

# 服務學習卷宗

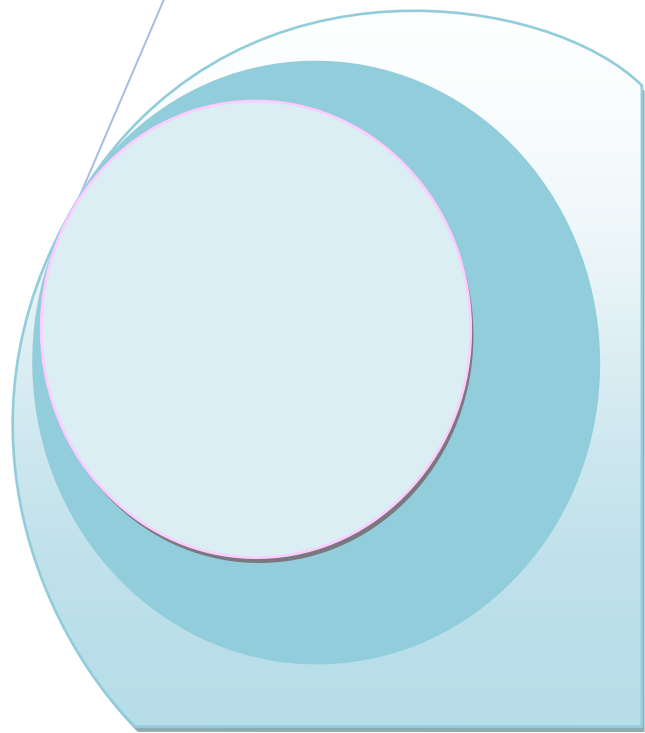
課程名稱：

團體心理諮商與治療：理論與實務

教師姓名：柯慧貞 教授

單位名稱：行為醫學所

102 年 7 月 22 日



# 目錄

壹、開課基本資料.....	1
貳、課程執行成果.....	1
參、「服務學習」服務日誌與個人反思及教師回饋選集.....	5
肆、「服務學習」小組心得報告及教師回饋選集 .....	20
伍、執行情形表.....	22
陸、活動照片.....	34
柒、檢討與建議.....	38

# 國立成功大學服務學習課程成果報告書

## 壹、開課基本資料

課程名稱	<input type="checkbox"/> 服務學習(二) <input type="checkbox"/> 服務學習(三) <input checked="" type="checkbox"/> 融入服務學習或專業課程：團體心理諮商與治療：理論與實務 選必修：選修 學分數：3		
開課單位	醫學院行為醫學研究所		
任課老師	柯慧貞	系所/職稱	行醫所/教授
		聯絡電話	(06)2353535 轉 5103
		e-mail	jennyko@mail.ncku.edu.tw
教學助理		系級(單位)	行醫所
		聯絡電話	
		e-mail	
執行期間	101 學年 <input type="checkbox"/> 上學期 <input checked="" type="checkbox"/> 下學期		

## 貳、課程執行成果

課程規劃 (課程目標、課程內容、教學策略、各階段工作及各週流程)	<p>一、課程目標</p> <p>(一)透過課程講授、報告及演練等多元教學方法學習以下三方面專業知能與技巧:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1.熟悉團體心理諮商與治療：理論與實務之重點</li> <li>2.回顧團體心理諮商與治療：理論與實務之研究方法論，學習對相關研究提出批判</li> <li>3.練習將團體心理諮商與治療應用於青少年網路成癮一級預防高風險團體與高風險團體(焦慮、憂鬱和憤怒相關情緒調節障礙)之概念化與實務操作，並透過經驗反思，批判與統整理論與技巧。</li> </ol> <p>(二)學習將所學知能與技巧應用在國中之青少年，進行八次的班級輔導與定期的個別輔導，以預防與輔導其情緒障礙，並透過每次服務後的服務日誌撰寫與反思和小組的分享，學習以下三方面：</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1.在專業知能方面：增強認知行為心理治療、青少年情緒障礙之評估與治療以及在專業倫理之知能。</li> <li>2.在自我成長方面：包含了解自我、接納自我、增加自信與創造自我三方面的成長。</li> <li>3.在公民品格方面：強化社會關懷與利他價值。</li> </ol> <p>二、課程內容</p> <p>(一)透過課程講授、報告及演練等多元教學方法提升以下三方面專業知能與技巧</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>(1)熟悉團體心理諮商與治療的理論與技巧之重點</li> <li>(2)回顧團體心理諮商與治療理論與實務之研究方法論，學習對相關研究提出批判</li> <li>(3)練習將團體心理諮商與治療應用於青少年網路成癮一級預防高風險團體與高風險團體(焦慮、憂鬱和憤怒相關情緒調節障礙)之概念化與實務操作，並透過經驗反思，批判與統整理論與技巧。</li> </ol> <p>(二)透過服務將所學知能與技巧應用在國中，學習團體心理諮商與治療在青少年情緒行為障礙的應用，將在督導下參與團體之運作，包括成員募集、心理衡鑑、團體組成、團體治療之觀察、協同帶領及帶領以及進行成效評估,並透過反思與每週定期督導，學習以下三方面:</p>
-------------------------------------	---

- (1)在專業知能方面: 增強對團體心理治療以及專業倫理之應用知能、學習興趣及自信  
 (2)在自我成長方面: 強化自我了解、自我接納、以及自我強度的成長  
 (3)在公民品格方面: 強化社會關懷與利他價值

(三)課程特色:

