



國立臺東專科學校

高等教育深耕計畫

「我的自畫像」自我探索成長團體 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：107 年 10 月 25 日~107 年 11 月 29 日

活動地點：誠樸校區行政圖資樓 4 樓諮商輔導中心



目 錄

一、計畫目標說明	1
二、執行情況	2
三、成果說明與心得建議	3
四、活動照片、海報與宣傳單	6
五、簽到表及活動問卷調查表	7



一、計畫目標說明

青春期發展的廣泛改變劇烈影響個體的生活，包括生理外觀、情緒、思維過程、自我認同以及與他人的關係等。若能在此關鍵時刻，協助青少年增加自我探索，將有利於其自我成長與統整，發展相關發展性任務的能力。

由於青少年持續成長、改變、與現實社會碰撞，並企圖了解這個世界，透過藝術創作過程能提供涵容空間，協助個體自然地自我探索、表達和袒露，並藉由與作品、與他人對話，以不同的視角重新賦予意義。

本團體將以「我的自畫像」做為主軸，探索自我的不同面像，並使用藝術創作過程協助成員體驗與分享，歡迎對藝術創作及自我探索有興趣的學生參加。

(一)團體活動目標如下

- 1、透過藝術創作過程，協助成員接觸與探索自我及與世界的關係。
- 2、藉由作品與自身，表達內在情感、思想、陰影及潛能。
- 3、接納自我狀態，並朝向自我概念的統整。

(一)活動簡介

- 1、活動期間：107 年 10 月-107 年 11 月・每週四・17：00～19：00
- 2、活動地點：誠樸校區行政圖資樓 4 樓諮商輔導中心
- 3、活動對象：本校專科學生
- 4、團體講師：趙曉詩心理師



二、執行情況

(二)團體活動綱要

日期	主題	團體內容
10/25 (四) 17:00 19:00	身體地圖	<ul style="list-style-type: none"> ● 猜猜我是誰：藉由色彩、線條及幾何圖形設計名牌，協助成員探索自己眼中的自己以及呈現對於他人眼中自我的期待。 ● 自我品牌：探索自我內在，以描繪身體外框外化個人姿態，並形成個人商標與標語，增加對自我意向的了解與接納。
11/1 (四) 17:00 19:00	專屬空間	<ul style="list-style-type: none"> ● 幻想活動：提供想像空間，協助成員探索自我內在空間及其想法、感受。 ● 專屬空間：創作屬於自己的空間，於過程中自我探索並外化表達對於自身的想法與感受，拓展自我覺察。
11/15 (四) 17:00 19:00	生命足跡	<ul style="list-style-type: none"> ● 我的主打歌：分享生命當中重要或喜歡的歌曲，並嘗試說明其意涵，以接觸自我並表達。 ● 生命足跡：透過展示曾經到過的地方、好的地方、崎嶇不平之處、障礙及想要去的地方，增加自我覺察與接納。
11/12 (四) 17:00 19:00	我的自畫像	<ul style="list-style-type: none"> ● 身體掃描：回顧生命足跡中個人經驗之困難，掃描身體地圖，標示相對應之力量來源，以增加自我覺察。 ● 我的自畫像：於身體地圖上創作自我肖像，探索自己對自身的看法、期待，以及與世界的關係。
11/29 (四) 17:00 19:00	我有話要說	<ul style="list-style-type: none"> ● 支援部隊：標示重要支持之客體與方式，探索其重要意涵，以形成自我內在心理資源。 ● 我有話要說：回顧藝術創作之過程與作品，探索藉由作品說的話、想對作品說的話、作品對自己說的話，以歸納自己的經驗。



三、成果說明與心得建議

(一)參與成員分析

1、性別統計

身份別 性別	學生		職員		校外人士	
	男	女	男	女	男	女
場次 1	1	7	0	1	0	1
場次 2	2	7	0	1	0	1
場次 3	2	7	0	1	0	1
場次 4	2	7	0	1	0	1
場次 5	2	7	0	1	0	1
人次	9	35	0	5	0	5

