當幸福來敲門--生涯探索團體

壹、 主題教學目標

### 一、幫助學生進行自我探索，了解個人正向及負向性格特質，學習接納及 肯定自我。

二、幫助學生了解自己的興趣、能力及價值觀，並建立積極的自我觀念。 三、幫助學生覺察生涯的不確定及變化，培養正向的生涯信念，並彈性規

畫自己的生涯。

四、幫助學生從同儕的溝通及分享過程，營造友伴資源，鼓勵將所學付諸 行動。

貳、 主題教學大綱

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 單元 | 單元名稱 | 單元目標 | 活動內容 |
| 一 | 幸福，因為有你 | 1. 建立關係，成員互相認識。
2. 澄清團體期待，形成團體規範。
 | 幸福小語秘密幸福約定溫馨時刻 |
| 二 | 我要的幸福 | 1. 培養成員信任感及默契。
2. 幫助成員進一步認識，學習對彼此開此。
3. 從繪本的引導，省思及分享

理想中的未來生活。 | Trust Me溫馨時刻 |
| 三 | 當幸福走樣 | 1. 從別人生命故事之紀錄片覺察生涯的多變性。
2. 檢視自己生命歷程中的成功與挫折經驗，建立正向因應的信念。
3. 從繪本的引導及生命歷程的省思，逐漸建構自己的生涯

信念。 | 另存新檔生命中的起落溫馨時刻 |
| 四 | 預約幸福 | 1. 從團體歷程回顧及寫信自我許諾，確立自己的生涯目標。
2. 建立友伴支持系統，藉由正

向肯定獲得行動力與信心。 | 未來時光機幸福禮物一定要幸福喔！ |

參、 單元活動設計

一、 教案內容

單元一：幸福，因為有你

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 單元名稱 | 幸福，因為有你 | 次數 | 1 | 人數 | 7人 |
| 設計者 | 林雅婷 | 時間 | 45 分鐘 | 地點 | 7忠教室 |
| 單元目標 | 1. 建立關係，成員互相認識。
2. 澄清團體期待，形成團體規範。
 |
| 準備器材 | 團體規範海報、彩色筆 |
| 活動名稱 | 活動流程與內容 | 時間 | 器材 | 備註 |
| 祕密特務 | 1. 發給成員祕密幸福特務採訪單，從採訪單中找尋有相同密碼者二人一組，互相採訪，並完成採訪單。
2. 回到大團體介紹自己的伙伴。
3. 結束後分享被他人介紹的感受。
4. 領導者統束歸納。
 | 20’ | 祕密特務採訪單 | 附件 1-1 |
| 幸福約定 | 1. 邀請每位成員說出對團體的期待，領導者加以澄清，並形成共同的團體規範及目標。
2. 將團體規範列在海報上，請所有成員

簽名表示願意遵守。 | 15’ | 團體規範海報彩色筆 |  |
| 溫馨時刻 | 1. 請成員以一句話分享此次團體的心得收穫，並比較與初進到團體那句話的異同。領導者總結歸納成員心得。
2. 填寫團體回饋單。
 | 10’ |  |  |

單元二：我要的幸福

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 單元名稱 | 我要的幸福 | 次數 | 2 | 人數 | 4 |
| 設計者 | 林雅婷 | 時間 | 45 分鐘 | 地點 | 7忠教室 |
| 單元目標 | 1. 培養成員信任感及默契。
2. 幫助成員進一步認識，學習對彼此開此。
3. 從繪本的引導，省思自我的特質及生活中扮演的角色。
 |
| 準備器材 | 人格特質表 |
| 活動名稱 | 活動流程與內容 | 時間 | 器材 | 備註 |
|  | 1. 發給成員人格特質表及幸福特質學習單，分別寫出自己目前擁有的特質（正向、負向）。
2. 領導者導讀「你很特別」繪本，引導成員思考特質及評價的不同。
3. 領導者鼓勵成員將自己的內外特質整合，幫助了解自己，並作為自己未來的資產及改進的方向。
 | 25 | 人格特質表 | 附件 2-1 |
| 你很特別 |  |  |  |
| 角色大明星 | 1. 請成員分享自己最欣賞的偶像，思考偶像在不同場合媒體的不同表現，如八卦雜誌所拍到人前人後的不同面貌。因此人有許多不同面貌及角色。2. 思考目前在生活中所扮演的角色， 如：兒子、女兒、學生、幹部、好友、姊姊、乾弟弟等，並列出目前生活中角色，每個角色用一句話或幾個形容詞描述。3. 思考目前最喜歡及最不喜歡的角色，扮演最好的角色，並依重要性排出順序。4. 引導學員說出感受並於團體中分享。 | 15’ |  |  |
| 溫馨時刻 | 1. 請成員以一句話分享此次團體的心得收穫。
2. 領導者總結歸納成員心得。
 | 5’ |  |  |