- (1)於服務學習中融入親職教育  
 (2)理論與實務並重，學中做、做中學。

三、教學策略

「學習」團體心理諮商與治療之理論與實務，再將所學應用到青少年，透過經驗學習，學中做、做中學。

四、各階段工作及各週流程

	(1)專業學習: A) 青少年問題之評估與介入技巧 B) 同理心技巧演練及學校臨床心理學課程 C) 學校臨床心理學課程之熟練 D) 個案討論 (2)認識服務學習的目標與進行方式 (3)行政協調 (4)分成工作小組與學習企劃	次數	內容	時數
準備		1	導論: 團體心理諮商與治療:理論與實務之回顧、服務學習方法在團體心理諮商與治療課程之應用。	3
		2	團體心理諮商與治療理論: What (是什麼?)	3
		3	團體心理諮商與治療理論: Why (為何有用?有效?)	3
		4	團體心理諮商與治療理論: How - I (如何操作階段?)	3
		5	團體心理諮商與治療理論: How - II (如何操作歷程分析?)	3
		6	團體心理諮商與治療理論: How - III (如何操作議程?)	3
		7	網路成癮的預防再發團體心理諮商與治療(一)	3
		8	網路成癮的預防再發團體心理諮商與治療(二)	3
		9	期中考	3
		10	服務學習企劃	3
		11	服務學習企劃	3
服務	服務學習 & 服務應用與實務督導	12	服務應用與實務督導(一)&親職教育	3
		13	服務應用與實務督導(二)	3
		14	服務應用與實務督導(三)	3
		15	服務應用與實務督導(四)	3
反思	(1).透過經驗後的反思,進行下列各方	16	服務應用與實務督導(五)&反思與督導	3
		17	服務應用與實務督導(六)&親職教育&反思與督導	3

	<p>面的學習報告</p> <p>A).針對專業知能與其應用的反思</p> <p>B).針對自我成長的反思</p> <p>C).針對價值的反思</p> <p>D).對青少年心理問題服務的反思</p>					
	慶賀	<p>(1).以經驗分享與紀錄片的方式來互相交流經驗與反思心得</p> <p>(2).協力單位(國中的回饋與分享)</p>	18	1.服務學習成果之反思與分享(口頭報告與紀錄片分享)2.OO 國中的師生回饋	3	
服務對象機構	OO 國中		機構聯絡人			
			機構電話			
			e-mail			
			機構地址			
講習訓練	項目	日期	地點	內容	講師	時間
	青少年行為問題之評估與介入簡介，個案分析	102.2.22	行醫所會議室	以個案分析介紹青少年行為問題的介入方法	柯慧貞	16:00-19:00
	同理心技巧與演練	102.3.1	行醫所會議室	行為矯治的原理與原則	柯慧貞	16:00-19:00
	服務學習與反思之應用	102.3.8	行醫所會議室	服務學習的定義、應用以及反思的方法	柯慧貞	16:00-19:00
服務進行方式	<p>1.服務時間: 102/2/22~102/6/30。</p> <p>2.地點: 台南市 OO 國中執行方式: 針對 OO 國中學生進行心理問題之評估與介入內容之設計。</p> <p>3.執行次數: 首先，進行心理評估；其次安排 6 次高關懷群認知行為教育團體與 2 次親職教育活動。</p>					

	<p>4.實施策略</p> <p>(1)初級預防：以正向心理與促進發展取向(培養良好時間管理與情緒習慣)為主：  A.提供促進發展之相關的宣導或講座（包括:創意思考、自我激勵（或肯定）、正向人際互動、情緒管理、衝突因應、問題解決、性別平權、生涯發展和壓力調適等主題）  B.促進發展之相關的團體（班級）（系級）介入（包括:創意思考、自我激勵（或肯定）、正向人際互動、情緒管理、衝突因應、問題解決、兩性互動、生涯發展和壓力調適等主題）之團體（班級）（系級）及學校介入。</p> <p>(2)次級預防：協助老師針對網路成癮、霸凌及其他青少年之心理與行為問題之預防，篩檢出高風險或需協助的問題學生時，進行後續的介入與預防復發，且建立與醫療體系之轉介系統。</p> <p>(3)三級預防：  A.協助心理師針對已發生的青少年之心理與行為問題做處理。  B.協助心理師針對上述各種情緒與行為問題個案或班級提供有效地心理治療與預防復發。</p>													
<p>評量方式</p>	<table border="1"> <thead> <tr> <th data-bbox="304 831 900 882">項目</th> <th data-bbox="900 831 1495 882">分數百分比(%)</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td data-bbox="304 882 900 934">期末考</td> <td data-bbox="900 882 1495 934">20</td> </tr> <tr> <td data-bbox="304 934 900 985">期中報告(團療成效之文獻評析整理)</td> <td data-bbox="900 934 1495 985">20</td> </tr> <tr> <td data-bbox="304 985 900 1037">小組作業(團療設計與演練實作反思)</td> <td data-bbox="900 985 1495 1037">15</td> </tr> <tr> <td data-bbox="304 1037 900 1088">課堂參與及團體演練之實作</td> <td data-bbox="900 1037 1495 1088">25</td> </tr> <tr> <td data-bbox="304 1088 900 1128">服務學習與反思品質</td> <td data-bbox="900 1088 1495 1128">20</td> </tr> </tbody> </table>	項目	分數百分比(%)	期末考	20	期中報告(團療成效之文獻評析整理)	20	小組作業(團療設計與演練實作反思)	15	課堂參與及團體演練之實作	25	服務學習與反思品質	20	
項目	分數百分比(%)													
期末考	20													
期中報告(團療成效之文獻評析整理)	20													
小組作業(團療設計與演練實作反思)	15													
課堂參與及團體演練之實作	25													
服務學習與反思品質	20													
<p>服務效益</p>	<p>1.修課人數: 17 位學生  2.提供服務時數: 約 17 人 x12 小時=204 小時  3.提供服務人次: 17 人 x6 次=102 人次  4.接受服務人次: 約 5 人 x102 人次=510 人次  5.影響效益:  (一)針對修習學生: 增進專業知能之應用, 促進自我探索與成長學習動機之提昇, 良好品格與現代公民責任之培養  (二)受服務社區: 1.學校: 增加輔導資源, 提昇校園生命教育與問題行為之預防 2.學生: 提供情緒發展之知能及促進成長, 預防網癮及焦慮、憂鬱心理疾患  (三)成大: 1.達成教育目標、培養師生人文關懷與良好品格 2.達成課程教學目標, 提供學生知識技能應用及態度學習之完整學習 3.應用專業於服務社會</p>													
<p>延續性規劃及具體作法</p>	<p>1.所累積之服務學習經驗, 可透過反思整理, 應用在未來的教學上 2.可探索與累積學校臨床心理服務的模式經驗, 並應用在未來的臨床心理教學工作上與學生未來臨床心理師的服務模式上</p>													

