



服務學習卷宗

課程名稱：團體治療演練

教師姓名：郭乃文 副教授

單位名稱：行為醫學所臨床心理學組

102年2月4日

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"/> 融入服務學習內涵之專業課程：_____團體治療演爛_____		
	選必修：___ <u>選修</u> ___ 學分數：___ <u>1</u> ___		
開課單位	行為醫學所		
任課老師	郭乃文	系所/職稱	行為醫學所/副教授
		聯絡電話	5104
		e-mail	austing@mail.ncku.edu.tw
教學助理	黃睿謙	系級(單位)	行為醫學所/研究生二年級
		聯絡電話	5113
		e-mail	S86001056@ncku.edu.tw
執行期間	<input checked="" type="checkbox"/> 101學年 <input checked="" type="checkbox"/> 上學期 <input 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、各階段工作及每週流程)	<p>一、 課程目標</p> <p>(一) 團體治療為心理治療中之重要方式之一，本課程藉由實際演練團體歷程以增進修課學生之實務能力。</p> <p>(二) 應用團體心理治療理論，藉由「強化自我監控功能之正向團體」之規劃與實際演練，協助虞有身心症傾向之青少年透過團體成員間的互動，以結合執行功能訓練之音樂活動介入方式，使得青少年增進自我身心感受的覺察，體驗音樂活動的樂趣與正向技巧的練習，學習能夠在日常生活中自我規畫進行壓力調適，降低壓力引發的身心抱怨的情況，以及建立並維持良好的壓力調適習慣，達到身心症預防之目的。</p>
-------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

(三) 鑒於青少年時期的適應功能往往對成年之後的適應有很大的影響，故本課程於本學期當中，配合服務學習計畫，讓研究生實際進入學校進行團體治療之社區服務，發揮所學專業，幫助有身心症傾向的青少女在青少年時期就學到一些方法，及獲得一些新的體驗及成長。

二、課程內容

(一)由團體動力模式推動神經心理治療計畫談起，並進行適宜之團體治療實務訓練，涵蓋：1.知識性課程：其一著重於學生對治療計畫之療育內涵、活動規劃、以及效益追蹤。其二著重於團體動力模式之理論背景、主要內涵(人際因子與療效因子)、運作成分(領導者、成員、歷程)以及成效分析等。2.操作性課程：著重於學生親身參與團體動力模式體驗模式運作、歷程、療效因子等之分析、回饋以及統整。3.社區福祉實務：以校園內成長性團體(正向心理學療育)之短期團體為例。

(二)應用團體治療理論，並實際進行社區服務：1.團體治療方案設計與修正。2.團體治療實務之演練。3.團體歷程逐字稿之撰寫及分析。4.團體動力之變動、重大事件處理。5.團體督導。

(三)特色：1.融合神經心理治療走向之知識與團體實務演練。2.將服務學習融入校園內之既有輔導體系。

三、教學策略

(一)專業學習(每週半至一小時)：透過專業課程講解與演講等內容，協助學生建立完整的團體心理治療知識與介入服務之策略。

(二)服務學習(每週 2.5 小時)：透過專業課程演練與個案介入之互動經驗，協助學生應用專業技巧，幫助具身心症傾向的青少女進行增進自我身心感受的正向技巧之訓練，並且期望此學習能夠運用在其日常生活中的壓力調適習慣中，降低身心抱怨的情況。

(三)小組討論(課外，每週一小時，學生自行討論)：討論如何針對身心症傾向的青少女發展出符合團體目標的治療階段、療效因子，接著進行衡鑑策略、介入技巧，最後則是實際帶領團體等。

(四)專業督導(每週半至一小時)：授課教師督導學生進行社區團體心理治療工作，並帶領學生與該校園行政配合。

(五)服務統整：規劃團體治療座談會與成果發表會，建立多元學習機制。

四、各階段工作及各週流程

	(一)開學前 聯繫校外合 作單位，確 認本學期之 服務需求 量。(二)進 行專業教育 訓練。	次數	內容	時數
準 備		1	課程簡介與分工(與受協助學校之諮商中心和行政團隊建立專業合作關係)	4
		2	課程簡介與分工(與受協助學校之諮商中心和行政團隊建立專業合作關係)	4
		3	團體治療專業知識演練與工作規劃	4
		4	團體治療專業知識演練與工作規劃	4
服 務	依據光華女 中三級預防	5	進入光華女中校園服務；生心理安適狀態之評估與團體治療計畫；與諮商中心保持聯繫，並雙方協調工作；研究生建構心智功能訓練計畫。	4

	計畫中所篩選出之學生名單，進入校園服務。	6	進入光華女中校園服務；生心理安適狀態之評估與團體治療計畫；與諮商中心保持聯繫，並雙方協調工作；研究生建構心智功能訓練計畫。	4
		7	(一)分別與受服務個案進行協助工作 (二)進行小組討論與經驗分享 (三)繳交服務日誌與製作期末報告 (四)紀錄團體演練之歷程 (五)接受督導 (六)必要時，協助校園進行 IEP	4
		8	(一)分別與受服務個案進行協助工作 (二)進行小組討論與經驗分享 (三)繳交服務日誌與製作期末報告 (四)紀錄團體演練之歷程 (五)接受督導 (六)必要時，協助校園進行 IEP	4
		9	(一)分別與受服務個案進行協助工作 (二)進行小組討論與經驗分享 (三)繳交服務日誌與製作期末報告 (四)紀錄團體演練之歷程 (五)接受督導 (六)必要時，協助校園進行 IEP	4
		10	(一)分別與受服務個案進行協助工作 (二)進行小組討論與經驗分享 (三)繳交服務日誌與製作期末報告 (四)紀錄團體演練之歷程 (五)接受督導 (六)必要時，協助校園進行 IEP	4
反省	定期參加課程與督導，並參與經驗分享與討論(每次活動之後即進行心得分享，由	10	(一)分別與受服務個案進行協助工作 (二)進行小組討論與經驗分享 (三)繳交服務日誌與製作期末報告 (四)紀錄團體演練之歷程 (五)接受督導 (六)必要時，協助校園進行 IEP	4

		授課教師或教學助理帶領反思討論，引導學生思考服務的學習心得)。	11	(一)分別與受服務個案進行協助工作 (二)進行小組討論與經驗分享 (三)繳交服務日誌與製作期末報告 (四)紀錄團體演練之歷程 (五)接受督導 (六)必要時，協助校園進行 IEP	4
			12	(一)分別與受服務個案進行協助工作 (二)進行小組討論與經驗分享 (三)繳交服務日誌與製作期末報告 (四)紀錄團體演練之歷程 (五)接受督導 (六)必要時，協助校園進行 IEP	4
			13	(一)分別與受服務個案進行協助工作 (二)進行小組討論與經驗分享 (三)繳交服務日誌與製作期末報告 (四)紀錄團體演練之歷程 (五)接受督導 (六)必要時，協助校園進行 IEP	4
			14	(一)分別與受服務個案進行協助工作 (二)進行小組討論與經驗分享 (三)繳交服務日誌與製作期末報告 (四)紀錄團體演練之歷程 (五)接受督導 (六)必要時，協助校園進行 IEP	4
	慶賀	長期認知訓練計畫之準備、服務紀錄與持	15	(一)分別與受服務個案進行協助工作。 (二)進行小組討論與經驗分享。 (三)繳交服務日誌與製作期末報告。	4

	續性關懷。規劃座談會與成果發表會，建立多元學習機制。		(四)紀錄團體演練之歷程。 (五)接受督導。 (六)必要時，協助校園進行 IEP。	
		16	(一)分別與受服務個案進行協助工作。 (二)進行小組討論與經驗分享。 (三)繳交服務日誌與製作期末報告。 (四)紀錄團體演練之歷程。 (五)接受督導。 (六)必要時，協助校園進行 IEP。	4
		17	進行期末檢討	4
		18	進行期末檢討	4
		合計		72

服務對象機構	台南市私立光華女子高級中學	機構聯絡人	校長室秘書陳亮琴與諮商中心許立港主任
		機構電話	06-2386501~200
		e-mail	chenlc@khgs.tn.edu.tw
		機構地址	台南市東區勝利路 41 號

講習訓練	(一) 講習訓練					
	項目	日期	地點	內容	講師	時間
	行前課程 (一)(與上學期之團體治	101.02.24 ~101.06.20	202	團體動力模式推 動神經心理治療 計畫之效益	郭乃文	36 小時

	療實務課程 結合)					
	社區生態服 務訓練	101.09.25	光華女中	校園服務規劃與 實務	許立港	3 小時
	團體治療活 動(八次)	101.10.16 ~102.01.8	光華女中	團體治療活動， 每次兩個半小時	郭乃文	25 小時
	團體治療統 整督導(一次)	101.12.05	成大校園	校外督導與成果 分享	郭乃文、 謝碧玲教 授以及張 淑霞校長	3 小時
服務進 行方式	<p>一、日期：101 年 9 月 30 日起，每位學生約參與服務進行 15~20 小時，視個案需求不同而有差異；每位學生接受參與本學期服務之專業訓練進行 50 小時。</p> <p>二、地點：台南市私立光華女子高級中學。</p> <p>三、時間：視個案之需求不同而有差異。</p> <p>四、進行方式(活動內容)：服務對象來自學校之例行身心健康篩檢之虞身心症青少年。服務內容是以提升適應功能之自我監控功能正向團體為關係建立點，進行該些有身心症傾向之青少年心理安適狀態評估，並依學生之需求性安排團體性介入。</p>					
評量方	項目					分數百分比(%)

式	直接與間接參與服務 (10次, 每次約 2~2.5 小時, 合計每位學生至少 25 小時)	30
	服務日誌及心得報告	30
	成果報告與展示	40
服務效益	<p>一、修課人數：5 人</p> <p>二、提供服務人次：5 人*10 次=50 人次。</p> <p>三、接受服務人次：直接受益之高中學生約 500 人次；間接受益之家庭與學校約 500 人次。</p> <p>四、影響效益：透過實地演練與督導，讓修課同學運用所學發揮所長，對國家未來的主人翁之身心發展狀態提供專業協助，培育高知識份子的社會責任感、理解倫理、以及義務付出之心態與能力。</p>	
延續性 規劃及 具體作 法	<p>一、進行課程滿意度調查與學習成效調查，以瞭解課程進行具體成果。</p> <p>二、辦理分享與介入效益分享，邀請跨校類同服務性質之課程或參與此次社區健康之投入學校一起分享求進步。</p>	

參、「服務學習」服務日誌

第一篇、 擔任團體角色(回饋者)的心得

學生：張瀚云

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

回應:我今天看了團體的歷次紀錄，並將看到的項目提供回饋與建議，在過程中，因為透過紀錄與課程的進行可以清楚的看到領導者與協同領導者對團體的付出與努力，在提供回饋的時候，我看到了自己的擔心。擔心自己慣常的回饋方式，會造成負向的影響或打擊其士氣。

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？

回應：

一、 學到了給予回饋的方式，以前習慣針對問題直接提供自己認為正確的答案，透過這次練習時老師的提醒，懂得直接提供答案未必是最好的，提供的答案也未必是對的。透過提醒與自我探索激盪出來的答案反而是真實、最具意義以及最具學習效果的。

