.beauty321.com/post/36686> / <https://www.beauty321.com/post/36277#p2>

第六次小團體

單元名稱	愛的傷痛~ 調適篇	日期	109.12.4	時間	13:00-15:00
		地點	團體諮商室	人數	5
單元目標	1、協助成員學習親密關係中負面情緒的調適與抒發 2、讓成員發現自己的支持系統並能有效運用				
準備器材	閃靈快手、學習單*5、筆*5、百變情緒卡、調查排行小海報*3、彩色筆、投影設備、影片				
活動名稱	活動流程			時間	器材
	→團體開始			5'	
	1、領導者先問候成員的狀況。			2'	
	2、領導者與成員一同回顧上次的活動(愛情卡)。			3'	
誰是快手	→破冰活動			20'	閃靈快手
	1、閃靈快手：			2'	
	(1)Leader 說明遊戲規則，找尋牌卡中遺失的物件。				
	(2)成員依序搶牌，Leader 協助計分，優勝者可獲得小禮一份。			10'	
	(3)遊戲開始。				
	2. 遊戲分享：			2'	
	(1) Leader 邀請成員分享遊戲的心得。			5'	
	(2) Leader 將破冰遊戲連結到「愛情」，如同遊戲中不見的物件，當「愛情」的什麼遺失時，會導致分手或失戀？				
	3. 活動小結			1'	
愛的 OK 蹦	→主要活動			25'	學習單*5、筆*5、調查排行小海報*3
	1、活動說明：			5'	
	(1)Leader 將空白學習單發給成員，請成員依照 Leader 的問題，依序寫下自己的答案。				
	(2)問題分別是：				
	A. 請用一種食物形容「失戀」的滋味，為什麼？				
	B. 若今天有身旁的朋友失戀需要你的協助，請你用一句話安慰對方。				
	C. 若今天是你自己失戀，你最不想聽到別人跟你說什麼？				

	D. 你如何看待「失戀」這件事？ E. 你覺得可以如何度過「失戀期」？ (3) Leader 邀請成員彼此分享答案並說明理由，也鼓勵成員可以互相提問。 (4) Leader 提供網路調查排行榜供成員參考，協助成員同理或覺察失戀時的情緒，幫助自己也幫助別人。 2. 活動小結	10' 3' 2'	
下課	休息時間	10'	
情緒抒發 寶典	→活動 1、活動說明： (1)承接上半場的「失戀」，Leader 隨機發下「百變情緒卡」給成員，請成員挑出失戀可能會產生的情緒反應。 (2)Leader 請成員分享，對於這些負面情緒，是用怎麼樣的態度面對？可以怎麼處理？ (3) Leader 回歸破冰遊戲的規則「找到缺少的才完整」，負面情緒也是情緒的一種，不需要刻意隱藏或逃避。 2、活動小結 →主要活動 1、活動說明： (1)Leader 邀請成員在學習單背面畫下同心圓，假設中心是自己，寫下當自己身處負面情緒時，通常都有哪些舒緩方式，身邊有哪些可以尋求的支持或資源？ (2) Leader 邀請成員彼此分享並給予回饋。 (3) Leader 提供其他可以尋求協助的資源，例如：張老師專線、各種求助專線(參考：小鬱亂入) 2、活動小結 →統整活動 1. Leader 播放影片「在關係中療癒傷痛，重新擁抱幸福的權利」，作為探討愛情中關於傷痛的總結。 2、Leader 邀請成員對今日團體彼此提出鼓勵及回饋。	20' 5' 10' 3' 2' 23' 10' 7' 5' 1' 6' 4' 2'	百變情緒卡、學習單*5、彩色筆、投影設備、影片檔
	→結束活動：回饋總結&說明下次團體。	1'	

第七次小團體

單元名稱	愛的防護~ 法律篇	日期	109.12.11	時間	13:00-15:00
		地點	團體諮商室	人數	5
單元目標	1、協助成員認識何謂危險情人 2、協助成員理解親密關係中自我保護的重要性				
準備器材	四色紙、筆*5、列印好標題、海報紙、投影設備、PPT、彩色筆				
活動名稱	活動流程			時間	器材
	→團體開始			5'	
	1、領導者先問候成員的狀況。			2'	
	2、領導者與成員一同回顧上次的活動(情緒調適)。			3'	
4W 遊戲	→破冰活動			20'	已裁切好的四色紙、筆*5、各種標題列印紙、海報紙
	1.人事時地物：				
	(1)Leader 發下裁切好的各類有色紙，請成員隨機寫下人(WHO 黃)、時(WHEN 粉)、地(WHERE 藍)，每人可寫至少 2 項，但不要讓他人看見。完成後折起投入紙盒內。			3'	
	(2)Leader 說明遊戲規則，並將事先完成的事(WHAT 白)也投入盒內。			2'	
	(3)Leader 邀請成員依序抽籤，各種顏色抽一張，編成一句完整的句子；可視狀況進行 2-3 輪。			3'	
	(4)Leader 請成員將所有句子呈現出來，並請大家檢視，分類出「性騷擾」、「性侵害」、「性霸凌」、「性剝削」。			6'	
	2. 遊戲分享：				
	(1) Leader 帶入今天團體的主軸，認識法律及自我保護。			3'	
	(2) Leader 邀請成員分享。			2'	
	3. 活動小結			1'	
認識法律 保護你我他	→主要活動			25'	各種標題列印紙、海報紙、PPT、投影設備
	1、活動說明：				
	(1)Leader 透過剛才的分類，邀請成員說出「性騷擾」、「性侵害」、「性霸凌」、「性剝削」的大致定義。			8'	
	(2)Leader 統整大家的回應，簡單做出整理，並說			10'	