## 參、「服務學習」服務日誌與個人反思

### 第一週「服務學習」服務日誌

一、時間:2013.4.25

二、地點: OO 國中篤行樓二樓

三、準備: 回饋單、團體成長經驗問卷

四、受服務對象: OO 國中學生

五、服務內容摘要:

1.服務目標: 解決團體成員人際問題且增進人際上的功能

2.服務策略: 利用人際互動團體, 強調坦誠的分享, 將人際上的問題帶到團體中進行討論與分享, 進而達到解決人際問題的目的, 並且藉由團體經驗而有所成長。

3.服務過程:

- 第一堂: 說明團體功能與目標

成員自我介紹(動物畫像遊戲)

- 第二堂: 訂定團體公約並簽名

填寫團體成長經驗問卷

指派團體回饋單

簡單回顧本次團體

4.服務成效: 第一次團體主要重點在讓成員了解團體的目的與功能, 並且建立團體的凝聚力, 在團體最後請大家分享對於本次團體的感想, 成員皆回饋覺得很有趣, 顯示成員對團體是不排斥的, 並且團體凝聚力也漸漸在形成。

5.評估與反思: 第一次團體難免大家比較害羞, 不過透過動物畫像遊戲, 讓大家開始對團體產生安全感, 可以更坦誠的分享自己的想法與感受, 另外, 我和冠穎之間的配合也很不錯, 使得整個團體的進行可以很流暢, 不太會有大家都沉默不知道該說甚麼的狀況出現, 整體而言, 我覺得第一次團體的進行有達到讓成員了解團體的目的與功能, 並且建立團體的凝聚力的目標。

六、服務內容反思:

## 1. What (什麼) --我今天做了什麼？ 看見什麼？ 聽到什麼？ 接觸了什麼？

今天主要是與成員第一次見面，在說明完團體的目標與功能後，接著進行了動物畫像遊戲，成員必須畫出可以代表自己好的特質的動物，並且由大家來猜出圖畫的主人是誰。進行過程中，一開始大家難免都用外型來做猜測，但在 leader 和 co-leader 的帶領與示範之下，大家漸漸抓到要領以特質來猜主人。遊戲過程中我觀察到有出現成員間彼此意見分歧的狀況。除了遊戲過程的觀察外，整個團體下來也發現有某些成員相較其他成員較不會把想法表達出來，比較會是彼此交頭接耳，也有成員則是相對較沉默，這些狀況都值得之後再做觀察甚至是處理。

## 2. So What(所以，什麼)-我的所見所聞帶給我什麼感想與思考？我學到了什麼？對我有什麼意義？服務過程中，我產生了什麼新問題？

### (1) 在專業臨心知能方面

(A)學到 Yalom 人際互動團體的實際運用，特別是團體準備和 orientation 的重要性，要是沒做好可能會讓成員產生混淆，一但成員不清楚團體的目標與功能，團體自然無法順利運作。

(B)團體凝聚力的實際展現，透過團體可以實際經驗到讓聽起來很抽象的專有名詞，並且可以深刻的感受到團體成員彼此間決定共同遵守規範和共同努力的氛圍。

(C)人際議題的處理以及 here-and-now 技巧的運用背後必須要有完善的考量，non-structure 的團體並非完全不用事先做準備，在整個團體的過程中要訓練到自己決定要處理甚麼議題，並且還要能事先設想成員的回應為何。

(D)透過團體也體驗到 modeling 和立即正向回饋的重要，可以利用這兩項技巧促使成員更主動並且坦誠的分享。

(E)團體就是社會的縮影，在團體中的對話互動甚至是位子的選擇可能都反映出現實生活中的人際互動，因此必須找出行為背後的意涵，當作探討人際問題的跳板。



(2) 在自我成長方面

(A)自我挑戰：第一次帶 5~8 人的中型團體，且以往都是帶 CBT 取向，這次帶的人際互動團體對我來說是一個全新的挑戰，過程中也在訓練自己的觀察力、表達能力以及在團體進行當下如何將知識運用到實務上的應變能力。

