



# 國立臺東專科學校

## 高等教育深耕計畫

### 學生團體輔導活動-人際溝通工作坊 活動成果報告書

主 軸 計畫：A 提升教學品質及落實教學創新

子計畫名稱：**A5 學生人格修養**

承辦單位：學務處諮商輔導中心

活動日期：108 年 4-5 月份

活動地點：誠樸校區行政圖資樓・諮商輔導中心



## 目 錄

一、計畫目標說明 .....	1
二、執行情況 .....	1
三、成果說明與心得建議 .....	3
四、活動照片、海報與宣傳單 .....	7
五、簽到表及活動問卷調查表 .....	8



## 一、計畫目標說明

### ❖ 團體主題說明：

Erik Erikson 在社會心理發展階段中提到，「自我認同」發展危機是從青春期的開始。當青春期的生理上產生巨大變化時，個體在心理上會連帶思考，自己的內在究竟會出現何種變化，於是「我是誰」、「我要往哪裡去」等較抽象的自我認識與了解，會成為個體相當重要的課題。此同時同儕人際關係也在尋求認同的過程中，扮演重大關鍵。透過人際溝通之訓練課程，可協助參與之成員在自我賦能的過程中因應自我認同發展危機之挑戰。

本團體將以 Satir 發展之溝通概念作為主軸，以體驗性的練習活動，創造完整的溝通經驗。藉由探索溝通技巧，發展更有意義、更令人滿意之人際互動。歡迎渴望發展更有人性及意義關係的同學參加。

### ❖ 團體整體目標：

1. 透過工作坊的形式，協助成員增加自我覺察和自我了解，以學習新的溝通模式。
2. 藉由覺察表達自己之方式、語言和非語言之差別、他人之反饋中，學習覺察自我內在規則對於溝通與關係之影響，而獲得改變自身與他人關係之選擇。
3. 經由學習、探索和練習新的說話方式，改變既有關係模式，進而改變對自己的看法，增加自我認同。

## 二、執行情況

### ❖ 團體活動綱要：

日期	主題	團體內容
4/11(四) 17:00   19:30	當我們 同在一起	<ul style="list-style-type: none"> <li>● <b>人際氣象報告</b>：藉由核對與聚焦於團體當下，提供交換重要資訊的時空，協助成員集中注意力，並一起讓彼此生命更順暢地流動。</li> <li>● <b>身體溝通姿勢</b>：探索不同身體溝通姿勢會如何影響正在對話的當事者，以增加自我覺察，並鼓勵接納、澄清自己的感受與反應。</li> </ul>
4/18(四) 17:00   19:30	關係是 一種選擇	<ul style="list-style-type: none"> <li>● <b>覺察互動選擇</b>：覺察人際互動中，自身選擇所帶來的感受，減緩不假思索地評斷和規範，體驗不同選擇帶出的全新可能。</li> <li>● <b>對應壓力姿態</b>：用戲劇化的方式表現人際互動中，我們經常只是在回應壓力，而非真實互動，進而增加接納其它可能的互動選擇方式。</li> </ul>



日期	主題	團體內容
4/25 (四) 17:00   19:30	你說・我說	<ul style="list-style-type: none"> <li>● <b>說話習慣</b>：讓成員覺察，說話時使用某些特定字眼及句子會如何影響自己說話和回應方式，以增加選擇。</li> <li>● <b>轉化內在規則</b>：辨識困住自己自由表達想法與感受的內在溝通規則，並轉化為富有彈性及人性化的規則。</li> </ul>
5/2 (四) 17:00   19:30	跟誰在一起最有趣	<ul style="list-style-type: none"> <li>● <b>投射與刻板</b>：發覺與經驗各種可能阻礙、扭曲、消耗關係的內在訊息和規則。</li> <li>● <b>偏見與八卦</b>：示範這些訊息和規則所造成的影響，並提供超越的可能選擇。</li> </ul>
5/9 (四) 17:00   19:30	三人行 I	<ul style="list-style-type: none"> <li>● <b>投入與旁觀</b>：體驗三人行具體困境以及相對應之感受。</li> <li>● <b>爭取與孤單</b>：嘗試不同之互動策略，感受其中互動，並覺察三人行之可能選擇。</li> </ul>
5/16 (四) 17:00   19:30	三人行 II	<ul style="list-style-type: none"> <li>● <b>離開與適應</b>：經驗分離對於自身的感受以及影響，處理被拒絕產生之恐懼，同時允許自己享受愉悅及期待的感受。</li> <li>● <b>觀察與連結</b>：探索三人行不同連結的可能性，以及這些連結對於溝通的影響，並提供形成和諧三人小組的方法。</li> </ul>
5/23 (四) 17:00   19:30	你的意思是？	<ul style="list-style-type: none"> <li>● <b>鏡觀</b>：練習將聽見的回饋視為對方希望得到資訊而非帶有批評的意味。唯有經由澄清與理解，一段真實、有意義的對話才會發生。</li> <li>● <b>澄清</b>：擴展與延伸每個陳述、提問或報告的意義，探索各種訊息發送與接收的方式，並練習一致性地回應。</li> </ul>
5/30 (四) 17:00   19:30	啟動互動開關	<ul style="list-style-type: none"> <li>● <b>統整啟動互動的要素</b>：藉由視覺與經驗的示範，呈現人際互動牽涉的各種複雜因素，提供釐清和超越溝通困境的有效工具。</li> <li>● <b>祝福與告別</b>：回顧成員於本次團體的經驗與學習，並祝福因告別而帶來之改變。</li> </ul>



