國立臺南大學109年高等教育深耕計畫意見回饋單統計

活動名稱：「我想要的安全感～原來，與依附有關」親密關係成長團體

活動時間：109年10月14日起，每週三18：30～20：30，共8次

活動地點：啟明苑E106

活動參與人數：8人

活動參與人次：59人次

問卷回收數：8 份

一、滿意度回饋表

(一)量化部分

題目	非常同意		同意		無意見		不同意		非常不同意	
	數量	百分比	數量	百分比	數量	百分比	數量	百分比	數量	百分比
我覺得團體的氛圍是安全的，可以讓我說自己所想的事情	7	87.5%	1	12.5%	0	0	0	0	0	0
在團體中，我覺得自己跟團體夥伴有可以相互支持的連結。	6	75%	2	25%	0	0	0	0	0	0
團體的設計、活動有助於我在愛情方面的自我整理及認識。	7	87.5%	1	12.5%	0	0	0	0	0	0
參與團體讓我在日常更會停下來思考愛情方面的相關議題。	5	62.5%	3	37.5%	0	0	0	0	0	0
團體帶領者們的提問及引導有助於我的自我整理及認識。	7	87.5%	1	12.5%	0	0	0	0	0	0
整體而言，我滿意本次團體的內容	6	75%	2	25%	0	0	0	0	0	0

(二)質性部分

1.對於領導者帶領團體的方式，我喜歡及不喜歡的部分各是什麼

(1)我覺得品秀和嘉和給我一種很輕鬆、自在的感覺，使我在團體裡感到沒什麼壓力，我很喜歡領導者給我們一種沒架子、親和的感覺，我覺得在一開始的團體有時候會感覺嘉和有點兒狀況外，當看到兩位領導者未溝通好時，會有點尷尬;除此之外，覺得有幾次團體好尷尬，安靜許久卻沒人出聲，這是我較不喜歡的地方。

(2)我很喜歡領導者帶的活動，其中在分享的時候她也會關注到我們每個人是不是都有機會說的話。在我們遇到困難時也會適時的引導我們。整個團體讓人感覺很安心也很

溫暖，更重要的是真的有讓我們學到東西！

(3)我喜歡在團體裡個別分享的部分，既可以聽到他人意見，也可以抒發自己的狀態，從而學習到更好的方式。我唯一不喜歡的就是分享時間，從一開始最後，總覺得非常不足，大概是因為一開始沒有想法，而團體進行激盪後，會讓想法源源不絕。

(4)喜歡:很多牌卡活動讓參與更有樂趣,也能深思會帶到所有人,不會讓人有被忽略感，能盡情分享，每次活動都會給予明確指令及示範，幫助我們思考，領導者很溫暖☺。

不喜歡：每次都覺得時間不夠 XD

(5)覺得超級酷的，跟我帶團體的方式超不同，知道自己有多不足，而且有輕鬆的感覺，很喜歡。

(6)我很喜歡品秀總是會找出成員們的共通點去討論,也會在大家對自己比較沒自信時鼓勵我們。

(7)品秀很認真聆聽每位同學的分享，提供不同的思考方向，品秀的個人特質給人一種穩定、安全、願意理解他人的溫暖，不會因為疲累而顯得不耐，祝福品秀可以持續的熱愛自己的工作，也謝謝嘉和的默默陪伴。

(8)喜歡的部分是領導者可以在聽到我們的成長經歷、分享之後幫我們釐清我們沒注意到的盲點，利用牌卡帶動整個活動的方式也很好，但團體在時間上的掌控還需更注意。

2.如果可以幫助團體更好，我會給予領導者什麼建議

(1)希望領導者可以多給予一些回應（同理、情感反映等)。感覺兩位領導者可以更多的合作、默契配合。不知道是否是我自己的問題，覺得覺察自己的安全感部分佔了許多時間，但很完整，不過，感覺後面的家庭，如何給自己安全感時間偏少，覺得無法探索更深有點遺憾。整體而言我很喜歡團體的活動設計、氛圍，是一次很不錯的經驗！☺

