

國立臺灣海洋大學學生事務處諮商輔導組活動成果彙報表

活動名稱	小太陽志工團 第一、二、三、四次成長團體	辦理日期	110年10月20、27日及11月3、10日 晚上18:00至20:00
主辦單位	海洋大學諮商輔導組	協辦單位	
活動經費		經費來源	學務處業務費

活動要點摘錄

一、第一次團體

(一) 活動目標

1. 協助成員認識彼此，並建立關係
2. 了解成員對團體的期待，並說明團體目標
3. 訂定團體公約。

(二) 活動流程

1. 說明團體目標，並邀請成員繪製自我介紹名牌。
2. 分組由小太陽幹部帶領成員自我介紹。
3. 發放報紙，讓各組尋找報紙上組內成員名字的字，並貼在A4白紙上，使成員強化對彼此姓名的記憶。
4. 邀請成員圍成一個大圈，討論團體公約後，分享對當日團體活動的一句話。
5. 填寫第一次團體回饋單。

二、第二次團體

(一) 活動目標

1. 銜接第一週認識彼此，持續建立成員關係。
2. 帶入活動增加團體成員互動，提升團體氣氛。
3. 將焦點從個人轉向小組，促進凝聚團隊合作。

(三) 活動流程

1. 分組發放撲克牌及漣漪卡。
2. 放音樂讓成員到處走，音樂停止並由團體領導者喊數字，請成員將手中的撲克牌數字與其他人配對成領導者喊出的數字，並成為一組簡單自我介紹及分享手中的漣漪卡是否符合自己的狀態或心境。
3. 分組搭紙牌屋，由每組成員討論角色分配(搭牌左手、搭牌右手、搜尋者、傳遞者)，並將撲克牌搭成2層的紙牌屋。

(1)搭牌左手、搭牌右手：只能使用單一隻手搭牌，且只負責搭牌。

(2)搜尋者：只能找尋散落在場地撲克牌，不能碰到牌。

(3)傳遞者：可以找尋撲克牌，也可以碰到牌，但不能搭紙牌屋。

4. 活動結束，邀請成員圍成一個大圈，分享對當日團體活動的一句話。

5. 填寫第二次團體回饋單。

三、第三次團體

(一) 活動目標

1. 藉由活動加深團體成員間的關係，建立個人在團體的歸屬感。
2. 透過回顧自己過往的傷、分享自己的故事及共同完成畫作，象徵彼此相互扶持，並重新看待自己的傷痛，帶著它繼續前進。

(二) 活動流程

1. 引導成員回想自己過去受過的傷(開心的傷、痛苦的傷、驕傲的傷、悲慘的傷等)，並分組由各組在海報紙上完成一個人型，將自己的傷痛以自己想要的形式畫在人形的相對位置，接著與同組成員分享自己的傷的故事。
2. 引導成員發現彼此都有類似的受傷的普同感。
3. 各組討論，將眼前的人形畫成一位英雄，將人形身上的傷轉化成英雄的服飾或配件，象徵「因為有這些傷，才有今天的英雄」。
4. 將英雄畫貼在牆上，由各組一名成員向所有人分享自己組別的英雄與英雄的故事。
5. 填寫第三次團體回饋單。

四、第四次團體

(一) 活動目標

1. 團體結束準備。
2. 透過團體合作活動，向團體分享自己的未來目標。

(二) 活動流程

1. 邀請大家圍成一個圈，繪製自己的夢想藍圖，並向團體分享夢想的內容。
2. 將夢想藍圖放在地板上不動，成員拿著筆起立每隔 15 秒向左移動一個位子。在這 15 秒期間，可以幫面前他人的夢想藍圖增加豐富度，做為成員願意與另一位成員一起努力的象徵。
3. 轉一圈回到自己的位子上，看看成員對自己的祝福，說說自己的想法，並分享 4 次團體自己的變化。
4. 填寫第四次團體回饋單，說明小太陽錄取名單公布方式。

五、活動人次與回饋調查

➤ 第一次團體參與人數：37 人，新生 28 人；舊生 7 人；老師 2 人。

➤ 第一次團體回饋調查：填寫回饋單者 28 人。

	題目	非常同意	同意	沒意見	不同意	非常不同意
1	您對本活動內容感到滿意	22(79%)	4(14%)	2(7%)	0	0
2	您對帶領者的帶領方式感到滿意	22(79%)	5(17%)	1(4%)	0	0
3	您對於本活動的場地、空間感到滿意	10(37%)	13(46%)	5(17%)	0	0

4	參與本次的活動讓我有所收穫	19(68%)	7 (25%)	2(7%)	0	0
5	整體而言，我對這次活動感到滿意	23(82%)	4(14%)	1(4%)	0	0
6	我支持未來持續辦理類似的活動	25(89%)	2(7%)	1(4%)	0	0