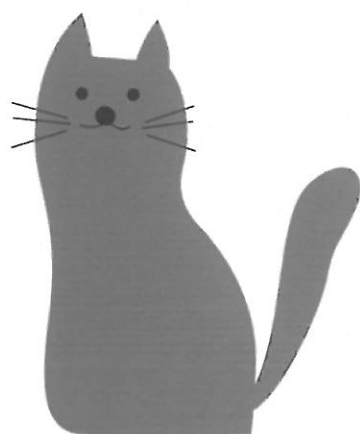
	明相關法律概念。 (3) Leader 邀請成員說看看了解這些定義與「愛情」的關係。	5'	
	2. 活動小結	2'	
下課	休息時間	10'	
危險情人在哪裡	→活動 1. 活動說明： (1)承接上半場的主題，Leader 詢問成員「危險情人」的特徵，請成員用色筆寫在海報紙上。 (2)Leader 請成員分享原因，並討論遇到危險情人時，可以如何處理？ (3)Leader 整理關於「危險情人」的資訊並給予回饋。 2. 活動小結	30' 8' 10' 10' 2'	海報紙、彩色筆、投影設備、PPT、影片檔
有獎徵答	→活動 1. 有獎徵答： (1)Leader 設計約 10 個與今日團體主題相關的問題讓成員搶答，一題一分。 (2)得分最多者獲勝，將獲得小禮物一份。 2. 統整學習： (1)Leader 邀請成員針對今日的團體主題，分享心得及學習。 (2)邀請成員用一句話讚美對方今日的表現。	15' 5' 1' 7' 2'	
	→結束活動：回饋總結&說明下次團體。 預告下次為最後一次團體，將進行團體回顧	5'	

第八次小團體

單元名稱	愛的彩虹~ 祝福篇	日期	109.12.18	時間	13:00-15:00
		地點	團體諮商室	人數	5
單元目標	1、讓成員分享小團體的收穫與學習 2、讓成員了解自身的期許並給予彼此祝福				
準備器材	學習單、筆*5、食鹽、蠟筆 1 盒、紙數張、紙杯數個、玻璃瓶*6				
活動名稱	活動流程			時間	器材
	→團體開始 1、領導者先問候成員的狀況。 2、領導者與成員一同回顧上次的活動(危險情人與自我保護)。			5' 2' 3'	
德國蟑螂	→破冰活動 1. 活動說明：有鑑於前幾次破冰玩桌遊時成員對贏並不爭取的現象，Leader 選擇一款不限一人輸贏的遊戲。也象徵讓成員把不想要的東西留下，帶走從團體中學到的經驗。 (1)Leader 說明遊戲規則後，開始進行遊戲。 (2)Leader 邀請成員分享，並說明遊戲的用意。 2. 活動小節			15' 10' 3' 2'	
團體回顧	→主要活動 1. 活動說明： (1)Leader 帶領成員回顧這 8 次的團體內容，請成員主動發言，再由 Leader 作補充。 (2)Leader 發下回顧單，請成員填寫。 (3)Leader 邀請成員互相分享、彼此回饋。 2. 活動小節			30' 10' 8' 10' 2'	
下課	休息時間			10'	
給自己的祝福	→主要活動 1. 活動說明： (1)Leader 在團體中間放置食鹽、蠟筆、幾張紙與杯子。 (2)Leader 邀請成員各選擇一隻蠟筆的顏色，在紙上與食鹽摩擦成為各色彩鹽，並將完成的彩鹽分別倒在紙杯中。			40' 2' 15'	食鹽、蠟筆 1 盒、紙數張、紙杯數個、玻璃瓶*6

	(3)若一種顏色代表一個祝福，成員會想給自己什麼祝福？Leader 將玻璃瓶發下，請成員依照自己的想法依序將顏色堆疊。	10'	
	(4)Leader 邀請成員分享自己玻璃瓶中承載的祝福是什麼，並彼此回饋	10'	
	2. 活動小結	3'	
	→結束活動：回饋總結&對團體的感謝。 Leader 謝謝成員這 8 次的參與，也請成員給自己與其他成員一個感謝，做為團體的結束。	10'	

團
體
成
果



109 學年度第一學期

性別平等小團體~愛情的魔漾 活動照片

一、時間：109/9/18、9/25、10/30、11/13、11/20、12/4、12/11、

12/18，週五 12:40~13:00

二、地點：行政大樓 4F 團體諮商室

三、對象：本校學生自由報名，共 7 人



關於理想情人的自由聯想



運用 OH 卡進行愛情故事的接龍



探討愛情價值觀



討論與親密關係有關的法律

109 學年度第一學期

性別平等小團體~愛情的魔漾 活動照片

一、時間：109/9/18、9/25、10/30、11/13、11/20、12/4、12/11、

12/18，週五 12:40~13:00

二、地點：行政大樓 4F 團體諮商室

三、對象：本校學生自由報名，共 7 人



向輔導股長說明團體並進行招募



成員間彼此認識



以情歌當媒材進入愛情的討論



自己運用媒材創作對愛情的聯想