單元三：當幸福走樣

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 單元名稱 | 當幸福走樣 | 次數 | 3 | 人數 | 4 人 |
| 設計者 | 林雅婷 | 時間 | 45 分鐘 | 地點 | 7忠教室 |
| 單元目標 | 1.從別人生命故事之紀錄片覺察生涯的多變性。2.檢視自己生命歷程中的成功與挫折經驗，建立正向因應的信念。3.從繪本的引導及生命歷程的省思，逐漸建構自己的生涯信念。 |
| 準備器材 | 生命週期學習單 |
| 活動名稱 | 活動流程與內容 | 時間 | 器材 | 備註 |
| 生命曲線 | 1. 領導者說明生命的多樣性，請每一個成員仔細想想自己從小到大經歷過的生命經驗，並且在每一個經驗上簡單說明事件及當時的心情溫度。
 | 25 | 學習單 |  |
| 生命中的起落 | 1. 成員分享影片心得。
2. 發給成員小卡，思考自己生命中曾遭遇的挫折及當時的處理方式，並以不計名方式寫在小卡上。
3. 將小卡集中的團體中央，請各成員任意抽取一張小卡，輪流分享卡片內容及自己的處理之道，其他成員給予回饋。
4. 邀請成員分享並相互給予支持，提供

不同的挫折調適方法。 | 15’ | 小卡 |  |
| 溫馨時刻 | 1. 請成員以一句話分享此次團體的心得收穫。
2. 領導者總結歸納成員心得
 | 5’ |  |  |
| 實施原則與注意事項 | 也可播放與此主題相關之紀錄片替代 |  |  |  |

單元四：預約幸福

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 單元名稱 | 預約幸福 | 次數 | 4 | 人數 | 4 人 |
| 設計者 | 林雅婷 | 時間 | 45 分 | 地點 | 7忠教室 |
| 單元目標 | 1. 確立自己的生涯目標。
2. 建立友伴支持系統，藉由正向肯定獲得行動力與信心。
 |
| 準備器材 | 音樂 CD、CD Player、幻遊學習單、紙黏土、所有學習單、小卡片、小包裝袋、團體總回饋表 |
| 活動名稱 | 活動流程與內容 | 時間 | 器材 | 備註 |
| 幸福禮物 | 1. 發給成員數張小卡及一個小包裝袋，請成員分別寫幸福小卡給所有成員。在卡片一面寫上在團體中欣賞他的地方，另一面寫上想送的祝福或禮物，並簽名。
2. 先由一位成員收禮，請送禮的人說出送他的禮物及原因。全送完後，收禮的成員分享感受，並說出自己最想送自己的禮物。
 | 30’ | 小 卡 片 小包裝袋 |  |
| 一定要幸福喔！ | 1. 請成員圍成一圈手拉手，領導者引導：「這是一口井，唯有我們手拉手才能維持，我們團體即將結束，希望你們仍記得我們曾有過的約定，保密能對我們團體成員更有保障，如果你們接受這個躴定，請你對著這一口井的中央說自己的名字。」2. 領導者總結成員填寫團體總回饋表。 | 15’ |  |  |

### 單元一：幸福，因為有你

附件 1-1

祕密特務採訪單

## 特務員

1. 希望我們在團體中稱呼的名字…
2. 想想最能形容自己的…

形容詞 動物 顏色

1. 剛進入團體的心情指數 （1~10 分，10 分表示很 high）

## 此刻的心情指數 \_

數字的意義

1. 對於這個團體的期望…
2. 小時候的志願…

\_ \_

1. 對未來的願望（希望的工作、嚮往的生活）…
2. 如果生命只剩三天，你最想…

### 單元二：我要的幸福

附件 2-1

# 人格特質表

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| * 具有優越感的
* 合作的
* 耐心的
* 友善的
* 慷慨的S1
 | * 喜複雜事務的
* 善分析的
* 謹慎的
* 善批評的
* 好奇的

