

國立東華大學教學卓越中心
113-1 三創教學課程成果報告書

計畫主持人:余振民
單位:諮商與臨床心理學系

目錄

壹、113-1 期末成果報告確認-----	3
貳、執行成果總報告-----	4
參、附件-----	10

**國立東華大學-三創教學課程
113-1 執行成果報告書確認表**

課程/學程名稱：團體諮商		
授課教師：余振民		
服務單位：諮商與臨床心理學系 / 職稱		
班級人數:43 人		
勾選	繳交項目	說明內容
<input checked="" type="checkbox"/>	本確認表	請確實填報，以俾利核對
<input checked="" type="checkbox"/>	執行成果總報告表-電子檔 (Word)	字型：標楷體 (中文)； Times New Roman (英文) 行距：單行間距 字體大小：12 號字
<input checked="" type="checkbox"/>	活動記錄表	當期程全部活動紀錄，如講座、參訪、期末成發展等
<input checked="" type="checkbox"/>	本年度活動照片 (原檔)	精選 8-20 張即可 (請將檔案另外上傳並控制在 20 MB 以內以便日後回報教育部)

- 繳交期末成果報告時，請確認繳交項目是否齊全
- 本年度所有受補助課程/學程之成果報告，將上述資料匯集成冊(封面、目錄、內容、附件)，做為本期成果報告書
- 若有相關疑問，請與承辦人郭心怡助理聯繫
(#6591；imyeee@gms.ndhu.edu.tw)

三創課程-執行成果總報告

單一課程/跨領域課程

一、課程內容特色

教師設計多元的團體活動，讓學生在做中學，在療癒性的活動中體驗與成長，課程的內容特色包括以下三點：

- 一、教師帶領團體諮商活動：教室設計帶狀團體，借用花師教育學院的潛能開發教室，和學生合作帶領8次的隱喻故事治療團體，讓學生能夠在教師的帶領下體驗八次完整的團體諮商活動。
- 二、教師將理論與技術融入團體中介紹：教學內容包括團體諮商的目的、計畫、歷程、階段、團體動力、治療性力量，以及團體技術的運用等理論與技術，都在教師與同學合作帶領之後，與被帶領的同學一起進行歷程討論。從做中學、體驗中學學習團體諮商理論與技術。
- 三、團體諮商實務演練與歷程討論：由12位同學志願帶領的同學在教師指導之下設計四個不同類型的團體，招募之前和教師合作導讀與帶領的31位同學，每一組共10-11位同學，分別在四個團體諮商室帶領五次團體（教師與助教擔任督導），帶領後由教師帶領進行歷程討論，並於期末進行成果發表。

二、特殊創意/活動規劃

運用三創概念(創意、創新、創生)等概念規畫在教學上

- 一、**創意**：計畫與開發具有創意之團體諮商活動，課後與學生進行小組開會討論導讀或帶領計畫，協助學生構思設計。
- 二、**創新**：將團體諮商結合特色主題，比如，運用表達性藝術治療、隱喻故事治療、心理劇等方式，由教師及外聘專業教師，帶領團體作為示範並增加學生團體諮商經驗，以提升學生專業團體諮商領導能力。
- 三、**創生**：由教師帶領12位同學設計四個長期團體諮商方案，招募30位同學參與，並實際操作團體諮商方案五次，每次帶領後進行團體歷程督導，五次帶領後進行團體成果報告。以提高專業輔導與諮商能力，做為未來擔任輔導人員、諮商心理師、臨床心理師的專業生涯做好充分準備。

三、教學策略/教學方法

教學策略為將原本生硬的理論與技術，和導讀組學生合作設計成有趣吸引人的故事遊戲治療團體方式，讓學生從體驗與療癒的方式開始學習，降低對團體諮商的焦慮，提高對團體諮商的興趣。再讓參與的同學（帶領組）開始設計團體帶領原本跟教師合作設計與帶領團體的成員。

- 一、漸進式的教學：從愉快的故事遊戲治療漸進的發展到與情緒對話的表達性藝術完行空以對話治療，同學漸進的體驗到原本感到困難的個別諮商與團體諮商理論與技術。
- 二、體驗式的教學：在教師和導讀組合作帶領下體驗各種團體諮商技術的應用，在體驗中學習，並進行教學與討論。
- 三、真實情境學習：
 1. 教師將在課堂中帶領各種團體諮商的進行方式，並透過體驗來學習團體歷程與技術。
 2. 學生分為課程導讀組與團體帶領組，課程導讀組於課堂中進行課本內容導讀與課本團體技術示範（導讀一週前和老師約時間討論導讀方式）；團體帶領組每一組由一位助教合作設計團體方案，於課程中進行團體招募（招募二週前和助教與老師約時間討論團體計畫）、團體帶領與成果發表。
 3. 導讀組於選定主題在課堂進行該主題的報告與案例示範（可參考課本案例），並報名參與帶領組的團體六次。
 4. 帶領組設計六次團體，於第九次上課進行招募與篩選，期中考後分別於不同的團體室進行六次帶領（教師擔任督導）。帶領後進行歷程討論，並於期末進行成果發表。
 5. 帶領組期末繳交一份成果報告（每組3000-5000字），參與團體者繳交參與心得報告（1000-2000字）。