(3) 在公民品格方面

(A)國中生正處青少年階段，同儕的影響力不容小覷，隨之而來的可能就是同儕之間相處的壓力或是人際上的問題，若是能夠透過人際互動團體達到解決人際問題的目標，對青少年往後的發展將有很大的助益。

**3. Now What (現在，什麼) 這些經驗從不同文化與時間脈絡來思考的意義是…? 對我看事情、看世界、看自己有什麼改變? 對自我認知有什麼改變? 我能做什麼? 對我看社區服務及社會正義有什麼影響或改變?**

(A)從國中生特質看人際互動團體的功能與重要性：國中生易用言語開玩笑或是以貌取人，或許非有意冒犯，但可能已造成他人的反感，因此我認為透過團體的進行，成員間彼此的互動若是也展現出相似的互動型態，便可以帶出人際議題並進行探討，這是在平常日常生活中可能沒有辦法特地去解決的問題，但可以利用團體過程中，成員間的彼此坦程分享與回饋來解決。

**七、柯老師給的回饋:**

同學過去擅長 CBT，此次能從服學中學習 Yalom 團體技巧，是一大挑戰，但也是重要學習機會，加油!

妳對 orientation 與團體前期的重點，抓得很好!

一、時間: Yalom 團體(5/2)，CBT 團體(5/7)

二、地點: 篤行樓二樓空教室服務

三、準備: 教師手冊、學生手冊、問卷、回饋單、優點小卡

四、受服務對象: Yalom 團體 702 班，CBT 團體 709 班

五、服務內容摘要:

1.服務目標: 進行團體每週的 agenda running。

2.服務策略: Yalom 的團體以此時此地的技巧為主，找出有意義的人際互動議題。

CBT 團體則搭配領導者手冊、學員手冊的主題進行，並適時引入事件、想法，以及感受的概念，以增加其熟練度。

3.服務過程: 在 CBT 團體部分，為了顧及每一個主題以及問卷的填寫，因此有短暫的延誤下課時間。

4.服務成效: 中等偏上

5.評估與反思: 在 Yalom 團體中，針對某些議題可多做此時此地的解析，而在 CBT 團體中，應針對沉默成員多做努力，以免在團體後期讓成員變成旁觀者的角色。

六、服務內容反思:

1.What (什麼) --我今天做了什麼? 看見什麼? 聽到什麼? 接觸了什麼?

在 Yalom 的團體中，我是擔任 leader 的角色。在本週團體一開始的回顧時，我聽到了成員們皆能清楚指出該團體的性質為人際互動團體，我也聽到成員們認為「真誠的分享」是一個團體能夠運行的一大主因，而靠著「保密」的規範，成員們也更放心的在團體內表露自己的想法，也有成員因此更認識了其他成員較少見的一面；例如，某一位成員即指出，經過第一週的團體後，他發現另一位成員原來不若他想像中的那麼沉默。

在團體的進行中，我聽見成員提出自己所觀察到的人際現象，他提到非常納悶為何班上在需要有人回答老師的問題時，總是會引起一片沉默。我也聽到

其中一位女成員表示其原因可能是出自於害怕別人的嘲笑，因她就是如此。當我進一步詢問團體中是否有人會讓她感到緊張、感到會被嘲笑時，她也非常有勇氣的指出某一位男性成員可能會是笑她的對象。此外，我也聽見當某位成員提到不喜歡表裡不一的雙面人時，另一位在頭一次團體中較為沉默的成員也鼓起勇氣分享了小學時的類似經驗。

在 CBT 團體中，我聽見成員開始展現獨立思考的能力，例如，某一位成員詢問倘若電腦未關機，網路也仍連線中，但是使用者不在電腦前，這樣子算不算是使用電腦？然而，我也看到檢查作業時，雖然有寫的人佔了大多數，且品質也堪稱滿意，但仍有成員出現未寫作業的狀況。此外，有位較為沉默的成員，在我邀請她分享時間管理的技巧時，仍然以搖頭作為拒絕的表示，但在進一步詢問是否擔心別人會笑她，並給予一小段消化沉默的時間後，該成員便順利的分享出相關的技巧。

## **2. So What (所以，什麼)-我的所見所聞帶給我什麼感想與思考？我學到了什麼？對我有什麼意義？服務過程中，我產生了什麼新問題？**

在 Yalom 的團體中，我認為我開始體會到「團體即為社會之縮影」的意涵所在。先前在課文的字裡行間閱讀到這句話時，僅僅覺得以往已聽過許多類似的語句，例如「大學就像是社會的縮影」、「研究所就像是一個小型的社會」，或是「軍隊就像現實的社會一樣」等等的描述，然而隨著團體的進行，漸漸的在其中感受到每個人的人際型態、病理皆有所不同。看著團體中各個成員的互動，聆聽著他們的分享，腦中似乎可開始描繪出他們在班上、家庭中可能將遇到，或是已遇到的困難。而治療者要能在團體中觀察到有意義的互動，便需要在團體的初期即形塑出真誠分享與回饋的文化，透過這樣的氛圍，成員們才得以展現某些互動型態，或是表露某些富含意義的情緒。而此時，治療師就可將這些互動拉到此時此地中進行討論，透過彼此的回饋，讓成員們了解到自己的行為對他人可能造成的影響，或是澄清某些人際扭曲的觀點，而逐步達到改變人際互動型態的目標。

