

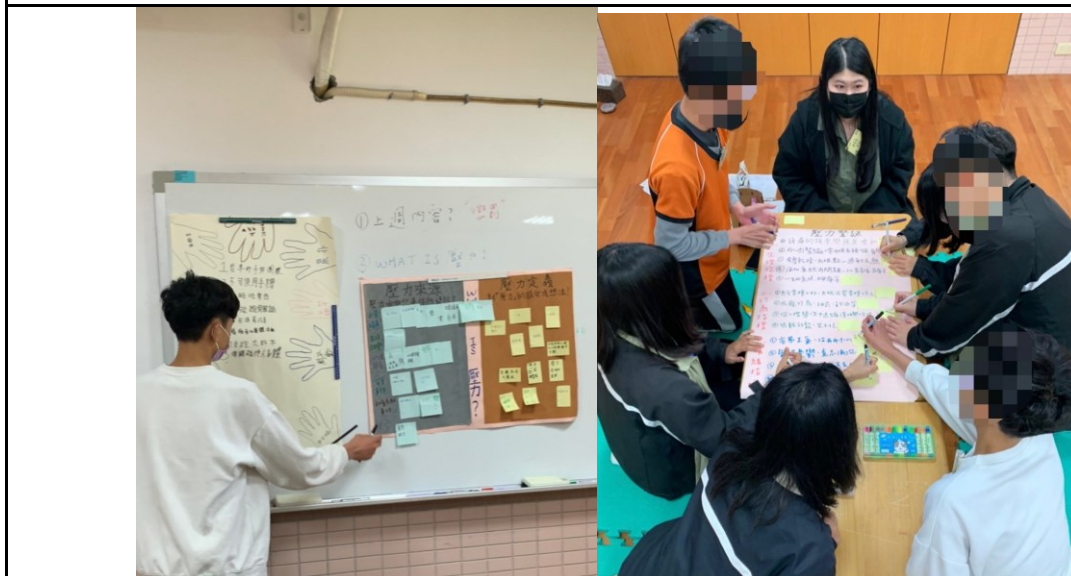
國立花蓮高農 輔導室活動集錦

活動名稱：花蓮高農情緒成長團體-「我在你身邊！」

實施日期：112 年 3/1、3/8、3/15、3/22、3/29、4/19



第一次團體的主題為**遇見你/妳真好**，目的是讓團體成員認識彼此及團體性質，澄清團體的目標及進行方式，協助團體成員說出對團體的期望。此圖為團體成員透過彩色筆，描繪出手的輪廓，並在手心簽下自己的名字，象徵著同意且願意在每一次團體內遵守團體訂定之規範。



第二次團體的主題為**當壓力來敲門**，主要目標為使成員了解壓力的定義、來源及壓力的警訊，並辨識壓力對於自身生理、情緒、行為上產生的影響。使用便利貼請成員分別寫下自身對於壓力的定義及來源，完成後貼至大海報，領導者引導成員進行歸納統整。

