「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

<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：「我愛你，可我也愛自己」親密關係界限探索團體</td></tr>
<tr><td>活動時間：110 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：__6___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，可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. 協助成員覺察親密關係中的對於界限的期待、需求，學習不同的因應策略，進而建立更自在的親密關係。
2. 協助成員回溯過往經驗的角色與互動關係，了解其互動經驗對親密關係的影響。
3. 協助成員發展親密關係中具有彈性的應對方式與技巧。

二、流程規劃：

團體活動設計以結構學派為核心概念，循序漸進地引導成員探索親密關係中的互動界限議題。團體前期協助成員探索自己期待與實際的關係界限，中期協助成員從與伴侶互動的不適經驗中，覺察自己的人際模式，並從其他成員的經驗中認識不同的因應策略;團體後期協助成員梳理與家庭的關係,探索對目前親密關係之影響。

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. 撰寫活動所需方案。
4. 編纂回饋問卷，以了解及評估參與者之特性、對活動的滿意度，收穫與回饋。
5. 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均顯示本場活動有達成預期的目標。

二、 創新與特色之處
1. 以結構學派、人際歷程取向貫穿整個團體的設計和內容，協助成員探索與整理自己的親密關係經驗。
2. 過程中會講授結構學派的界限、人際歷程取向之人際因應模式概念，協助成員加入理論的視框理解自己的親密關係經驗。
3. 團體過程中運用心理牌卡、繪畫等表達性媒材，讓探索的過程多樣化，促進成員的覺察和表達。

三、 學生習得成效
1. 成員更加具體了解到自己目前的親密關係界限與期待的親密關係界限。
2. 成員能覺察家庭經驗及成長經驗對於自己現在親密關係的影響。
3. 成員學習到人際因應策略的內涵，並運用於自己的生活經驗中，增進對自我的認識。
4. 成員可具體了解目前親密關係界限型態與人際因應策略之關聯。
5. 成員能夠看見及欣賞自己與他人的獨特之處。
6. 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. 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，倘若會延誤團體結束時間，也請提早與成員討論，避免影響成員接下來的行程安排。
2. 本次團體有協助成員認識界限的意涵，亦探索個人成長經驗對界限模式形成的影響，較著重於經驗的探索，但少有機會針對如何調整進行討論、模擬與練習，建議未來在設計方案時可將此部分放入其中。</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：成員挑選吃什麼卡以自我介紹</td><td>說明：說明界限遊戲暖身活動之進行方式</td></tr>
</table>

	
說明：成員分享自身家庭經驗	說明：領導者示範接續活動之分享內容
	
說明：成員兩兩分享親密關係中的經驗	說明：成員相互撰寫回饋暨祝福小卡

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