(2)我覺得整個團體都很棒,比較可惜的是經過了八週還是對一些在團體裡的同學不太熟悉，因為一直沒有機會和他們互相分享，可能可以在之後的分組讓沒一起分享的同學一組。

(3)希望前面（六點半，團體剛開始時)，分享時間可以視情況縮短，讓後面的經驗或故事分享可以更充足。

(4)好希望時間能再拉長，每次都意猶未盡，我很喜歡善用卡牌的活動☺。

(5)覺得品秀很會講，邏輯思考很棒溫暖，會讓人想認真聽

(6)喜歡活動設計，但分組討論時間稍微長，也不是每組品秀都能參與對話，希望團體討論時間能長一點☺

(7)有時候大家會一個一個輪流分享自己對問題有看法，領導者可以多做回饋，以及對時間的掌控要再多注意。

二、團體主題相關知能前後測

(一)量化部份

題目	A		B		C		D		E		F		G		H	
	前測	後測	前測	後測	前測	後測	前測	後測	前測	後測	前測	後測	前測	後測	前測	後測
1.我知道在親密關係中我想要的安全感是什麼	4	8	6	10	8	9	7	8.5	6	9	3	7	7	10	4	9
2.我清楚自己與伴侶在親密關係當中滿足安全感的互動模式	4	8	8	8	4	9	6	8	5	9	3	7	6	10	6	9
3.我清楚自己與重要他人的互動經驗是如何影響我現在(或過去)的親密關係	5	8	5	8	8	8	7	9	7	9	8	9	7	9	5	8
4.我知道可以怎麼調整自己跟伴侶的互動方式以維繫親密關係中的安全感	5	9	7	9	4	8	6	8	7	7	5	7	4	10	4	8
5.我知道在親密關係當中可以如何給予自己安全感	5	9	5	7	7	8	6	8.5	6	8	5	7	2	10	4	8

(二)質性回饋

6.參與完這個團體，我得到的收穫是

(1)理解安全感是什麼！理解自己在關係中的狀態，因為理解了所以較知道自己可以如何行動或 do something 讓彼此更好。

(2)我覺得自己理解到「究竟我想要的安全感」是什麼了，也在過程中聽見許多不同的聲音，那些我沒有想過或未覺察到的，包括：我對家人的看法，我認我想要的安全感的東西等。

(3)了解很多不一樣的故事，從中知道和自己相反的類型，其實很努力在了解自己的依附類型。我覺得關係中不一定會一開始就很了解對方，但願意為對方去理解陌生的事，甚至調整自己是很令人感動的。

(4)對自己不安全感的來源更加了解，也知道以後在感情中自己最需要的是什麼，相信在下次遇到困難和有不安全感時，我已經可以安撫自己了。

(5)學到方法如何與排除型相處，以及他們的想法，也讓我知道自己的好。

(6)能夠理解依附關係中的類型，以及自己該怎麼去改變或成長，也更理解原生家庭對我的影響，雖然對一段關係中的安全感還是有疑惑，但清楚感受到自己有很大的進步。

(7)可以找到自己適合的關係，認識到自己喜歡或想要的安全感，對過去經驗與現在的自己有連結。

(8)分析了很多自己，從而了解到自己需要的安全感。聽大家分享有所共鳴，也了解不同依附類型的人。了解自己的依附，知道沒有不好的依附。對於如何給予自己安全感有更具體的方向。

7.我還想說

(1)不知道從第幾次開始，思考突然變得正向，反覆思考自己在關係中的樣子，覺得感情好像沒有那麼難了。

(2)我很喜歡用繪畫的方式來覺察自己，也很喜歡聽大家的故事、想法，雖然我可能不常回饋，但謝謝品秀，大家陪著我一起體驗了一段很棒的經歷。

(3)每次分享時，自己的故事都可以被認真傾聽，很開心。

(4)我覺得團體的內容設計很用心，一次一次用不同的方法慢慢接近問題核心，也可以讓我們更了解自己。透過和別人分享也可以更知道自己的優缺點，辛苦品秀和嘉和每周三都陪我們到那麼晚，謝謝你們的用心，辛苦了。

(5)覺得依附理論那裡講得很好，非常詳細，淺顯易懂，收穫很多。

(6)謝謝2位心理師的陪伴以及分享，品秀在第7次給我的那一句話深深影響我，這幾次的活動下來後發現自己好想有愛與被愛的能力。

(7)如果有機會希望能再參加類似的活動，讓自己更了解親密關係，然後團體氣氛很棒，我很喜歡！

(8)很喜歡品秀帶活動的方式、氛圍，每次都引人深思且想分享，很喜歡用牌卡聯想的方式。