

輔英科技大學學輔活動成果報告表

活動名稱		「100 學年度第 2 學期諮商輔導成長團體」										活動時間		101/03/20~101/05/15 每週二晚上 6:00~8:00														
承辦單位		學務處諮商輔導中心										活動地點		諮商輔導中心團體諮商室														
經費支出		☒ 學輔專帳 活動編號：22401										支出金額		補助款：800 元														
		☐ 其他來源：												配合款：6760 元														
參加對象人數	護理學院	護理系	護理科	護管系	助產系	老照學程	長照學程	醫健學院	醫技系	醫技科	物治系	保營系	健美學程	環生學院	環工系	職安系	化材系	生技系	環院學士班	人管學院	資管系	健管系	幼保系	應外系	應外科	資務處同仁	學務處同仁	合計
教師																						2				8	10	
學生		10	8			5						2								8				7			40	
幹部																												
合計		10	8			5						2								8		2	7			8	50	
活動內容		第一次團體 主題: Oh! 這是我, 透過圖卡找尋自己的樣子																										
		第二次團體 主題: 好攝之輩, 繪製「自我壓力曲線圖」與照片分享, 回想當週心情變化, 並透過笑笑瑜伽活動, 讓成員學習新的釋放壓力方法。																										
		第三次團體 主題: 圓來視你, 學習透過腹式呼吸與音樂旋律放鬆心情並繪製自我壓力圖像。																										
		第四次團體 主題: 絲絲唸唸, 藉由音樂冥想替每位成員疲倦的心靈重新充電, 並分享與討論檢視自己目前的壓力來源。																										
		第五次團體 主題: 自我塑像(一), 透過描繪自我身體姿勢引導成員感知當下肢體的緊繃與放鬆狀況。																										
		第六次團體 主題: 自我塑像(二), 延續上週的人型繪圖, 引導成員學習為自己的生活添加快樂和幸福。																										
		第七次團體 主題: 我是心靈捕手, 集體砂畫曼陀羅。促使成員感受集體創作時, 別人給予的協助和同理。																										
		第八次團體 主題: 視 fun。心晴, 回顧並統整成員的團體經驗, 彼此給予祝福, 展望未來。																										
講師簡介		姓名：朱秀姬										現職： 輔英科技大學 共同教育中心講師																
		學歷：美國北德州立大學社會研究所碩士																										
		姓名：林孟勤										現職： 輔英科技大學 實習諮商師																
		學歷：臺北市立教育大學 視覺藝術學系 畢業 臺北市立教育大學 藝術治療碩士學位學程 碩士三年級																										
活動感言		1. 都喜歡, 因為畫圖很放鬆, 笑笑瑜伽讓我笑的很放鬆。 2. 透過音樂紓壓仍帶我到達以前沒去過的地方; 曼陀羅和大型自我形象創作能用不同的方式解釋自己。 3. 音樂紓壓讓自己完全靜下來, 讓身心放鬆和放空。 4. 畫圖和砂畫會讓我專注在一件事情上, 忘記當下的煩惱。 5. 每次的體驗都不同。 6. 謝謝參與這次活動的每個人, 如果能多辦類似的活動會更好。 7. 謝謝老師帶我們一起做活動, 我學會更放鬆自己也會更照顧自己。																										

具體成果	本團體活動透過不同主題的繪畫與音樂冥想，讓參與成員體驗與學習不同的紓壓方式，透過每週的作品紀錄自我成長歷程，更進一步的認識自我情緒。 在「創意接龍」和「同心協力」的集體互動創作中，成員透過多次討論與溝通完成當天的成品；在「找自己」和「鏡裡鏡外」活動裏，成員能依照當週繪畫主題與自我進行對話，而其他成員給予的同理與回饋也提升其自我信心；「一砂一瞬間」的集體創作提供機會，讓成員將前幾次學到的溝通技巧運用在實際狀況當中，增進正向經驗；最後將裝滿愛心摺紙祝福的「放心盒」帶回現實生活中，並寫下自我期許的時空明信片，使團體結束後，成員仍可在自我迷惘與沮喪時，透過信件想起其正向經驗。
檢討建議	【請就本活動是否達到預期學輔成效簡述之】 此次活動辦理獲得學生好評，建議後續持續辦理。

活動照片集錦

第一次團體記錄



相見歡，挑選一張 oh 卡代表自己並自我介紹

第二次團體記錄



大家認真畫出自己一週的壓力曲線圖。

第三次團體記錄



引導成員透過深呼吸練習放鬆。

第四次團體記錄



與老師一同分享與討論音樂冥想之後的感受

第五次團體記錄



成員選擇不同顏色的底紙，並選擇一個姿勢請別人描繪自己的身形。

第六次團體記錄



延續上週的自我繪畫主題，成員繼續為自己的人格畫像做裝飾與彩繪。

第七次團體記錄



成員運用彩色砂鹽分組進行集體曼陀羅繪製

第八次團體記錄



成員回顧前幾次的作品小卡，自行拼湊並黏到明信片上面，寫下給未來的自己的打氣字句。