

國立花蓮高農 輔導室活動集錦

活動名稱：花蓮高農親密關係成長團體-練習愛情

實施日期：110年3/4、3/11、4/1、4/8、4/15、4/29、5/13、5/20



第一次團體透過「勾勾小手」活動，使成員認識彼此，說明該次團體性質及團體目的，並一同討論該次的團體規則，形成團體規範。



第二次團體使用「愛情卡」協助成員認識自己的愛情價值觀及自己的理想型，使成員透過兩兩分享，從中發現他人與自身愛情價值觀的異同。

國立花蓮高農 輔導室活動集錦

活動名稱：花蓮高農親密關係成長團體-練習愛情

實施日期：110年3/4、3/11、4/1、4/8、4/15、4/29、5/13、5/20



第三次團體，其主要活動是「愛情信箱」，同學透過愛情QA便條紙寫下自己在親密關係中所遭遇到的困擾或疑問，協助成員釐清自己在親密關係中的困擾，並建立正確的親密關係相處之道。



第四次團體，我們透過「流行音樂」與同學探索愛情的多方議題，藉由分享自身經驗以及同儕彼此間回饋，協助成員更清楚自己在愛情中的模樣。

國立花蓮高農 輔導室活動集錦

活動名稱：花蓮高農親密關係成長團體-練習愛情

實施日期：110年3/4、3/11、4/1、4/8、4/15、4/29、5/13、5/20



第五次團體，以「暗戀」為主軸，利用自我揭露的方式使成員分享彼此暗戀的經驗及心情，並討論暗戀失敗會運用何種方式調解自己的心情，並鼓勵成員給予其他成員讚賞與回饋。



最後一次團體課，透過「紅花卡」作為學生最後的經驗整理，並帶領學生回顧前五次團體內容，請同學輪流分享參與團體感想，並相互給予回饋與祝福。