四、課程/學程相關產業分析

諮商輔導學程，相關工作：

- 輔導老師、諮商心理師、臨床心理師
- 目前社會需求持續增加，因應學生輔導法修法，預估修法後國民中小學將再增加 603 人、專業輔導人力至多可增 192 位，較現行增加約 30%，而大專校院專業輔導人員則預計增加 216 位。
- 113 年 8 月 1 日起，衛福部擴大補助 3 億 3,600 萬，提供 15 歲到 45 歲有心理諮商需求的青壯世代，每人 3 次免費心理諮商。
- 治療社區
 - 花蓮治療社區現況，五個院區約有 2500 人在個醫院與社區
 - 社區的工作人員需求量大，學生踴躍參與在地療癒服務
 - 花蓮專業實習單位不足，碩士訓練需要諮商與臨床實習單位
 - 預計每年帶領學生前往歐洲治療社區實習，將歐洲治療社區的理念與方法引進花蓮。

五、整體活動執行成果效益

本計畫預期達成以下兩項目標：

(1) 預期達成學生學習相關目標

- 1.1 在認知上理解團體諮商的理論與技術運用方式。
- 1.2 在情感上能夠培養自我接納與接納他人的同理關懷與人際能力。
- 1.3 動作技能上能夠將團體諮商技術運用在幫助自己與同儕進行自我覺察與自我照顧上。

(2) 預期教師的教學成果

- 2.1 提升學生在專業學習上的效果。
- 2.2 提升學生的自我覺察與照顧能力。
- 2.3 提升學生的多元類型的團體設計與團體帶領能力。
- 2.4 提升學生升學與就業之專業能力。

【質化指標】(對應當初申請計畫之預期成果)

期中團體回饋單

(一) 自我成長

首先，在隱喻故事暖身活動的團體分享中，發現團體中有許多人都面臨與自己同樣的困難甚至是焦慮，因為在團體中感到有普同性，進而在團體中感覺自己受到了療癒，也意外發現大家與自己非常相像，讓我感到自己不是孤單的。其次，在正向經驗的自我探索活動中，在組員的協助探索下，我發現在經歷以平靜、喜悅為主的活動下，其實也感受到很多孤獨，但也經由成員的回饋，覺察到這個孤獨也帶給我很多正向經驗與感受，而這個部分也是我沒想過的點，原本我在孤獨中體驗到的是難過和失落感，但經過此次團體後，我得到一種跟自己孤獨相處的新角度與方式。

透過卡牌分享，我發現在團體中能體驗到多元的意見交流，也讓我運用不同的角度去看待自己的困擾與擔憂，而經由吸收他人的想法也讓我有所成長。豬小弟的隱喻故事接力活動讓我瞭解到自己的行為跟想法或許都有一些與性格、自身經歷相關聯的原因進而說出一些與他人不太一樣的故事元素。在團體分享前的小組配對減少了我很多焦慮和緊張感，可能對我而言還是更喜歡小組分享，在小組中會讓我更有安全感。

在正向經驗探索活動中，我發現作自己喜歡的事是一種能夠快速進入正念情緒以及減輕焦慮的方式，而完成作品也會使我充滿成就感。藉由團體分享，我意識到了做喜歡的事可以緩解我的焦慮更連結到原來我很焦慮這件事，這是在團體中對自己的一個新的自我覺察。藉由抽選符合自己心情的卡牌，我重新檢視了自己來到花蓮的原因、適應環境的過程、以及對於自我的期許和產生希望感。在分享的過程中，發現其他成員也有與自己相同的經驗，在配對過程中得到同理與支持，產生了對團體的歸屬感。在夢境的隱喻過程中，我對於自己的夢境有了新的發現，在討論的過程中，經由作夢者的視角、目光注視的方向，以及象徵物的涵義，也喚起了很多我未曾設想以及早已遺忘的生命故事，也藉此機會得以重新檢視現階段的自己。對我來說，夢境不僅隱喻過去，也是對現在自我的整合。