2、報名概況

編號	報名狀態
1	自行報名、陪同參與
2	自行報名、主動參與
3	轉介，有幫助
4	轉介，無幫助
5	轉介，有幫助
6	自行報名、陪同參與
7	自行報名、主動參與

3、前後測問卷

題號	編號	1	2	3	4	5	6	7
1	我目前喜歡自己的程度	20%	0%	20%	0%	20%	-20%	20%
2	我知道自己的特質並懂得要怎麼介紹自己	-20%	20%	20%	0%	80%	-20%	20%
3	我知道自己在意的事情並能夠告訴重要的人	-20%	40%	40%	-40%	-80%	-40%	0%
4	我能明白自己的各種情緒並能夠告訴別人	0%	0%	40%	-20%	0%	20%	0%
5	我能夠簡單和具體的說出自己心裡的想法	0%	-20%	20%	-20%	80%	20%	-20%

問卷結果描述(1)轉介個案3位，2位顯示在各向度均有幫助、1位顯示無實質幫助；

(2)自行前來4位，主動參與者顯示團體活動有效益，陪同參者顯示較無效益



(二)學員整體滿意度

	場次一	場次二	場次三	場次四	場次五
A. 活動內容規劃	95.71%	96.25%	96.43%	96.88%	95.83%
B. 講師授課情形	97.14%	94.10%	95.71%	95.63%	90.83%
C. 學員自我幫助	92.14%	90.00%	91.43%	91.88%	90.83%
D. 服務品質	90.71%	94.38%	96.43%	97.50%	100.00%
平均滿意度	93.93%	93.68%	95.00%	95.47%	94.38%
整體平均滿意度	94.49%				

(三)成員活動心得與其他意見

1、活動心得

場次一

1. 讓我們可以想怎麼介紹自己的同時順便認識自己。
2. OK
3. 非常好。
4. 期待之後的活動流程，讓自己更認識自己。
5. 很開心～喜歡
6. 有趣，很期待下次再來。

場次二

1. 很開心可以畫畫，抒發心情。
2. 畫圖很有趣，空間很安靜。
3. 很冷，便當很好吃。
4. 很棒。
5. 很有趣。
6. 很開心~！！
7. good

場次三

1. 每次的活動都很有趣，來這都很開心，很放鬆。
2. 便當很好吃，這個自畫像讓我好迷惘。
3. 動物牌非常的有趣，喜翻！！
4. 很新鮮的感覺，很好玩！謝謝老師的安排
5. 今天畫 1:1 的自己很有趣，脖子很酸。

場次四

1. 越來越認識自己。
2. 有趣 需動腦的勞作。
3. 很充實。
4. 飯糰很好吃。這次終於大概可能應該知道要怎麼畫了。
5. 畫畫好累。



6. 飯糰好好吃 奶油獅好可愛~

-
- | | |
|-----|--|
| 場次五 | 1. 畫畫燒腦，好玩 |
| | 2. 很開心可以有時間了解自己真正想畫的東西，也很開心不再是一個人面對自己，整體來說，非常喜歡正向的活動，由其是這類~讚啦！啾咪 |
| | 3. 每次來都覺得很放鬆，期待下次的活動，我還想參加 :D |
| | 很喜歡這次的活動，只是時間都過很快，一下子就結束了~~~ |
| | 4. 謝謝老師們辦這幾次的活動，很有趣，謝謝大家！ |
| | 5. 讓我和自己和解了……？？？沒 |
-

