

輔英科技大學學輔活動成果報告表

活動名稱		心精靈—情緒人際 互動團體										管制表 編號		223.12				整體 滿意度		4.8							
承辦單位		學務處諮商輔導中心					活動時間					110年 11/2 、 11/4 、 11/9 、 11/11		活動地點		諮商輔導中心團體諮商室											
經費支出		☒ 學輔專帳										支出金額		配合款：3,080													
		☐ 其他來源：												補助款：6,535													
參加對象人數	護理系所	護理科	健管系	助產系	高長系	醫技系所	醫技科	物治系	保營系所	健美系	牙助學程	環工系所	職安系	化材系	生技系所	資科管系	休憩系	幼保系	應外系	應外科	行政單位	校外人士	共同教育中心	參加人數11人 合計 41 人次			
	男	女																						男	女	小計	
學生 (非弱勢)	5女1男							2女	1女							1女									1	9	10
幹部																											
教師																											
職員工																				1					1	1	
社區居民																											
弱勢學生																											
合計	6				0		0	2	1							1				1				學生	男 1 人 女 9 人		
																							教職員工	男 0 人 女 1 人			
																							校內總計	男 1 人 女 10 人			
																							校外總計	男 0 人 女 0 人			
基本素養		專業實務		溝通表達		終身學習		關懷服務		理性思辨		健康促進		公民參與		美的賞析											
配分 【至多填寫3項 滿分10分】		3		4						3																	
活動目標	「情緒」是個體在生活的主觀經驗，尤其當個人遭遇某種情境，其固有反應不足以應付時，明顯的情緒反應即會產生藉由此次的團體協助同學覺察情緒幫助自我了解、情緒管理、建立信心與培養勇氣，持續前進面對生活各種層面的挑戰與逆境，增進人際之互動。																										
活動內容	團體進行四次分別為：1、團體成員與領導者相互認識。2、培養安全信任的團體氣氛，提高團體凝聚力。3、運用認知治療取向的實務操作。4、講師激發學生覺察情緒，達到自我控制，自我意向，並且發現選擇的自由；目標在於加強情緒與人互動的溝通，協助學生學習如何選擇適當的應變之道。																										
講座簡介	姓名	陳 妙 真										現 職	美和科技大學社會工作系社區諮商組研究生 實習心理師														
	重要經歷	1. 教養院生活輔導員 2. 生命線協會接線員																									

	講座內容簡述	一、「心精靈—情緒人際互動團體」，以認知理論及人際溝通分析，介紹情緒與實務帶領。 二、課後之 Homework，展現於課程中回饋與分享，了解自己情緒的源頭，當下自己的情緒來源，以及自我的情緒管理。 三、實務操作，增進成員對情緒的自我覺察，了解非理性想法對情緒的影響，學習翻轉非理性想法，增進人際互動。					
活動感言	節錄學生回饋： 1. 介紹自己，沒有侷限的表達，認識自己的情緒。 2. 認識自己很多情緒，知道自動化思考，更加深入了解自己的情緒。 3. 回想起很多事，認識自己的情緒，找到抒發情緒的方式。 4. 理解自己焦慮的源頭，團體的進行有規律使自己放鬆。 5. 察覺自己的情緒，及原始信念的反應結果，知道、發現並改善。 6. 學習怎麼轉換情緒，了解情緒來源，可以處理情緒。 7. 開放式制定規律的團體規約，感受到被尊重，對家庭作業有一次感到困難，整體的團體活動過程，學習到對心靈深層的看法，察覺情緒與身心放鬆。						
具體成果	一、質化成果 改善平時與人互動容易不滿的情緒，更了解想法、觀念和態度對情緒和行為的影響，也找到抒發情緒放鬆心情，減少焦慮的反應。 二、量化成果(包括滿意度調查) 1. 本活動共有參加人數11人，合計41人次(10位學生及1位行政人員)。 2. 整體滿意度達4.8分(滿分5分)。						
檢討與建議	1. 本次團體因開辦在夜間時段，學生普遍呈現些許的疲倦狀態，建議可調整時段持續辦理。 2. 近距離的團員與帶領者間的互動，增進團體動力於團體的活動中，可增列更多元的項目，使學生更能具備社會化的競爭力。						
滿意度調查	〈1~5表示程度由低至高〉		非常同意	同意	無意見	不同意	非常不同意
			5	4	3	2	1
	1. 在團體中，我覺得輕鬆自在。		86%	0%	14%	0%	0%
	2. 在團體中，我能勇敢表達自己的想法。		57%	29%	14%	0%	0%
	3. 我覺得在團體中學習到不同的紓壓方式。		100%	0%	0%	0%	0%
	4. 我學會能專注傾聽他人的分享。		71 淤 %	0%	0%	29%	0%
	5. 與人互動時，我會體察別人的感受與想法。		86%	14%	0%	0%	0%
	6. 我知道非理性的想法引發的是負面的情緒。		86%	14%	0%	0%	0%
	7. 我學會覺察自己的情緒。		86%	14%	0%	0%	0%
	8. 和人相處，我現在能設身處地的為別人著想。		100%	0%	0%	0%	0%
	9. 我將在團體中所學應用於生活中。		86%	0%	14%	0%	0%
	10. 我願意尊重每位成員的秘密，並永遠保密。		100%	0%	0%	0%	0%



<團體成員、領導者相互認識>



<Homework 回饋與分享>



<「屋樹人」心理投射測驗>



<情緒療癒卡>



<理性與非理性想法的串聯演練>



<超級大牌卡的自由創意>