

國立東華大學教學卓越中心
110-2 三創教學課程成果報告書

計畫主持人：陳淑瓊 副教授
單位：諮商與臨床心理學系

目錄

壹、110-2 期末成果報告確認-----	P3
貳、執行成果總報告-----	P4-P7
參、附件-----	P8-P9

**國立東華大學-三創教學課程
110-2 執行成果報告書確認表**

課程/學程名稱：團體諮商		
授課教師：陳淑瓊		
服務單位：諮商與臨床心理學系		
班級人數:44		
勾選	繳交項目	說明內容
V	本確認表	請確實填報，以俾利核對
V	執行成果總報告表-電子檔 (Word)	字型：標楷體 (中文)； Times New Roman (英文) 行距：單行間距 字體大小：12 號字
V	活動記錄表	當期程全部活動紀錄，如講座、參訪、期末成發展等
V	本年度活動照片 (原檔)	精選 8-20 張即可 (請將檔案另外上傳並控制在 20 MB 以內)

- 繳交期末成果報告時，請確認繳交項目是否齊全
- 本年度所有受補助課程/學程之成果報告，**將上述資料匯集成冊(封面、目錄、內容、附件)**，做為本期成果報告書
- 若有相關疑問，請與承辦人郭心怡助理聯繫 (#6591；imyeee@gms.ndhu.edu.tw)

三創課程-執行成果總報告

單一課程/跨領域課程

一、課程內容特色

1. 學生在督導的幫助下，能將想法化為實作，並試著將理論與實際行動結合。
2. 擺脫以往傳統教學模式，從實務中學習、搭配訓練有素的督導，隨課指導。
3. 鼓勵學生參加專業人士帶領之實務團體、工作坊，體驗在實務現場被服務者的角色以及需求。

二、特殊創意/活動規劃

1. 人際團體:從團體互動中，學習覺察在人際關係中面臨的各面向挑戰，讓成員們思考自身的價值觀與選擇偏好。
2. 生涯團體:使用引導式幻遊技巧，讓成員透過冥想的方式回顧人生重要片段，協助成員從團體中覺察到自己在成長背景、生活中，是如何的建立自己的生涯規劃與嚮往，分辨自我期許以及他人的期望，並在意識到後，替未來做出改善的計畫。
3. 焦慮管理團體:協助學生面對生活中的焦慮事件，試著找到焦慮事件背後的情緒以及非理性信念。
4. 壓力應對團體:找到生活中的壓力源，並且以正念覺察的方式，讓成員體驗接納自己的身體表現與各種反應。

三、教學策略/教學方法

1. 老師先將團體諮商專業知能，用授課方式教導，以利學生有基本知識概念，再行實際操作。
2. 期初即採用學生自發性討論團體主題的方式，由老師與助教從旁評估可行性，讓學生擁有一定的自主權以及更高的動機。
3. 每週帶領者自行設計團體，並由助教與團體領導者者，進行督導討論團體相關細節，衡量可行性與效果，並給予相關資料由學生自行改進後實際帶領。
4. 每位成員皆有 2-3 次帶領團體的實務經驗，以及 4-6 次課前、課後督導與同學回饋。
5. 每次課程結束，皆須分析當日之團體帶領者技巧以及所發生的狀況，以學生自身觀點論述，並寫成團體分析、團體紀錄，由助教批改及提供回饋。

四、課程/學程相關產業分析

近年來由於全球性疫情的肆虐，以及電子通訊的技術革新，各種工作在時、空間結構上經歷劇烈的壓縮與限制，造成人的工作模式劇烈轉變，走向更加彈性、個人化及自宅工作的趨勢，例如：斜槓青年、個人工作室、數位會議以及線上工作模式的出現。再者，因為疫情轉為長期影響的趨勢下，為了避免人與人的接觸，許多的工作採用人工智慧的產品替代，如各種心衛教育軟體.....等，又將帶領產業再次產生劇烈的變動，走向更需要個人的創造力、以及及遠端操作的可能。思索心理學在近期產業變動的位置，認為儘管與人的互動在時間與空間上，受到了許多硬性的限制，許多的技術操作將被人工智慧取代，但人與人的互動、信任以及情緒知能相關工作是無法被機器或是生硬的軟體所取代；另外終生學習與團體溝通能力為現代工作環境所需的硬實力，而團體諮商的訓練將能帶給學生與多元文化族群的溝通能力，國際班授課的方式讓學生實際使用英文在實務場上溝通練習，並且團體諮商的帶領者能幫助人們了解自我的生涯適應能力，諸如自我認同、優勢能力；釐清焦慮所伴隨而來的各種情緒與生理影響，壓力源背後的成因等等，進而了解時事對自己身心狀況的交互關係，進而創造優勢的工作效能，是產業所需要的重要環節。