2、其他意見

場次一	1. 時間太短。
-----	----------

場次二	1. 冷氣太冷。
	2. 時間太少。

場次三	1. :)
-----	-------

整體活動參與人次：男性 9人次、女性45人次，合計54人次

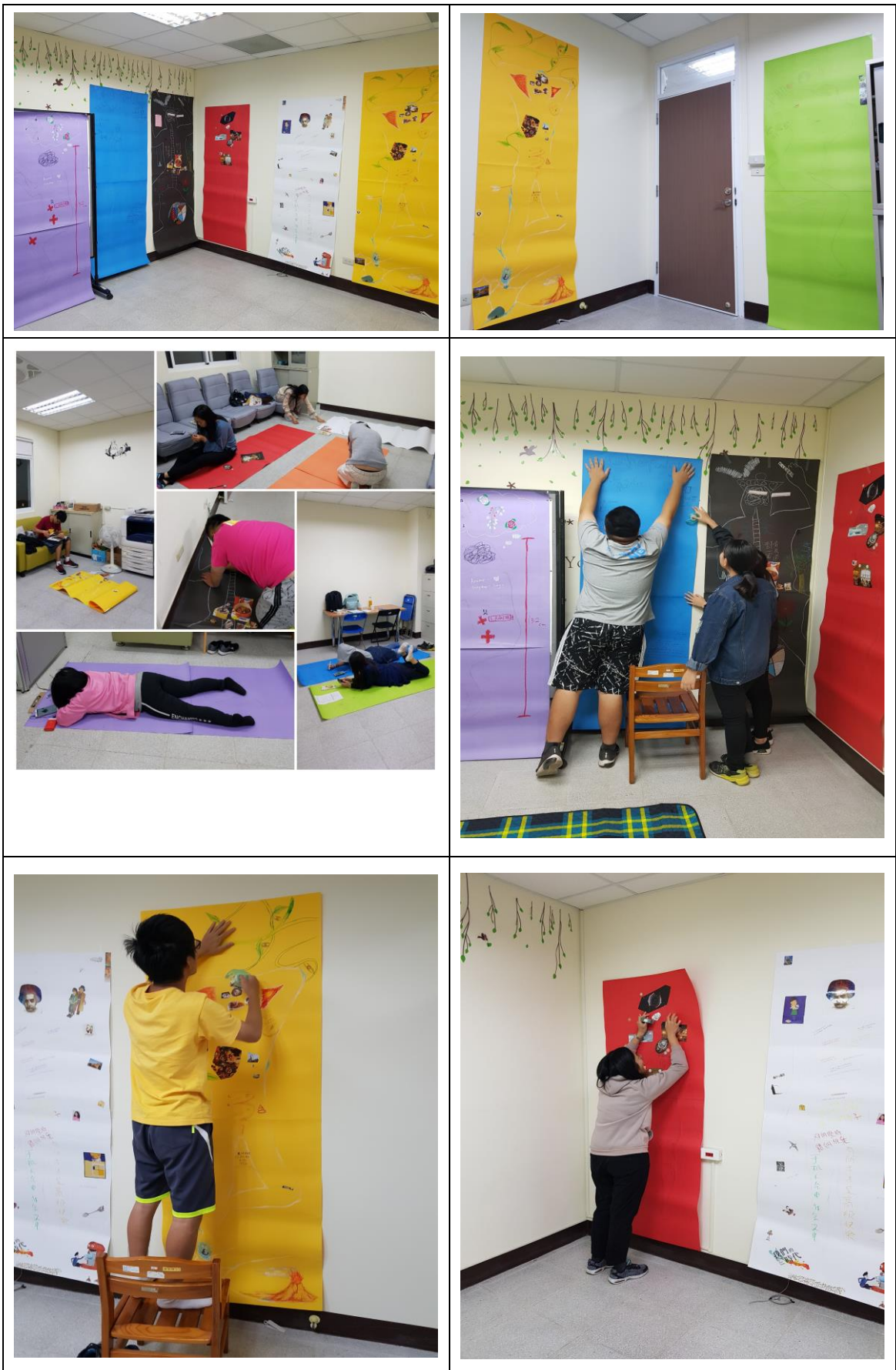
活動滿意度: 94.49 %

目標達成率：100%



四、活動照片、海報與宣傳單(至少8張1頁，更多活動照片請另外繳交至教學發展中心)







