

# 國立花蓮高農 輔導室活動集錦

活動名稱：花蓮高農人際自我探索團體-「人際心鏡」

實施日期：111年10/12、10/26、11/2、11/9、11/16、11/23、11/30



第一次至第四次團體藉由人際雕樹、人際代表物、正向人際經驗及我的人際目標等活動，協助成員回顧及描述自己在人際關係中的樣貌、特質與模式。活動中成員除了分享自己的人際經驗，也透過其他人對於自身經驗產生的好奇、發想與回饋，更了解自己的人際樣貌，並進一步思考自己希望體驗或再次經歷的人際經驗。



第五次至第七次的團體中進行了周哈里窗、人際說明會，以及全新的一天等活動。在活動中，成員覺察在其他團體成員眼中的自己，也分享在團體中未曾表現的自己，促進自我認識；如果他人對自己的狀態或特質有誤解時，也能在相對尊重包容的情境中為自己表達、發聲；最後鼓勵成員描述對理想人際關係的想像，形成未來在人際中可以嘗試及努力的方向。