「國立臺南大學高等教育深耕計畫」
重要活動與特色文稿/成果報告

子計畫編號及名稱：B-3 樂在服務、生命涵化　　填表日期：109 年 12 月 7 日

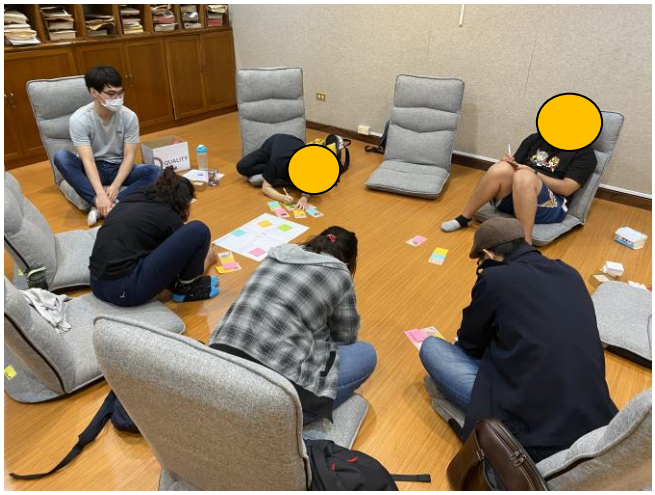
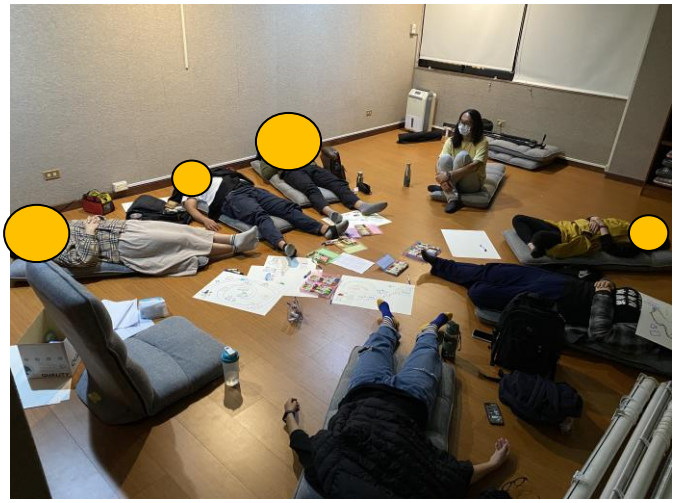
<table>
<tr><th colspan="2">重要活動及特色文稿/成果報告</th></tr>
<tr><td colspan="2">活動名稱：「當身體的幸福教練」體態管理心理支持團體</td></tr>
<tr><td>活動時間：109 年 10 月-12 月</td><td>活動地點：啟明苑 E106</td></tr>
<tr><td colspan="2">參與人數：教師：_____人、學生：__8__人、行政人員：_____人、校外：_____人</td></tr>
<tr><td rowspan="2">培育能力</td><td>校核心能力：□道德力　■自學力　□創造力　□溝通力　□就業力
說明：
一、自學力：透過團體活動的設計與引導，引領參與學生探索和整理與主題相關之經驗，藉此培養和練習反思和自我覺察的能力，活動結束後仍可以持續在日常生活中落實與應用。</td></tr>
<tr><td>深耕幸福力：□正向(P) □投入(E) ■關係(R) □意義(M) □成就感(A)
□適性(I) □跨域(I)
說明：
一、關係：團體活動中包含大量的人際連結及互動，透過彼此的分享與回饋，能夠感受到人際的支持與信任。</td></tr>
<tr><td>活動概述</td><td>一、活動目標：
1. 協助成員逐漸獲得身體樣貌的控制感，開始自我接納身體各種的樣貌。
2. 協助成員得到來自團體的社會支持、學習自我支持與肯定，減少孤立、被評價的感受。
3. 促進成員提升自我價值感。

二、流程規劃：

初期將澄清擔心與期待，以奠基成員願意分享的環境；接著梳理成員發展過程中不同時期的身體意象及體態管理時的重要經驗與感受，從中協助理解體態對個人的意義為何，並覺察社會對身體意象的影響，促進成員思考合適的「理想我」與「現實我」間合適的距離，逐漸得到身體意象的控制感，不過度受環境影響及強迫自我改變；過程中秉持支持團體的工作核心—安全的分享環境及領導者的不過度引導，帶領每位成員逐漸從真誠的分享中探索、覺察、學習、宣洩，在安全的氛圍中了解與接納彼此的感受與想法，最終促進成員自我疼惜、提升自我價值感，發展自我接納、做舒服自己的可能。

