

## 團體輔導方案

### 團體種類：

- (一) 性質：團體輔導方式進行，運用團體過程與動力作為處理遲到行為的策略及技術的方法，搭配個人方案協助的一種有計畫的團體。
- (二) 結構：比較屬於結構式的團體，由團體領導者負責帶領和引導成員活動的程序和方向，藉此幫助參與者能有效控制遲到行為。
- (三) 開放性：封閉性團體，也就是團體形成後就不再接受新成員的加入，有時間限制及固定的目標。
- (四) 成員背景：同質性高的團體，主要是以大學生時常有遲到行為且可能因此影響生活為主，因為大家都是大學生，並且有共同想解決的問題，所以在團體中會比較舒服，讓團體較快進入工作期。
- (五) 成員參加動機：自願性團體，因為要控制並改善遲到行為不是那麼容易的事，如果沒有很強的動機且自願參與，是很難在團體中得到效果的。

### 團體發展階段

	特性	成員之功能	可能之問題	領導者之功能
初期階段	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 彼此認識，試探，讓大家都有共同的目標，並一起向此目標成長</li> <li>2. 團體基本規範之建立，訂好團體的規範，讓大家能自由的享受團體</li> <li>3. 成員會擔心被拒絕、少冒險</li> <li>4. 學習互動、建立信任</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 主動</li> <li>2. 學習表達自己</li> <li>3. 參與團體規範之建立</li> <li>4. 確立個人之特定目標</li> <li>5. 學習團體的基本過程</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 有的成員會有看戲的心態，等待別人表達</li> <li>2. 有的會害怕、難以信任別人</li> <li>3. 有的會表現抗拒</li> <li>4. 有的很快提供建議</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 教導成員團體的基本規則</li> <li>2. 鼓勵成員表達內心的感受</li> <li>3. 示範自我開放</li> <li>4. 幫助成員建立個人之具體目標</li> </ol>
轉換階段	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 自我覺察開始而有矛盾的心情，響安全的躲著，又想冒險說出</li> <li>2. 抗拒、焦慮、自我防衛強</li> <li>3. 會出現權力的爭奪</li> <li>4. 會向領導者挑戰、看看領導者是否適當的處理</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 須承認不舒服之情緒並表達出來</li> <li>2. 處理抗拒及獨立和依賴的衝突</li> <li>3. 學習建設性的方法來面質別人</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 可能會將別人歸類，亦可能給自己加上標籤而限制自己</li> <li>2. 可能不願表達負向情緒而造成彼此間的不信任</li> <li>3. 面質處理不當，而使防衛更強</li> <li>4. 可能形成小團體而彼此衝突</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 教導成員了解及處理衝突情緒</li> <li>2. 協助成員了解其自我防衛的行為方式</li> <li>3. 示範直接且機智的應對</li> <li>4. 鼓勵成員談論此時此刻有關的事情</li> </ol>
工作階段	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 凝聚力、信任感高</li> <li>2. 彼此互相領導，能坦承、自由地表達及回饋</li> <li>3. 較願意冒險，讓別人更深入了</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 要將有意義的主題帶入團體</li> <li>2. 彼此輪流擔負領導的功能</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 彼此熟悉為了情面，有時難以面質別人</li> <li>2. 會有領悟，但卻做不到</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 示範面質與支持兩者間如何取得平衡</li> <li>2. 鼓勵成員將領悟</li> </ol>

	解自己 4. 成員間的衝突較能直接有效地處理 5. 較能適時的面質及支持他人	3. 開放的接受回饋 4. 在生活中實行其由團體中所學的技巧 5. 面質別人也支持、鼓勵別人	3. 面質及情感佳而帶來較大的壓力	化為行為 3. 有共同的主題，讓成員能共同參與
結束階段	1. 有分離的離愁 2. 成員擔心沒有團體支持是否能繼續力行其所學 3. 對整個團體歷程作回顧及統整	1. 盡量將所學帶到生活中 2. 未完成的主題，或還沒解決的問題，要加以處理 3. 回顧團體的歷程，將所學加以吸收，成為自己的一部分	1. 因要分離，有的成員會難以面對，又封閉自己 2. 成員未回顧、作統整 3. 有的成員未將此結束視為成長的一個階梯，而是就此停住	1. 處理成員面對分離情緒 2. 給予成員時間、基會處理團體中未完成的事件 3. 要讓成員彼此間給予及接受建設性的回饋 4. 與成員訂下家庭作業，使成員能繼續實行其所作的決定