I1 | * 難理解的
* 沒秩序的
* 情緒化的
* 善表達的
* 理想化的

A1 |
| * 直覺的
* 有主見的
* 富創意的
* 敏感的
* 開放的

A2 | * 助人的
* 理想化的
* 仁慈的
* 具說服力的
* 能站在別人立場的

S2 | * 獨立的
* 有知性的
* 自我反省的
* 悲觀的
* 精確的

I2 |
| * 理性的
* 含蓄的
* 保守的
* 謙虛的
* 不太受歡迎的

I3 | * 具想像力的
* 不切實際的
* 衝動的
* 獨立的
* 反省的

A3 | * 負責任的
* 善交際的
* 機智的
* 善解人意的
* 令人感到溫暖的S3
 |
| * 不善社交的
* 順從的
* 坦誠的
* 真實的
* 死板的R1
 | * 重利慾的
* 好冒險的
* 易討人喜歡的
* 具雄心大志的
* 支配心強的

E1 | * 小心的
* 順從的
* 正直得
* 守成的
* 有效率的C1
 |
| * 固執的
* 拘謹的
* 有規則的
* 服從的
* 有秩序的C2
 | * 重物質的
* 不做作的
* 普通的
* 有恆心的
* 重實際的

R2 | * 精力充沛的
* 愛表現的
* 追求刺激
* 外向的
* 受歡迎的

E2 |
| * 不愛出風頭的
* 頑固的
* 簡樸的
* 洞察力差的
* 喜為旁觀者

R3 | * 有恆心的
* 重實際的
* 過分謙虛的
* 簡樸的
* 缺乏想像力的C3
 | * 重氣氛情調的
* 樂觀的
* 有自信的
* 善交際的
* 喜說話的