三、活動準備：
1. 校園內張貼活動海報及活動宣傳。
2. 活動所需器材及場地之確認。
3. 透過回饋問卷了解及評估參與者之特性、對活動的滿意度，收穫與回饋。
4. 成員之招募與篩選面談。</td></tr>
</table>

活動成果	一、目標達成情形 無論是透過量化分析，或是質性回饋的內容都顯示本場活動有達成預期的目標。 二、創新與特色之處 1. 非傳統式的減重團體，以非專家的身分、減少建議的方式帶領成員以自我接納的方式進行體態管理 2. 從個人、家庭、社會角度探索對於身體的看法與感覺，重新尋找與定位想要的體態 3. 團體強調看重自己的感受與想法，幫助成員思考與發展合理的體態及不逼迫自己的體態管理策略 4. 團體單元多以牌卡及繪畫媒材真實接觸對身體的感受，搭配口語分享，促進成員的頓悟及收穫 三、學生習得成效 1. 促進了解自我身體意象，重新尋找與定位想要的體態，並能開始意識到影響身體意象的可能因素 2. 了解體態管理中的困境及採用的策略，同理自身過程中的感受與情緒 3. 從團體得到社會支持的力量，彼此提供對於困境關心與建議 4. 學習用不同視角看待飲食，了解食物對個人的意義與心理需求 5. 從因應體態管理困境的方式中覺察自己的優勢及人際資源 6. 透過正念練習促進提升自我照顧的意識 7. 促進重視自己的感受，發展合理的體態及不逼迫自己的體態管理策略
活動檢討建議	1. 事前的團體篩選非常重要，因此次有位成員目標沒有與團體十分切合，導致在工作階段時其對融入活動及分享上感到困擾，需要副領導者更多的引導。 2. 有些活動對於某些性質的成員確實難以共鳴，特別是個人目標與團體目標、其他成員目標差異較大時，之後設計活動需要特別考量，可能的做法之一是與副領導討論當下可能的狀況，及處理的方式。 3. 領導者的風格與狀態影響著團體的氛圍，團體後期雖然領導者後來稍能不焦慮、能自在帶領團體，而成員也開始能分享更多，是帶領能力的成長之處，但整體能量可以再高一些。 4. 由於團體時間是晚上，有些成員的性質需要一段的暖身醒腦時間已投入團體，因此在活動的時間安排上需要更細微的規劃。 5. 用小組分享需要準備人數不夠時的備案，否則人數不對等或人數過少時討論動力會較不足。 6. 引導語要思考清楚，才能使成員的回應貼近領導者的預期。同時領導者與副領導者對於帶活動或使用媒材的指導語要有清楚的共識，特別是在分組討論時，否則兩組成員的認知可能有落差，導致後來較難整合經驗，帶到領導者想要的討論方向。
相關照片與說明	

	
說明：成員們互相認識	說明：引領成員探索身體意象的影響
	
說明：運用沙盤物件進行自我探索	說明：使用牌卡進行相關主題探索
	
說明：運用繪畫進行自我探索	說明：進行冥想活動

執行成果相關附件

（請勾選可提供之附件，並隨後檢附）

□活動議程　□活動海報　□活動簽到單　■活動問卷結果分析(必要)

□學生學習心得　■質性回饋建議　□其他____

填表說明：

1. 可自行設計格式，內容請務必與計畫相關之成果。

2. 如所填報之資料為**活動**，請提供**活動名稱**、**舉辦之時間、地點、目的、內容、成果…等，參考上方格式**。
3. 活動成果提供至少 6 張**活動照片**作為代表，**照片請以學生學習或教師教學為焦點(儘量不要是誰致詞…)**, 至少 30 字說明。
4. 成果表單請回傳電子檔至深耕辦公室進行檢核，並於辦理後 2 周內上傳至本校高教深耕計畫網站(perma.nutn.edu.tw)。資料填報需考量個資法、肖像權、智財權，避免公告後造成相關法律糾紛