二、 在團體流程編排方便，每個流程的時間都編列的緊湊，雖知流程的彈性運用相當的重要，開始訂立的團體的當次團體目標常會因為團體成員的狀況或這是其他情形，而可能改變一開始設定好的流程，團體進行中常會發現有些成員的狀況會先需要討論與處理，可能會「繞一點路」，但是整體而言，團體的形成是因為大家有共同的目標而聚集在一起，因此整體的大目標是不會改變的，但過程中會因為狀況不同而做些調整。雖說在設計團體治療策略時應掌握團體的主要與次要進度，但當次進度如何深化上次的團體成果，如何覺察到不同團體策略所引發之動力與療效，是自己仍不足且尚需努力的地方。

三、 這次的團體目標為注意力訓練，當團員提出的議題是關於情緒、友情、家庭關係等議題，如何在整理團員情緒後，流暢而切題地將主題拉回注意力訓練，並將整個情緒處理的過程賦予意義，在看到老師的現場示範後，發現自己在兩者間的連結技巧與方式仍須加強。

3. Now What (現在，什麼) 這些經驗對我看事情、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？

一、 過往提估回饋的機會時，習慣直接且毫無保留的指出錯誤，雖很容易讓對方覺得受傷、不被同理或努力不被認可，但總是說服自己這只是就事論事，是為了讓對方進步的必要手段。這次透過課程與討論過程，看到領導者與協同領導者設計課程的努力與盡心盡力以及辦理過程所遇到的衝突與擔心。發現自己在看到其記錄軌跡時，能夠擁有更多的理解、體諒以及等待。學習過程中的獲得與體悟才是最重要的，看到正面的進步比指出負面的錯誤來的力量強大。

第二篇、擔任觀察者的心得

學生：張瀚云

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

一、今天看了連續幾週團體進行的錄影，看到團體領導者與協同領導者不同的帶領風格對整個團體氛圍與動力的影響。更清楚的看見在團員間透過語言、肢體、自我坦露以及表情所產生的療效因子與議題切入的時間點。

二、該團體在人際學習與瞭解及自我瞭解部分，在個案的改變過程中扮演了核心的關鍵角色，當團體成員在團體過程中產生某些向度的經驗自我與覺察後，常引發進一步的洞察與自我整合，當洞察的強度或深度到達後也常會促使後續的改變自我與行動。

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？

一、因為這次的經驗，所以得以嘗試從整體團體運作來了解成員如何透過團體心理治療策略產生改變，以及個別成員在團體心理治療中的改變經驗或改變過程。發現不僅有助於反省與歸納理論與實務重點，更可進一步修正團體介入理念。除此之外，更發現療效因子的差異來源，除為團體的理論取向，亦與帶領者的意圖與介入方法而影響團體治療之走向。

二、不同的領導者特質，是否適合帶領不同治療型態的團體，並得以達到最大的治療功效？

3. Now What (現在，什麼) 這些經驗對我看事情、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何影響或改變？

一、這次的經驗讓我未來帶團體時，會在當次團體結束後看完錄影紀錄，以用來仔細分析自己是否有在團體進行時未能注意而遺漏的部分，或與協同領導者的工作分配上是否有需調整的部分。當團體未能產生自己要的治療氛圍時，應要記得提醒自己評估是否要調整自己的步調與回應的方式。

學生：張瀚云

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

將過往八週的團體紀錄進行整理，依據每位成員每週的行為紀錄來了解與分析團體成員在這八週團體治療中的成長與改變。

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？

一、我學到了在團體紀錄中應該要對每位成員有具體清楚的紀錄，並避免簡短主觀性的描述方式，才能在後續進行分析時可藉由紀錄清楚的看到每位成員的成長軌跡。

二、團體中總是會有某些人是比較處得來的，因而就形成了一個個的小團體，青少年團體重視同儕間的支持，並容易分化為小團體，青少年的小團體具有強烈的獨立性和約束性，而個體本身或多或少都會受到團體的壓力和影響，而容易造成所謂的青少年文化，但這也使得內向、不善交際的團體成員容易更形孤立，適時及有技巧的打破團體中的小團體，或將小團體轉變成團體治療進行之助力，均是非常重要的。

三、具體豐富的訊息提供並輔以可運用至團體成員生態化的環境之活動設計，透過活動連結團體成員之生命經驗，引導成員們將對自我最具體可行的行為和作法說出來，並共同檢驗其難易度，最能引起團體成員的共鳴。

3. Now What (現在，什麼) 這些經驗對我看事情、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？

對於青少年團體之設計，除了活動方式要能讓團體成員容易學習外，並應要能類推至其生態環境，於團間行進間練習使用外，並使其得以在其日常生活中繼續運用習得之技巧，並協助其建立自我提醒之線索。

學生：惠筠

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

今天我擔任 co-leader，這是第一次團體，也是第一次遇見團體成員，心情有點志，對即將出現的成員們也充滿了各種想像...

而如我所想，這群十七八的少女們儘管拘束、害羞，但眼裡仍帶著盼望，期待藉著這個即將啟程的團體，改變他們生命的現況。而在第一次的團體中，七位女孩們就清楚表現著屬於自己的特色、特質，我試著仔細記住每個人的樣貌、神色、曾說過的話語，希望在第一次的團體中，便能迅速掌握他們各自的模樣。在這同時，也一再的提醒自己：不要加入個人的評價，盡可能以最寬廣的思維、最開放的心與他們共同前行...

這一次的 co-leader 角色，由於是團體的第一週，大家還在互相認識了解的破冰期，我將自己設定為 active member，同時也提醒自己，要盡可能的從旁輔助 leader，在不搶了 leader 主軸的前提下，補齊 leader 不足之處，發揮一加一大於二的果效。但是過程中還是有很多流程上疏漏的地方，例如：忘記提醒 leader 時間、和團員在等待的過程中聊非團體內的訊息... 自責之餘，卻也慶幸這次有觀察員，可以監督、檢視每一個過程中的好壞，並且立即給予回饋，進而修正。

整體而言，第一次的團體，有些忐忑、緊張，卻又充滿挑戰！不論團員或者我，我們都開始期待著未來的歷程~~

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？

這次團體中，我有點驚訝於團員們第一次的表現、反應，原以為第一次的破冰，在大家都不同班、不熟識的情況下，成員們應該比較拘謹，還不敢真實吐露自己的感受與期待，尚在試水溫的階段。

但出乎意料之外，在這一次的團體中，好幾位女孩已經很真誠的坦承自己現階段生命中的困難，例如：沒有人可信、同儕中沒有懂自己、覺得過得很不開心...同時他們也表達了參與這個團體的渴望。

她們的反應讓我有些驚訝，但也很開心她們是抱著盼望與期待的心情進入團體。同時開始

認真思索著：我該如何擔任好 co-leader 及觀察員的角色？盡可能的給予 leader 最大的幫助，讓他們能在這八次的團體中，有所收穫？！

看著這些年輕少女的渴望改變、又或著有些困惑、不快樂的樣貌，我也默默的告訴自己，要盡力扮演好自己的角色，協助 leader 將團體價值最大化。

3. Now What（現在，什麼）這些經驗對我看事情、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？

這次的經驗，又將我再度帶到自己十七八歲的回憶中，我努力回顧著自己在青澀年少時的樣貌，那種充滿不安、衝動、變動、較具攻擊性、喜歡追求酷與帥氣、很容易被激發的情緒...一切回憶與感受又再度鮮明的湧上心頭，這樣貌，和現在三十歲的、相對穩定的年齡階段是大不同的。也因這著樣的回顧，對於眼前同樣是高中年紀的她們有更多的同理，也才能明白她們的變動與不愉快從何而來。

我一直覺得高中階段是生命中一個重要的關鍵階段，是成年人格的重要養成階段，也因此如果我們能協助她們找到更多可行的方式，更彈性的觀點，解決現今正困擾著他們的阻礙，那麼將對他們的生命有很正向的幫助與影響。期待能在這八週中，讓他們看到生命中更多不同的可能與選項，讓他們從滯礙難行的阻礙中破繭而出！

學生：惠筠

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

這一次的服學團體，是由六個異質性頗大的青少年們組成，其中，有人非常活潑開朗，每次在團體中都會花很多時間與大家分享自己的經歷故事；有人總是帶著口罩，每次來團體看起來心情都不太好；有少女在學校擔任社長，相當廣結善緣，對於不同年級、不同特質的每位團員都會主動釋出善意；有少女是班級模範生，總是第一個來團體，從不違反任何團體規範，也很喜歡分享自己當議長或是做科展的經驗；也有人總是很害羞，講話時眼神不敢與他人對望；還有人有嚴重的人際關係的困擾，對於自己從小到大常被排擠懊惱不已，卻不知如何改變。

這六位青少年們初來團體時，不知道自己為何而來(他們一直以為是隨機抽籤抽到的)?也不知道團體可以帶給他們什麼?但可以知道的是，他們各自的生活都被不同的問題困擾著...在前兩週破冰期結束之後，考驗就來了，第三週同時有三位少女無故缺席，這樣的情況讓領導跟兩位協同領導都相當緊張，經三人開會討論過後，除了個別關心他們缺席的原因，領導也在下一次團體中，開誠布公的討論缺席對團體造成的困擾...

但從這一週之後，團體開始順利的進入工作期，在往後的幾週，可以從團體中或團體外的互動發現，儘管她們的異質性很高，但是她們六位感情愈來愈好，甚至會帶巧克力、暖暖包、糖果與大家分享。團體歷程中，每個人也開始分享關於自己家庭、身體、人際所遇到的各式問題，而其他的成員及領導、協同領導也能適時的給予回饋、建議及支持。這次的團體可以很清楚的感覺到大家這八週彼此陪伴著，一起往前努力、進步！團體最後一次，團員們都還嚷著時間好快，團體要結束了，好捨不得...

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？

這次的團體過程中有幾次讓我印象深刻的事件：某一次團體，突然一位過去很活潑的女生晚到半小時，一進來雙眼發紅，情緒低落，他當下不穩定的情緒也讓團體無法繼續下去，這時候領導決定中斷團體，先處理好她的情緒，也可以帶入療效因子。這位女生那兩、三天在學校與同班同學有嚴重的人際衝突，並且考慮要轉學，女生描述著他這幾天的衝突事件，先

後與班導、教官及輔導老師約談的內容...待她哭述完後，其他的同學除了給予她安慰、同理，也各自分享自己曾經類似的經歷。我想到自己在國中階段的人際衝突，也提出跟大家分享，並且告訴他們：「當年與我衝突最嚴重的同學，現在是我生命中最好的朋友！」我還記得淚眼婆娑的她聽到此，不可思議盯著我的神情，最後領導也分享了自己過去的經驗，並且送了一句話給這為青少年：『不要害怕犯錯，但不能不成長！』這一次的經驗，除了當事人獲益良多，最後一次團體還寫了卡片感謝我們。對團體的其他成員及我們三位都有很深的感動與反思，那是第一次，很深刻且真實的感受到，我們九位是一起的！對團體成員來說，她們也深深明白這是一個安全的、值得信賴的團體，所以皆願意在團體中進行自我揭露。

而另一次，則是一位成員在抱怨著自己與家人的關係，她無法接受自己的父母總是懷疑自己、還有威權的管教方式，團員提到她希望盡早離開家裡，出去獨立生活，就不會受父母管教了。而另一位住校的女生過去總是沈默寡言、看起來總是不開心，但隨著團體的進行、她與大家關係的熟稔，可以感受到她也漸漸的融入團體，甚至有時是步伐輕快的跳著進入團體室，她聽到了那位同學分享家庭衝突後，也分享了最近親人離開而無法見最後一面的遺憾...她從親人離去的悲傷中轉移注意力，告訴自己要好好珍惜還健在的親人。她分享完後，特別對剛剛分享家庭衝突的少女說：「我以前也常常跟家人吵架，覺得他們很煩，但住校之後，以及經歷親人離去，我才知道與爸媽住在一起的日子，是多麼的幸福！」、「我們沒有辦法去決定自己與別人的生命長短，但我們可以選擇好好珍惜！」

這位青少年八週來，從初期的冷漠到後來的自我揭露、甚至主動給他人真誠的回饋、建議，這轉變，讓我既驚訝又印象深刻！甚至當他提到自己渴望家庭溫暖卻無法與家人住在一起的無奈時，我也忍不住紅了眼眶，再一次見證到一個年輕生命的智慧與彈性，這八週聽著、看著她們分享自己在逆境中，如何有彈性的轉換想法、如何給予別人的同理支持與建議，突然覺得，也許我從她們身上學習得更多、更深、更廣...