### 第 1 次輔導團體計畫流程

Leader：

主要目的：熟悉

活動名稱		時間	器材	備註
開場白	<b>目的：</b> 讓第一次接觸團體的同學，能在會心開始前稍微了解，團體是什麼？ <b>過程：</b> 先問有沒有人知道團體這個活動，有人知道的話請她分享一下。沒有人知道我們就自己說明。	10 分		
取名字	<b>目的：</b> 讓團員在新團體中，有新的稱呼，新的開始、新的認識 <b>過程：</b> 請大家想一個名字，在團體期間都要以此名字作為代稱。	共 25 分 →說明 2 分 →想加寫 2 分 →20 分分享 →1 分小結	12 張 A4 紙 2 盒粉 蠟筆	

大家好	<b>目的:</b> 幫助團員更加快速熟悉彼此間的新暱稱 <b>過程:</b> 先解說規則，然後稍微示範一下，便開始進行。	5分		
取團規	<b>目的:</b> 希望大家遵守只屬於這個團體的規範 <b>過程:</b> 攤開一張全開的壁報紙，請大家在紙上寫下自己覺得應該要具備的規範	共 20 分 →講解 2 分 →想加寫加分 享蓋手印 16 分 →小結 2 分	一張全 開壁報 紙 2 盒粉 蠟筆	
四個問題	<b>目的:</b> 更了解彼此的特殊喜好，藉由拼起每位成員的紙凝聚團體的向心力。 <b>過程:</b> 發下 12 張由一張全開的壁報紙所減下的拼圖，接著 leader 說出四個問題，團員依據問題去回答並分享，且每一題僅能回答一種答案。全員分享完後，再將拼圖一張張拼起來。	共 55 分 →2 分說明 →5 分想加寫 →45 分分享 →3 分小結	12 張 A4 紙 2 盒粉 蠟筆	
結語	讓團員回憶我們所做過的活動，簡單討論一下今天對於這次團體的 fu。	5 分		

指導語：

1. 在團體正式開始前，我們要做的第一個動作就是幫自己取一個名字，可以是名詞、動詞…什麼都可以，這個名字是為了讓大家暫時放下團體外的身分，專在團體過程中使用的，這個名字代表新的你、新的開端。每個人會拿到一張紙，然後請大家選支你喜歡的蠟筆，將你想到的名字寫在白紙上，字越清楚越好，還有在你寫完後，將紙翻到背面，好讓我知道你已經完成了，在等待別人的這段時間，請你想想等一下要如何介紹你自己，另外，要解釋為什麼你會選這個名字呢？那大家還有不清楚的地方嗎？有問題就要馬上問我喔！那如果沒有問題的話，就開始吧！7 分鐘後要公開你的新名字喔～所以快寫吧！
2. 在聽完大家的自我介紹後，大家有沒有記清楚啊～還需不需要重新複習？為了讓大家能快速熟悉彼此間的新暱稱，所以我們要進行一個小遊戲。讓我先示範：第一個人：大家好我是升堯大家好。第二個人：大家好，升堯好，我是青如大家好。第三個人：大家好，升堯好，青如好，我是梅嘉大家好…。(結束後)這個活動到這裡告一段落了，應該大家都有熟悉彼此的暱稱了，那我們來進行下一個活動。