在 CBT 的團體中，我瞭解了在大型課程教學以及在小型團體中的一個重要差異，此差異即為「自主性」。當本週成員一開始提出「網路掛著是否算是使用網路」的問題時，其實我是有些微不習慣的。以往在進行大型班級的課程教學時，雖說穿插許多練習，但大多時候同學常為被動的訊息接收者，然而在小型的團體中，我們有更多的機會去接觸每個成員，引領每個成員思考，因此成員們開始對於接收到的資訊進行反芻，進而提出問題。在尚未思考到這個層面時，我一度將成員的問題視為恣意的提問，然而理解了其背後的原因後，反而感到欣喜，因為成員不再是被動的訊息接收者，而事實也證明，當天這個議題的確激盪起團體中的許多互動，成員們皆能表達自己對該議題的看法，也提供了各種不同的觀點，這種以討論為主軸的形態，可視為團體成形的徵兆之一。

**3.Now What(現在,什麼)這些經驗從不同文化與時間脈絡來思考的意義是…?**  
**對我看事情、看世界、看自己有什麼改變?對自我認知有什麼改變?我能做什麼?對我看社區服務及社會正義有什麼影響或改變?**

在 Yalom 團體中對於人際互動縮影的體會，讓我開始反向去思考過去曾聽到的那些論述，以「大學就像是社會的縮影」為例，我開始回憶在就讀大學的期間，是否有另我印象深刻的人際互動事件，而當時的我，是以「內容」抑或是「歷程」的取向進行思考？有了這些觀點的轉變，我開始將過去自己經常陷入的人際困境拿來與現在比較，觀察自己是否有某些人際病理的形態重複存在於互動之中，透過這樣的反思，讓我能夠在引領著成員邁向改變之餘，也能讓自己的人際型態得以改善。

在 CBT 團體所得到的體會，讓我更能夠去改變檢視他人的觀點。國中的青少年們經常被貼上衝動的、不懂事的標籤，然而，這並不代表他們不具獨立思考的能力，治療師要做的是從看似紊亂的回答中，找到介入帶來的療效之所在。有了這樣的觀點，在回應許多看似隨意發問的問題時，便能夠多一份敏感度，也能抱著更開闊的心胸，而非單純認為這些問題是毫無意義的。

## 七、 柯老師給的回饋:

學習態度、學習能力及學習成效均相當棒，故看你的反思心得，也是很有成就感的事。

CBT 團體可以是成員較被動式吸取訊息；也可以是採用蘇格拉底詢問法，由個案主動思考與探索。CBT 與 Yalom 二種團體的差異，在理論、進行結構性、探索與改變心理病理技巧上有所差異。

一、時間:2013/5/8

二、地點:台南市立 OO 國中

三、準備:

團體前討論。

1. 團體簽到單。
2. 課程輔助教材：小白板、白板筆、規範海報、麥克筆、筆電。

四、受服務對象:7 年 10 班網路成癮高危險群 5 名

五、服務內容摘要:

1. 服務目標

- (1). 認識渴望上網的衝動及克制慾望衝動的秘笈
- (2). 學習覺察慾望，練習處理慾望之技巧。

2.服務策略

以分組討論方式，增加團體成員經驗分享及從中學習為本次主要的團體帶領方式。

3.服務過程

- (1). 紓壓開懷大笑。
- (2). 回顧上次團體。
- (3). 武功秘笈的分享與討論。
- (4). 認識慾望與衝動。
- (5). 處理不恰當的渴望並克制慾望。
- (6). 指定武功秘笈。
- (7). 回顧本次團體。

4.服務成效

本週小團體的情形較為明顯，成員間會互相使眼色或說悄悄話，未能專注參與團體活動。

## 5. 評估與反思

整體而言，笑笑功未帶給成員達到預期的效果。團體互動仍侷限於 leader 與成員間放射性的互動，且成員對課程的參與動機較為低落。

## 六、服務內容反思:

### 1. What (什麼) --我今天做了什麼？ 看見什麼？ 聽到什麼？ 接觸了什麼？

今天同樣利用撲克牌為成員分組及安排座位，並為了讓大家以輕鬆一點的氣氛進行團體，在團體一開始就先讓成員觀看笑笑功的影片。由於音樂教室音量較大，因此 leader 簡述了笑笑功的作用和效果後，才請成員跟著影片一起做動作。進行過程中，leader 和 co-leader 試圖帶領成員一起依照影片做動作，成員雖頻頻竊笑，但大部分成員都未做動作。而某位在最後團體分享時，分享其覺得影片很蠢的想法。

在作業回顧分享的過程中，leader 發現了某位成員作業填寫的情形並不是非常正確，當下和其他成員一同討論，但反而讓這位成員感覺受到了責備，也可能因此影響她在本週較低的參與動機。

在課程內容講解的部分，本次團體課程重點尚不算多，但感覺成員在團體時有些心不在焉，「擠眉弄眼」、竊竊私語等小團體的現象也較為嚴重，發表時音量很小，其他人也未專注在聽他人的發言。雖然 leader 使用了在發言完後立即反問其他成員的方式，但此問題並未改善，反而造成 leader 有點像是成員間的「傳聲筒」。

分組活動中，co-leader 的角色轉換仍不流暢，針對成員自我袒露情緒時，因為感覺此事件可能對成員來說是較為隱私的，而擔心繼續要求更深的揭露會對成員造成傷害，因此錯過探討的機會；而在和成員討論時，也未能扮演好自己也是一名「成員」的角色，依然比較像是指導的一方。