3. Now What (現在，什麼) 這些經驗對我看事情、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？

在這次團體中很深刻的體驗到“大腦可塑性”：青少年(女)階段，正處在一生理心理急遽變動、充滿不安的時期、並且很容易受他人影響。他們對人際充滿渴求，卻又常常缺乏適當的社交技巧而衝突不斷，甚至嚴重影響著生理心理。但這階段也是最好的時期，能對他們

進行適當的介入與影響，她們在這過程中改變成長的速度與幅度，也很可能會超出你的預期。

短短的八週，在領導一次次用心設計內容、經營帶領下，我看見冷漠藩籬被融化、我看見不確定的害怕與界線漸漸消失、我看見這團體裡沒有隱形成員、我看見大家享受著同在一起的每分每秒，更看見真實的笑靨與藏不住的淚水。同時也看見臨床心理師在青少年族群上可以作工、扎根、影響得厚實力量!!!

學生：惠筠

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

這八週下來，擔任觀察者的角色，過程中謹慎仔細的觀察著八位成員及領導著的狀態、改變。擔任觀察員的角色很有趣，你可以看到很多團體歷程中成員沒有自覺、甚至是領導者與偕同領導者都沒有發現的各種語言跟非語言的訊息，並且也可以在團體結束後，針對領導跟偕同領導者沒有注意到的部份立即給與回饋。

八次的團體歷程中，我共有四次是擔任觀察員的角色(第二、四、六、八次)，其餘四次則擔任協同領導者。在每次團體的兩個小時過程中觀察員就靜靜的在角落，雖然過程不用說任何的話，但觀察員必須要從頭到尾全神貫注於團體。觀察員的部份可以從幾個向度來進行觀察：

- 1.團體流程：本次團體流程是否順暢，哪些活動大家參與度高、哪些活動還有改善調整的空間。
- 2.六位團體成員該次團體表現，記錄細節及特殊表現部分。
- 3.互動線與圓型圖。
- 4.領導者及協同領導者的帶領內涵，優點與待改善之處。

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？

● 對領導者：

這八次過程中，不論擔任觀察員或是協同領導者，都看見了領導者的成長進步。從上學期的pilot 團體中，就有發現領導者帶領團體的方式，較似在進行團體活動或是工作坊，活動豐富、有很多關於注意力的知識傳達跟教導，但是團體深度不足，領導者並不擅長處理團體成員的情緒，成員往往拋出了值得關注的議題，但領導有時會因不之如何處理而淡化帶過，在這學期的團體第三週，更發生了六位團員中有三位成員未事前請假而無故缺席(後來才得知缺席的三位團員竟是同一班的同學，而領導未能事先掌握)，導致團體延後一次。而這依次的危機，也讓我一直對於領導者不善處理團員情緒、深化團體的領導技巧給予了很直接的回饋跟討論，過程中甚至有些口角與不愉快。

但危機往往也是讓我們可以深自反省、調整的轉機，從第三週開始，可以感受到領導者調整了自己的領導方式，除了對於團員的無故缺席公開的討論並且表達自己的想法、感受外，也開始在接下來的團體中，試著去處理團員拋出來的情緒或棘手議題，同理團員的過程中，也盡可能運作療效因子、強化團體深度、增加團體的互動線。而一次一次的團體，隨著與團員關係的建立，領導技巧的熟稔，他在領導過程中也愈來愈流暢，這次的團體能夠在團員缺席的危機之後迅速進入工作期，我認為與領導者帶領團體的技巧與反思調整有很大的關係。

- 對協同領導者：

八次團體過程中我與另一位同學輪流擔任協同領導者，而這八週過程中也深刻體驗到，團體中協同領導者的重要性。由於知道領導者較不擅長處理團員的情緒，或是對團員拋出的某些重要議題，著墨得不夠，我們兩位會幫忙補足這一個區塊，會協助討論、深化。另外，協同領導者也要在過程中協助調整團員的狀態，例如哪些團員私下聊天沒有注意正在發言的團員時要出面制止、調整團員的圓形(坐太遠的可以要求他坐進來一點)、協助讓每個人都可以發言，此外也要協助提醒領導者時間，避免團體時間超過。

我認為一個適切的協同領導者，能夠補足領導者不足的部份，並讓整個團體因為協同領導者的出現而有加成的效果，這次的團體，我認為協同領導者有做到！

3.Now What (現在，什麼) 這些經驗對我看事情、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？

擔任觀察員的角色，也才真的深刻體驗「旁觀者清，當局者迷」的道理，在注意力 capacity 有限的情況下，團體的領導跟協同領導無法同時兼顧到每位成員的所有語言跟非語言的訊息，因此團體歷程，常會有兩個人所未覺察到的重要線索，這四次的觀察經驗，也讓我開始訓練自己的觀察力，在過去我一直不是一個觀察敏銳的人，所以對我來說也是很好的挑戰！

有時候我會覺得觀察者的角色有點像柯南，特別是當團體遇到困境、考驗的時候，觀察者必須要相當膽大心細，在極其細微的觀察過後，針對自己的觀察提出假設，並在團體結束後和領導與協同領導討論，若觀察者能夠確實的發現阻止團體運作的因素，明確提醒領導與協同領導，那麼將對團體的動力非常有幫助！因此，儘管觀察者是個隱形的角色，但卻是不可或缺的重要第三人！

服學反思—身為團體成員

學生：黃品嘉

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

身為團體成員時，我都是擔任 co-leader 的角色，主要工作有二：其一、協助 leader 帶領團體活動的進行與操作療效因子的運作；其二、用心體驗活動的過程以及引導其他成員投入活動。此外，在活動結束後立即與 leader 和觀察員討論，從知識、情意和行為三個層面針對今日活動進行檢討與反思。

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？

■ co-leader 的角色

- ❖ 有了上學期的經驗，這次自己感覺上是少了些緊張、多了些期待。而自己覺得一個很大的挑戰是人數的增加。團體治療同一時間必須兼顧很多細節，上學期的 6 人團體已深感自己在過程中必須努力操作自己的注意力和監控能力，而這次的 10 人團體更是發現自己有時候無法完全顧及到每個人或細節流動。故除了須更努力地演練自己的前額葉功能，結束後與 leader 和觀察員的討論也更顯重要。
- ❖ leader 和觀察員對我的回饋常是認為我可以更主動地提醒成員或協助療效操作，我們認為 leader 和 co-leader 的共同目標皆在於促進團體活動的進行以及療效的促進，至於彼此的行為可以透過討論形成默契和共識。因此這次的經驗讓我重新思考 co-leader 的角色定位以及自己的性格特質，我覺得自己常常會採取較為被動的方式，有種「團體應該讓 leader 主導」的想法，但事實上可以在與 leader 有共識的情況下增加一些主動性來增進團體的運作。
- ❖ 相較於上學期的團體，這次的團體讓我更加深刻體悟到「here-and-now」的重要。一方面是因為自己在試著增加主動性的過程中，也嘗試協助一些療效的促

進，但有時當下並沒有做很理想的處理（例如沒有善用機會指定某特定成員），事後討論時就會覺得非常可惜；另一方面，從 leader 和另一位 co-leader 身上，我看到在療效操作上更為成熟，常常適時運用一些 here-and-now，把成員的反應扣回到活動主題或團體目標上。這些經驗對我來說是很大的學習和成長，也是自己要繼續不斷演練的地方。

■ 角色展現和自我揭露

- ❖ 團體氛圍不如預期也讓我們覺察到治療師之特質和態度的呈現對於團體氛圍的影響。如何善用 modeling 的力量來掌控團體氛圍？如何清楚展現自己的專業角色？這些都會影響治療師是否有足夠 power 帶領團體達成治療目標。因此我們必須好好剖析自己在團體中應該展現或抑制什麼樣的性格特質來經營有效學習的團體氛圍，而這部分是我自己現階段還在學習監控和整理的。
- ❖ 在一些團體分享中，必須運用較多的自我揭露，透過 modeling 促進成員將真正困擾自己的議題提出來並在團體中處理之，以增進團體深度。對我而言，在某些情境中要把自己較深層的感受表達出來是並不自在的，因此我更深刻體會到身為成員要在團體中自我揭露不安全訊息有時其實是不容易的；而自己身為 co-leader 要如何運用這樣的機會來促進團體療效又同時平衡自己的感受是我必須思考和練習的。

3. Now What（現在，什麼）這些經驗對我看事情、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？

- 由於這學期的服學是自己第二次參與團體的帶領，因此更加清楚感受到自己在扮演專業角色上的成長和不足，也更進一步去反思性格特質的影響。我覺得自己往往會在被動和猶豫的情況下錯失運用此時此地的良機，且在性格的展現上其實也可以更加主動和堅定。因此除了臨床知能的精進外，如何展現合宜的個人特質和揭露深度以發揮專業的 power 也是非常重要的。

服學反思—身為觀察者

學生：黃品嘉

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

身為觀察者時，我的工作主要有二：其一、仔細觀察和記錄活動過程、成員互動、以及療效因子的運作；其二、協助錄影和情境控制。此外，在活動結束後立即與 leader 和 co-leader 討論，從知識、情意和行為三個層面針對當次活動進行檢討與反思。

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？

■ 行為觀察

- ❖ 之前參與團體較少擔任純粹的觀察者，這次擔任此角色更能以一個旁觀者的角度來看整體團體動力的運作，對我而言是一種新的體會和演練。
- ❖ 相較於擔任 co-leader，擔任觀察者時有更多的認知資源可以注意到大家的非語言訊息以及彼此之間的人際互動模式，而我認為自己這學期最大的收穫不僅止於練習觀察，更重要的是學習思考青少年們行為背後的成因，進而對每位成員建立 formulation 和擬定個別目標，此部分需整合許多訊息（包括對於團體歷程、團體動力、個人特質等的了解）來進行推理，很有趣、也很有挑戰性。
- 在這個過程中，我深刻體會到要將一個個體的行為模式做一個統整性的闡述是非常不容易的，但當自己建立出一個假設能合理地解釋現階段所觀察到的狀況時，就有種打通任督二脈的暢快感，並產生想要進一步驗證的渴望。
- 對於經驗尚不足的我們而言，最困難的是接下來如何依據假設來建立改變的目標和計劃。我們試著依據目前所擁有的臨床心理學知識為每位成員建立在團體中可賦予的角色和可操作的療效，再透過實際演練來檢視這些作為的成效並討論如何修正。這些經驗對我而言是臨床技能上非常重要的演練。