E3 |

上表中，每勾一題給一分，我的各項分數分別是：

R（實際型）R1＋R2＋R3＝ I（調查研究型）I1＋I2＋I3＝ A(藝術型）A1＋A2＋A3＝

S（社會型）S1＋S2＋S3＝ E（企業型）E1＋E2＋E3＝ C（傳統型）C1＋C2＋C3＝

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 次數 | 第1次 | 地點 | 7忠教室 |
| 領導者 | 林雅婷 | 紀錄 | 林雅婷 |
| 出席情形 | 團體成員：美滿、宗翰、萬揚、慈育  |
| 主題 | 幸福，因為有你 |
| 目標 | 1.建立關係，成員互相認識。2.澄清團體期待，形成團體規範。 |
| 團體活動紀錄 | 進行時間 | 活動內容 | 整體紀錄 |
| 20分鐘 | 祕密特務 | 說明活動方式請成員利用找到跟自己相似的同學並進行活動 |
| 15分鐘 | 幸福約定 | 邀請每位成員說出對團體的期待，領導者加以澄清，並形成共同的團體規範及目標。 |
| 10分鐘 | 溫馨時刻 | 鼓勵成員發表想法或詢問疑惑，並作總整理。 |
| 團體動力圖 | 雅婷美滿萬揚宗翰慈育 |
| 成員個別記錄 | 姓名 | 參與情形 | 特殊情形記錄 |
| 慈育 | □非常參與□參與□普通■不參與□非常不參與 | 慈育會發言，但因為是特教生，導致理解上較難溝通，常常無法跟上主題，引起成員的不耐。 |
| 美滿 | □非常參與■參與□普通□不參與□非常不參與 | 在第一段討論時表現大方，但進入主要活動就顯得不好意思說明自己的交友狀況。 |
| 宗翰 | □非常參與□參與□普通■不參與□非常不參與 | 活潑但較無法乖乖進入主題，會試著挑戰領導者，大約要經過10來分鐘才可以進入主題討論，會故意唱反調跟作弄慈育 |
| 萬揚 | □非常參與■參與□普通□不參與□非常不參與 | 萬揚容易害羞，但卻是最認真於活動的一位，口才跟組織沒有宗翰好，但可以在老師的引導下試著組織自己要表達的意見 |
| 檢討與建議 | 今日屬於第一次團體，因為都是同班同學，因此省略彼此介紹的遊戲，直接進入團體規範和保密原則的討論。除了慈育外大部分成員還是可以在引導忠完成學習和討論，慈育在小團體中較無法跟上主題，屬於喜歡發表，但都是說自己想說的內容。 |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 次數 | 第2次 | 地點 | 7忠教室 |
| 領導者 | 林雅婷 | 紀錄 | 林雅婷 |
| 出席情形 | 團體成員：美滿、宗翰、萬揚、慈育  |
| 主題 | 我要的幸福 |
| 目標 | 1.培養成員信任感及默契。2.幫助成員進一步認識，學習對彼此開此。 |
| 團體活動紀錄 | 進行時間 | 活動內容 | 整體紀錄 |
| 25分鐘 | 你很特別 | 請同學在特質表中勾選自己的特質，請且請同學邀請2位同學+1位老師勾選自己的特質，最後計算結果填入周哈里窗內。大部分成員可以完成。 |
| 15分鐘 | 角色大明星 | 請同學分享自己喜歡的偶像是誰，喜歡偶像什麼?覺得偶像那些地方值得學習等等。引導學生思考目前在生活中所扮演的角色有哪些， 如：兒子、女兒、學生、幹部、好友、姊姊、乾弟弟等，列出目前生活中角色，每個角色用一句話或幾個形容詞描述。引導學生思考目前最喜歡及最不喜歡的角色，並依重要性排出順序，同時向成員分享。 |
| 5分鐘 | 溫馨時刻 | 鼓勵成員發表想法或詢問疑惑，並作總整理。 |
| 團體動力圖 | 雅婷美滿萬揚宗翰慈育 |
| 成員個別記錄 | 姓名 | 參與情形 | 特殊情形記錄 |
| 慈育 | □非常參與□參與□普通■不參與□非常不參與 | 慈育仍然維持只說自己想說的話題，需要不斷的將話題引導回主題，同學仍然覺得與之溝通很令人厭煩而缺乏耐心。但經過提醒可以注意互動態度。 |
| 美滿 | □非常參與■參與□普通□不參與□非常不參與 | 可以開心的參與主題討論，若不要單獨發言可以熱烈討論，但是如果育當個人單獨發言就顯得沒有自信，需要不斷鼓勵才可勉強完成。 |
| 宗翰 | □非常參與□參與■普通□不參與□非常不參與 | 仍然較為活潑，對萬揚及慈育較多攻擊性，會喜歡挑戰老師及同學。 |
| 萬揚 | □非常參與■參與□普通□不參與□非常不參與 | 萬揚表現認真，樂於活動中，容易受宗翰的言語挑釁而生氣。 |
| 檢討與建議 | 今天在勾選特質時大家表現熱絡，但是有部分同學熱衷於質疑他人的特質，並且口出惡言，導致被質疑者的不愉快，團體裡慈育仍然是受排擠與質疑的對象，但萬幸的是團體裡的另1位女同學並沒有跟著起舞。針對宗翰總是針對慈育部分，宗翰並無覺得，認為自己只是實話實說，雖然經過提醒會克制，但是就是整堂課都在提醒，也讓領導者頗困擾。 |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 次數 | 第3次 | 地點 | 7忠教室 |
