

國立臺中文華高中 102 年度推動學生事務與輔導工作-生命教育小團體輔導活動 執行成果報告書

學校：國立臺中文華高級中學

校長：薛光豐

壹、計畫簡要內容

| 計畫名稱 | 計畫目標 | 執行成果 |
|----------------|---|--|
| 「微笑天使」——學生成長團體 | <p>一、推動學生志工服務學習活動，培養、提升高二同儕輔導員之助人態度與知能，增進其自我成長。</p> <p>二、建構校內同儕輔導人力資源，提供半專業之同儕輔導服務，落實輔導室預防與發展性輔導工作目標。</p> | <p>一、小團體實施日期：102 年 8 月 9 日至 9 月 18 日。</p> <p>二、小團體時數：成長團體 2 小時*5 次；督導團體 1 小時*2 次，共計 12 小時</p> <p>三、參與人數：共計 14 人（男 3 人、女 11 人）。</p> <p>四、帶領人：國立臺中文華高中湯韻蓉老師</p> <p>五、參加對象：甄選有意願擔任同儕輔導員之高二學生。</p> <p>六、活動計畫詳附件。</p> |

貳、效益評估：102 年度申請教育部國教署「國立暨私立高級中等學校學生事務與輔導 102 中一區輔導工作特色活動」經費補助 4800 元，本校開設生命教育小團體活動「微笑天使」-同儕輔導學生成長團體。經費執行率 100%。

(一)「微笑天使」-同儕輔導學生成長團體：102 年 6 月透過甄選活動，篩選出有意願、人格特質適合的同儕輔導員預備人選後，以同理心、助人技巧等課程，賦予同儕輔導員應有之知能，以協助高一新生。暑期 10 小時成長團體課程後，開學後仍定期辦理督導團體，以了解同儕輔導員協助高一新生的後續問題，並進行經驗分享。

(二) 參與成員對小團體活動的回饋：

| | 非常符合 | 十分符合 | 符合 | 不符合 | 非常 不符合 |
|-----------------|------|------|-----|-----|-----------|
| 1. 我喜歡小團體的氣氛 | 79% | 21% | | | |
| 2. 我喜歡小團體的成員 | 86% | 14% | | | |
| 3. 我喜歡小團體所安排的活動 | 64% | 36% | | | |
| 4. 在小團體裡，我可以盡情表 | 57% | 21% | 21% | | |

| | | | | | |
|-------------------------|-----|-----|-----|----|--|
| 達我自己的想法 | | | | | |
| 5. 我能夠遵守團體規則，用心參與 | 86% | 14% | 0% | | |
| 6. 經過這幾次的團體，我有很多收穫 | 50% | 50% | 0% | | |
| 7. 我對自己在小團體中的表現十分滿意 | 29% | 50% | 14% | 7% | |
| 8. .如果還有機會，我願意再參加這樣的小團體 | 93% | 7% | 0% | | |

參、活動相片



活動說明：暑假期間辦理「微笑天使」-同儕輔導學生成長團體
時間：102年8月9日至8月15日。



活動說明：「微笑天使」同儕輔導學生成長團體-大合照
時間：102年8月9日至8月15日。

附件一 國立臺中文華高級中學 102 學年度第 1 學期「微笑天使」成長團體實施計畫

壹、 依據：本校同儕輔導-「微笑天使」服務學習實施計畫。

貳、 團體名稱：微笑天使--同儕輔導員成長團體。

參、 實施目的：

- 一、協助高一新生面對與因應課業學習、人際、生活適應等問題，落實新生定向輔導工作。
- 二、培養、提升高二同儕輔導員之助人態度與知能，增進其自我成長。
- 三、建構校內同儕輔導人力資源，提供半專業之同儕輔導服務，落實輔導室預防與發展性輔導工作目標。