➤ 對於今天的活動，我還想說……：

1. 很開心
2. 讚
3. 大家都很棒，希望能跟大家越來越熟！！
4. 謝謝大家
5. 大家都很 nice
6. 感恩
7. 很讚很值得
8. 很開心希望以後可以認識更多人！
9. 很有趣 期待下次
10. 這次的活動很棒！認識了很多人，而我也有稍微放開心胸是參與，感覺是一個好開始！
11. 希望未來也可以繼續參與
12. 朝讚夕 我愛小太陽
13. 很高興認識大家，雖然名字都記不起來，還是玩得很開心(*^~^*)希望大家以後會越來越熟
14. 棒
15. 小組活動都很有趣 也很喜歡整個氣氛 期待下一次的相聚
16. 認識其他人很開心
17. 大家都好用心
18. 我很喜歡主持人的風格講話很有臺風。
19. 謝謝大家！！
20. 很棒 繼續加油
21. 玩得很開心，很高興可以認識到不同的新朋友。
22. 很好玩 謝謝幹部們的有趣想法
23. Good
24. 很開心可以來認識大家
25. 很開心有來今天的活動
26. 很讚
27. 很開心可以參與這個活動，還可以認識更多的人💕

➤ 第二次團體參與人數：41 人，新生 32 人；舊生 7 人；老師 2 人。

➤ 第二次團體回饋調查：填寫回饋單者 25 人。

	題目	非常同意	同意	沒意見	不同意	非常不同意
1	您對本活動內容感到滿意	18(72%)	6(24%)	1(4%)	0	0
2	您對帶領者的帶領方式感到滿意	19(76%)	4(16%)	2(8%)	0	0
3	您對於本活動的場地、空間感到滿意	21(84%)	3(12%)	1(4%)	0	0
4	參與本次的活動讓我有所收穫	20(80%)	4(16%)	1(4%)	0	0
5	整體而言，我對這次活動感到滿意	19(76%)	5(20%)	1(4%)	0	0
6	我支持未來持續辦理類似的活動	20(80%)	3(12%)	1(4%)	1(4%)	0

➤ 對於今天的活動，我還想說……：

1. 無
2. 今天很開心 下次會準時來的！
3. 學長姐人真的好好
4. 讚👍
5. 很棒 繼續加油
6. 讚
7. 很棒
8. 下次也準時到
9. 冷氣有點冷
10. 今天認識更多人，感覺很棒！
11. 很開心可以更多了解大家 不只是看外表而已 而是更深入的了解心靈層面 可以跟大家分享故事很棒！
12. 謝謝大家，讓小太陽成為了海大的第一個家
13. 沒有
14. 希望未來大家可以更活潑的展現自己
15. 我系隊練完後每次來都很累 但是老師總是可以讓我提起精神
16. 好耶這次活動也好開心！也比上個禮拜還要再舒適好多（上個禮拜很讚這個禮拜超讚的意思）很期待下禮拜社課！幹部跟老師們辛苦了～
17. 認識了很多跟自己有相同經驗的人，非常開心，聽到大家的故事後，也更加了解了大家
18. 我覺得每次參加小太陽給我的感覺都很舒服，像上次訂定生活公約，不會利用之前傳承下來的規矩來約束我們，而是尊重我們每個人，並且給予我們機會去討論，這次活動，也互相分享自己的故事，我覺得很有趣，跟大家的相處也越來越融洽，不會讓我覺得很尷尬，很期待之後的社課。

19. 今天的分組比較多跟自己同系的同學，下次會試著再多認識一些人的！然後，我覺得聽大家的分享都很有趣，期待下次可以聽到更多故事。
20. 很有趣
21. 開學差不多一個月了，也感受到大學課業上的忙碌，不過還好有小太陽，讓我可以這邊得到心靈上的喘息，我很開心透過今天的活動認識更多人。
22. 活動很棒👍👍
23. 非常棒
24. 雖然還是不太敢在很多人面前說話，但有在慢慢進步中，敢說出自己的想法

➤ 第三次團體參與人數：31 人，新生 23 人；舊生 6 人；老師 2 人。

➤ 第三次團體回饋調查：填寫回饋單者 22 人。

	題目	非常同意	同意	沒意見	不同意	非常不同意
1	您對本活動內容感到滿意	18(82%)	2(9%)	2(9%)	0	0
2	您對帶領者的帶領方式感到滿意	19(86%)	3(14%)	0	0	0
3	您對於本活動的場地、空間感到滿意	16(73%)	5(23%)	1(4%)	0	0
4	參與本次的活動讓我有所收穫	18(82%)	4(18%)	0	0	0
5	整體而言，我對這次活動感到滿意	18(82%)	4(18%)	0	0	0
6	我支持未來持續辦理類似的活動	18(82%)	4(18%)	0	0	0

