「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

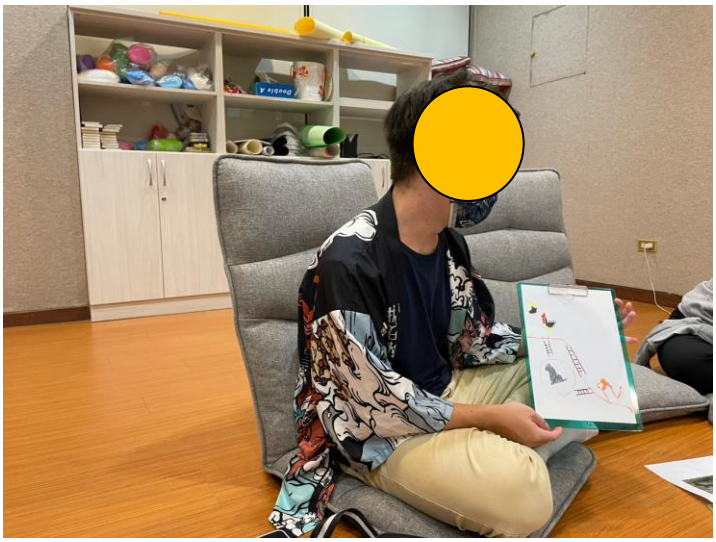
子計畫編號及名稱：B-3 樂在服務、生命涵化　　填表日期：110 年 12 月 7 日

重要活動及特色文稿/成果報告	
活動名稱：「重蹈，不覆轍」改善人際關係團體	
活動時間：110 年 10 月-12 月	活動地點：啟明苑 E106
參與人數：教師：_____人、學生：__6___人、行政人員：_____人、校外：_____人	
培育能力	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，引領參與成員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。
	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。
活動概述	一、活動目標： 1. 探索自我在人際關係中的需求、期待及依附型態，覺察內在運作模式對當前人際關係的影響 2. 藉由矯正性情緒經驗協助成員處理人際關係中負面的感受，讓成員覺察人際關係中的困擾 3. 將成員在團體中的關係經驗，連結到目前生活中重要他人之間，並催化適切的人際因應模式，使成員能夠獲得較親密和滿意的人際關係 二、流程規劃： 本團體依循人際歷程取向、Bartholomew & Horowitz 的人際依附風格理論、Schutz 的人際關係三向度理論進行設計。從自我的依附風格出發，讓成員更加瞭解自己的人際互動（第二次團體）。協助成員由目前的人際關係探索，看見自己在不同人際關係中所扮演的角色，嘗試聚焦於關係中的自我，去覺察內心不安全的感受及未滿足的需求（第三次團體）。釐清未滿足的需求如何發展出一套人際解決方式，以因應自我期待和衝突，辨識反覆出現在不同關係中僵化的人際因應型態。（第四次團體）。進而回溯原生家庭依附經驗及照顧者的教養形態（第五次團體），去探討家庭互動模式是如何影響成員的情感調節能力及因應策略，並且帶領他們整合過去的經驗，連結內在運作模式，了解過去經驗如何形塑當前的人際關係劇本（第六次團體）及團體關係，試著讓他們拓展彈性的人際連結（第七次團體），運用在生活中。 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。

<table>
<tr><td>活動成果</td><td>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. 以人際歷程貫穿整個團體的設計和內容，引導大學生去探索關係中的互動型態，並協助成員將自己於團體中的經驗性再學習，和類化適切的因應策略，應用至當前日常生活中的人際關係。
2. 過程中會講授依附理論的重要概念，協助成員加入理論的視框去理解自己的內在運作模式。
3. 團體過程中會使用桌遊、心理牌卡、繪畫等表達性媒材，促進成員的覺察和表達，也增添一些輕鬆的氛圍。

三、學生習得成效
1. 成員更加具體知覺目前人際關係的依附風格。
2. 統整成員在生活中所扮演的角色，讓成員們更加清楚自己在人際關係中的感受與想法。
3. 成員更加釐清自己在人際關係中的需求和期待，並能夠覺察感受與需求所形塑的內在運作模式
4. 梳理原生家庭經驗，並覺察成長經驗對於目前人際關係的影響。
5. 透過彼此相互的分享與回饋，成員能夠感到共鳴而更加理解自己，也從與自身經驗不同的故事中學習去換位思考及同理他人。</td></tr>
<tr><td>活動檢討建議</td><td>1. 本次團體有教育性質的活動內容，和成長性質的團體討論，讓成員所學的人際關係理論應用於個人經驗的理解及整理。建議未來可以在團體前期多加暖身活動促進成員們對彼此的認識，讓成員在中後期時，更能夠相互回饋想法與感受，提升整體團體的動力，進而引導成員思考自我與他人互動的型態及調整。
2. 領導者需注意活動進行的時間，比較容易出現活動較緊湊結束，建議活動內容設計更為簡要，預留長一點的時間給成員進行分享，讓成員有更多地表達及回饋，促進矯正性情緒經驗的體驗。</td></tr>
<tr><td colspan="2">相關照片與說明</td></tr>
<tr><td></td><td></td></tr>
<tr><td>說明：瞭解成員們在團體歷程中的感受與想法</td><td>說明：回顧團體前四次的情緒狀態與開放程度</td></tr>
</table>

	
說明：運用繪畫進行活動	說明：分享家庭素描
	
說明：運用牌卡進行相關活動	說明：成員們分享家庭經驗

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