肆、 帶領人：湯韻蓉老師

伍、 成員：102 年 6 月招募之同儕輔導員共 14 人。

陸、 課程時間及次數：共計 12 小時（小團體每次 2 小時*5 次=10 小時，督導團體每次 1 小時*2 次，共 2 小時）。

柒、 地點：本校團輔室。

捌、 單元設計大綱：

| 次數 | 日期 | 時間 | 團體主題 | 活動流程及目標 |
|----|-----------------|-----------------|-------|--|
| 一 | 102/8/9 (五) | 15:10- 17:00 | 相見歡 | 1. 暖身活動。 2. 增進領導者與成員彼此間的認識，催化團體氣氛。 3. 澄清成員對團體的期望、自我目標，建立團體規範。 |
| 二 | 102/8/12 (一) | 15:10- 17:00 | 生命樂章 | 1. 協助成員增進團體凝聚力。 2. 協助成員覺察生命歷程的情緒起伏。 3. 協助成員學習情緒辨識的能力。 |
| 三 | 102/8/13 (二) | 15:10- 17:00 | 心有靈犀 | 1. 協助成員了解人際溝通中傾聽的意義，練習專注及積極傾聽的技巧。 2. 協助成員學習引導他人及了解同理心之意義與內涵。 3. 協助成員學習接納、尊重並增加其擔任同儕輔導員的信心。 |
| 四 | 102/8/14 (三) | 15:10- 17:00 | 心靈捕手 | 1. 協助成員練習觀察非語言訊息的力量。 2. 協助成員學習助人技巧，運用模擬案例，練習如何傾聽與同理。 |
| 五 | 102/8/15 (四) | 15:10- 17:00 | 祝福摩天輪 | 1. 協助成員自我肯定。 2. 引導成員彼此回饋，給予祝福。 3. 結束團體。 |

| | | | | |
|---|----------|-----------------|------|---------------------------------------|
| 六 | 102/9/11 | 12:10- 13:00 | 督導團體 | 1. 同理心運用技巧之實務演練。 2. 問題討論。 |
| 七 | 102/9/18 | 12:10- 13:00 | 督導團體 | 1. 高一新生入校後可能面臨的問題。 2. 陪伴與同理應注意的事項。 |

玖、 經費：

一、內聘鐘點費：400 元*12 小時=4800 元，申請教育部國教署「國立暨私立高級中等學校學生事務與輔導工作 102 年度中一區中心學校」經費補助。

二、材料費：由本校輔導室業務費支應。

壹拾、本計畫陳請 校長核定後實施，修正亦同。

國立臺中文華高級中學 102 學年度同儕輔導員成長團體方案

| | | | | |
|------------|--|------------|-------------------|--|
| 單元名稱：認識你真好 | | 單元次：小團體（一） | 時間：100 分鐘 | |
| 單元目標 | <ol style="list-style-type: none"> 1. 增進領導者與成員彼此間的認識，催化團體氣氛。 2. 澄清成員對團體的期望、自我目標，建立團體規範。 | | | |
| 準備器材 | 彩虹卡、A3 紙 14 張、海報 2 張、彩色筆 2 盒 | | | |
| 活動名稱 | 活動內容與進行方式 | 時間 | 材料 | |
| 一、我是小記者 | <ol style="list-style-type: none"> 1. 領導者簡單自我介紹，說明團體進行的方式、團體架構。 2. 領導者拿出自己的訪問單解說 3. 活動說明：將成員用彩虹卡分成兩兩一組，成員須輪流相互訪問，訪問題目為： （1）我的姓名、綽號（2）星座（3）興趣嗜好（4）最得意/最糗/最感恩的一件事 4. 由受訪者先回答，此時訪問者需在 A3 紙上盡量以非文字的方式記錄。 5. 請成員回到大團體分享。 | 40 分鐘 | 彩虹卡、A3 紙 14 張、彩色筆 | |
| 二、火燒厝 | <ol style="list-style-type: none"> 1. 領導者介紹遊戲規則：團體做成一個圈，先選派一位成員當鬼，當鬼的同學要說：「火燒厝」，其他成員一起回答：「燒誰家？」，鬼任意點一個同學說：「○○○」 2. 被點到的成員轉手腕：「唷伊唷伊」，在他兩旁的同學要做出 2 次潑水的動作並說：「來救火、來救火」 3. 然後換被點到的成員當鬼，說：「火燒厝」指定下一個人輪替的人。之中若反應太慢或反應錯誤，累積達到 3 次，就需才藝表演。 | 15 分鐘 | | |
| 三、畫出新夥伴 | <ol style="list-style-type: none"> 1. 請成員討論，如果還有新夥伴的加入，會希望他長什麼樣子。 2. 每位成員至少要貢獻自己身體的某一部位，來畫出新夥伴的樣貌，不限次數。 3. 邀請成員在新夥伴的身體內寫下所希望的特質/行為，身體外寫下不希望的特質/行為。 4. 在海報上簽名已示願意配合。 | 45 分鐘 | 海報紙、彩色筆 | |