❖ 在團體初期時，我發現自己常常會很努力地要去看成員在團體中的一舉一動、想檢視團體動力有沒有問題，有時會忽略對於成員學習狀況的判斷，因此無法掌握每位成員是否達到預期目標、團體目標對他而言還在不在等等。我覺得這是自己必須加強的地方，要更積極地根據每位成員的特質和該情境下的反應去 check 其狀態和進步情形，當我們清楚知道每個人的位置時，才能適切調整後續計劃。

■ 情境控制

❖ 擔任觀察者的過程讓我更清楚體會到情境的影響力如何牽動成員的注意力進而影響團體氛圍，因此將整體情境控制在最利於團體運作的狀態是非常重要的。

■ 同儕回饋

❖ 在其他同儕的身上我看到每位專業工作者對於達成目標的思維和方法都有所不同，對於同一事件的感知也有所不同，而所展現出來的特質和風格亦有所不同。在與 leader 和 co-leader 討論的互動過程中我得到很多的成長，不僅看到別人擁有而我所缺乏的特點、透過同儕的回饋看到自己可以改進的地方；另一方面我也學習敏銳地觀察和分析他人的作為和成因，並以適當的方式予以回饋，我想這也是服務學習當中很重要的一環。

3. Now What (現在，什麼) 這些經驗對我看事情、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？

■ 這次的經驗讓我去思考觀察者看似一個被動的旁觀角色，如何利用自己的角色以對團體的運作有所助益。除了做為 leader 和 co-leader 以外的第三隻眼、仔細進行行為觀察之外，進一步的成因分析和統整性概念化闡述是這次服學當中很重要的學習收穫，而如何更進一步訂定合適的個別目標和計劃以及實際在團體中操作之是自己更為不足的地方，仍須更多的學習和演練。

服學反思—觀察青少年成長

學生：黃品嘉

1. What(什麼)--我今天做了什麼？看見什麼？聽到什麼？接觸了什麼？

在這次的服務學習中，我主要擔任 co-leader 和觀察者，而在過程當中我也透過觀察和實際互動試著去了解她們的生態，並試著培養自己看待這個族群的專業眼光以及演練與她們的相處模式。

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？

■ 團體情形

- ❖ 一方面由於這次團體的訓練目標在於注意力轉移和監控，另一方面因為這次自己有一半時間擔任 co-leader、一半時間擔任觀察者，因此在這次的團體當中更加可以感知到青少年的注意力會被什麼東西所牽動、容易被什麼事情所卡住。我們也試著對每位成員進行 formulation，並用自我聚焦注意力的假設予以分析，很有趣地發現不同的注意力如何引導個體呈現出不同的行為模式，因此更深刻體悟到注意力轉移和監控技巧的介入對於她們的重要性。
- ❖ 在團體歷程當中，我們曾因為次團體、成員對於人際經營的期待大過對於自我改變的期待、以及成員們似乎無法在團體中安心表達想法等現象而感覺自己在團體氛圍的掌控上較不理想，而我們最大的挑戰在於如何運用情境讓每位成員找到自己在團體中的角色，並利用每個角色來推動療效，讓所有成員都能在團體中找到意義與獲得成長。
- ❖ 在團體分享中，我也提醒自己要著重的不是事件本身，而是成員的看法和感受，且進一步去思考其所反映之獨特的性格特質和人際模式。在團體後期，我覺得自己有看到成員的改變，但站在專業的立場，對於療效的監控必須更加精確，這是我認為自己尚不足的地方。

■ 社會價值

- ❖ 在團體中成員所提出來的議題很多是有關課業壓力，也有成員反應的是先天無法改變的疾病。由於每個人的成長經驗不同、體會也不同，在過程中我會時時提醒自己要盡可能站在對方的角度去了解她們的境遇和觀點，仔細思考她們的經驗如何和大腦互動，使她們成為今日我眼前真實存在的個體，在檢視不足處時也不忘發掘其優勢處；而另一個我不斷在思考的點是如何就對方的獨特性適當地與之溝通，在言談之間發揮正向的影響力。
- ❖ 青少年是個身心變動的時期，也是承受多重壓力的時期，更是尋找自我認同的關鍵時期，更反映出在現存的升學體制下，內在心理素質的培養也是很重要的且相對不被重視的，因此臨床心理專業如何發揮影響力，以促成全人觀點的教育，是值得我們深思與努力的。

3. Now What (現在，什麼) 這些經驗對我看事情、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？

- 從事臨床心理工作時，各年齡層獨有的特質是我們必須去熟悉和運用的。服務學習課程讓我們有機會真正進入青少年的 real life，在過程中，我試著用心去體會這個族群的獨特性，包括她們對於事情的感知、注意力的聚焦、行為模式與因應策略、渴望得到他人認同與建立自我認同等等，並試著去思考大腦如何影響行為、又經驗如何影響大腦，而身為專業工作者又如何藉著大腦的本質進行介入、促成改變。我想這是需要不斷演練的，而這次的服學是很寶貴的經驗。

服務學習反思心得－擔任團體角色

學生：郭嘉珉

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

在這次服學裡，我擔任 co-leader 協同領導者的角色，故以此分享之：

➤ 做了？

- ☺ 監控團體療效因子的進行(了解 leader 要操作什麼療效因子、思考在自己回饋的時候，要如何去促進?)
- ☺ 幫助團體目標的促進(在自己分享的時候，看先前成員們分享的狀況，視其以針對團體目標的達成性而言，還缺了什麼？或是還可以加強什麼？在分享的時候補強之)。
- ☺ 幫忙管理團體成員分心的狀況，如交頭接耳、次團體活動太明顯、有人破壞團體進行時，試圖提點。
- ☺ 時間的掌控，提醒 leader 現在時間進行的狀況，還剩下多少時間？
- ☺ 輔助 leader 進行團體活動，因為 leader 忙碌，可能有什會疏漏了什麼地方，在團體內適當的時間提醒，讓 leader 可以更加掌握到團體療效的進行(例如漏了某位團員仍未分享...等)。
- ☺ 在分享時，成為團體成員的 model，讓成員們知道，現在要分享的方式是如何、深度是如何？
- ☺ 若成員對於團體活動的進行不清楚，給予適當的教導與說明。

➤ 看見？

- ☺ 有些成員們努力的分享自己的經驗與參與團體的活動。
- ☺ 有些成員給予其他成員幫助、正向的回饋與建議。
- ☺ 成員們分心、交頭接耳或游離的狀況。
- ☺ 成員們寫回饋單的狀況。
- ☺ leader 如何適時的給有勇氣丟出問題的成員，最危機的處理，以確保成員當下感知到安全性。

- 聽到？成員們分心交頭接耳的聲音、有些成員努力回饋分享的聲音、leader 同理成員們處境的聲音、leader 操作療效因子的聲音。
- 接觸？幫忙 leader 管理與分發教具、分組與成員們一起進行活動、準備紙筆給成員們以輔助團體活動的順利進行、若有一些成員還仍未清楚團體的活動，適當的給予教導與協助。

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？

- 感受與思考：co-leader 真正投入在團體之中，感受到團體氛圍的進行，與團員們實際的互動，在其中，更加了解了團體成員的動力運作方式，與他們所關切的議題(人際、好玩有趣的事情、課業壓力、自己在他人面前的表現、家庭.....等)。
- 學到：如何扮演一位輔助團體進行的 co-leader，co-leader 的角色是相當重要的，雖然並非主要領導人，但是藉著團體的進行，領導人要顧及太多事情，而 co-leader 的角色就更相形重要，有時間可以冷靜下來，監控團體「此時此刻」運作的方式是否朝向團體的目標，更進一步來進行療效的輔助促進。
- 意義：這次身為 co-leader 進入團體之中，能夠更加體悟的孩子們所關切的議題，以神經心理學的觀點看，也更加了解了注意力機制在孩子們身上扮演的重要性，如何影響到孩子們的日常生活、感知到的壓力與適應。
- 新問題：神經心理學於團體之中的治療，若是強調注意力，那麼，還仍有什麼樣的其他心智功能，可以一起共同運用，幫助這些孩子成長、克服壓力。

3. Now What (現在，什麼) 這些經驗對我看事情、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？

- 了解生態化的重要性：身處在團體之中，才感知到，自己所有興趣的、價值的地方，與

他們相差甚遠，然而，在此時就要去了解孩子們的生態化特性，以他們所看到的、所覺知到，一起去進行討論，如此才可以讓孩子更加快速且適當的學習成長。

- 自我認知：在這一路上以來，我真的覺得自己成長了，不論是在 co-leader 的角色定位上、與 leader 之間的默契上、還有團體療效因子的落實上，都更加清楚與知道如何去實際操作。
- 社會的貢獻：以神經心理學會看待青少年的成長，更加突顯了青少年時期，大腦突觸修剪的重要性，這個時機，正是青少年大腦塑造的關鍵時刻，故神經心理治療取向是相當有幫助的，了解到孩子正在成長的大腦機制為何，所遭遇阻礙的大腦功能為何，在此做經驗上的訓練，促進孩子的額葉功能，如此對於孩子的正向成長大有助益！

服務學習反思－觀察者之心得

學生：郭嘉珉

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

➤ 做了？

- ☺ 記錄團體動力的流程(青少年們如何互動？人際的關係互動線)。
- ☺ 監控團體治療療效因子的產生(是否合乎預期？或是操作到其它的療效因子?)。
- ☺ 觀察 leader 與 co-leader 之間互動的狀況(是否雙方正為著當下團體目標來進行?)。
- ☺ co-leader 的角色是否促進療效因子或團體運作的流暢性(如幫忙管理團體分心的成員)
- ☺ 營造一個可以專心氛圍的環境。
- ☺ leader 給 co-leader 丟出的問題是否能如預期回應。
- ☺ co-leader 是否因應團體當下的需求以及團體目標來進行回饋。
- ☺ 輔助團體進行時間準確性的監控。

➤ 看見？青少年們的自我聚焦注意力所呈現的不同面向：

- ☺ 分散注意力：不專心、脫離團體的互動或產生交頭接耳
- ☺ 注意力的轉移：成員可以重新投入團體主題之中、團體氛圍情緒間的轉換、團體主題間的轉換。
- ☺ 維持性注意力：成員可以投入於團體之中、進行活動時可以沉浸於當下的進行，聽分享的人說話。
- ☺ 抑制性注意力：團體成員可以不顧外在的干擾刺激，專心的進行團體活動。
- ☺ 選擇性注意力：因為團體有時會有不同的聲音出來，有些成員的注意力會被抓了過去。
- ☺ 自我聚焦注意力：團體成員所分享的內容、或所呈現的姿態，都與此種注意力有關，如因為關注自我，所以分享強調人際互動的有趣(拉近同學與自己的人際距離)、關注自己的課業表現、關注自己在他人面前的呈現、關注自己身體上的刺激、關注自己是否與人不同、關注自己有沒有把事情做好.....等。