➤ 對於今天的活動，我還想說……：

1. 很棒
2. 今天聽到了很多大家不管是生理或心裡上受傷的故事，發現在大家堅強的外表下，都有著一顆受過傷的心。透過今天的活動，把自己的傷和大家分享，也感覺沒那麼痛了，好像大家一起把自己的痛分擔掉了。
3. (P. S. 我就是那個和妳說我之前的表單好像勾錯勾到「非常不同意」的那個人，如果看到有人全部勾那個選項的話，可能是我不小心勾錯的，不要難過喔！☺)
4. 今天活動真的很有趣
5. 抱歉遲到了
6. 沒有
7. 讚讚讚
8. 能參加這活動很開心~
9. 期待下次社課
10. 心靈雞湯
11. 希望能讓大家互相聊天的機會
12. 場地雖然擁擠但卻感覺關係更緊密

13. 很有趣 可以讓我成長
14. 每一段傷痛都會隨著時間消化 變成生命中的養分 大家都要加油！注意身體健康
15. 了解大家的過去，有點小憂傷
16. 聽到不同人的經歷有不同的感受
17. 今天學到了很多，很感謝小太陽，真的很開心！！
18. 聽大家分享自己的故事 很佩服大家都挺過來了 後面的畫畫也很好玩 激發了我們的想像力！
19. 每次的活動都會要分享今天的心得，其實老實說有點壓力，但是我知道是想要大家彼此分享，希望自己能有所進步，勇敢跨出，希望之後會越來越敢分享。化傷疤為力量也是一種面對的方式，不用急著把傷疤抹去，不用急著否認，畢竟那也是自己的一部分。
20. 很喜歡這次活動的內容！是很有共鳴的主題，不管是什麼層面的傷痛大家都有過，分享的過程也很開心，希望大家之後都可以儘量身體健康平安諸事順遂如意，期中喔趴～～～
21. 覺得大家的繪畫功力都很強

➤ 第四次團體參與人數：28 人，新生 20 人；舊生 6 人；老師 2 人。

➤ 第四次團體回饋調查：填寫回饋單者 17 人。。

	題目	非常同意	同意	沒意見	不同意	非常不同意
1	您對本活動內容感到滿意	16(94%)	1(6%)	0	0	0
2	您對帶領者的帶領方式感到滿意	15(88%)	2(12%)	0	0	0
3	您對於本活動的場地、空間感到滿意	15(88%)	2(12%)	0	0	0
4	參與本次的活動讓我有所收穫	16(94%)	1(6%)	0	0	0
5	整體而言，我對這次活動感到滿意	17(100%)	0	0	0	0
6	我支持未來持續辦理類似的活動	17(100%)	0	0	0	0

➤ 對於今天的活動，我還想說……：

1. 謝謝大家的參與
2. 沒有
3. 希望以後還會遇見各位
4. 看到自己的夢想有被祝福的感覺很好 希望自己可以帶著那些祝福勇敢的闖 成為自己想要成為的人
5. 非常讚
6. 對於每次的社課，我很認真投入參與，收穫頗多，真的很喜歡這樣的活動。
7. 非常有意義

8. 這幾次的活動，我最喜歡這次的“夢想藍圖”活動，每個人都在為彼此加油👊，真的很開心，也知道很多人很特別、特殊的夢想，超喜歡這次的活動，真的!!!!!!
9. 本來會覺得自己的夢想可能遙遙無期，但透過大家的加油鼓勵我倍感能量與勇氣了
10. 看到大家畫在紙上的鼓勵我覺得很溫暖，也有了動力向它前進！我真的很想待在小太陽啦!!!
11. 越來越喜歡小太陽☀
12. 謝謝每個小太陽們，這幾次社課我過的非常開心！在活動結束後，我都會想很多，關於自己的夢想、個性、未來……等等。非常感謝你們😊
13. 希望未來可以帶之後的學弟妹參與
14. 雖然剛剛講心得都差不多講完了但還是想說，人生中有幾個像小太陽的場合真的很棒耶，因為很多的事情還是要自己決定才能完成的，但能夠有肯定自己的存在的幾個溫暖的聲音推你一把，讓自己感覺我還活得很好真的，喔，NICE
15. 我覺得這個活動很好，可以讓每個人都分享自己的想法，可惜的地方只有後面時間比較不夠沒辦法讓人盡情分享自己的看法。
16. 很開心！！
17. 原本我的夢想的畫作顏色十分單調，但是經過每個人的一筆一畫，整個變得非常鮮豔，充滿了活力，也多了許多新的景點

未來改進意見

四次團體方案設計主要以認識彼此為主，活動大部分偏向靜態活動，因此在尚未熟識之前，成員間較陌生而影響彼此主動互動的意願，建議未來促進成員認識的活動，多一些動態性活動以增加成員的互動性。另外，四次活動建議可以都製作名牌貼在身上，以利名字記憶。

活動照片

製作名牌、自我介紹



報紙找名字



自我介紹、分享漣漪卡



分組搭紙牌屋



繪製、分享過去的傷痛



各組的英雄



分享夢想藍圖



幫別人夢想增加豐富度



承辦人

單位主管

學務長