3. 每個團體都有自己明定的規範在。現在呢？身為此團體成員的我們要來替只屬於我們的團體訂定規範喔！也就是說，每個人希望團員們可以遵守哪些規範就可以拿起任何一支粉蠟筆在壁報紙上寫下你所希望的規範。可以不只寫一個喔！想好了就可以動筆寫了~(寫完後)接下來，每個人在自己寫的規範旁邊用粉蠟筆描出你的掌形以示你的手印，蓋了手章後，代表每個人都同意要遵守這上面的任何一條規範喔！好了之後，我們一起來念一遍吧！
4. 既然大家在這個團體裡都有自己的名字了，也訂立了我們自己的團規了，那現在我們來進行一個小活動，現在每個人都發一張紙，拿到之後先對摺再對摺，然後我會問大家四個問題，大家把問題寫下來或畫下來，之後我們再來分享給彼此。(結束後)好，大家還有什麼需要補充的嗎？沒有嗎？那大家在此活動中，藉著這四個問題應該有更了解了彼此。那這個活動到這裡就告一段落了。
5. 結語：此次團體即將接近結尾聲，大家還記得我們今天一開始做了什麼活動嗎？一剛開始我們一起討論了關於這個團體或是這個詞的含意即由來，接著我們大家各自在團體中取了新的暱稱，取完暱稱後，完了大家好的遊戲，希望大家都能牢牢的記住彼此的暱稱，然後我們一起替這個只屬於我們的團體取了團規，目的是希望大家能遵守，之後的四個問題也讓大家更了解彼此，相信大家經過今天的團體，一定有更了解彼此。今天的團體到此告了一個段落。不知道大家對於這次團體的內容有什麼看法呢？請大家試著說說看。每個人都要分享喔，好讓我們可以在下一次的會心內容有所增減。

問題們：

1. 請問大家的興趣和嗜好？
2. 最害怕的事物？
3. 最喜歡的事物？
4. 心目中的理想職業？

## 第 2 次輔導團體計畫流程

Leader：

主要目的：過程

活動名稱		時間	器材	備註
把愛傳出去	<b>目的：</b> 複習每個人的暱稱 <b>過程：</b> 先示範玩法，拿球的人同時丟球兼喊對方名字，接到球的人在以同樣的方式丟給下一個人，未接到球或喊錯名者會獲得一塊疊疊樂。(有基本版和進階版)	共 10 分 →2 分講解加示範 →3 分玩基礎 →4 分玩進階 →1 分小結	NG 寶寶卡、海灘球(自備)	

心有靈犀一點通	<b>目的:</b> 緩和情緒引出下一個活動 <b>過程:</b> 請每位成員把手搭在右邊成員的肩上,感受對方的呼吸頻率,並調整自己的呼吸到和對方一樣的頻率。Leader 會說些引導語帶出下一個主題。	5 分	音樂(自備)	
缺一不可(自畫像)	<b>目的:</b> 幫助團員更加快速熟悉彼此 <b>過程:</b> 先解說規則,然後稍微示範一下,便開始進行。	100 分鐘	兩張全開壁報紙 2 盒粉蠟筆	
結語	讓團員回憶我們所做過的活動,簡單討論一下今天對於這次團體的 fu。	約 5 分鐘		
比手畫腳(備案)	<b>目的:</b> 藉著遊戲拉近團員間感情,達到有趣的目的。 <b>過程:</b> 準備幾個簡單的比手畫腳題目,把他們分成兩組比賽比手畫腳。	分		

指導語：

1. **開始:**各位同學大家好,歡迎來到第二次的團體,在上次的團體中,我們做了一連串的活動來介紹自己並認識彼此,今天我們將有不同的活動來讓我們更了解彼此並享受今天的時間。

**第一個活動:**好!那大家還記得彼此的暱稱嗎?譬如說我叫甚麼?(看看有沒有人回答,如果沒有,那我會說:「很好,現在我們就要來進行第一個活動一把愛傳出去,因為大家好像還不太熟彼此的暱稱,那藉著這個活動希望大家能回憶並更加記得彼此的暱稱。」;如果有,那我會說:「不錯喔!有在專心,好,那我們就來進行第一個活動一把愛傳出去,既然大家都還記得彼此的暱稱,那我們一定可以很順利的行這個活動,因為這個活動是要我們更加記得彼此的暱稱。」