### 三、成果說明與心得建議

(一)量化績效指標：學生平均參與率70%、滿意度70%

1、預定參與40人次，實際參與47人次，平均參與率100%

(學生人次統計，每場次含女工讀生1名)

身份別 性別	學生		職員		校外人士	
	男	女	男	女	男	女
場次 1	3	4	0	1	0	1
場次 2	3	4	0	1	0	1
場次 3	3	4	0	1	0	1
場次 4	3	3	0	1	0	1
場次 5	2	5	0	1	0	1
場次 6	2	5	0	1	0	1
場次 7	2	5	0	1	0	1
場次 8	3	4	0	1	0	1
參與人次	21	34	0	8	0	8

2、預估平均滿意度70%，實際整體平均滿意度98.52%

活動滿意度調查	場次一	場次二	場次三	場次四	場次五	場次六	場次七	場次八
A. 活動內容規劃	96.67%	97.50%	95.83%	100.00%	97.00%	100%	98%	98%
B. 講師授課情形	94.17%	100.00%	99.17%	100.00%	100.00%	100%	98%	98%
C. 學員自我幫助	98.33%	91.67%	98.33%	100.00%	98.00%	100%	96%	100%
D. 服務品質	99.17%	100.00%	100.00%	100.00%	100.00%	100%	98%	100%
平均滿意度	97.08%	97.29%	98.33%	100.00%	98.75%	100.00%	97.71%	99.00%
整體平均滿意度	98.52%							

(二)質化績效指標：增進與會學員自我探索機會，促進個人與人際關係的理解

1、學員報名狀態

編號	性別/單位/報名狀態
1	女/五專餐旅科/想要了解更多
2	女/五專食品科/即使知道,明白有朋友陪伴.但,總感覺還是一個人
3	女/五專食品科/想了解如何適應人際關係的改變
4	男/二專建築科/想學到更多
5	男/五專電機科/想學
6	男/五專食品科/不知道



## 2、學生參與前後測自評分數

題號	學員編號	1	2	3 <sup>註1</sup>	4	5	6 <sup>註2</sup>
	自評題目	\自評進步比率\					
1	我對自己目前人際關係的滿意度	40%	60%	0%	40%	20%	0%
2	我能明白自己的感受並知道如何說出來	70%	130%	0%	40%	20%	-100%
3	我喜歡和人互動並感覺和人互動是自在的	90%	60%	0%	40%	20%	80%
4	我知道自己的感受並懂得運用在人際溝通	80%	40%	-200%	40%	20%	-40%
5	我覺得目前自己的人際溝通能力分數是？	60%	150%	200%	60%	20%	100%

<sup>註1</sup>#3自評項目4與5，前後測自評分數值相反

<sup>註2</sup>#6自評項目2與4，前後測自評分數值變動原因，未參加團體認為自己懂得如何表達個人感受，參與團體後才發現，多數時候自己無法透過口語表達內在真實感受

## 3、活動心得

<b>場次一:108/04/11</b>
體驗很多心理上感受的體驗
開心！
其實挺想認識不同的人的，但也怕尷尬？有很多想嘗試，但又不敢
整體下來我覺得很好玩，互動也很自在，但是一開始跟不熟的人還是會害怕，但是會強迫自己淡定和穩定。
<b>場次二:108/04/18</b>
很開心可以認識之前想了解的人！
其實很高興，原來沒有那麼恐怖>///<
天壽讚!!
新的分組新的挑戰
<b>場次三:108/04/25</b>
飯捲 i(@w@)i 好好吃唷，玉米湯好好喝唷~
時間太少了
察覺自己的個性
不會在遲到了
<b>場次四:108/05/02</b>
很棒，可以懂問題其實有很多原因，不一定猜的到
今天很滿足 雖然，時間還是不夠
<b>場次五:108/05/09</b>
晚餐好吃，活動很有趣
喜歡晚餐!!喜歡活動~我要變勇敢~!
感覺第三個人有點難介入2個人的團體