國立臺中文華高級中學 102 學年度同儕輔導員成長團體方案

| | | | | | |
|-----------|---|------------|--|-----------|----------------------------------|
| 單元名稱：生命樂章 | | 單元次：小團體（二） | | 時間：100 分鐘 | |
| 單元目標 | <ol style="list-style-type: none"> 1. 協助成員增進團體凝聚力及問題解決能力。 2. 協助成員覺察生命歷程的情緒起伏。 3. 協助成員學習情緒辨識的能力。 | | | | |
| 準備器材 | A4 紙張、蠟筆 3 盒、碼表、A3 紙 14 張、黏土一包、細線 15 條、剪刀、輕音樂 CD | | | | |
| 活動名稱 | 活動內容與進行方式 | | | 時間 | 材料 |
| 一、特質調色盤 | <ol style="list-style-type: none"> 1. 領導者發給每位成員一張已印好格子的 A4 紙(共 15 格)，請成員簽上名字後貼在自己背後。 2. 以成員 A 為例，請其他成員用直覺挑選出可以代表成員 A 顏色的蠟筆，塗在他背後的格子上並簽名，接著進行活動。 3. 請成員拿下背後已被塗滿 14 格顏色的紙張，在最後一格塗上自認的代表色。 4. 引導成員： <ol style="list-style-type: none"> (1) 說明自己的代表色，以及選擇原因。 (2) 挑一個最感到好奇的顏色格子，詢問畫的人的用色原因。 | | | 20 分鐘 | A4 紙張、蠟筆 3 盒、碼表 |
| 二、生命樂章 | <ol style="list-style-type: none"> 1. 領導者示範與分享 2. 發下材料，請成員回想「自己從有記憶開始到現在，不同生命階段的經歷與起伏」，嘗試至少標示出 7 個重要事件點，再將生命歷程串連起來。 3. 領導者引領學生想像如果有一件事情可以重來，會選哪件來作改變？ 4. 成員輪流分享：挑一件重要事件（最開心？最難過？最記憶深刻？自己是如何度過的？），以及想要重新來過的經驗，之後再由成員給予回饋。 | | | 40 分鐘 | A3 紙 14 張、黏土一包、細線 14 條、剪刀、輕音樂 CD |
| 三、情緒你我他 | <ol style="list-style-type: none"> 1. 每組抽一個情境題，請各組編寫劇本、安排劇情及分配角色。(每組演出 3 分鐘) 2. 其他組別予以回饋，分享情境題的重點（發生了什麼事？）及每個角色可能出現的情緒/想法，演員再予以澄清及回應。 | | | 40 分鐘 | 情境籤 3 張 |

