國立臺南大學110年高等教育深耕計畫意見回饋單統計

活動名稱：「我愛你，可我也愛自己」親密關係界限探索團體

活動時間：110年10月18日起，每週一18：30～20：30，共8次

活動地點：啟明苑E106

活動參與人數：6人

活動參與人次：44人次

問卷回收數：6 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
參與團體讓我在日常有機會去探索自我在親密關係中的需求、期待	2	33.3%	4	66.7%						
團體設計、活動有助於我覺察親密關係中的感受及擔憂	3	50%	3	50%						
團體帶領者們的提問及引導有助於我整理家庭及過去的親密關係之經驗	4	66.7%	2	33.3%						
請問此次活動是否能讓你釐清過去的經驗對於當前親密關係的影響	1	16.7%	5	83.3%						
請問此次活動對您於親密關係界限的改善是否有助益	1	16.65%	4	66.7%	1	16.65%				
此次團體活動之後，我了解自己於過去與現在親密關係中互動樣貌	2	33.3%	3	50%	1	16.7%				
我覺得在團體中感覺很舒服、溫暖、有安全感，可以讓我說自己想說的事情	5	83.3%	1	16.7%						
在團體中，我覺得自	2	33.3%	4	66.7%						

己跟團體夥伴有可以相互支持的連結										
我滿意團體帶領者們的帶領、表達及與成員互動的方式	5	83.3%	1	16.7%						
我滿意此次團體的主題與內容	4	66.7%	2	33.3%						

對於領導者帶領團體的方式，我喜歡及不喜歡的部分各自為何：

1. 讓人感到舒適自在，能在沒有擔憂的情況下分享自身經驗
2. 領導者很幽默很喜歡
   沒有不喜歡
3. 我喜歡領導者用舒服、放鬆、自在的方式帶領成員，這樣成員也能自然地以輕鬆的情境下分享自身經驗。
   沒有不喜歡的。
4. 引導過程是舒服的，寫小卡的環節還不錯
5. 領導者很幽默很喜歡，喜歡帶領的方式，同時可以同理成員的感受。
   沒有不喜歡的地方
6. 喜歡領導者的自然
   不喜歡偶爾超時

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	
	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，我期待的界限是什麼	5	8	7	8	8	8	5	9	8	8	10	9
2.我知道我目前在親密關係中的界限是什麼	6	9	3	7	5	9	8	9	8	6	10	10
3.我清楚自己與伴侶在親密關係中達成理想界限的互動模式	6	8	6	7	5	7	8	10	8	7	10	10
4.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	6	9	6	8	7	8	7	9	8	8	8	10
5.我知道可以怎麼調整自己跟他人的互動方式以維持親密關係中的理想界限	5	9	5	7	5	7	7	8	7	8	6	10

（二)活動心得回饋

1.參加完這個團體後，我對親密關係界限的認識是：

（1）親密關係的界線是先從自己的了解開始，也許從不一樣的溝通方式去探索彼此的界線

（2）不冒犯自己的原則和底線

（3）對彼此都是一個舒服的狀態

（4）每個人對親密關係的定義都不同

（5）了解自己喜歡與不喜歡的部分，知道自己容易被踩的底線與不能接受伴侶的何種行為

（6）知道自己要與不要什麼

2.參加完這個團體後，我發現原生家庭經驗對我親密關係界限的影響是：

（1）對我來說是借鏡，不希望和原生家庭一樣

（2）在家庭中擅長以沉默應對

（3）原生家庭在親密關係中的互動較疏遠，因此在我與另一半的親密關係中，我會希望更多互動的以及接觸，來經營這段關係。

（4）很開放可以不拘束

（5）將原生家庭對自身的負面影響當成借鏡，盡量避免重蹈覆轍

（6）讓我相當自由，也不喜歡壓力

3.參加完這個團體後，我發現我常用人際模式與親密關係的關聯是：

(1) 以前自己是一個常常順服討好這樣的人，所以也發現自己在親密關係中的時候，有些也是這樣。

(2) 不容易在不熟悉的人面前表達自己真實感受，不擅長拒絕

(3) 較直接也較具有攻擊

(4) 有時候有些話會很難說出口，需要透過別的方式，表達自我想法

(5) 沒特別相關

(6) 對抗和服從各半

4.參加完這個團體後，我個人的成長是：

(1) 我覺得更清楚自己在親密關係中的需求，也看到更多不一樣的看法

(2) 更加意識到自己對底線的定義為何

(3) 從大家在親密關係中的互動與經驗檢視自己的互動當中所做的反應與回應是不是有不同方式與選擇

(4) 處理方式可以用多面的方式，而不是一味照著自己的想法去做

(5) 更知道自己要的是什麼，並從團體成員的故事經驗中，能彙整出一些未來面對親密關係時可以做的調整與改變

(6) 更清楚自己的狀態，知道自己喜歡的是什麼