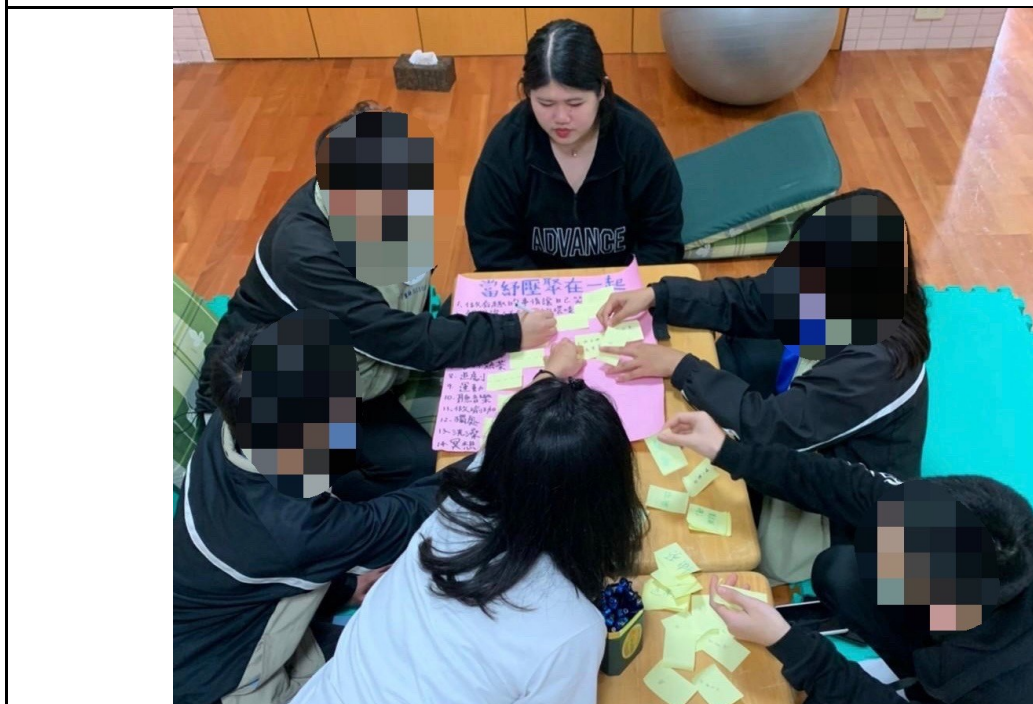
國立花蓮高農 輔導室活動集錦

活動名稱：花蓮高農情緒成長團體-「我在你身邊！」

實施日期：112 年 3/1、3/8、3/15、3/22、3/29、4/19



第三次團體的主題為情緒壓力偵查隊，其主要活動是藉由繪製壓力曲線圖，使團體成員了解壓力的成因及對個人造成的影響，並檢視自身情緒的變化。



第四次團體的主題為情緒、壓力 fly away，請成員分享自身紓壓的方式，以及紓壓的過程中的感受，分享並覺察適合自己進行紓解及釋放壓力的方式。

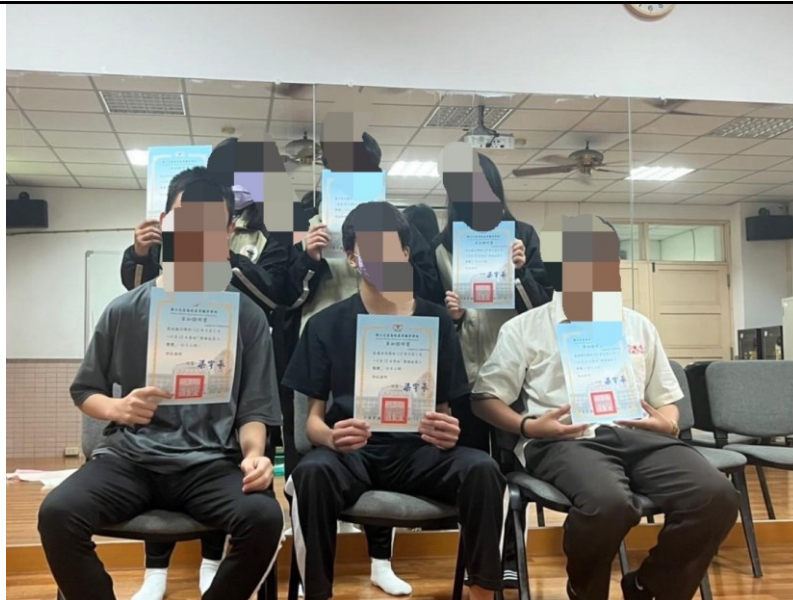
國立花蓮高農 輔導室活動集錦

活動名稱：花蓮高農情緒成長團體-「我在你身邊！」

實施日期：112 年 3/1、3/8、3/15、3/22、3/29、4/19



第五次團體主題為獨一無二的你/妳，利用紅花卡敘述自己的生命經驗，覺察生命經驗對自身影響，讓成員具備正向思考的能力，並鼓勵成員給予其他成員讚賞與回饋。



第六次團體主題為當我們一起走過，引導成員進行團體活動回顧，能統整與探索自身於團體中之學習及成長。請成員書寫下對自己、團體內成員、領導者的回饋鼓勵，並輪流分享，為團體留下美好的總結及祝福。