

輔英科技大學 學生輔導工作活動成果報告表

活動名稱		這樣的距離剛剛好——人際關係成長團體										管制表編號		223.07		整體滿意度		5								
承辦單位		學務處諮商輔導中心										活動時間		113/4/25、5/2、5/9、5/16、5/23、5/30、6/4、6/6		活動地點		學務處諮商輔導中心團體諮商室								
經費支出		☒ 學輔專帳 ☐ 其他來源：										學輔專帳支出金額		配合款：22,738元 補助款：0元												
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	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	其他學術單位	行政單位	生理男性小計	生理女性小計	參加人數 總計 72 人次		
教師																								合計	合計	合計
職員工																				女8人次	0	8	8	本校教職員工男0人次女8人次	校外男0人女0人	
學生(非弱勢)	女11人次			女6人次		女3人次	女11人次	男2人次	女4人次		男3人次	女7人次	男6人次	女3人次	男1人次	女4人次	男3人次					15	49	64	本校學生男15人次女49人次	
弱勢學生																										
幹部																										
校外學生																								校外男0人女0人	校外男0人女0人	
校外人士(含社區居民)																										
基本素養與核心能力		職能實務		溝通服務		多元融合		美感賞析		倫理思辨		關愛熱忱		文明視野		人文品味										
配分【至多填寫3項滿分10分】				3		3						4														
活動目標	透過校內講師帶領團體活動與分享討論，協助團體成員探索自己的人際關係，理解人際界線的意義，練習適當的溝通技巧，建立更滿意的人際關係。																									
活動內容	活動以團體方式進行，每次兩小時，共進行八次。團體以人際關係為主題，協助團體成員探索自己的人際關係與界線，並練習以適當的溝通技巧建立更滿意的人際關係。																									
講座簡介	姓 名	林晏如										現 職	輔英科技大學 學務處 諮商輔導中心 實習諮商心理師													
	重要經歷	1. 屏東縣立鶴聲國民中學兼職實習心理師																								
	講座內容簡述	週次	時間		單元名稱		內容簡述																			
		1	4月25日(四) 18:00~20:00		認識彼此		1. 帶領者自我介紹並介紹團體的性質、目標及進行方式。 2. 成員製作名牌並互相自我介紹。 3. 透過牌卡「紅花卡2」共同討論與制定團體規範。																			
	2	5月2日(四)		什麼是界線		1. 透過「我從來沒有……」遊戲，增加成員																				

ok

		18:00~20:00		間熟悉度。 2. 兩兩一組測量人際距離，體會身體界線。 3. 成員寫或畫出自己對界線的理解或想像。 4. 透過簡報討論界線的定義與功能。
	3	5月9日(四) 18:00~20:00	界線的影響	1. 透過正念練習「靜心調頻」調整狀態。 2. 透過牌卡「嗨卡」暖身。 3. 成員透過量表檢核自己是否缺乏界線。 4. 成員分享自己對於界線的顧慮。
	4	5月16日(四) 18:00~20:00	探索界線問題	1. 透過正念練習「立式伸展」調整狀態。 2. 透過牌卡「情緒牌卡」暖身。 3. 每位成員提出一件自己正在面臨的界線問題或選擇一個常見界線問題情境，透過學習單探索自己的情緒感受、未被滿足的需求、想要得到的結果，並思考及討論可以透過哪些方法滿足自己未被滿足的需求。
	5	5月23日(四) 18:00~20:00	有效溝通技巧	1. 透過牌卡「爽卡」暖身。 2. 透過影片及口頭說明「我訊息」溝通技巧，並請成員針對人際界線問題情境，練習我訊息表達。 3. 帶領者說明其他的有效溝通技巧（態度堅定、恰當語氣、適當時機、具體請求、確認理解、學會拒絕）。
	6	5月30日(四) 18:00~20:00	學習拒絕	1. 透過牌卡「鼓舞卡」暖身。 2. 透過量尺化問句，讓成員覺察自己拒絕別人的想法感受。 3. 成員分享各自拒絕他人的經驗與方法。
	7	6月4日(二) 18:00~20:00	尊重他人	1. 透過正念練習「呼吸練習」調整狀態。 2. 透過簡報討論如何尊重他人的界線。 3. 透過簡報討論侵犯他人界線時該怎麼辦。
	8	6月6日(四) 18:00~20:00	回顧與展望	1. 回顧前七次團體。 2. 成員分享自己參加團體的感想與收穫。 3. 成員寫小卡回饋彼此。 4. 透過牌卡「祝福行動卡」祝福彼此。
活動感言	節錄學生回饋 1. 今天一開始有放鬆還不錯，蠻喜歡的，界線（活動）感覺也蠻酷的。 2. 了解自己的與人的界線。 3. 氣氛蠻好的，也很喜歡。 4. 很喜歡這次帶領的方式，很多牌卡可以體驗。 5. 今天的牌卡很棒，會去思考自己的情緒。 6. 感覺可以多增點彼此分享（1對1）。 7. 場地及時間安排可以更好。			
具體成效	一、質化成果 1. 根據學生於活動結束後所填寫之心得，學生們回饋透過本團體活動了解自己與他人的界線，也透過牌卡活動增加自我探索與認識。 二、量化成果 1. 本活動教職員工生合計共72人次參加。 2. 整體滿意度達5分（滿分5分）。 3. 本活動協助學生探索自己的人際關係，有100%學生表示非常同意。 4. 本活動協助學生理解人際界線的意義，有100%學生表示非常同意。			

	5. 本活動協助學生練習適當的溝通技巧，有100%學生表示非常同意。
	6. 本活動協助學生建立更滿意的人際關係，有100%學生表示非常同意。
檢討與建議	1. 透過校內講師帶領團體成員互動討論，推動心理健康三級預防工作。 2. 使用場地（團體諮商室）在晚上六點後因為冷氣停止而變得悶熱，本次團體活動有使用電風扇進行降溫，但因為場地滿大的所以效果有限。建議後續若辦理類似活動，可以再思考如何改善場地的溫度限制。 3. 本次活動宣傳方式為張貼諮商輔導中心網站公告、輔導股長群組發文、印製海報放置班櫃、請處本部協助轉發全校學生信箱。建議後續若辦理類似活動，可以再思考更多宣傳方式。

	非常同意	同意	普通	不同意	非常不同意
	5	4	3	2	1
滿意度調查					
1. 本活動主題安排恰當	100%	0%	0%	0%	0%
2. 本活動內容規劃良好	100%	0%	0%	0%	0%
3. 本活動講師表現良好	100%	0%	0%	0%	0%
4. 本活動協助我探索自己的人際關係	100%	0%	0%	0%	0%
5. 本活動協助我理解人際界線的意義	100%	0%	0%	0%	0%
6. 本活動協助我練習適當的溝通技巧	100%	0%	0%	0%	0%
7. 本活動協助我建立更滿意的人際關係	100%	0%	0%	0%	0%

活動照片 / 至少 6 張	 【成員簽到】	 【透過牌卡進行暖身活動】
	 【實習心理師帶領成員進行討論】	 【成員們進行書寫活動】



【成員們透過牌卡祝福彼此】



【活動後成員填寫回饋單分享參與心得與建議】