在分組活動後，co-leader 帶領成員進行身體掃描的活動，為了讓成員可以放鬆的姿勢參與，說明可以躺下，卻反而在這樣的情況下讓成員睡著了。最後，leader 特別和成員探討了在被指定回答問題時的想法和感受。除了了解成員的想法，

也依此情境複習想法與感受間的關聯性。

## 2. So What (所以, 什麼) - 我的所見所聞帶給我什麼感想與思考? 我學到了什麼? 對我有什麼意義? 服務過程中, 我產生了什麼新問題?

- (1). 笑笑功的效果: 本次雖有嘗試帶成員一同進行笑笑功, 但成員難以參與其中, 也對笑笑功有些負向的想法。

### 可能修正方式:

(A) 成員可能對於笑笑功未有足夠的了解, 因此要在下次帶時加強此部分的說明, 確認成員都能了解為什麼要在此時進行笑笑功。

(B) Leader 與 co-leader 態度上可能也有些扭捏和不自在, 因此成員也無法跟著開懷大笑, 改以較為自在的態度面對結果可能會有所不同。

- (2). 作業分享與討論: 直接在團體中針對單一成員的分享進行修正可能讓其感到有點受傷, 覺得受到指責。

### 可能修正方式:

(A) 對於所有團體成員在寫作業上共同的常見錯誤才在團體中討論, 其他作業上的問題則以批改時所給的評語和中堂下課時間的私下討論為主, 避免成員產生不舒服的感受。

- (3). 問卷填寫狀況: 仍未留足夠時間給成員填寫問卷, 發現某位成員仍有一致作答的情形。

### 可能修正方式:

(A) 於問卷填寫前再次說明, 要依據本次團體狀況填寫。

(B) 一致作答的情形可能是由於未給予足夠的問卷填寫時間所致, 應將時間掌握好, 留足夠的時間給成員填寫。

- (4). Co-leader 未適時扮演協助 leader 的角色:

### 可能修正方式:

(A) 既然成員都主動袒露了, 就不要過度擔心繼續。

- (5). 成員在身體掃描時睡著:



可能修正方式:

(A) 請成員維持舒服的坐姿但不要躺下，以免成員過度放鬆而無法專注在團體活動。

(6). 成績說明:本堂課會佔成員原本綜合課程一部份的成績，但未和成員討論此一部分。

可能修正方式:

(A) 先和成員說明會需要評分，而評分的依據是來自於團體時間的參與度(發言或專心聆聽)及其課後作業，但評分會依據品質和態度而非內容的對錯。

(B) 依照上述設計集點卡，當成 token 促進之後三次團體成員間的良性競爭。

**3.Now What (現在，什麼) 這些經驗從不同文化與時間脈絡來思考的意義是…? 對我看事情、看世界、看自己有什麼改變? 對自我認知有什麼改變? 我能做什麼? 對我看社區服務及社會正義有什麼影響或改變?**

本次帶團體的狀況使 leader 和 co-leader 都受到不小的打擊，因為雖設定了改善的目標，但難以在本次團體中真正施展出來，因此仍然考慮下次要以遊戲的方式進行團體。但另一方面卻也猜想這樣的情況會不會才是一般在臨床領域較可能遇到的真實情形? 我們是否太過於追求團體成員間「良好的」互動方式，因而不斷受到遊戲的增強，試圖以遊戲達到我們想要的效果? 另一方面卻也認為若成員在團體中是屬於較為被動、動機較低的，也許遊戲的方式反而能讓他們獲得更多。

**七、柯老師給的回饋:**

心思縝密，故能細膩分析問題，也提出修正方式，相當不錯! 老師很認同妳對笑笑功的檢討與修正!

#### 第四週「服務學習」服務日誌

一、時間:5/15 9:25~11:05

二、地點:OO國中篤行樓2樓教室

三、準備:小白板、白板筆

四、受服務對象:OO國中710班五位經高風險網癮篩選出的同學

五、服務內容摘要:

##### 1. 服務目標:

甲、認識想法與情緒的關係。

乙、找出憂鬱的思考方式。

丙、改變想法，改變心情。

2. 服務策略:將課本會帶到的內容作為架構，透過遊戲bingo的方式引導成員分享自己的相關經驗，再帶領課本填寫表格。強調「事件」、「想法」、「感受」的區別。

##### 3. 服務過程:

甲、回顧上次團體

乙、武功祕笈的分享與討論

丙、複習想法與情緒之關聯

丁、認識負面想法以及修正負面想法之策略指定武功祕笈

戊、回顧本次團體

##### 4. 服務成效:

甲、透過遊戲的方式幫助成員能夠在長時間內聚焦在團體內。另外，透過遊戲的規則，也讓成員更願意去參與彼此的互動和分享。

##### 5. 評估與反思:

甲、經過上次團體完全採分享的經驗後，我們決定修正這次的策略，採用遊戲結合的方式來進行。除了把課本內容放進去外，也把一些上週團體出現的問題放進去遊戲題目（例如：寫作業的情況與困難、小團體對於其他成員的

感受)，希望能進行討論。另外，從過去團體經驗和觀察成員們寫作業的情況，我們發現他們不容易去描述情緒。所以這次也特別編了各種情緒的形容詞題目讓他們學習。雖然一開始是co-leader 抽到這題，但是團體成員們因好奇而靠過去看老師寫題目的同時，也讓他們去一一看過那些可以形容「開心」的各種形容詞。

