

國立花蓮高農 輔導室活動集錦

活動名稱：人際覺察小團體

實施日期：112 年 4/12、4/19、4/26、5/17、5/31、6/7、6/14



第一次團體的主題為**團體的意義、功能與形式**，在自我介紹及建立團體規範之後，說明後續團體的進行模式。此團體由成員提出個人生活中的人際議題，以及進行人際議題的討論來形成當次的團體結構，透過整個團體對成員議題的回應，促進人際覺察。



第二次至第六次團體中，團體流程皆包含以下五個部分：(1)心情分享；(2)議題形成；(3)議題討論；(4)觀察員回饋；(5)團體總結。團體最初透過當下心情的分享實施暖身，進而引導成員形成當次的人際議題，最後運用角色扮演、帶領者或成員回饋等方式，讓成員聚焦在「此時此地」的想法、感受與行為的覺察。每次團體的尾聲，團體外觀察員會進行本次團體觀察的回饋，讓成員能透過第三方了解自己本次的團體表現。

國立花蓮高農 輔導室活動集錦

活動名稱：人際覺察小團體

實施日期：112 年 4/12、4/19、4/26、5/17、5/31、6/7、6/14



第七次團體主題為歷程回顧及統整，透過第一次至第六次團體回憶的描述，讓成員能夠感受到團體即將結束，期間成員回饋關於分離的情緒及在團體中的收穫，最後由帶領者及成員相互回饋對每個人的人際樣貌的發現及祝福。