「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

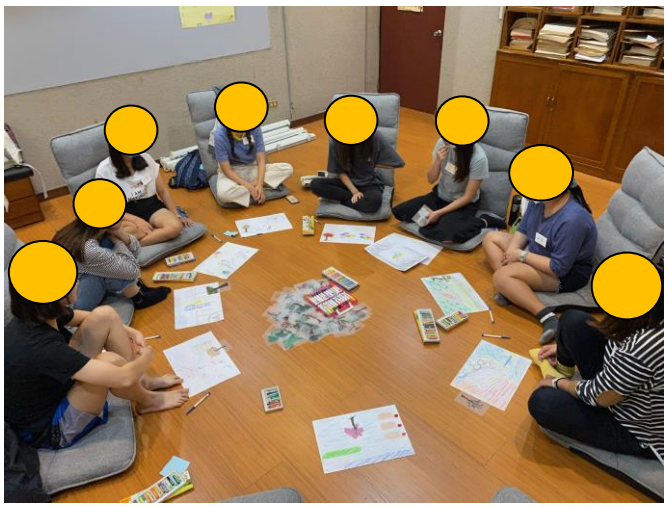
<table>
<tr><th colspan="2">重要活動及特色文稿/成果報告</th></tr>
<tr><td colspan="2">活動名稱：「當身體的幸福教練」體態管理心理支持團體</td></tr>
<tr><td>活動時間：109 年 10 月-12 月</td><td>活動地點：啟明苑 E106</td></tr>
<tr><td colspan="2">參與人數：教師：_____人、學生：__7___人、行政人員：_____人、校外：_____人</td></tr>
<tr><td rowspan="2">培育能力</td><td>校核心能力：□道德力　■自學力　□創造力　□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。</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. 協助成員覺察自己對於安全感的期待、需求與具體滿足行動，提升其對關係中的我之瞭解，以助於其目前或未來親密關係的經營。
2. 協助成員整理其成人依附經驗，從中辨識自己的依附傾向與慣有的因應模式，進而學習更適合且彈性的人際因應策略。
3. 協助成員從童年時期的依附經驗中探索其內在運作模式之形成脈絡，以促進自我理解，並發展接納慈愛的自我照顧能力。
4. 透過團體提供成員彼此支持的力量。

二、流程規劃：
團體的活動設計係以依附理論為核心概念並加入華人文化的特色，循序漸進地引導成員探索親密關係中安全感之議題。團體前期協助成員瞭解自己在關係中安全感的需求、期待與具體獲取行動；團體中期協助成員梳理其從小到大的重要依附經驗，從中覺察自己所習慣的依附傾向與因應方式，促進成員對關係中的自己有更多的理解和涵容；團體後期協助成員在面對關係不安時，練習使用適合且彈性的人際因應策略，並發展自我照顧的方法。

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>

<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. 以依附理論貫穿整個團體的設計和內容，協助成員好好探索與整理自己從小到大的親密關係經驗。
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親密關係經驗。
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. 成員更加具體了解到自己想要的安全感背後的核心要素及需求。
2. 成員更加清楚自己在親密關係中可以做的調整和行動。
3. 成員能夠覺察家庭經驗及成長經驗對於自己現在親密關係的影響。
4. 破除及澄清成員過去對於依附理論一知半解而產生的疑惑和迷思。
5. 成員學習到依附理論的核心內涵，並能夠用自己的話去解釋，也嘗試運用到生活當中，去理解不同依附類型的伴侶。
6. 成員能夠看見及欣賞自己與他人的獨特之處。
7. 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. 成員反映分享的時間不太夠，會有總意猶未盡的感受，建議未來在分享環節上可以預留更長的時間，讓成員能夠充分的訴說；或者是，未來在開辦團體諮商時，可以把團體進行時間延長至兩小時 30 分鐘。
2. 領導者需要多留意時間的掌控，比較容易出現活動較緊湊結束、活動未完成而延續到下次，或是超時的情況，建議精簡活動設計，倘若會延誤下課時間，也請提早與成員討論，避免影響成員接下來的行程安排。
3. 本次團體有協助成員認識依附理論的教育意涵，亦有探索個人經驗的成長性質，建議未來可以把教育性質的內容放到團體前期進行，讓成員在中後期時，更能夠運用理論概念去進行個人經驗的理解和整理，也能更聚焦討論自己在實際的愛情相處經驗中可以做的調整和自我改變。</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：成員們互相認識</td><td>說明：成員分享自身的創作</td></tr>
</table>

	
說明：進行小組分享	說明：運用繪畫進行活動
	
說明：運用牌卡進行相關活動	說明：成員兩兩進行分享

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