乙、團體結束後沒有讓成員直接分享這次團體的心得。希望下次能夠把這方面做好。

## 六、服務內容反思:

### 1. What (什麼) --我今天做了什麼？看見什麼？聽到什麼？接觸了什麼？

1 這次我們並沒有使用遊戲來安排位置，而四位女生並沒有因此而坐在一起，至洋也主動在女生分兩邊坐的中間坐下。但一如過去幾次團體，佳芬再次選擇坐領導者旁邊。

2 透過賓果遊戲競賽的方式，大家更有動機的參與內容與討論。而也因為遊戲的架構，身為領導者會覺得輕鬆許多。

3 至洋在其中一題使用了求救卡。他選擇使用「右邊同學救救我」求救卡而不是「老師救救我」求救卡，讓我們看到他和同學互動的主動意願。而這位右邊的同學是上次團體和他分組無法順利相互討論的盈萱。盈萱似乎因為遊戲規則也很勉為其難得分享了一件「最近讓她生氣的事情」。她嘗試分享的過程中，觀察到她與其他女生的竊竊私語和眉目溝通，似乎不放心是否能夠在團體中說出要分享的事。但終究她還是分享了一件班上人際互動的事情。蠻可惜的是，我當下沒有詢問她對於分享這件事情的心情與想法。如果請她分享的話，除了能夠運用活教材再次教導CBT 得ABC 外，也能夠有機會去強調她在團體中分享的安全性，體驗信任的感受。

4 當co-leader 抽到圈選情緒形容詞的題目時，因為她沒有看過題目呈現的方式，所以當下她的反應是真實地呈現緊張和擔心。這時成員都因好奇到底是怎麼樣的題目讓老師也擔心寫不好而紛紛靠過去看老師寫題目。

5 當獲勝的成員拿到禮物時是非常開心的。而我也說明了一下禮物可以如何應用到課程所學（to-do list 筆記本可以幫助時間規劃）。此外，因為原本準備好的一組禮物預計是送給最後一位獲勝者的，但後來有三個成員評分，所以我也請他們自行分禮物。他們也分得相當順利，似乎各自都分到自己喜歡得那一樣。

2. So What (所以，什麼) -我的所見所聞帶給我什麼感想與思考？我學到了什麼？對我有什麼意義？服務過程中，我產生了什麼新問題？

1 透過遊戲架構的方式，我體驗到「領導者如何適時得把自主性還給成員」這樣一件事情。雖然在團體當下，我可以感到輕鬆自在，但能夠做到如此是因為我們都事先把課程內容、成員的互動線、成員課外相關話題的分享，和一些幽默，都設計進去續果的題目裡面了。這樣的概念和第二次團體進行大富翁的方式是一樣的。而當遊戲一開始把規則都講清楚後，剩下的就像是把責任還給他們，讓他們去運作。而領導者要做的就是在旁協助。

2 再次嘗試用遊戲的方式去帶領團體而得到不錯的效果，也讓我知道如何依照成員的特性去設計讓他們能夠吸收的方式。

3 我發現團體中其實有各種小細節都是非常好運用的素材。例如，超乎預期的有三個人要平分一個禮物這件事。請他們自己去協調如何分禮物就是在操作人際互動與利他。禮物本身也能夠因挑選的適當來達成多重目的，兼顧他們的喜好和結合所學應用。

3. Now What (現在，什麼) 這些經驗從不同文化與時間脈絡來思考的意義是……對我看事情、看世界、看自己有什麼改變？對自我認知有什麼改變？我能做什麼？對我看社區服務及社會正義有什麼影響或改變？

也許是因為遊戲的關係，也可能是因為知道co-leader 會從旁協助的關係，這次感覺自己在團體進行中比較放鬆了。看待自己的角色也因調整成一個協助者而不是只能是領導者而在言行舉止上更有彈性，也更能輕鬆與成員互動。我發現我也更勇於去嘗試自己內心的假設，而在從成員和團體的反應去做修正。不會過度

擔心自己這樣做或說這句話好不好。也不會過度去揣測成員的反應。

#### 七、柯老師給的回饋：

對成員不能安全分享的分析角度很好，老師也贊同以 CBT 觀點可分析「事件-對團體分享；想法-???；感受-不安、擔心」，進而探索成員想法，另請不同成員在同樣團體事件下，分享不同的想法、不同的感受。

## 國立成功大學服務學習課程心得報告表-1

課程名稱	團體心理諮商與治療：理論與實務		
填表人	姓名： 林 OO 吳 OO	系級： 行醫所碩二 行醫所碩二	學號：
服務機構	OO 國中		
服務學習組織	<input type="checkbox"/> 個人 <input checked="" type="checkbox"/> 小組		
What? (學習了什麼?)	<p>一開始的進行便觀察到有數位成員似乎較為無精打采，也姿態也較為畏縮，針對此現象，團體開始進入探討，在澄清過後，也看到成員們的表情似乎輕鬆不少，進行人際議題探討時也順暢許多，然而，經由督導的回饋後，也觀察到並非總是可以把話題留在此時此地中，有時容易隨波逐流被引導至他方，在回顧前面幾次的團體進行時，聽到成員們對於先前的回憶都歷歷在目，也大多記得當時所做出的評論或是回饋，但礙於時間的關係，沒有駐足下來詢問他們對於，當時經驗的自我反思與成長為何，實屬可惜。</p>		
So What? (所以，為什麼)	<p>(1) 在專業臨心知能方面</p> <p>雖然上週情緒感受讓許多成員學習到尊重在人際互動上的重要性，但怎樣的強度才算適當?顯然所有成員對於負面情緒的分享是感到非常壓力的，因此開始思考，即使是以成員的身分在表達感受，但對其他成員來說還是有老師的身分存在，所以分享是否就必須要多加一層的考慮?多加考慮的好處在於給其他成員的刺激就不會那麼強烈，對於團體氣氛的影響也不會太大；但是壞處是真實的分享也才能真實反映感受，而真實分享感受不正是在團體中需要的嗎?若是經過包裝後的分享我認為就少了那麼一點真誠了，這部分的拿捏還要再多加學習。</p> <p>(2) 在公民品格方面</p> <p>透過六次的團體，除了帶給所有成員一個不同於過往他們所認</p>		