國立臺中文華高級中學 102 學年度同儕輔導員成長團體方案

| 單元名稱：助人技巧（初階） | | 單元次：小團體（三） | 時間：100 分鐘 | |
|---------------|---|------------|-----------|------------------------------------|
| 單元目標 | 1. 協助成員學習引導他人及了解同理心之意義與內涵。 2. 協助成員了解人際溝通中傾聽的意義，練習專注及積極傾聽的技巧。 3. 協助成員學習接納、尊重並增加其擔任同儕輔導員的信心。 | | | |
| 準備器材 | 彩虹卡、界限繩 30 公尺、各類型的物品（各種形狀大小的玩偶、球、桶子等）、眼罩 7 個、小卡 1 盒、助人技巧 ppt、筆、彩色筆 | | | |
| 活動名稱 | 活動內容與進行方式 | | 時間 | 材料 |
| 一、地雷區 | 1. 將成員用彩虹卡分成兩兩一組，在小卡上寫出自己的夢想/最重要、最有價值的事。 2. 領導者向團隊說明，活動的目標就是每個人都要安全通過地雷區，拿到自己的夢想小卡，而沒有碰撞到任何人或踩到任何物品。 3. 每一組的其中一人要矇眼，另外一個人就是領導者，領導者要口語領導夥伴通過地雷區，若有碰到任何物品就必須重新開始。 4. 每一組都會在同一時間開始，在活動開始之前，給各組討論時間，討論他們要如何合作。 5. 第二回合，成員交換角色，讓每個人都有機會體驗。 6. 引導成員討論： <ul style="list-style-type: none"> (1) 在活動中，當矇眼的人/領導者的感覺如何?你用什麼方式引導你的伙伴? (2) 什麼因素幫助你們這組成功過地雷區，過程中你是如何堅持的?如何分辨那個聲音是正確的還是雜音?過程中會有擔心嗎?會想放棄嗎? (3) 跨過地雷區的那剎那，你在想些什麼?（比預期困難/還是比想像中簡單） (4) 日常生活曾遇到障礙嗎?有無你原本覺得很難，但實際卻沒那麼難的經 | | 40 分鐘 | 彩虹卡、界限繩 30 公尺、各類型的物品、眼罩 7 個、小卡 1 盒 |

| | | | |
|--------|--|-------|-----------------------------|
| | <p>驗？</p> <p>(5) 第一回合先矇眼，與第一回合先當領導者的差異？</p> <p>(6) 從這個體驗活動中，你看到什麼？學到什麼？</p> | | |
| 二、聽說 | <ol style="list-style-type: none"> 1. 將成員用彩虹卡分成兩兩一組，一人先扮演說話者(A)，另一人扮演傾聽者(B)。 2. 第一回合 A 向 B 分享一件自己最有興趣的話題；B 要表現出不回應、不專心聽的樣子。例如無眼神接觸、低頭、擠眉弄眼、自言自語，或者可以向 A 回話，但是內容必須是與話題不相干才行。 3. 第二回合 A 向 B 說一項自己最近遇到的不如意、不高興的事；B 這次則要積極傾聽，臉面向著 A，眼睛看著他，在他說完後親切地與他交談。 4. 引導成員討論：帶領成員說出剛剛擔任說話者和傾聽者的感受。什麼方式會感到專心/不專心？什麼樣的眼神是讓人覺得舒服自在的？哪些話和動作讓人有被了解的感覺？什麼是傾聽的大地雷？ | 15 分鐘 | 彩虹卡 |
| 三、心有靈犀 | <ol style="list-style-type: none"> 1. 運用 PPT 播放，領導者說明同理心的意涵及步驟。 <ol style="list-style-type: none"> (1) 同理心意涵：站在對方的立場設想；辨識對方的世界中真正的感受；將了解的部分表達出來給對方知道。 (2) 教導「簡述語意」+「情緒反映」技巧。 2. 發下同理心小卡，請成員 2 人一組互相練習同理心回應，分享最近的困擾。 3. 引導成員討論：分享練習的心得、被同理的感受、同理心回應練習的困難。 | 45 分鐘 | 助人技巧 PPT、同理心 小卡、筆、彩色筆 |