2. 由升堯之外的兩個 LEADER 帶領先分成兩隊,首先站成兩排背對出題者(不准偷看),第一個人看題目,接下來的人按照順序一個一個比下去,比的人過程中不能發出聲音,猜的人可以出聲做猜測,最後那一個人猜答案。最輸的有小懲罰,例如表演小隊呼,接龍唱歌等。

題目:櫻井正二郎、海綿寶寶等

## 最後一次輔導團體計畫流程

Leader :

主要目的：收尾

活動名稱		時間	器材	備註
千千結	<p><b>目的：</b>藉由遊戲提升團員間信任、與互助感</p> <p><b>過程：</b>大家交叉地牽著彼此的手，再將結解開</p>	<p>10 分</p> <p>→解說 1 分</p> <p>→開始遊戲 7 分</p> <p>→結語 2 分</p>		
Yes/No	<p><b>目的：</b>讓第一次接觸團體的同學，能在會心開始前稍微了解，團體是什麼？</p> <p><b>過程：</b>先問有沒有人知道團體這個活動，有人知道的話請她分享一下。沒有人知道我們就自己說明。</p>	50 分		
送禮物	<p><b>目的：</b>讓團員們在多次團體後，能帶著別人的祝福小禮回家。</p> <p><b>過程：</b>請團員們互相幫彼此將紙黏於背上，請團員將自己對於別人的祝福畫於該人背上的紙，在畫完後，請大家逐一說說看，你收到了什麼禮物，並請那位送禮人說說看為什麼要送你這份禮。</p>	50 分	<p>12 張 A4 紙</p> <p>一個膠帶</p> <p>一把剪刀</p> <p>2 盒粉蠟筆</p>	
包裹&紀念	<p><b>目的：</b>希望多次團體的點滴可以被妥善保存在一個只屬於我們這個團體的成員們的記憶裡。</p> <p><b>過程：</b>讓團員們自己親手將多次團體的圖文資料封裝起來。</p>	<p>5 分</p> <p>→發信封說明 1 分</p> <p>→分享 4 分</p>	<p>2 張全開壁報紙</p> <p>膠帶一卷</p>	
結語	讓團員回憶我們所做過的活動，簡單討論一下今天對於這次團體的fu。	5 分		

指導語：

1. 歡迎來到最後一次團體，我們第一個活動叫做千千結，請大家閉上你的雙眼，將你的雙手伸出來，抓住你第一個接觸到的手，注意不要抓到你旁邊成員的手喔！都牽好了嗎？那我們就開始把節解開吧！〈結束〉大家先請坐稍作休息，最後，大家對於千千結這個活動覺得怎麼樣？有沒有覺得團結就是力量呢？而且很需要大家同一條心啊！這就是一個團體該有的，那我們拍手互相加油一下，這個活動就到這裡告一段落囉！

2. 我們已經進行多次的團體了。相信大家對彼此都有一定程度的認識，在最後一次的團體，你想送每個團員什麼樣的禮物呢？那那些禮物代表著什麼呢？接下來，我們要進行送禮物給別人的活動，每個人都會拿到一張紙，請大家幫大家把紙黏在彼此的背上，這邊有膠帶和剪刀，請取用～把你想送的禮物畫在那個人背上的紙。好～那大家都畫完了嗎？那就把自己背上那張紙拔下來瞧瞧唄！有誰想搶頭香？當你分享時，可以選擇要不要大家輪流把送你禮物的理由講過一遍，或是你想針對你不懂的禮物作發問也可以。也希望在看過聽過大家送你禮物後，你自身的感想喔！
3. 多次團體下來，我們累積了許多的文字資料跟圖畫，這些都是屬於大家的回憶喔！那～現在我們一起來好好地包裹這些記憶吧！現在，每個人都會拿到一個信封和我們幫你們整理好的資料，你們只需要將它放進去，並封裝起來即可。然後，我們要開始發表包裹完記憶的感想與心得。每個人都要分享喔～(結束)那封裝到這裡告一段落囉！我們要來做最後的總結了～。