	<p>知的「團體」的全新經驗外，還帶給成員多方面的人際互動學習，相信對他們的未來都是很有助益的。</p>
<p>Now What ? (現在我可以如何去做?)</p>	<p>普遍國中生對於所謂團體的認知還是停留在玩遊戲型態的團康，因此人際互動團體以他們為對象去運作是非常有難度的，很多議題要再進行更深入的探討都不太容易，雖然這種團體可能不是他們最喜歡的類型，但我透過這個全新的經驗，至少可以讓他們學習如何真誠分享、如何在人際互動中尊重他人且勇於表達自己的感受。</p> <p>除了帶給成員助益外，本身的學習也非常豐富，雖然過程中挫折感很深，但挫折就是一個學習的機會，透過這次經驗去反思自己的性格特質應該修改的部分以及專業能力上的不足，這些反思如果沒有這次的經驗就都不會存在了。</p>

#### <柯老師的回饋>

由於國中生不熟悉 Yalom 團體互動模式，故一開始的 orientation, 如何舉例說明，如何說明要做什麼，不能做什麼；如何解釋 why，都很重要!!

伍、執行情形表

101 學年度國立成功大學開設服務學習課程執行情形

學期	課程名稱	開課單位	協力單位	開課方式 (必/選修)	學分 數	修課 人數	提供服 務時數	提供服務 人次	接受服務 人次
2	團體心理諮商 與治療：理論與 實務	行為醫學所	OO 國中	選修	3	17	204	102	510
	總計								

承辦人/電話：許家綺/0963078530

註：「提供服務時數」：每學期每人服務總時數 x 修課人數

「提供服務人次」：每學期每人平均服務次數 x 修課人數

「接受服務人次」：每學期每人每次平均服務人數 x 提供服務人次



## 陸、活動照片



1. 期末成果發表會：柯老師、修課同學及協力機構來賓合照



2. 期末成果發表會：同學上台分享成果與反思。



3. 期末成果發表會：最佳介入成效得獎同學上台領獎，並與柯老師合影。



4. 人際互動團體進行一景





5.四高達人團體進行時成員踴躍發表想法

**四高達人團體之心得單**

班級： 707 姓名： 張景恆 學號： 1010185

♥ 經過了6週的四高達人團體，我有什麼收穫或想法呢？(約300字)

在這次的小團體中我學到了許多的東西，我了解了如何  
規劃自己的行動，並規劃時間，了解了時間的動要，並  
智慧上網，不像以前一放假就從早玩到晚。現在  
我則會玩半小時休息十分鐘，並多多到戶外玩。

6.四高達人團體中，成員的心得單內容，可見其收穫良多。



7. 四高達人團體成員們獲得小團體證書並合照



8. 四高達人團體成員們與 leader 合影

## 柒、檢討與建議

### 一、修課同學的檢討與建議

(一)、團體的理論與技巧經過老師在課堂上的用心教導與實際演練技巧後，仍然需要不停演習，將理論運用在服務學習方案的設計且發揮自身創意，並實際運用在受服務對象中，依狀況作彈性調整與修正，這一切都讓同學們在此課程中獲益良多。而技巧的演練是很重要的，因此本次課程也安排了四次的團體演練，讓同學們實際服務學習之前可以有充足的機會演練許多團體中的實務技巧，打下穩固的根基，運用在未來臨床心理師的工作內容中。

(二)、服務學習的過程中，多次在課堂上接受老師與兩位博班學姐的督導也讓大家獲益良多，這學期的課程是以高風險團體的方式進行，因此團體療效因子的發揮是很重要的，在每次服務學習後的督導在老師與博班督導與同儕們的互相建議後，大家對於彈性化地設計服務學習方案都有更深一層的體悟，服務學習就是從做中學習。

### 二、老師的檢討與建議

(一)、服學課程的教導著重在課堂外實做以及團隊合作的學習，同學除了閱讀文獻外，也必須應用所學提供服務，並從服務經驗的反思來統整與批判知識體系與其應用技巧；另也透過反思來探索自我；故可看到同學的學習成果更多元，涵蓋知識、技術及態度。但是，每位學生在反思的內容廣度及深度上仍有差異，故未來對反思的例子與練習可多加強，故本學期要求同學在反思的內容上需更加著重於理論與技巧上的反思。

(二)、服務學習的教學目標有知識面、技能面，還有倫理價值的部分，可以去

實踐課堂上所講的價值、倫理或態度。另外，透過經驗可以去對自我有更多的了解，包括自己的性格、性格上的優勢的能力，或者透過自己跟別人之間的關係以及團隊之間的合作關係，或者學會更清楚去管理自己的情緒反應。從這次服務學習可看到多位學生均在如何面對小團體，自信、自在帶領小團體上更成熟，且豐富學習。