(二) 專業成長

在專業成長上，除了擔任領導者進行活動說明外，也在大團分享時也讓我練習了領導團體的歷程，透過擔任領導者的練習，學習到流動的領導配對活動的技巧，也在此次帶領中發現自己比想像中更能帶領發言、連結成員、給回應等等……。如何練習提問、專注以及同理的技術也是我在團體中所學習的專業能力，在學習過程中發現抱持好奇與未知的態度是一種讓案主以及成員帶領我進入他人個人世界的一個非常好的方式，此外，在除自己之外的成員上，我也能透過他們學習到不同風格的提問態度與角度。詢問、聆聽以及解析成員們所說的內容，練習了類似完形的技術，透過記錄關鍵字讓主角圈選來協助聚焦，此種方式也可以運用到之後的分享活動來協助團體的聚焦。

情緒空椅對話的活動中，透過更關注成員們的非語言表達，像是表情和姿勢等，藉由這些引出有相同感受的成員或是想給予回饋卻猶豫不敢開口的成員，如此，不但可以連結成員們，也不會面臨都是領導者與成員間一對一的情況，反而失去了團體的成效。此外，空椅練習讓角色切換更有實感，說出的話也更有力量，我也透過帶領此次的團體學習到如何帶領成員進行情緒空椅對話的活動。在正向經驗的自我探索活動中，團體領導者在活動過程中進行了一個切斷的舉動，事後經由領導者的解釋，讓我學習到切斷這個動作的效用可以避免成員過度沉浸，此動作可以將團體中成員的注意力與焦點重新拉回團體內。除此之外，透過切斷告知時間此動作也可以讓成員們對如何分配剩餘時間更有概念。

夢境的隱喻此次活動是由我帶領與規劃，此次團體活動我發現了一些問題，第一，活動目的不明確，導致成員輪流發言後不知道該往那個方向提問問題；第二，沒有做備案，有些小組在提早結束團體活動後卻無事可做，但這也可能是因為人員分配不均的原因，進而導致無法在團體進行時優先關心已經結束的小組；最後是指導語不明確的問題，因為一些細節的忽略，讓小組中的小領導者還需要花時間討論協同領導的方式跟重複活動說明，使組內產生混亂感，因此進而耽誤了活動進行的時間。在豬小弟隱喻故事接力的活動中，我初步的嘗試了隱喻故事中的幾個技巧：投射與連結。故事中發生的事物常是現實生活中的經驗投射與移情，將其與現實生活連結，可以找出他人或自己為察覺到的困擾。

【量化指標】(對應當初申請計畫之預期成果)

- 舉辦心理劇工作坊，參與人數達 45 人，以提升團體諮商帶領能力。
- 帶學生參加臺灣諮商心理學會年會暨學術研討會，發表運用桌遊帶領團體諮商之研究達到學術與實證研究結合來評量團體的效果。
- 完成產業市場趨勢分析調查一份。
- 舉辦成發會一場，參與人數達 45 人
- 學生參與課程/活動產出實習報告或作品達 100%

六、多元評量尺規

- 每週課程學習單：將每週課程中演練的學習單蒐集起來，於期中評量為每一人裝訂成冊，為自己的專業成長與自我成長進行評量。

- 期中考（選擇題＋問答題）：選擇題評量理論與技術的學習程度，問答提評量老師的活動對於團體諮商專業成長的影響。
- 團體各小組成員每一次對團體進行質性與量化評量。
- 期末報告：期末口頭成果發表，以及書面報告。

七、學生整體意見與回饋（整體活動滿意度、文字意見回饋等）

透過邀請校外專業的心理劇講師到課堂中進行與課相關的演講，除了提高專業知識的背景之外，也實際在課程中讓同學們體驗與心理劇相關的活動，更提高了課程的多元性。課程中故事接龍的團體活動讓同學們發揮各自的想像力去進行，在團體中也可以聽到每位同學們天馬行空的想法，最後再請每位同學將自己所編的故事與自身的經驗作連結，並互相分享進行交流；課程中也經常進行卡牌活動，透過卡牌的活動讓每個人去探索、整理自己的情緒狀態，也藉此機會對自己進行覺察的動作，能更深入的認識自己。因為課程中融入的各種活動，讓團體諮商這堂課的氛圍變的更加有趣，也讓同學們更投入在團體中，以至於每次上課時，都覺得時間流逝的非常快。