➤ 聽到？團體成員交頭接耳的聲音、leader 與 co-leader 進行團體分享與教導的聲音、成員們回饋的聲音、成員們開心歡笑的聲音。

- 接觸？記錄紙本、動比記錄、幫忙架設團體情境(錄影機、坐墊)、幫忙關上團體的門窗、處理團體外的事情(如有別人進來團體環境)。

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？

- 感想：收穫很多、體悟也很多、對以神經心理學為基礎的團體治療更加清楚。
- 學到：更加了解團體是如何運作的、了解 Leader、co-leader 與觀察者的腳色分別要做甚麼？也清楚了青少年自我聚焦注意力的問題如何呈現於她們的日常生活中。
- 意義：透過我們的專業－神經心理學與團體治療的技巧，投入校園，針對二級虞身心症的孩子(有高度身心抱怨的孩子)進行輔導與治療，讓他們了解注意力的機制，並且透過注意力的技巧(維持、轉移、監控抗拒分析)，如此可以幫助這些青少年可以好好的管理自己的情緒與壓力，降低身心抱怨的次數。
- 新問題：神經心理學是一個新興蓬勃的學門，如何透過大腦的方式，給予訓練或是回饋，可以促進這一群正經歷大腦成熟畫階段的青少年，能夠有一個更正向的發展之路邁進？正向心理學如何融入神經心理學、教育心理學，提升孩子的發展？

3. Now What (現在，什麼) 這些經驗對我看事情、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？

- 使我更加了解了青少年的族群，與身為一個神經心理學的臨床心理師，如何發揮大腦與發展行為的價值，來幫助到這群孩子。
- 自我認知：感知到神經心理學的價值性，透過不同的腦與心智功能的連結，來清楚知道，針對這群孩子的問題，要如何能夠找到是到的腦心智功能做提升與訓練，以促進他們的發展。
- 身為一個觀察者的角色，我更清楚看到治療氛圍與神經心理學在團體情境中的互動，也更加清楚了孩子需要的幫助是甚麼？未來，可以投入相關領域之中，成為一個顧問、或是協同者，來一起幫助校園老師們，以神經心理學的觀點，進行服務，讓老師清楚了解每一個不同的孩子正應當前往的方向為何。

服務學習反思心得－觀察青少年成長

學生：郭嘉珉

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

- 做了？觀察青少年所關係的議題、與他們討論他們所在意的事物(課業考試、比賽、社團表演、人際、家庭、偶像、被他人關注.....等)，並且運用他們所感興趣的東西，加入團體治療的目標，以促進她們的學習動機與了解。
- 看見？每當談論到孩子們感興趣的議題，他們總是說得特別多，特別認真，在此，也驗證了，心理學家要以生態化的特性來去服務他人。
- 聽到？談論到自己的感興趣的議題，就會特別驚喜，分享也特別盡力。
- 接觸？ 幫忙拿教具、幫忙管理時間、輔助 leader 的需求。

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？

- 感受與思考： 青少年的文化與生活體驗，是非常脆弱、敏感性高、容易受變動的，就是因為她們在此時如此容易被影響著，所以我們才要努力的去做些促進他們正向成長的方法。
- 學到： 青少年文化之體悟，與他們實際互動，也才更了解他們如何要去得到自己的一個認同感、也是自我聚焦注意力的所在(以 Erikson 的發展階段論，青少年正處於自我認同 vs 自我認同混淆的危機之中)，故更加驗正了理論上的基礎，與實務操作的方向。
- 意義： 幫助這些容易受變動的二級預防青少年們，是相當有意義的一件事情，可以充分體驗到臨床心理師助人專業角色的發揮，也可以清楚的體驗到，神經心理學的重要性，以此角度去看待青少年的生活適應、青少年的壓力來源。
- 新問題： 如何以神經心理學的觀點，來落實生態化治療的角色？

3. Now What (現在，什麼) 這些經驗對我看事情、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？

- 青少年一個相當特殊的族群，大腦的高等認知功能在此時急速發展，故相對而言，所受到的經驗塑造也特別來的重要，在此時，刺激的影響，會在青少年的生命烙下一個清楚的印記，導引者青少年們走向未來他們所認同的方向，身為一個神經心理學取向的臨床心理師，要了解這樣的文化脈絡，青少年所遇到的發展課題，與大腦成長的軌跡，然後在此做介入。
- 以一個生態性、運用孩子們過去熟悉的經驗、以神經心理學的機制(不同孩子所習慣的大腦機制回路為何？如注意力的模式)、加上正向心理學的內涵(如何找到每一個孩子優勢的地方，給予她們最適當的刺激)，以促進孩子，能夠讓自己的大腦正向活化，擁有一個良性、富有挑戰性、學習性的成長道路。
- 社區服務的貢獻：雖然身為學生，但透過服務學習，帶領青少年進行注意力訓練的團體，以因應她們的生活壓力與身心抱怨症狀，如此，是一個相當有意義、且利他的事情，同時也與學校有一個良性的溝通，讓他們清楚了解孩子目前可行的幫助是甚麼？也尊重學校老師的想法，促進一個臨床心理專業與校園的良性合作。

擔任團體角色的心得

學生：林育岑

♥ 與成員們互動部分：

在擔任co-leader 的過程中，體驗到如何在短時間的相處中，快速融入一新團體，在團體裡，與所有成員共同感受別人此時此刻的情緒、認知狀態及行為表現，試著在感受之後，立即給予成員們回饋，盡量貼近成員們需求的回饋。過程中持續將注意力放在成員們身上，用心傾聽對方，讓對方感受到自己是被尊重、被在乎的，即使尚未作出語言上的回饋，給予一個微笑、一個的眼神，都可以讓對方感受到自己是被同理的、被關心的。

♥ 與leader 合作部分：

學習到如何在團體中做一個“主動型的co-leader”，有感受、有想法時可以適時回饋給成員，覺得成員表現良好時，可以適時給予正向回饋鼓勵。leader 給予指令，才一個指令一個動作。團體後期，漸漸地在團體內感到較輕鬆自在、較不費認知資源時，可以適時在團體中說出leader 為了成員們相當努力付出，為了讓成員們經歷到最棒的團體經驗不斷檢討自己讓自己變得更好。給予leader 正向回饋的同時，也讓成員們感受到leader 要玩真的，藉此提升成員們的投入度與奉獻。

♥ 擔任coleader 的部分：

從被動型co-leader 轉型成主動型co-leader。給予自己的角色定位是“希望自己對於整個團體往團體目標、往正向邁進是有推動效果的”。因此，每次發言時，都盡量扣緊團體核心目標，拉進注意力的概念，在每次團體結束的分享也盡量是溫暖、正向的。當成員們開始出現團體外話題時，也以較幽默輕鬆的方式將她們拉回此時此刻，繼續團體的進行。在團體中學會了感受彼此的情感流動，團體氣氛應該可以推到哪，感受到此時此地的氣氛，應該以怎麼樣的情緒、內容回應給大家，是有助於成員們感受到被同理、被瞭解，有助於她們轉換負向情緒。

擔任觀察者的心得

學生：林育岑

♥ 觀察leader：

觀察到leader 在團體中做了什麼、做了之後成員們有什麼樣的反應，所做是否有助於團體氣氛、可促成團體目標達成。過程中看見leader 變得更好，可以更有效率的達成他想要的目標，讓團體不緊湊、不鬆散，也比較會接成員拋出來的情緒球，作了更多的同理，更能引導成員們拿團體所學來反思自己，帶出每階段團體應有的深度。

♥ 觀察co-leader：

觀察與學習co-leader 作為我自己良好的模範，從中觀察co-leader怎樣的行為可以推動團體朝目標邁進，如何可以讓成員們更勇於發言、更投入團體，如何協助leader 發揮更大的效能。

♥ 觀察團體動力：

觀察到leader 如何將成員們分享的個人事件，拉進其他成員，將它變成此時此地發生的事，促進普同感，而不讓團體陷入單聽一個主角分享，讓其他人當觀眾。觀察到團體氣氛的流動，如何在成員們拋出大家都很有興趣的球時，趁勢追擊，卻又緊扣住團體每一個人，共同朝目標邁進。

觀察青少年成長的心得

學生：林育岑

♥ 韌性&復原力

在團體中，聽到成員們分享許多自己與他人關係上的困擾，有被朋友排擠的、有受父母嚴格控管，常跟父母吵架想搬出去住的、有感情困擾等，從一次一次的團體中發現她們的復原力很好，在短時間內看待原受損關係的想法改變了，原本嚴重的負向情緒也明顯降低。面對與他人關係破壞後的創傷，修復自我的能力很好。

♥ 大腦的可塑性

團體過程中，發現青少年在有既定想法、情緒與行為的狀況下，仍願意在傾聽他人的看法後，修正改變自己的想法，更願意嘗試去做原本自己不會去做的行為，累積更多樣化的經驗，進而豐富及成就自己的大腦。

♥ 敏銳的觀察力

在優點轟炸活動中，對成員們彼此之間的瞭解程度感到驚艷，當成員們說出對方的優點時，往往能獲得對方的認同與其他人相當一致的看法。敏銳的觀察力讓成員們能互相同理，當感受到其他成員需要幫忙時主動幫忙，當別人情緒起伏時給予立即的、幽默的、沒有負擔的支持，不是表面的同情。

作為團體領導者

學生：黃睿謙

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

作為團體領導人，我主要的工作是準備每週團體活動、召集觀察員和協同領導人進行活動說明與沙盤推演、整體團體成員的學習狀況並適度地調整團體進行方式、在團體當中推動團體療效因子以及在團體中努力達成主要的學習目標。

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？

在臨床心理師的專業能力方面，我對形成個案概念化的能力很有思考，過去再嘗試建構出『一個人』之心理困擾的原因時，常找不到適當的觀點與訊息來形成假設。這一次的服務裡，我有八次團體機會來接觸十六位青少年，而且在每次團體結束皆會與協同領導者和觀察員進行討論。

在互動當下，我都會練習使用注意力的觀點來對每一個青少年的狀況形成印象(impression)，例如：某某青少年提到自己在搭火車的時候，常常心煩氣躁，差點趕步上火車、要拿車票拿不出來以及驗票員很機車...等等。此時，我就會試著用注意力的觀點思考這位青少年的狀況，進而形成我對他的假設，例如：這位青少年對『生活瑣事(Hassles)』的注意很自動化、很難轉移對它們的注意以及會持續很長一段時間，而這樣的傾向常導致他感到很有壓力與焦慮。

在團體後的討論，我會與協同領導者和觀察員討論自己的假設，並比對彼此在團體當中所觀察到的，透過這樣的討論一方面可以確認自己的觀察不會過於主觀，另一方面，也可以透過不同訊息來源來使個案概念化變得更加精緻化。

3. Now What (現在，什麼) 這些經驗對我看事情、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？

大腦做不出它沒有的行為，在以往的人際關係中，我一直沒有機會練習治療師的基本特質-溫暖和無條件地正向關懷，但在這一次的服務當中，讓我有不斷練習的機會。在前中期，有幾項困難讓我無法展現這些特質，第一個是專業角色的轉換有困難；第二個是疲累於維持團體的流程；第三個是過於著急整理成員所表達的內容。藉由錄影、協同領導者以及觀察者的回饋，讓我將這些可能的原因整理出來。經由反省和重整，我才漸漸找出自己適當的樣子來表現溫暖和無條件地正向關懷。

在第一項困難中，我發現在團體進行時，會很害怕眼神的接觸或是擔心自己的活動內容不夠好...等等，如果以注意力的觀點來看，就是我過於將注意力放在自己的感受和擔心。但透過這樣的自我覺察，我開始在團體當中強迫監控自己的注意力是否有全部投注在成員身上，例如：我會開始想這位成員講這些話背後的意圖是什麼？造成現狀的可能原因有什麼？在當下有什麼人際上的互動讓成員有這些非語言的行為反應？