五、(附件) 簽到表及活動問卷調查表

簽到表

國立臺東專科學校

「我的自畫像」自我探索成長團體 活動簽到表

107 年 10 月 25 日

序號	班級	姓名	學號	性別	身份別	簽到
1	五食三	許晉璋	1055071041	男	學生	許晉璋
2	二資二	蔡謹亦	1061050012	女	學生	蔡謹亦
3	五文四	黃德沅	1045090004	男	學生	
4	五食二	覃丰郁	1065070019	女	學生	覃丰郁
5	五食二	歐芸妤	1065070025	女	學生	歐芸妤
6	二行一	毛雯欣	1071100008	女	學生	毛雯欣
7	二行一	魏士晴	1071100009	女	學生	魏士晴
8	五餐三	簡莉蓁	1055040026	女	學生	簡莉蓁
9	講師	趙曉詩		女	校外人士	趙曉詩
10	心理師	詹培儀		女	本校職員	詹培儀
11	工讀生	楊淨雯		女	學生	楊淨雯
12				<input type="checkbox"/> 男 <input type="checkbox"/> 女	<input type="checkbox"/> 本校學生 <input type="checkbox"/> 本校教師 <input type="checkbox"/> 本校職員 <input type="checkbox"/> 校外人士	

性別統計：本校學生 男 1 人 女 7 人，共：8 人
 本校教師 男 0 人 女 0 人，共：0 人
 本校職員 男 0 人 女 1 人，共：1 人
 校外人士 男 0 人 女 1 人，共：1 人



學務處諮商輔導中心



國立臺東專科學校

「我的自畫像」自我探索成長團體 活動簽到表

107 年 11 月 1 日

序號	班級	姓名	學號	性別	身份別	簽到
1	五食三	許晉璋	1055071041	男	學生	許晉璋
2	二資二	蔡謹亦	1061050012	女	學生	蔡謹亦
3	五文四	黃德沅	1045090004	男	學生	黃德沅
4	五食二	覃丰郁	1065070019	女	學生	覃丰郁
5	五食二	歐芸妤	1065070025	女	學生	歐芸妤
6	二行一	毛雯欣	1071100008	女	學生	毛雯欣
7	二行一	魏士晴	1071100009	女	學生	魏士晴
8	五餐三	簡莉蓁	1055040026	女	學生	簡莉蓁
9	講師	趙曉詩		女	校外人士	趙曉詩
10	心理師	詹培儀		女	本校職員	詹培儀
11	工讀生	楊淨雯		女	學生	楊淨雯
12				<input type="checkbox"/> 男 <input type="checkbox"/> 女	<input type="checkbox"/> 本校學生 <input type="checkbox"/> 本校教師 <input type="checkbox"/> 本校職員 <input type="checkbox"/> 校外人士	

性別統計：本校學生 男 2 人 女 7 人，共：9 人

本校教師 男 0 人 女 0 人，共：0 人

本校職員 男 0 人 女 1 人，共：1 人

校外人士 男 0 人 女 1 人，共：1 人



學務處諮商輔導中心



國立臺東專科學校

「我的自畫像」自我探索成長團體 活動簽到表

107年11月15日

序號	班級	姓名	學號	性別	身份別	簽到
1	五食三	許晉瑋	1055071041	男	學生	許晉瑋
2	二資二	蔡謹亦	1061050012	女	學生	蔡謹亦
3	五文四	黃德沅	1045090004	男	學生	黃德沅
4	五食二	覃丰郁	1065070019	女	學生	覃丰郁
5	五食二	歐芸妤	1065070025	女	學生	歐芸妤
6	二行一	毛雯欣	1071100008	女	學生	毛雯欣
7	二行一	魏士晴	1071100009	女	學生	魏士晴
8	五餐三	簡莉蓁	1055040026	女	學生	簡莉蓁
9	講師	趙曉詩		女	校外人士	趙曉詩
10	心理師	詹培儀		女	本校職員	詹培儀
11	工讀生	楊淨雯		女	學生	楊淨雯
12				<input type="checkbox"/> 男 <input type="checkbox"/> 女	<input type="checkbox"/> 本校學生 <input type="checkbox"/> 本校教師 <input type="checkbox"/> 本校職員 <input type="checkbox"/> 校外人士	

