# **113學年度第一學期心靈雞湯小團體計畫**

1. 計畫目標**：**依據本校113學年度第一學期輔導工作實施計畫，學校引進社區資源，透過受過專業訓練之師資，研發輔導議題相關課程，利用小組活動，引導並陪伴青少年，利用同儕間討論學習，讓他們能肯定自己的價值，激發學生關懷共好之心。
2. 活動對象**：**全校學生。
3. 實施時間：從113年9月27日起，至12月27日止，每週五午休時間，共12次，遇月考及考前一週停課。
4. 實施地點：本校創課教室。
5. 課程規劃：由張雅淳專輔協同外聘師資(共4位)辦理，課程活動方式以分組分享、討論、操作為主，內容以自我認同及人際溝通為主題。
6. 請導師推薦學生，並將名單於9月20日前告知永裕組長(分機41)，感謝。
7. 教案範例：

(一)主題：我是說書人

活動目標：將模糊的意念以意象化的方式呈現，促進自我探索與反思能力。

材料：說書人圖卡

活動

1. 活動引導員將圖卡排開於桌上，讓成員可以由選擇。

2. 指導語：「上週的活動中，大家都希望這個團體能夠在活潑有趣的氛圍中，開放的分享自己的想法。在今天活動中，我們就要透過圖卡來讓別人更多認識你。不僅認識你的姓名和班級，也更能多認識你的性格、喜好，及你最近的生活。」

3. 請成員挑兩張符合自己狀態的圖卡，一用來做自我介紹，二用來說明最近的心情。

4. 當成員拿著兩張圖卡分享後，請其他成員予以回饋。請其他成員針對圖卡向發言者發問：「我很好奇.....︖」（請成員針對圖卡及分享內容提問）

(二)主題：我的公仔想說話  
一、活動目標：探索情緒背後的想法

二、活動器材：樂高顆粒公仔、積木、底板、便利貼  
三、活動步驟：  
1.再次按照上週完成的公仔及其情緒積木排列開。（請老師提供上週照片）

2.指導語：「這是上週同學所完成的作品，表達了你所處情境中的情緒狀態。今天，我們要來探索這個公仔，當時處在這種情緒中，他心裡在想著什麼呢？讓我們來聽聽他內心的聲音。讓我們再次回到這事件的當下，就在上週所停留的畫面中。當我們看著這個代表你的公仔，他是這樣的姿態與他的情緒共處。回想一下，當時他有什麼話想對旁邊的人，或是對這世界說？讓我們安靜回想一下。如果想到了，就把它們寫在便利貼上，並把便利貼貼在公仔上。」  
3.請成員書寫並貼便利貼。

4.邀請成員分享。（如果成員的重點在於批評他人，如「你是個渣男！」引導員可以幫助學員批評轉化成「觀點」或「信念」，如「劈腿的是渣男！」）  
5.拍照，下次會從該作品繼續深化。

# **113學年度第二學期心靈雞湯小團體計畫**

1. 計畫目標**：**依據本校113學年度第二學期輔導工作實施計畫，學校引進社區資源，透過受過專業訓練之師資，研發輔導議題相關課程，利用小組活動，引導並陪伴青少年，利用同儕間討論學習，讓他們能肯定自己的價值，激發學生關懷共好之心。
2. 活動對象**：**全校學生。
3. 實施時間：從114年3月7日起，至6月21日止，每週五午休時間，共12次，遇月考及月考前一週停課。
4. 實施地點：本校創課教室。
5. 課程規劃：由張雅淳專輔協同外聘師資(共4位)辦理，課程活動方式以分組分享、討論、操作為主，內容以情緒管理及生涯探索為主題。
6. 請導師推薦學生，並將名單於3月8日前告知永裕組長(分機41)，感謝。
7. 教案範例：

(一)主題：我是說書人

活動目標：將模糊的意念以意象化的方式呈現，促進自我探索與反思能力。

材料：說書人圖卡

活動

1. 活動引導員將圖卡排開於桌上，讓成員可以由選擇。

2. 指導語：「上週的活動中，大家都希望這個團體能夠在活潑有趣的氛圍中，開放的分享自己的想法。在今天活動中，我們就要透過圖卡來讓別人更多認識你。不僅認識你的姓名和班級，也更能多認識你的性格、喜好，及你最近的生活。」

3. 請成員挑兩張符合自己狀態的圖卡，一用來做自我介紹，二用來說明最近的心情。

4. 當成員拿著兩張圖卡分享後，請其他成員予以回饋。請其他成員針對圖卡向發言者發問：「我很好奇.....︖」（請成員針對圖卡及分享內容提問）

(二)主題：我的公仔想說話  
一、活動目標：探索情緒背後的想法

二、活動器材：樂高顆粒公仔、積木、底板、便利貼  
三、活動步驟：  
1.再次按照上週完成的公仔及其情緒積木排列開。（請老師提供上週照片）

2.指導語：「這是上週同學所完成的作品，表達了你所處情境中的情緒狀態。今天，我們要來探索這個公仔，當時處在這種情緒中，他心裡在想著什麼呢？讓我們來聽聽他內心的聲音。讓我們再次回到這事件的當下，就在上週所停留的畫面中。當我們看著這個代表你的公仔，他是這樣的姿態與他的情緒共處。回想一下，當時他有什麼話想對旁邊的人，或是對這世界說？讓我們安靜回想一下。如果想到了，就把它們寫在便利貼上，並把便利貼貼在公仔上。」  
3.請成員書寫並貼便利貼。  
4.邀請成員分享。（如果成員的重點在於批評他人，如「你是個渣男！」引導員可以幫助學員批評轉化成「觀點」或「信念」，如「劈腿的是渣男！」）  
5.拍照，下次會從該作品繼續深化。