

國立虎尾高級中學 111 學年度【情感關係與自我探索】性平教育小團體

時間：111.10.15

地點：弘教樓二樓團體諮商室

為協助學生深入自我探索，瞭解自身情感關係，提升覺察與因應能力，故辦理此次小團體。本次小團體活動邀請教育部學生輔導諮商中心雲林駐點學校黃民凱心理師擔任團體帶領者，招募 12 名成員利用假日期間進行馬拉松式小團體。



團體說明與介紹



破冰活動



心理師透過動態的方式帶領團體成員釐清自身想法並彼此討論交流。



引導成員透過相關媒材思索自身期待的情感關係



小團體成員大合照

111 學年度國立虎尾高中團體輔導活動回饋表

親愛同學您好：

感謝您參與此次的性平教育小團體，

主題：【情感關係與自我探索】（Leader：黃民凱心理師）

煩請留下寶貴意見，以供日後學校辦理活動參考。

111 年 10 月 15 日輔導室

(請勾選)	非常同意	同意	普通	不太同意	極不同意
1. 輔導室此次活動對我有所幫助	100%	0%	0%	0%	0%
2. 團體氛圍讓我覺得安全舒適	100%	0%	0%	0%	0%
3. 團體討論內容有益於我	83%	17%	0%	0%	0%
4. 帶領者準備程度用心	92%	8%	0%	0%	0%
5. 辦理日期與時間適切	58%	33%	8%	0%	0%
6. 辦理地點恰當	100%	0%	0%	0%	0%
7. 日後我願意再參加其他小團體	100%	0%	0%	0%	0%
8. 您對於本次小團體之安排規劃，有那些收穫與建議：					

A：很好玩!!超喜歡第一次參加和探索心理有關的活動，一開始很怕尷尬，但是老師一步一步的帶著我們，讓大家打開心房，從未來的另一半慢慢帶到家庭，讓大家主動說出對於家庭和未來自己組成家庭的想法和煩惱。

在今天的小團體裡面認識了很多，原來大家都很類似但也很不同，在這裡聽到了更多的想法，不再只是和朋友在一個一樣的思維裡討論。

上完課心情超級好！得到了很多以前都沒思考過的問題也更了解自己，真的愛爆。

B：聽了同學們不同的想法，也發現有些想法不是只有自己這樣認為的，同學們的想法也是我比較不敢去跟大家表達的，探討家庭的氣氛對我們未來在追求對象似乎像個範本一樣，我們能去參考並期望自己未來生活也如此又或是不想重蹈覆轍而努力改變，父母的個性讓我們希望對象也能夠是相同或相反，讓我了解到原來家庭日常的相處模式會帶給我與未來伴侶帶來不少的影響，我們對未來伴侶的追求考慮到現實問題，讓我們對伴侶有不同的理想，不過大部份的同學都認為溝通、信任且彼此互相成長才能讓感情維持的更長久，希望未來還能參加這種小團體，多聽聽大家的意見及看法，今天很開心大家都踴躍的在表達自己的想法，不會讓氣氛很尷尬，老師也會領導我們，幫我們統整大家的想法，讓我們多提問和給發表者回饋，也讓我們對同學說的議題討論，收穫了豐富的經驗。

C：讓人感到很舒服的一個活動，大家不會很拘束，心情很放鬆。在過程中的一些小活動讓我覺得我好像不是孤獨的，大家其實也有很多一樣的想法！建議：可以有其他的主題。

D：對自己的理想及家庭更有認識。

E：我覺得這個活動特別好，可以讓我們更加了解自己，說出自己的煩惱，得到抒發，讓心靈得到昇華。

F：充分了解到自身壓力來源，與兩性和婚姻的思考。

G：得到許多不同人的意見，吸收到很多不一樣的想法、看待事情的態度、方向，對於情感有更深一層的了解，同時也更知道自己想要的是什麼，和大家一起聊聊，很多事情都得了答案與紓解，常常和固定、合得來的朋友聊天，很難得到不一樣的想法與意見，或是很難得到認同，當然也有一些事是難以和家長開口的，很高興能參加這個活動，好好聊聊真的是一件很舒壓的事情，建議的部分是希望，可以在通知單上面更清楚的標示小團體主要探討的主題、活動的確切內容，怎麼樣性質的人可能會很適合來參加，讓有意願參加的同學能更有方向性！

另外除了情感的探索，也期望能有升學相關的主題！ps.午餐很貼心！可以不用準備餐具哈哈。

H：這是我第一次參與小團體式的心理諮商活動，起初因為大家都不認識所以有點尷尬，但後來藉由講師的小活動立刻拉近了大家之間的距離，也透過活動過程慢慢的敞開心房。感謝輔導室辦理這次的活動，讓我有機會可以舒壓自己心底的壓力，也體會到把自己壓抑很久的故事說出口其實是一件很快樂的事。

I：透過跟大家一起聊天溝通過後，發現原來還有很多我不曾想過的想法，也在過程中同學之間互相反饋後更多認識自己。

J：透過這次的團體活動，我聽見了許多不同人的故事，使我對自己更加瞭解。

K：小團體對我而言是近乎全新的事物，但我很開心自己有參加這次活動，未來也會參加更多類似活動的！自我覺察與情緒察覺是重要，但卻容易被人忽略的主題。

L：認識了很多朋友，和大家分享自己的故事很開心。

第一次在好多人面前說我只跟超熟的人才會聊的內容。

9. 建議日後可以舉辦哪些主題的小團體：(可複選)

建議日後可以舉辦哪些主題的小團體 (可複選)

12 則回應