五、整體活動執行成果效益

【質化指標】(對應當初申請計畫之預期成果)

- 1. 理解團體的內容和含義，並在實踐中運用這些概念處理
- 2. 學習可以應用團體輔導的小組輔導技術
- 3. 認識人際關係中的動力，並在人際關係中運用動力治療過程
- 4. 整合諮商技術並在團體中應用
- 5. 在小組過程中整合和應用團體輔導的概念
- 6. 將陪同的經驗和技巧運用到團體活動中
- 7. 為了配合預防性和整體性的諮詢實踐，重要的是學習如何發揮團體的優勢
- 8. 將各種輔導模式整合到團體練習中

【量化指標】

- 情緒覺察團體舉辦 10 次，每次 1.5 小時，達到覺察自身情緒，以及接納之效益。
- 壓力應對團體舉辦 20 次，每次 1.5 小時，調節生活中因壓力事件所帶來的身心改變，以提升工作效能。
- 人際團體 16 次，每次 2 小時，了解自己對未來的規畫以及所需要資源的輕重順序。
- 壓力紓解團體舉辦 8 次，每次 2 小時，具備個人化應對壓力辦法，以提升工作效能。
- 帶領學生參加校外專業團體或工作坊，主題自選，達到課外學習效益。
- 舉辦模範團體帶領 1 場，參與人數達 20 人，實際觀摩專業人員實際帶領之成效。
- 學生參與課程/活動之團體帶領每人 2-3 次，產出團體分析、紀錄報告每人共 10 則。
- 專業之能評析，實務影片問題、期末評量等（如下所示），篩選達到及格標準者給予通過課程。

六、多元評量尺規

學期成績計算及多元評量方式 Grading & Assessments

配分項目 Items	配分比例 Percentage	多元評量方式 Assessments							
		測驗 會考	實作 觀察	口頭 發表	專題 研究	創作 展演	卷宗 評量	證照 檢定	其他
平時成績 General Performance	32%		✓	✓					
期中考成績 Midterm Exam	28%	✓	✓	✓					
期末考成績 Final Exam	30%	✓							
作業成績 Homework and/or Assignments	10%		✓	✓	✓				
其他 Miscellaneous ()									

七、學生整體意見與回饋（整體活動滿意度、文字意見回饋等）

擷錄自期末團體結束前的成員回饋：

- 團諮課是個將理論化做實際操作的機會，過程中遇到不少困難和挫折，但也因此了解到自身不足之處，透過實作後的回饋也能了解可以如何改進。
- 在團體中的感受，能夠更清楚自己的喜好的團體模式；也希望未來能夠有能力，讓成員在參加團體後，有深刻的感受和收穫。
- 經過了許多次團體帶領與體驗，感受到成員組員們，在帶領團體以及表達回饋都逐漸地在適應和進步，也在過程中藉由老師、助教和同學的回饋，學到了很多帶領團體的技巧和該注意的事。

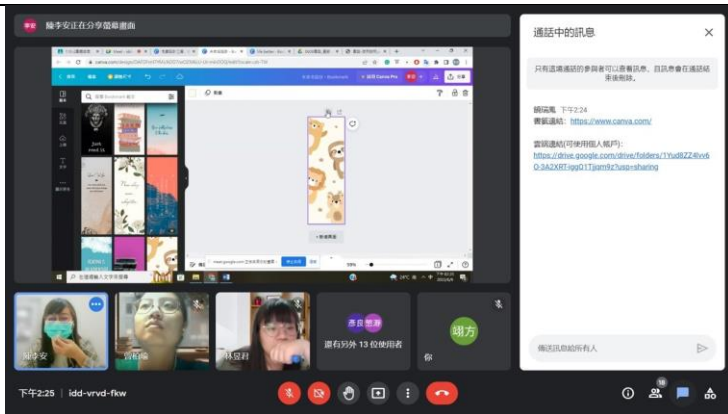
八、檢討與建議

- 助教人員需求大，為配合每堂課實務監督，注意力時常不足以面對眾多學生當天之細節反映，以及課後團體計畫修正，數量龐大又有時間限制，十分忙碌，因資金限制，只能如此調配。
- 未來應該更多地與實務現場結合，邀請各種場域的團體帶領者如何結合世代需求設計與帶領團體，並如何行銷團體諮商能帶來的效益。
- 多元文化，在團體中擁有龐大的影響力，不同文化的人思維、經驗、價值觀皆不同，如何運用多元文化，將不同文化思維化為創意表現，應用於團體諮商中，應是接下來值得深思。
- 期許下學期團體主題，能有更多創新的發想，結合市場需求，甚至創造需求，例如：自我探索團體、慈悲心團體、正念團體……等