八、檢討與建議

因為課程時間原因，在三小時內同時需要老師帶領團體活動與同學們導讀課本，時間分配上會出現一些衝突，當帶領團體活動超出原本預期的時間時，可能會導致後面負責導讀的同學在時間上會有超時的可能，以致於影響到同學們的下課時間。所以對於帶團體活動這方面需要更嚴謹的時間掌控，盡量避免妨礙到同學的權益，或許可以藉由與導讀組同學開會的同時，與之商量規劃，嚴謹確認雙方所需的時間並相互配合，到實際上課當天再盡可能按照原訂計畫進行，若出現特殊情況即時討論修改，但修改的方案需盡量保持活動與導讀的完整性。

九、與本課程相關成果報導、競賽獲獎或研討會發表

- 研討會
和助教一起參加 2014 臺灣諮商心理學會年會及學術研討會，並發表論文：為 I 世代設計桌遊進行團體諮商之研究。

十、活動精彩剪影（請檢附二至四張活動照片，並予以簡述）



圖片說明：透過繪畫的方式，各自尋找小團體的組員，並在組內輪流分享與自己相關的畫作，其他組員則



圖片說明：每位同學在挑選完自己喜歡的卡牌後，隨機將全班同學分為三大組，組內成員互相分享

在同學分享完後與之提問。

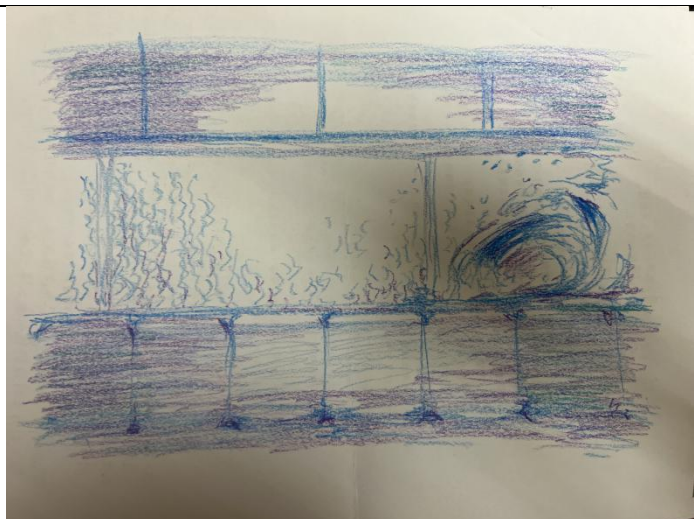


圖片說明：自我意象團體的組員透過繪畫將自己所擁有人格特質或是想擁有的特質畫在自己的小人中。

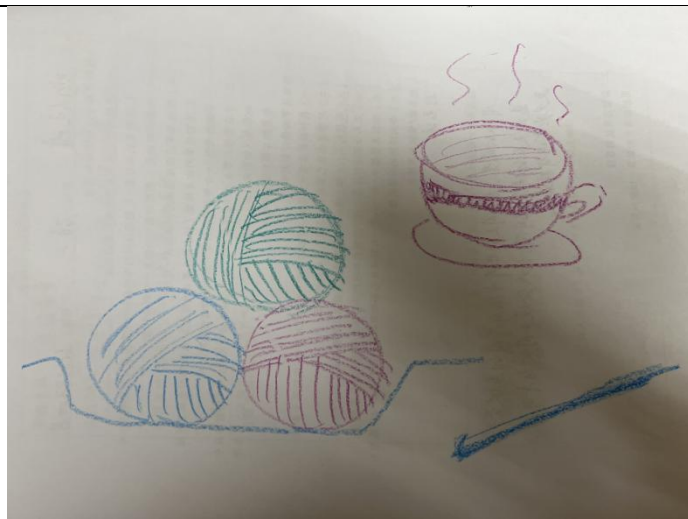
自己選擇此卡牌的原因。



圖片說明：期末報告週，請各組團隊說明五次團體的內容規畫以及組員們參與團體時的心得。



圖片說明：同學們試著將自己的夢境繪出，其他同學則試著詢問夢境中的一些隱喻與象徵，幫助同學能更深入探討夢境對自我的意義或是與自身的生命經驗做連結。(夢境的隱喻)



圖片說明：同學們畫出自己常有的行為或是喜歡做的事，並分組讓同學們相互分享原因，透過分享與同學間相互題問的方式來進行自我探索。(正向經驗的自我探索)

附件一

陸、活動紀錄表

活動主題	行動的療癒－心理劇體驗
活動時間	<u>113</u> 年 <u>10</u> 月 <u>15</u> 日 <u>14</u> 時 <u>30</u> 分至 <u>17</u> 時 <u>00</u> 分
活動地點	教育學院 A212
主講人	朱家瑜、丘國峰
參與人數	46人