在第二項困難中，我覺察到自己對團體治療中的『工作期』太不熟習的活動定位為何？漸漸地才體會到此時要觀察人際互動和心理困擾的可能線索，並進行討論與處理。相較於過去的團康經驗，這是一個全新的學習，我必須更清楚地定義出要處理的問題、尋找當下人際互動中可用的素材、思索適當地解說與引導反思的方式以及檢視整體工作的成效和成員的反應。

在第三項困難中，我體察到每當成員們講到自己的問題、心情...等等時，我常常很快地就把話題轉到注意力這件事或者是當下我期望它們完成的內容。這樣的反應經伙伴的提醒，我開始學習抑制自己想要引導的衝動，反而先停下來用同理的方式來回應成員們的分享，並順勢提供適當地社會支持(不盲於全部都認同)成員。

與協同領導者和觀察者的合作

學生：黃睿謙

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

我和協同領導者一起參與團體的整體活動進行，除了會共同在團體中推動團體療效，還會在適當的時候，整體團體成員們當下參與的心得與收穫。

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？

對我來說，雙方的默契是我們很重要的學習，特別是這麼多療效因子中，當下我們應該如何選擇適當的因子，並依照團體當下的進行狀況進行整理。

在這一次的團體之中，偶遇了一次團體成員面臨情緒失控的危機，在這個危機之中，協同領導者與我之間的互動和合作是維持團體當下進行很重要的部份。特別是當成員開始沈溺於自己所經歷的事件時，我與協同領導者就必須力特對這個成員情緒和經驗進行整理，這不但考驗我們彼此的默契，更考驗我們彼此在專業上的熟悉度、認同度...等等，特別是當我們共同抓到在課堂中所學的危機處理步驟，我們就在這個共同的基礎之下，運作出適當的治療作為來。例如：當成員提到自己在班上人際的困難時，我們便先再沒有溝通的狀況下，各自對這個成員敘述的狀況進行問題定義，並從中找出這個成員當下是否有安全性的問題。等到成員將狀況敘述完後，我們便輪流給予成員支持，並趁此操作人際付出的療效因子，讓成員們提供自己過去的經驗來給這個成員支持。另外，我們也當場為這個成員進行其他選項的檢驗，幫助他可以對這件事情有重新不同的解讀（仍然有同學陪著你、你還有團體成員可以支持你...等等）。而在之後的步驟中，我們也試著為他制訂出適當的處理方法。

在這一次是屬於突發的狀況，讓我跟協同領導者當下有一點措手不及，雖然和平落幕，並且穩定了這個成員的情緒，但也因為太突然，都是由我跟協同領導者自己處理，而為將整個問題拉到團體層次，帶著每一個成員一步一步地來處理，並建

立他們處理自己危機的能力，另外，如果透過團體層次的危機處理也還可以提升成員們解決問題的能力。

對成員問題的回饋：

在成員還不習慣給予彼此回饋的時候，常常會需要和協同領導人唱雙簧，透過一層一層的堆疊，一方面讓被回饋的成員得到更多元訊息和建議，另一方面，也讓其他成員更習慣於這樣彼此回饋的互動模式，並進而從中模仿領導者的回饋行為。

對於成員破壞性反應的處理：

團體進行的許多時候，常常會遇到某些成員出現非預期且有破壞性的行為，此時，領導者與協同領導者共同的態度、處理方針以及溝通模式就變得相當重要。很多時候，必須要搭著彼此的話繼續往上建造出適當的處遇。例如：某個成員講出比較有殺傷力的回饋時，領導者會先抓出這個成員這項反應中正向的特質點出來(關心人)並進而討論這個議題，爾後會再由協同領導者對整段過程進行整理與回饋。我發現這樣的默契一方面分擔領導者的工作，另一方面也讓成員不是一直把焦點放在領導者身上(協同領導者也是領導者之一，也具有整理和協助的能力)。

另外，與觀察員於團體後的討論也是非常重要，團體的進行常常會佔用領導者和協同領導者的認知資源太多，因此，觀察願鉅細靡遺地記錄是非常重要的。

從回饋中修正自己：

觀察員常會於團體的一角記錄整個團體的進行，而這樣的方式可以把許多容易遺忘的互動細節留下來。特別是許多領導者和協同領導者自己所沒有覺察到的行為反應，像是領導者容易妥協於某位成員的要求，或者是在進行某項議題時應該要處理的問題沒有處理到...等等，而這些都是領導者當下不見得可以立刻覺察並進行調整的部份。

協助整理療效因子：

因觀察者對團體療效因子的熟悉，故可以再觀察時敏銳地將團體中有出現的療效因子點出來，並對這項團體療效進行檢討，例如：某項療效因子出現時，領導者可能沒有注意到或者是沒有強化，這樣的整理能協助領導者在團體後的討論中對整體進行有更清楚的架構。

3. Now What (現在，什麼) 這些經驗對我看事情、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？

過去常覺得往後就是一個人打天下，但在這一次的團體合作經驗，讓深刻地體會到原來使用不同角度再看一件事是完全不同的，觀察員、協同領導者和領導者之間的密集互動和回饋，也讓我對將來執業以後應該要怎麼成長與進步有更明確的方向。特別是同儕督導的部份，在職場的很多時候，不見得總是有豐富的資源，藉由同儕彼此之間的叮嚀與討論會是更實際可行的方式。

對於青少年的成長

學生：黃睿謙

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

在青少年們的成長上，我們試圖扮演著人性的園丁，也就是幫助他們將暫時或持續一段時間的困難與成長障礙挪開，並讓她們自己長大的力量還給他們，也就是每一個青少年們都將自己成長的主權重新掌握在自己手裡。我們則是在一旁協助並給予適時地援手

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？

甲、 注意力監控實際操作：在團體中，大家的注意力對象相當多元，可以使用的素材相當的豐富，在團體治療中 here and now 的技巧使用下，就能讓成員們體會什麼叫做注意力監控。而在這樣的條件下，成員們開始會對自己注意力覺察跟引導更熟悉。比如說，成員們對自己到底在注意什麼這件事有更清楚的說明，像是某成員在團體中會提到自己會注意到某某東西多少比例，而剩下的又大概在哪一些。從成員對這件事的熟悉，我發現成員們對自己有壓力和擔心這件事重新感到有控制感，特別是某些成員會提到原來自己就是太在意在某些事情上，進而對自己可以對調整注意力來處理壓力更加覺得可行。

乙、 以口語或非口語表達心理狀態：這一部份的成長讓我瞭解到幾點重要的治療原則，第一、原來一個人能對自己的狀態有更清楚的瞭解與解說是改變的起點，當一個人對自己的心理狀況越來越瞭解，他就越能針對自己的狀態進行調整。第二、除了自我覺察的提高以外，成員們也更加學會對他人的狀況進行回饋，並透過回饋歷程讓成員們學習正向的人際互動，包括：應該怎麼表達自己的關心、對他人的回饋要怎麼說...等等，而人際互動是團體治療中的治療主軸之一，可藉此推動團體療效因子中的人際付出與人際接受。

丙、 自我覺察的提高：絕大多數的成員對於自己的狀況通常是留在心理而很難開口

表達。在每一週的團體之中，成員們都必須試著將自己的壓力和擔心描述出來，並依循著領導者的架構將他一項一項講出來，隨著每次團體的進行，可以看到成員們對於自己的心理狀態有更清楚更精緻的描述，例如：以前只會使用『就是覺得很煩』等以一言蔽之的方式，但之後會開始很清楚地將自己選擇性注意的對象、想法以及隨之而來的情緒說清楚，例如：『我會很在意媽媽拿著我的成績單，會忍不住注意她。』

人際互動的學習：在把自己的心理狀態口語化的過程中，成員也要學習怎麼將自己對別人的感覺和同理說出來。例如：某位成員提到自己身體的狀況時，其他成員開始學會用非語言的方式表達自己的關心，像是拍拍背...等，另外，成員們也會開始對別人的狀態進行更清楚的回饋，例如：某某成員就是很成熟，因為他有時候都會突然講出一些我們想不到的想法，或者是給我們一些建議。又或者，成員們開始會把自己對他人的關懷講出來，例如：某成員對另外一個成員說出自己過去一週在報紙中看到的格言，藉此一方式將自己想要對這位成員的鼓勵說出來。

3. Now What (現在，什麼) 這些經驗對我看事情、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？

我對青少年們的成長感到非常地驚奇，特別是一些人生深刻地體悟與經驗，能從這短短地八週之中，從她們的口中聽到是真的非常感動。我開始更體會到整個心理治療的歷程之中，重要的是讓她們學會釣魚而不是給他們魚吃，以神經心理學的角度來看，更是看到前額葉動起來的重要性就是在於主權交還，儘管成員們當下所判斷的所決定的方式不是治療師心理最理想的。重點是讓成員們自己去長大自己去學習。

肆、「服務學習」心得報告

課程名稱	團體治療演練		
填表人	姓名：張瀚云	系級：建照所博二	學號：TA8001017
服務機構	光華女中		
服務學習組織	<input type="checkbox"/> 個人 <input checked="" type="checkbox"/> 小組，小組成員：黃睿謙、惠筠、林育岑以及黃品嘉。		
What? (學習了什麼?)	<p>一、 透過提供團體紀錄與錄影之呈現，可清楚的知道領導者與協同領導者對團體的付出與努力，在提供回饋的時候，擔心自己慣常的回饋方式，會造成負向的影響或打擊其士氣。</p> <p>二、 觀看團體進行時的錄影，透過觀察看到團體領導者與協同領導者不同的帶領風格對整個團體氛圍與動力的影響。更清楚的看見在團員間透過語言、肢體、自我坦露以及表情所產生的療效因子與議題切入的時間點。</p> <p>三、 該團體在人際學習與瞭解及自我瞭解部分，在個案的改變過程中扮演了核心的關鍵角色，當團體成員在團體過程中產生某些向度的經驗自我與覺察後，常引發進一步的洞察與自我整合，當洞察的強度或深度到達後也常會促使後續的改變自我與行動。</p> <p>四、 將團體紀錄進行整理，依據每位成員每週的行為紀錄可了解與分析團體成員在這八週團體治療中的成長與改變。</p>		

So What?
(所以，為
什麼)

- 一、修正給予回饋的方式，以前習慣針對問題直接提供自己認為正確的答案，透過這次練習時老師的提醒，懂得直接提供答案未必是最好的，提供的答案也未必是對的。透過提醒與自我探索激盪出來的答案反而是真實、最具意義以及最具學習效果的。
- 二、團體進行中常會發現有些成員的狀況會先需要討論與處理，可能會「繞一點路」，但是整體而言，團體的形成是因為大家有共同的目標而聚集在一起，因此整體的大目標是不會改變的，但過程中會因為狀況不同而做些調整。雖說在設計團體治療策略時應掌握團體的主要與次要進度，但當次進度如何深化上次的團體成果，如何覺察到不同團體策略所引發之動力與療效，是需加強學習的方向。
- 三、當團員提出的議題是關於情緒、友情、家庭關係等議題，如何在整理團員情緒後，流暢而切題地將主題拉回注意力訓練，並將整個情緒處理的過程賦予意義，在看到老師的現場示範後，發現自己在兩者間的連結技巧與方式仍須加強。
- 四、這次嘗試從整體團體運作來了解成員如何透過團體心理治療策略產生改變，以及個別成員在團體心理治療中的改變經驗或改變過程。發現不僅有助於反省與歸納理論與實務重點，更可進一步修正團體介入理念。除此之外，更發現療效因子的差異來源，除為團體的理論取向，亦與帶領者的意圖與介入方法而影響團體治