九、與本課程相關成果報導、競賽獲獎或研討會發表

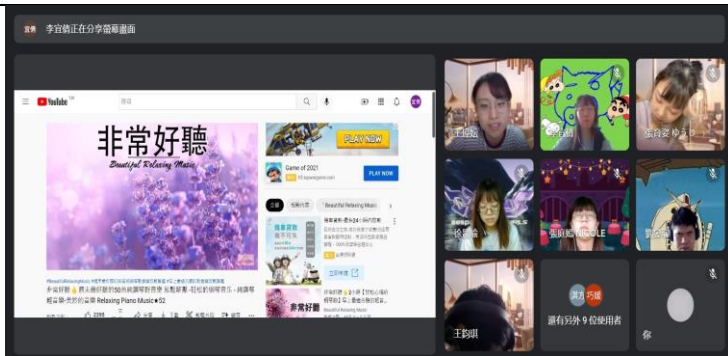
無

十、活動精彩剪影（請檢附二至四張活動照片，並予以簡述）



線上課程中，可以利用各種不同的資源，讓成員有不同的體驗。圖為團體中 CANVA 書簽製作教學。

線上團體中能有更多元的方式，表達心中的話語。



線上團體中，同樣能使用放鬆技巧，正念冥想，感受自我，紓解壓力。

在帶領團體後，學生與助教和老師的課後討論。

活動紀錄表

活動主題	助教課前培訓
活動時間	110年3月2日 9時10分至17時10分
活動地點	教授研究室：人社二館 A423
主講人	陳淑瓊 副教授
參與人數	5
活動內容	<p>●活動進行方式與內容</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 了解助教對課程內容的理解，並進一步澄清、說明課程將如何進行。 2. 回顧以往課程，使助教認知自身在課程內的角色及責任。 3. 培訓督導所需專業能力，並發展助教不同的領導風格。 4. 提升助教文化敏感度與覺察能力。 5. 實務探討。 <p>●講座重點與預期助益</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 使學生能得到最好的教學品質，以及更完善的督導資源。 2. 培訓助教，使其熟悉課程內容（如：各種團體形式、團體運行方式和規則、上課進行方式。） 3. 說明歷年課程中發生之臨時狀況，提供助教因應之方法。 4. 使助教們彼此熟悉，期許能在課程中有更好的合作品質。

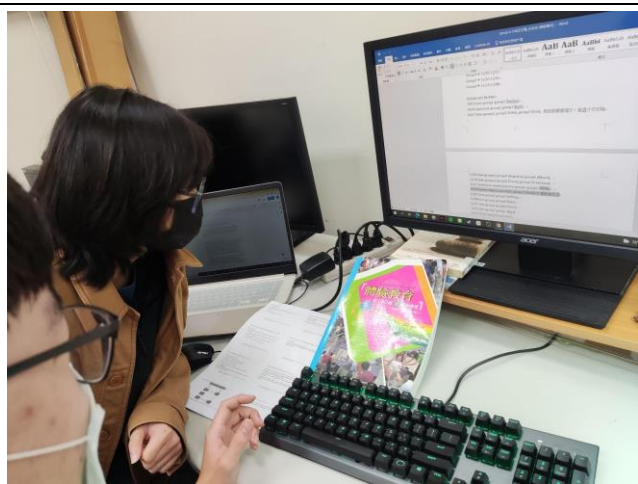
活動回饋
與
成效

●意見與回饋

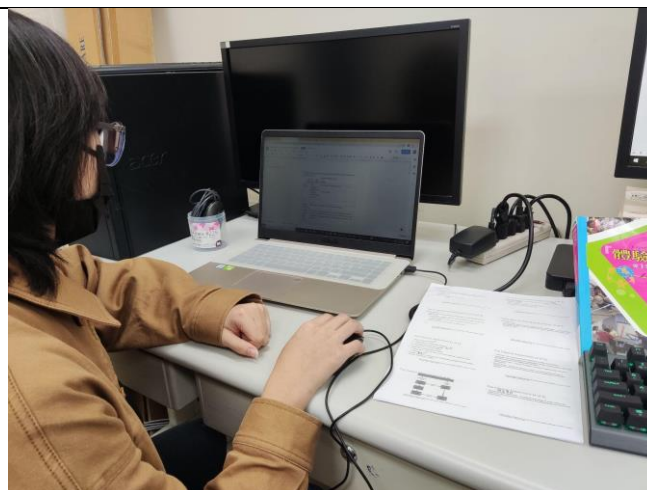
(內容可包括此活動對與會者之實際助益、與會者分享交流之重點摘錄、其他意見與回饋…等)