| 領導者 | 林雅婷 | 紀錄 | 林雅婷 |
| 出席情形 | 團體成員：美滿、宗翰、萬揚、慈育  |
| 主題 | 當幸福走樣 |
| 目標 | 1.從別人生命故事之紀錄片覺察生涯的多變性。2.檢視自己生命歷程中的成功與挫折經驗，建立正向因應的信念。3.從繪本的引導及生命歷程的省思，逐漸建構自己的生涯信念。 |
| 團體活動紀錄 | 進行時間 | 活動內容 | 整體紀錄 |
| 25分鐘 | 生命曲線 | 領導者說明生命的多樣性，請每一個成員仔細想想自己從小到大經歷過的生命經驗，並且在每一個經驗上簡單說明事件及當時的心情溫度。 |
| 15分鐘 | 生命中的起落 | 發給成員小卡，思考自己生命中曾遭遇的挫折及當時的處理方式，並以不計名方式寫在小卡上。將小卡集中的團體中央，請各成員任意抽取一張小卡，輪流分享卡片內容及自己的處理之道，其他成員給予回饋。並邀請成員分享並相互給予支持，提供不同的挫折調適方法。 |
| 5分鐘 | 溫馨時刻 | 請成員以一句話分享此次團體的心得收穫。領導者總結歸納成員心得 |
| 團體動力圖 | 雅婷美滿萬揚宗翰慈育 |
| 成員個別記錄 | 姓名 | 參與情形 | 特殊情形記錄 |
| 慈育 | □非常參與□參與□普通■不參與□非常不參與 | 維持原狀。 |
| 美滿 | □非常參與■參與□普通□不參與□非常不參與 | 漸入佳境，可以有更多的分享與陳述。 |
| 宗翰 | □非常參與□參與■普通□不參與□非常不參與 | 和美滿有較多且良善的互動，面對萬揚與慈育仍會調皮的口語挑釁，讓慈育和萬揚生氣。 |
| 萬揚 | □非常參與■參與□普通□不參與□非常不參與 | 萬揚表現越來越好，對於慈育偶爾會鼓起勇氣維護，但也因此和宗翰有較多的口語衝突。只是兩位男生愛鬥嘴卻又好的快。萬揚容易受他人影響情緒。 |
| 檢討與建議 | 今日第3次團體，在生命曲線部分大家都可以完成，也願意分享自己的每個高低峰，但是有部分成員無法耐心或同理成員的分享，而出現了小爭吵，需要老師板著臉嚴肅的禁止及解說原因才可停止。但從學生的表情可知其內心的不服氣與不認同。 |
| 次數 | 第4次 | 地點 | 7忠教室 |
| 領導者 | 林雅婷 | 紀錄 | 林雅婷 |
| 出席情形 | 團體成員：美滿、宗翰、萬揚、慈育  |
| 主題 | 預約幸福 |
| 目標 | 1.確立自己的生涯目標。2.建立友伴支持系統，藉由正向肯定獲得行動力與信心。 |
| 團體活動紀錄 | 進行時間 | 活動內容 | 整體紀錄 |
| 30分鐘 | 幸福禮物 | 發給成員數張小卡及一個小包裝袋，請成員分別寫幸福小卡給所有成員。在卡片一面寫上在團體中欣賞他的地方，另一面寫上想送的祝福或禮物，並簽名。先由一位成員收禮，請送禮的人說出送他的禮物及原因。全送完後，收禮的成員分享感受，並說出自己最想送自己的禮物。 |
| 15分鐘 | 一定要幸福喔！ | 請成員圍成一圈手拉手，領導者引導：「這是一口井，唯有我們手拉手才能維持，我們團體即將結束，希望你們仍記得我們曾有過的約定，保密，能對我們團體成員更有保障，如果你們接受這個約定，請你對著這一口井的中央說自己的名字。」領導者總結成員填寫團體總回饋表。 |
| 團體動力圖 | 雅婷美滿萬揚宗翰慈育 |
| 成員個別記錄 | 姓名 | 參與情形 | 特殊情形記錄 |
| 慈育 | □非常參與□參與■普通□不參與□非常不參與 | 今日有較高的投入。 |
| 美滿 | □非常參與■參與□普通□不參與□非常不參與 | 接近尾聲，美滿的表現越來越佳，鼓勵應該勇敢發表自己的喜好與想法。 |
| 宗翰 | □非常參與□參與■普通□不參與□非常不參與 | 和萬揚及美滿有較多的互動，面對慈育雖然有不滿，但也漸漸了解慈育的問題不是願不願意改變的問題這麼簡單。承諾盡量不取笑慈育及理解。也覺得慈育不應該動不動就哭，會讓人更想捉弄與不服氣。 |
| 萬揚 | □非常參與■參與□普通□不參與□非常不參與 | 萬揚雖然容易受他人影響而出現暴怒，但其實是個細心的大暖男，慈育在團體裡多虧萬揚的保護，所以後兩次較少出現慈育因為覺得委屈而在團體後哭泣的狀況。 |
| 檢討與建議 | 今日第4次團體，也在吵吵鬧鬧當中結束短短的4次團體，這次的團體因為有特教生的加入，所以一質處於處理慈育與宗翰的小紛爭當中，真的是一個頗類人的團體，因為常常於團體後需要再個別處理成員間的衝突。 |

|  |
| --- |
| **澎湖縣鎮海國民中學活動照片** |
| 小團輔【當幸福來敲門--生涯探索團體】 |
| C:\Users\ting\Downloads\line_1451299525258752.jpg |
| D:\all\ting\評鑑資料\雅婷的生涯訪視\專輔訪視\照片\1061124桌遊-扮家家遊\DSC_8411.JPG |
| D:\all\ting\評鑑資料\雅婷的生涯訪視\專輔訪視\小團輔\24116567_10212319448693861_1769650058_o.jpg |