性別統計：本校學生 男 2 人 女 7 人，共：9 人
 本校教師 男 0 人 女 0 人，共：0 人
 本校職員 男 0 人 女 1 人，共：1 人
 校外人士 男 0 人 女 1 人，共：1 人





國立臺東專科學校

「我的自畫像」自我探索成長團體 活動簽到表

107 年 11 月 22 日

序號	班級	姓名	學號	性別	身份別	簽到
1	五食三	許晉璋	1055071041	男	學生	許晉璋
2	二資二	蔡謹亦	1061050012	女	學生	蔡謹亦
3	五文四	黃德沅	1045090004	男	學生	黃德沅
4	五食二	覃丰郁	1065070019	女	學生	覃丰郁
5	五食二	歐芸妤	1065070025	女	學生	歐芸妤
6	二行一	毛雯欣	1071100008	女	學生	毛雯欣
7	二行一	魏士晴	1071100009	女	學生	魏士晴
8	五餐三	簡莉蓁	1055040026	女	學生	簡莉蓁
9	講師	趙曉詩		女	校外人士	趙曉詩
10	心理師	詹培儀		女	本校職員	詹培儀
11	工讀生	楊淨雯		女	學生	楊淨雯
12				<input type="checkbox"/> 男 <input type="checkbox"/> 女	<input type="checkbox"/> 本校學生 <input type="checkbox"/> 本校教師 <input type="checkbox"/> 本校職員 <input type="checkbox"/> 校外人士	

性別統計：本校學生 男 2 人 女 7 人，共：9 人

本校教師 男 0 人 女 0 人，共：0 人

本校職員 男 0 人 女 1 人，共：1 人

校外人士 男 0 人 女 1 人，共：1 人



學務處諮商輔導中心



國立臺東專科學校

「我的自畫像」自我探索成長團體 活動簽到表

107 年 11 月 29 日

序號	班級	姓名	學號	性別	身份別	簽到
1	五食三	許晉璋	1055071041	男	學生	許晉璋
2	二資二	蔡謹亦	1061050012	女	學生	蔡謹亦
3	五文四	黃德沅	1045090004	男	學生	黃德沅
4	五食二	覃丰郁	1065070019	女	學生	覃丰郁
5	五食二	歐芸妤	1065070025	女	學生	歐芸妤
6	二行一	毛雯欣	1071100008	女	學生	毛雯欣
7	二行一	魏士晴	1071100009	女	學生	魏士晴
8	五餐三	簡莉蓁	1055040026	女	學生	簡莉蓁
9	講師	趙曉詩		女	校外人士	趙曉詩
10	心理師	詹培儀		女	本校職員	詹培儀
11	工讀生	楊淨雯		女	學生	楊淨雯
12				<input type="checkbox"/> 男 <input type="checkbox"/> 女	<input type="checkbox"/> 本校學生 <input type="checkbox"/> 本校教師 <input type="checkbox"/> 本校職員 <input type="checkbox"/> 校外人士	

性別統計：本校學生 男 2 人 女 7 人，共：9 人

本校教師 男 0 人 女 0 人，共：0 人

本校職員 男 0 人 女 1 人，共：1 人

校外人士 男 0 人 女 1 人，共：1 人



學務處諮商輔導中心



「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：「我的自畫像」自我探索成長團體

活動日期：民國 107 年 月 日

活動地點：誠樸校區行政圖資樓 4 樓團體諮商室

活動時間：17:10-19:00

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. 增加我對自己的認識或瞭解	
2. 活動時數安排		2. 對於自我成長有所幫助	
3. 活動辦理方式		3. 對於自我發展有所幫助	
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