	<p>療之走向。</p> <p>五、 團體紀錄中應該要對每位成員有具體清楚的紀錄，並避免簡短主觀性的描述方式，才能在後續進行分析時可藉由紀錄清楚的看到每位成員的成長軌跡。</p> <p>六、 團體中總是會有某些人是比較處得來的，因而就形成了一個個的小團體，青少年團體重視同儕間的支持，並容易分化為小團體，青少年的小團體具有強烈的獨立性和約束性，而個體本身或多或少都會受到團體的壓力和影響，而容易造成所謂的青少年文化，但這也使得內向、不善交際的團體成員容易更形孤立，適時及有技巧的打破團體中的小團體，或將小團體轉變成團體治療進行之助力，是相當重要的。</p> <p>七、 具體豐富的訊息提供並輔以可運用至團體成員生態化的環境之活動設計，透過活動連結團體成員之生命經驗，引導成員們將對自我最具體可行的行為和作法說出來，並共同檢驗其難易度，最能引起團體成員的共鳴。</p>
<p>Now What? (現在我可以如何去做?)</p>	<p>一、 過往提估回饋的機會時，習慣直接且毫無保留的指出錯誤，雖很容易讓對方覺得受傷、不被同理或努力不被認可，但總是說服自己這只是就事論事，是為了解對方進步的必要手段。這次透過課程與討論過程，在提供回饋時更能擁有更多的理解、體諒以及等待。學習過程中的獲得與自我覺察才是最重要的，看</p>

	<p>到正面的進步比指出負面的錯誤來的成效良好。</p> <p>二、 未來帶團體時，會在當次團體結束後看完錄影紀錄，以用來仔細分析自己是否有在團體進行時未能注意而遺漏的部分，或與協同領導者的工作分配上是否有需調整的部分。當團體未能產生自己要的治療氛圍時，應透過自我監控提醒自己是否應調整進行的步調與回應的方式。</p> <p>三、 對於青少年團體之設計，除了活動方式要能讓團體成員容易學習外，並應要能類推至其生態環境，於團間行進間練習使用外，並使其得以在其日常生活中繼續運用習得之技巧，並協助其建立自我提醒之線索。</p>
--	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

國立成功大學服務學習課程心得報告表

課程名稱	團體治療實務		
填表人	姓名：黃品嘉	系級：行醫所二年級	學號：S86001064
服務機構	光華女中		
服務學習組織	<input type="checkbox"/> 個人 <input checked="" type="checkbox"/> 小組，小組成員：_____黃睿謙和郭嘉珉_____		
What? (學習了什麼?)	<p>說明：整個學期下來，你獲得的最大的成就與挫折各是什麼？（例如小組間合作好壞、與服務對象的互動好壞、對服務能夠帶來的改變期望過高、服務時間不夠或者不知如何投入服務場域等問題）</p> <p>■ 我覺得一個很大的挑戰是人數的增加。團體治療同一時間必須兼</p>		

顧很多細節，上學期的 6 人團體已深感自己在過程中必須努力操作自己的注意力和監控能力，而這次的 10 人團體更是發現自己有時候無法完全顧及到每個人或細節流動。

■ 在團體初期時，我發現自己常常會很努力地要去看成員在團體中的一舉一動以及檢視團體動力有無問題，而忽略了對成員學習狀況的判斷，因此無法掌握每位成員是否達到預期目標、團體目標對他而言還在不在等等。

■ 這次的團體讓我深刻體悟到「此時此地」的重要。一方面是因為自己在試著增加主動性的過程中，也嘗試協助一些療效的促進，但有時當下並沒有做很理想的處理；另一方面，我也看到同儕在療效操作上更為成熟，常常適時運用一些 here-and-now，把成員的反應扣回到活動主題或團體目標上。這些經驗對我來說是很大的學習和成長，也是自己要繼續不斷演練的地方。

說明：經歷上述種種，所以你獲得哪些學習成果？（例如：溝通技巧的進步、了解服務內涵、建立正確的服務觀、服務技巧的進步等）

So What?
(所以, 為什麼)

■ 由於這學期的服學是自己第二次參與團體的帶領，因此更加清楚感受到自己在扮演專業角色上的成長和不足，也更進一步去反思性格特質的影響。我覺得自己往往會在被動和猶豫的情況下錯失運用此時此地的良機，且在性格的展現上其實也可以更加主動和

	<p>堅定。因此除了臨床知能的精進外，如何展現合宜的個人特質和揭露深度以發揮專業的 power 也是非常重要的。</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ 這學期也擔任觀察者的角色，我認為最大的收穫不僅止於練習觀察，更重要的是學習思考青少年們行為背後的成因，進而對每位成員建立 formulation 和擬定個別目標。 ■ 在其他同儕的身上我看到每位專業工作者對於達成目標的思維和方法都有所不同，對於同一事件的感知也有所不同，而所展現出來的特質和風格亦有所不同。在與討論的過程中我得到很多的成長，不僅看到別人擁有而我所缺乏的特點、透過同儕的回饋看到自己可以改進的地方；另一方面我也學習敏銳地觀察和分析他人的作為和成因，並以適當的方式予以回饋，我想這也是服務學習當中很重要的一環。
<p>Now What ? (現在我可以如何去做?)</p>	<p>說明：透過這整個學期服務中所獲得的感受，你認為服務的內涵是什麼？就課程而言你有什麼具體建議？你認為為什麼大學生需要修習服務學習課程？就社會而言你期許自己能做些什麼？或者你認為服務可以使社會有什麼改變？</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ 從事臨床心理工作時，各年齡層獨有的特質是我們必須去熟悉和運用的。服務學習課程讓我們有機會真正進入青少年的 real life，在過程中，我試著用心去體會這個族群的獨特性，包括她

	<p>們對於事情的感知、注意力的聚焦、行為模式與因應策略、渴望得到他人認同與建立自我認同等等，並試著去思考大腦如何影響行為、又經驗如何影響大腦，而身為專業工作者又如何運用專業知識技能，藉著大腦的本質進行介入、促成改變。我想這是未來要繼續不斷演練的。</p>
--	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

國立成功大學服務學習課程心得報告表

課程名稱	團體治療演練		
填表人	姓名：惠 筠	系級：行為醫學研究所	學號：S86014033
服務機構	光華女中		
服務學習組織	<input type="checkbox"/> 個人 <input checked="" type="checkbox"/> 小組，小組成員：黃睿謙、林育岑、時恩、小綠、鈺蕎、咻繃、雅雯、靖雯。		
What? (學習了什麼?)	<p>成就：</p> <p>1. 這八週下來，擔任觀察者的角色，過程中謹慎仔細的觀察著八位成員、領導著的狀態、改變。擔任觀察員的角色很有趣，你可以看到很多團體歷程中成員沒有自覺、甚至是領導者與偕同領導者都沒有發現的各種語言跟非語言的訊息，並且也可以在團體結束後，針對領導跟偕同領導者沒有注意到的部份立即給與回饋。</p> <p>2. 團體在歷經危機之後，順利進入工作期，在往後的幾週，可以從團體中或團體外的互動發現，儘管她們的異質性很高，但是她們六位關係愈來愈好，甚至會帶巧克力、暖暖包、糖果與大家分享。</p>		

團體歷程中，每個人也開始分享關於自己家庭、身體、人際所遇到的各式問題，而其他的成員及領導、協同領導也能適時的給予回饋、建議及支持。這次的團體可以很清楚的感覺到大家這八週彼此陪伴著，一起往前努力、進步！

挫折：

1. 在初期團體中，曾忘記提醒 leader 時間、和團員在等待的過程中聊非團體內的訊息...自責之餘，卻也慶幸這次有觀察員，可以監督、檢視每一個過程中的好壞，並且立即給予回饋，進而修正。
2. 六位團員中有三位在第三週同時不假未到。
3. 我們認為這次的團體又確實的進入 working 的階段，也從我們的觀察認為，她們的確有所學習成長，但據了解，六位團體成員在團體結束的後測表現沒有顯著的改善，這讓我有些疑惑與遺憾...

So What?
(所以，為什麼)

服務技巧的進步：危機往往是讓我們可以深自反省、調整的轉機，從第三週開始歷經團員缺席暫停一次後，可以感受到領導者調整了自己的領導方式，除了對於團員的無故缺席公開的討論並且表達自己的想法、感受外，也開始在接下來的團體中，試著去處理團員拋出來的情緒或棘手議題，同理團員的過程中，也盡可能運作療效因子、強化團體深度、增加團體的互動線。而一次一次的團體，隨著與團員關係的建立，領導技巧的熟稔，他在領導過程中也愈來愈流

暢，這次的團體能夠在團員缺席的危機之後迅速進入工作期，我認為與領導者帶領團體的技巧與反思調整有很大的關係。

1. 八次團體過程中我與另一位同學輪流擔任協同領導者，而這八週過程中也深刻體驗到，團體中協同領導者的重要性。由於領導者初期較不擅長處理團員的情緒，或是對團員拋出的某些重要議題，著墨得不夠，我們兩位會幫忙補足這一個區塊，會協助討論、深化。另外，協同領導者也要在過程中協助調整團員的狀態，例如哪些團員私下聊天沒有注意正在發言的團員時要出面制止、調整團員的圓形（坐太遠的可以要求他坐進來一點）、協助讓每個人都可以發言，此外也要協助提醒領導者時間，避免團體時間超過。我認為一個稱職的協同領導者，能夠補足領導者不足的部份，並讓整個團體因為協同領導者的出現而有加成的效果，這次的團體，我們兩位偕同領導者都獲益良多！

Now What?
(現在我可以
如何去做?)