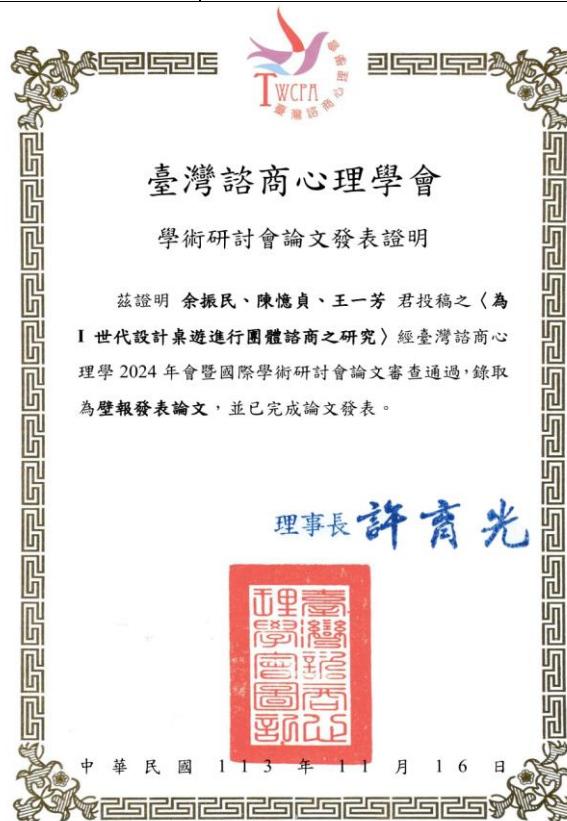
<p>活動內容</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● 活動進行方式與內容 講者利用團體諮商中所運用的團體開始活動來進行暖身，讓同學們透過配對活動加深彼此間的認識。後正式進入心理劇的部分，從心理劇的發展史（起源、創始人等），再連結到團體中的心理治療。帶過基本歷史後，開始詳細說明心理劇中的五大元素（導演、輔角、主角、觀眾與舞台）以及進行的方式。最後，講者透過一個讓同學們兩兩分組的小活動來體驗心理劇中的替身技術，兩個人互相扮演在自己生命中最想感謝的人，幫助主角澄清和表達深層情緒與想法，以此種互相扮演及對話的方式將自我帶入建立連結或同步甚至有情感的延伸。 ● 講座重點與預期助益 《行動的療癒—心理劇體驗》此講者經由團體互動的方式進行一些小活動來介紹心理劇的歷史起源與心理劇中選角的主要五大元素（導演、輔角、主角、觀眾與舞台）以及如何進行心理劇。 透過本次的講座，希望學生對心理劇有一個基本的瞭解；以及心理劇會如何運用在諮商治療中；也希望學生在對心理劇有基本認識甚至是體驗後，能夠提升或產生對心理劇的興趣，也讓學生在未來能有更多的選擇機會。
<p>活動回饋 與 成效</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● 意見與回饋 《行動的療癒—心理劇體驗》此專業的講座分享，除了讓同學們對心理劇的認識不單單只是表面，而是有了更深入的了解。此外，講者在講座中透過團體互動的方式讓同學們能夠體驗心理劇的大致流程，從解說到體驗一步步帶領同學們加深與心理劇相關的知識。整場講座的氛圍充滿正能量、趣味性也非常高，且同學們在講座中的投入程度也很高。許多同學也因為此講座提升了他們對心理劇的興趣，尤其在兩兩分組並互相扮演想感謝的人這個活動中，能看出同學們的情緒投入以及認真地將自身想說的話、想表達的情感，在這個環節都有一些真情的流露。但由於時間的問題，無法扎實的讓同學們完整的將一整個活動流程都走完，有些同學對想感謝的人說的話可能會比較多；有些同學的情緒投入可能會比較慢；而也有些同學可能需要一些思考時間，沒辦法非常快速的馬上就進入到活動當中。所以若之後還有這類型的講座，建議以一個能有充足時間讓同學們能完整體驗甚麼是心理劇的形式來呈現這種講座，例如：工作坊。
<p>活動剪影(請檢附二至四張活動照片，並予以簡述)</p>	



圖片說明：心理劇主講人請同學們體驗(示範)演劇結束後，讓成員卸下所扮演的角色，讓同學們利用長紗以滾筒洗衣機的方式卸角。



圖片說明：心理劇主講人利用不同顏色的長紗向同學介紹心理劇中的五大元素，而同學在此可以隨時提出問題，主講人會及時舉例並請同學扮演當下所介紹元素來向同學說明。



附件一：學術發表證明