很放鬆
今天很有趣，一開始有點情緒，但後來很開心
<b>場次六:108/05/16</b>
很棒，讓我認識其它人
很棒
希望下次可以再繼續這樣的活動(ex 冰山)
最近下雨，好鬱悶…想要涼涼的天氣~想吃冰...
討厭躺著也中槍的 feel
感覺自己的臉看起來兇兇不好相處 QAQ QwQ QwQ /A\
開心開心開心時間不夠
<b>場次七:108/05/23</b>
可以更了解自己的感受
好短時間倒數 TWO DAY
我想要看春天的雨漫 也想要聞夏天的傍晚 我想擁抱秋天的落單 這些在冬裡啞聲的呼喊 依稀看見烏雲壓過來轟隆隆 果然期待的事又落空 破碎的牆皮腐朽的樹木空洞 裡面的枯枝桠何時開上花 很喜歡的一首歌 但不能隨心所欲地唱...
SO SO OR SO Sad
棒
很好玩，希望下次能參加想像力
<b>場次八:108/05/30</b>
了解自己，與人溝通的時候，可以在乎自己的感受並誠實面對自己，不用因太在乎別人而受傷，因為要先好好的去愛自己才能尊重自己，後就能尊重他人甚至是放下厭惡的人事物。不去太在意他們的一舉一動。
下次我還要來 才 8 個禮拜!!! 要 8*10 個禮拜
很開心，八次課程後收穫很多
謝謝老實、各位同學，讓我在這段期間可以學到有關人際關係溝通，以及了解自己。
最後一天了，蠻捨不得的
開心!感覺更加找到自己了~然後最近雖然很忙，但是有好多的工讀金可以拿 話說這是最後一次了，感覺下學期就沒有我們了哈哈(連續參加兩真不是蓋的)

#### 4、其他建議

<b>場次一:108/04/11</b>
時間過太快，好多事情都沒有做，很可惜，時間太少了！
<b>場次二:108/04/18</b>
時間好少
便當好吃^0^ 好幸福~~



場次三:108/04/25
八週吃飯捲，天天都笑臉'U'
場次五:108/05/09
可以提出來早點來吃飯，節省時間
吃雞~~~啊~~~Happy
'U' 時間好少
場次七:108/05/23
想玩久一點
好短時間好短時間好段時間好短啊---
生氣、難過、壓抑、懶惰、逃避、不想面對、累

整體活動參與人次：男性：21人次、女性：50人次

活動滿意度：98.52%

目標達成率 **100 %**



#### 四、活動照片、海報與宣傳單

	
活 動 照 片	活 動 照 片
	
活 動 照 片	活 動 照 片
	
活 動 照 片	活 動 照 片
	
活 動 照 片	活 動 照 片



## 五、(附件) 簽到表及活動問卷調查表

## 「人際溝通工作坊」活動簽到表

108 年 月 日

序號	姓名	性別	班級	學號	身份別	簽到
1						
2						
3						
4						
5						
6						
7						
8						
9						
10						

性別統計：本校學生 男\_\_\_\_\_人 女\_\_\_\_\_人，共：\_\_\_\_\_人

本校教師 男\_\_\_\_\_人 女\_\_\_\_\_人，共：\_\_\_\_\_人

本校職員 男\_\_\_\_\_人 女\_\_\_\_\_人，共：\_\_\_\_\_人

校外人士 男\_\_\_\_\_人 女\_\_\_\_\_人，共：\_\_\_\_\_人



## 「國立台東專科學校高等教育深耕計畫」

## 活動問卷調查表

活動名稱：人際溝通工作坊

活動日期：民國 108 年 月 日

活動地點：誠樸校區行政圖資樓 4 樓

活動時間：週四 17:00-19:40

親愛的與會人員您好：

首先感謝您熱情參與本次活動，為了能讓下一場活動更貼近及符合您的需求，因此期盼您提出寶貴意見，協助填寫本問卷，作為日後舉辦相關活動之改進方向與參考依據！

問卷採不記名方式，問卷分析結果僅用於未來辦理活動和製作成果報告，敬請安心填寫，再次感謝您的參與！

敬祝 平安順利

學務處諮商輔導中心 暨 教學發展中心 敬上

## 一、基本資料

1. 性別：☐男 ☐女2. 身份：☐二專一 ☐二專二 ☐五專一 ☐五專二 ☐五專三 ☐五專四 ☐五專五 ☐延修生3. 單位：☐建築科 ☐動力機械科 ☐食品科技科 ☐資訊管理科 ☐電機工程科 ☐文化創意設計科☐園藝暨景觀科 ☐餐旅管理科 ☐行銷與流通管理科 ☐其它：\_\_\_\_\_

二、活動內容（請依：5=非常同意、4=同意、3=無意見、2=不同意、1=非常不同意，將 1~5 數字填入分數欄）

A. 活動內容規劃	分數	C. 學員自我幫助	分數
1. 活動目標明確		1. 增加我對自己的瞭解	
2. 活動時數安排		2. 對於建立人際關係有幫助	
3. 活動辦理方式		3. 對於人際關係改善有幫助	
4. 整體而言，活動內容有參考價值		4. 整體而言，活動對我有實質幫助	
B. 活動辦理情形	分數	D. 服務品質	分數
1. 活動內容充實與提供教材符合		1. 活動前的聯繫	
2. 活動內容與學員有互動及回應		2. 場地空間感受	
3. 活動內容表達清晰、簡單易懂		3. 活動教學設備	
4. 整體而言，活動辦理方式與內容		4. 對活動的整體滿意度	

## 三、活動心得

## 四、其他建議

請您於活動結束後，將此份問卷交給工作人員，謝謝您的協助！