1. 透過課程的說明和解釋，使助教們對如何督導學生及團體更加理解。
2. 了解歷年課程團體內的各種可能狀況，助教能夠提前準備，使學生能獲得最大的協助。
3. 熟悉助教各領域之強弱項，有助於在課程內的合作協助與互相學習。
4. 回顧自身修習本課程之心得，反思如何給予學生最適切的幫助。

活動剪影(請檢附二至四張活動照片，並予以簡述)



文獻閱讀



指導作團體計畫回饋分析

活動紀錄表

活動主題	團體諮商計畫課前討論
活動時間	110年2月17日~110年6月9日，每星期進行一到三次。
活動地點	Google meet 線上討論、舊K書中心、人社二館 A420
主講人	楊郁祥、洪子強、楊凱博、王淳正、藍翊方
參與人數	每次一到兩位助教，一到三名學生。
活動內容	<p>●活動進行方式與內容</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 學生與助教討論所規劃的團體諮商計畫，由助教澄清計畫內容與目標，並適時提出建議與注意事項。 2. 了解學生個人特質與優勢，並發展其不同的領導風格。 3. 提升學生文化敏感度與覺察能力。 4. 實務探討。 <p>●講座重點與預期助益</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 使學生知悉實務與理論之異同，以及諮商技巧與倫理…等等，應注意之處。 2. 透過問答，使學生預習課程中團體進行的模式（如：各種團體形式、團體運行方式和規則、上課進行方式。） 3. 使學生們彼此熟悉，期許能在課程中有更好的合作品質。

活動回饋
與
成效

●意見與回饋

(內容可包括此活動對與會者之實際助益、與會者分享交流之重點摘錄、其他意見與回饋…等)

5. 透過課前的討論和說明，使學生們對如何進行團體諮商更加理解。
6. 了解計劃書進行過程中可能出現的狀況，使學生能在事前進行準備。
7. 熟悉學生各領域之強弱項，有助於在課程內的合作協助與互相學習。

活動剪影(請檢附二至四張活動照片，並予以簡述)

藍翔方 <410783015@gms.ndhu.edu.tw>

6月5日 週日 中午12:23

寄給 陳季安

季安：

[0609計畫書](#)

我覺得計畫很詳細很完整！
感受到你的用心QQ

我對整份計畫比較在意的地方是：

看起來最初的二十分鐘會用具體的因應方式，幫助成員連結到今日團體「收穫」，
這邊看起來也會是幫助成員整理自己，

我覺得可能需要注意時間安排，是否需要避免過度深入？

不確定你想要做到什麼程度，是否每一位成員都需要說？

也要注意因為是開場的第一個活動，成員的專注度、興趣和團體動力有可能會比較弱，

可以先想想如何應對，或是需要再調整。

其餘我大致上沒有問題或擔心的地方，

和你的週一的晚上八點好嗎？

把整份計畫看或走一遍～

1. 分享本次團體為印象深刻的活動、句子或詞語 5分鐘

指導語：時間差不多了，現在請大家回想一下這一次的團體，有什麼感受、想法或印象深刻的部分，請一開始表達，並來今天的團體做一個小小的總結。

指導語：最後，讓我們用這一個小活動結束今天的團體：首先，請大家拿出上次書寫的壓力事件紙，然後從下半部分，也就是寫著解決方案的部分撕下來，放到自己的口袋保管好，接著，將寫有壓力事件的上半部分撕碎，想怎麼撕就怎麼撕。

2. 釋放壓力小活動

撕好之後，小組聚會分給每一位一個氣球，請大家將碎紙塞進氣球裡面。現在，請大家深呼吸，將最近的壓力都吹進氣球裡，壓力有多大就吹氣球吹多大，吹好之後請將氣球的吹口捏緊。

(都吹好之後)

現在，我們一起倒數三二一，然後放開氣球。

藍翔方
下午4:52 3月11日

所以有兩件事請想請他們做，
一是用一句話表達印象深刻的部分，
二是總結今天的團體，
是這樣嗎？

我好奇邀請成員總結團體的用意是什麼？
每個人那總結的話，內容會不會大同小異？
或是你期待他們說出什麼樣的總結？
(又回到用意和目的)

[顯示較少內容](#)

學生與助教通信聯絡，由助教回饋閱讀心得與疑慮，使學生加深思考如何撰寫計畫。

助教對團體計畫的回饋與分享，期許學生能更了解自身撰寫團體計畫的目的與意義。