國立臺中文華高級中學 102 學年度同儕輔導員成長團體方案

| | | | | |
|---------------|---|------------|-----------|--|
| 單元名稱：助人技巧（進階） | | 單元次：小團體（四） | 時間：100 分鐘 | |
| 單元目標 | <ol style="list-style-type: none"> 1. 協助成員練習觀察非語言訊息的力量。 2. 協助成員學習助人技巧，運用模擬案例，練習如何傾聽與同理。 | | | |
| 準備器材 | 情緒卡片、情境籤 | | | |
| 活動名稱 | 活動內容與進行方式 | 時間 | 材料 | |
| 一、比手畫腳 | <ol style="list-style-type: none"> 1. 領導者將成員分成 2 組，各自站成一排。（2 組題目不同） 2. 各組除了第一個成員之外，其他人都要轉身閉上眼睛。 3. 第一個成員抽題目籤後，依指示在 30 秒內比出動作，過程嚴禁說話，禁讀唇語。第二個組員可觀察第一個組員的動作。 4. 依此類推，由最後一個成員猜答案是什麼。 5. 討論： <ol style="list-style-type: none"> （1）傳遞訊息的方式？ （2）那些是重要且關鍵的訊息？如何解讀的？ （3）誤差是怎麼造成的？如何增加成功機會，傳遞正確訊息？ | 30 分鐘 | 情緒卡片 | |
| 二、親上火線 | <ol style="list-style-type: none"> 1. 用生命卡將全部的成員分成三組，每組 4~5 人。 2. 每組抽一個情境題，成員進行討論： <ol style="list-style-type: none"> （1）個案的問題是什麼。 （2）如何協助此個案。 3. 每組分配角色及安排劇情，並將助人策略融入劇情當中。 4. 各組演出所抽到的情境劇，並說明他們所運用到的助人技巧及策略。 5. 其他組別予以回饋，並分享如何精進助人策略。 | 70 分鐘 | 情境籤 3 張 | |

國立臺中文華高級中學 102 學年度同儕輔導員成長團體方案

| | | | | | |
|------------|--|------------|--|-----------|-----------------------|
| 單元名稱：看見新希望 | | 單元次：小團體（五） | | 時間：100 分鐘 | |
| 單元目標 | <ol style="list-style-type: none"> 彙整助人技巧之重點，並協助成員提升倫理概念。 引導成員彼此回饋，給予祝福。 結束團體。 | | | | |
| 準備器材 | 海報紙、同理心小卡、便利貼、能力強項卡、「啟動希望摩天輪」活動單、彩色筆 | | | | |
| 活動名稱 | 活動內容與進行方式 | | | 時間 | 材料 |
| 一、大眾異言堂 | <ol style="list-style-type: none"> 將同理心小卡依類別分類，貼在海報牆上。請成員腦力激盪，利用便利貼彼此給予回饋及建議。 討論：心得、被同理的感受、同理心回應練習的困難。討論過程中，可延伸至助人倫理議題之探究（尊重、保密、雙重關係、限制）。 | | | 40 分鐘 | 海報紙 4 張、同理心小卡、彩色筆、便利貼 |
| 二、我的寶藏 | <ol style="list-style-type: none"> 每個成員選 1 張能力強項卡送給自己，並舉生活實例作為自己擁有這項能力的佐證，肯定自己擁有勝任同儕輔導員的任務的資源。 成員與領導者的回饋 | | | 20 分鐘 | 能力強項卡 |
| 三、祝福摩天輪 | <ol style="list-style-type: none"> 請成員在活動單填上自己的名字。 領導者指導語：經過這幾天的團體，我們對每一位夥伴都有了更深的了解，團體即將結束，在結束之前，我想請大家彼此送給夥伴一份祝福的禮物。 繞圈送禮物：以繞圈方式在每一位成員的摩天輪車廂中寫下自己想送給夥伴的禮物，並裝飾摩天輪車廂。 當「啟動希望摩天輪」活動單傳回成員自己，請夥伴簡單說明所送禮物的原因，讓成員分享個人收到禮物的感受，並讓成員帶回這份祝福與希望。 | | | 30 分鐘 | 「希望摩天輪」活動單、彩色筆 |

國立臺中文華高級中學 102 學年度同儕輔導員成長團體方案

| | | |
|-------------|--|----------|
| 單元名稱：實務研討督導 | 單元次：小團體（六） | 時間：50 分鐘 |
| 單元目標 | <ol style="list-style-type: none"> 1. 招募活動及與學弟妹相見歡活動設計研討及督導。 2. 引導成員彼此回饋，並回顧五次團體的課程重點。 3. 結束團體。 | |

| | | |
|-------------|--|----------|
| 單元名稱：實務研討督導 | 單元次：小團體（七） | 時間：50 分鐘 |
| 單元目標 | <ol style="list-style-type: none"> 1. 與學弟妹晤談後之回饋與督導。 2. 引導成員彼此討論，並提出可能解決問題之方法。 3. 結束團體。 | |