1. 在這次團體中很深刻的體驗到“大腦可塑性”：青少年(女)階段，正處在一生理心理急遽變動、充滿不安的時期、並且很容易受他人影響。他們對人際充滿渴求，卻又常常缺乏適當的社交技巧而衝突不斷，甚至嚴重影響著生理心理。但這階段也是最好的時期，能對他們進行適當的介入與影響，她們在這過程中改變成長的速度與幅度，也很可能會超出你的預期。

短短的八週，在領導一次次用心設計內容、經營帶領下，我看見

冷漠藩籬被融化、我看見不確定的害怕與界線漸漸消失、我看見這團體裡沒有隱形成員、我看見大家享受著同在一起的每分每秒，更看見真實的笑靨與藏不住的淚水。同時也看見臨床心理師在青少年族群上可以作工、扎根、影響得厚實力量！

2. 擔任觀察員的角色，也才真的深刻體驗「旁觀者清，當局者迷」的道理，在注意力 capacity 有限的情況下，團體的領導跟協同領導無法同時兼顧到每位成員的所有語言跟非語言的訊息，因此團體歷程中，常會有兩個人所未覺察到的重要線索，這四次的觀察經驗，也讓我開始訓練自己的觀察力，而在過去我一直不是一個觀察敏銳的人，所以對我來說也是很好的挑戰！

有時候我會覺得觀察者的角色有點像柯南，特別是當團體遇到困境、考驗的時候，觀察者必須要相當膽大心細，在極其細微的觀察過後，針對自己的觀察提出假設，並在團體結束後和領導與協同領導討論，若觀察者能夠確實的發現阻止團體運作的因素，明確提醒領導與協同領導，那麼將對團體的動力非常有幫助！因此，儘管觀察者是個隱形的角色，但卻是不可或缺的重要第三人！

國立成功大學服務學習課程心得報告表

課程名稱	團體治療演練		
填表人	姓名：黃睿謙	系級：二	學號：S86001056

服務機構	光華女中
服務學習組織	<input type="checkbox"/> 個人 <input checked="" type="checkbox"/> 小組，小組成員：黃睿謙、惠筠、林育岑以及黃品嘉。
<p>What ? (學習了什麼?)</p>	<p>我和協同領導者一起參與團體的整體活動進行，除了會共同在團體中推動團體療效，還會在適當的時候，整體團體成員們當下參與的心得與收穫。</p> <p>作為領人，我主要的工作是準備每週團體活動、召集觀察員和協同領導人進行活動說明與沙盤推演、整體團體成員的學習狀況並適度地調整團體進行方式、在團體當中推動團體療效因子以及在團體中努力達成主要的學習目標。</p> <p>在青少年們的成長上，我們試圖扮演著人性的園丁，也就是幫助他們將暫時或持續一段時間的困難與成長障礙挪開，並讓她們自己長大的力量還給他們，也就是每一個青少年們都將自己成長的主權重新掌握在自己手裡。我們則是在一旁協助並給予適時地援手</p>
<p>So What ? (所以，為什麼)</p>	<p>第一、臨床心理師的專業能力，並形成個案概念化的能力。過去再嘗試建構出『一個人』之心理困擾的原因時，常找不到適當的觀點與訊息來形成假設。這一次的服務裡，我有八次團體機會來接觸十六位青少年，而且在每次團體結束皆會與協同領導者和觀察員進行討論。</p> <p>第二、臨床心理師的人格特質，學習溫暖而且正向的互動模式。大腦做不出它沒有的行為，在以往的人際關係中，我一直沒有機會</p>

練習治療師的基本特質-溫暖和無條件地正向關懷，但在這一次的服務當中，讓我有不斷練習的機會。

第三、危機處理技巧：在這一次的團體之中，偶遇了一次團體成員面臨情緒失控的危機，在這個危機之中，協同領導者與我之間的互動和合作是維持團體當下進行很重要的部份。特別是當成員開始沈溺於自己所經歷的事件時，我與協同領導者就必須力特對這個成員情緒和經驗進行整理，這不但考驗我們彼此的默契，更考驗我們彼此在專業上的熟悉度、認同度...等等，特別是當我們共同抓到在課堂中所學的危機處理步驟，我們就在這個共同的基礎之下，運作出適當的治療作為來。例如：當成員提到自己在班上人際的困難時，我們便先再沒有溝通的狀況下，各自對這個成員敘述的狀況進行問題定義，並從中找出這個成員當下是否有安全性的問題。等到成員將狀況敘述完後，我們便輪流給予成員支持，並趁此操作人際付出的療效因子，讓成員們提供自己過去的經驗來給這個成員支持。另外，我們也當場為這個成員進行其他選項的檢驗，幫助他可以對這件事情有重新不同的解讀（仍然有同學陪著你、你還有團體成員可以支持你...等等）。而在之後的步驟中，我們也試著為他制訂出適當的處理方法。

第四、對成員問題的回饋。在成員還不習慣給予彼此回饋的時候，常

常會需要和協同領導人唱雙簧，透過一層一層的堆疊。

第五、對於成員破壞性反應的處理。團體進行的許多時候，常常會遇到某些成員出現非預期且有破壞性的行為，此時，領導者與協同領導者共同的態度、處理方針以及溝通模式就變得相當重要。很多時候，必須搭著彼此的話繼續往上建造出適當的處遇。

第六、從回饋中修正自己：觀察員常會於團體的一角記錄整個團體的進行，而這樣的方式可以把許多容易遺忘的互動細節留下來。

第七、協助整理療效因子。因觀察者對團體療效因子的熟悉，故可以再觀察時敏銳地將團體中有出現的療效因子點出來，並對這項團體療效進行檢討。

第八、注意力監控實際操作。在團體中，大家的注意力對象相當多元，可以使用的素材相當的豐富，團體治療中 here and now 的技巧使用下，就能讓成員們體會什麼叫做注意力監控。而在這樣的條件下，成員們開始會對自己注意力覺察跟引導更熟悉。

第九、以口語或非口語表達心理狀態：這一部份的成長讓我瞭解到幾點重要的治療原則，第一、原來一個人能對自己的狀態有更清楚的瞭解與解說是改變的起點，當一個人對自己的心理狀況越來越瞭解，他就越能針對自己的狀態進行調整。第二、除了自我覺察的提高以外，成員們也更加學會對他人的狀況進行回饋，並透過回饋歷程讓成員們學習正向的人際互動，包括：應

	<p>該怎麼表達自己的關心、對他人的回饋要怎麼說...等等，而人際互動是團體治療中的治療主軸之一，可藉此推動團體療效因子中的人際付出與人際接受。</p>
<p>Now What? (現在我可以 如何去做?)</p>	<p>過去常覺得往後就是一個人打天下，但在這一次的團體合作經驗，讓深刻地體會到原來使用不同角度再看一件事是完全不同的，觀察員、協同領導者和領導者之間的密集互動和回饋，也讓我對將來執業以後應該要怎麼成長與進步有更明確的方向。特別是同儕督導的部份，在職場的很多時候，不見得總是有豐富的資源，藉由同儕彼此之間的叮嚀與討論會是更實際可行的方式。</p> <p>我對青少年們的成長感到非常地驚奇，特別是一些人生深刻地體悟與經驗，能從這短短地八週之中，從她們的口中聽到是真的非常感動。我開始更體會到整個心理治療的歷程之中，重要的是讓她們學會釣魚而不是給他們魚吃，以神經心理學的角度來看，更是看到前額葉動起來的重要性就是在於主權交還，儘管成員們當下所判斷的所決定的方式不是治療師心理最理想的。重點是讓成員們自己去長大自己去學習。</p>

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
1	團體治療演練	行為醫學所	光華女中	選修	1	5	20	48	384
總計							20	48	384

承辦人/電話：

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

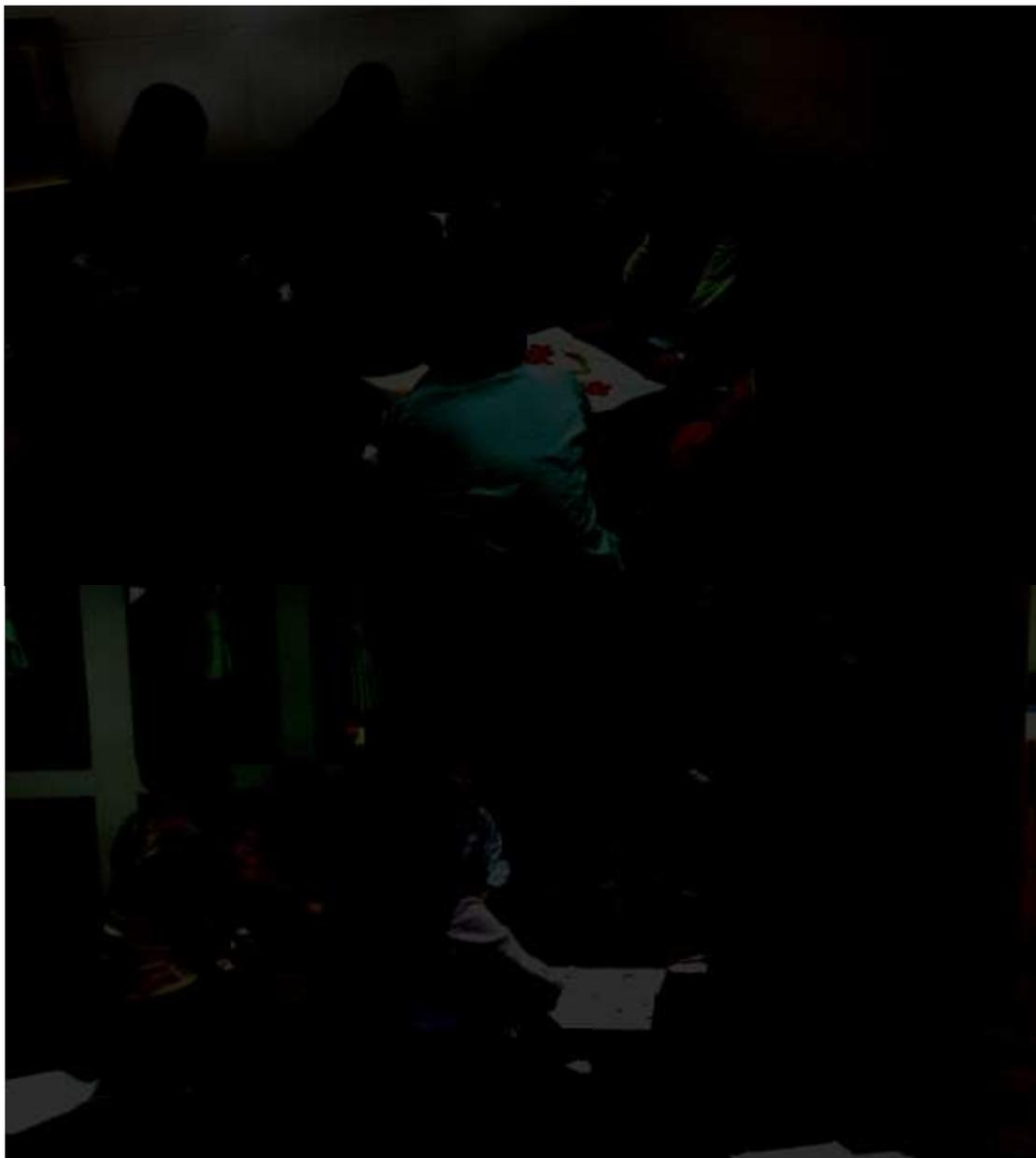
一、團體相關作品與過程內容

團體 A 的活動成品與團體大樹



團體 B 的活動成品與團體大樹





團體成員對共同議題的討論與回饋



最後一次團體的珍重再見



最後一起的團體，彼此互道祝福

三、團體成員對我們的回饋



四、團體督導會議



五、協力單位的輔導老師協助修課學生瞭解校學生態和青少年心理健康議題



柒、檢討與建議

捌、附件(舉例：授課老師心得、協力單位心得、其他成果、影片、報導等均可附上)

授課老師心得：

選擇是一件困難的事，選擇後的承諾與執行更是困難。選擇是起程的一瞬間，接下來的承諾與執行卻考驗耐性與韌性、彈性與適應力以及創造與反思力。

這是一學分的課程，但是，從試探團體治療課程到完成所有的服務，花了同學超過五十小時的服務；此外，多次團體前討論、團體後檢討以及準備接受校內、外指導老師之不同角度的批判，又是另一超過五十小時的付出。只是，付出時間和心力，價值可遠不及他們換得的收穫與成長。

從這樣的過程，我認為學生既無法逃避必然的承諾之艱澀感，也得不充分演練執行功能之效率。大腦科學證實了神經系統必須經過足夠的經驗累積才有穩定改變之成效；服務學習，正是達此改變之良善路途。