

「成長心路、擁抱未來，關愛自我」

-青少年提升人際關係團體活動

壹、緣起

隨著社會的快速發展與變遷，青少年面臨的壓力和挑戰與日俱增，特別是在家庭結構不穩定的情況下，青少年更容易遭遇心理和情感上的困難。這些困難可能導致學業表現不佳、情緒失控、甚至出現行為偏差。根據 Erikson 的心理社會發展理論，青春期是從兒童邁向成人的重要過渡期，個體在此期間經歷明顯的身心變化，並面臨自我認同的挑戰。Erikson 指出，這一階段的青少年需要通過與同儕的互動來確立自我認同，並建立自信心。然而，來自高風險家庭的青少年，由於缺乏家庭的情感支持和指導，往往在這一過程中遇到更多的困難，但若能建立起良好的同儕互動與人際連結，對於社會化與自我認同的歷程將會是一大助力。

Maslow 的需求層次理論進一步解釋了人類需求從生理需求、安全需求、愛與歸屬需求、尊重需求到自我實現需求的逐層遞進。對於來自高風險家庭的青少年來說，由於家庭環境的不穩定，這些需求往往難以得到充分滿足。特別是社交需求和尊重需求，這些青少年常常缺乏穩定的情感支持和安全感，進而影響到其心理健康和自我認同。因此，專門設計的心理成長團體活動，能夠有效滿足這些青少年的心理需求，幫助他們提升自信心和情感管理能力，並且透過人際關係的提升，能夠讓青少年們與同儕的互動歷程更為順暢，並從人際互動與同儕關係之中建立起穩定的歸屬需求。

根據教育部的調查數據顯示，來自高風險家庭的青少年在學業表現、情緒健康和行為表現方面均顯著低於來自穩定家庭的同齡人。這些數據反映出高風險家庭對青少年心理健康的重大影響(教育部 2019)。此外，心理學會的一項研究發

現，參加專門設計的心理成長團體活動能夠顯著提升青少年的自我認同感、自信心和情緒管理能力（心理學會 2020）。高風險家庭的青少年在心理和情感方面面臨著諸多挑戰，並且需要專門的支持和干預措施。通過設計針對性的心理成長團體活動，不僅能夠滿足這些青少年的心理需求，還能夠幫助他們建立積極的自我形象，提升自信心，改善人際關係，從而更好地應對生活中的挑戰，實現自我價值和自我實現。

透過此次成長團體，幫助成員提升情緒管理能力、同理他人，學習良好的溝通技巧、情感表達能力，增進與同儕的互助與合作；鼓勵自己與他人正向互動，自我認同觀念的建立，讓每位成員在人際互動中找到屬於自己的位置，提升人際關係，並具備良好的個人韌性與人脈網絡，使其能勇於面對環境帶來的衝擊而不迷惘。

貳、團體目的

本團體方案旨在透過心理成長活動，幫助國中生增強自我認同、提升自信心，並學習有效的溝通技巧和情感管理能力，從而提升他們的生活質量和心理健康，同時建立起良好的人際互動關係，使成員們能夠藉由發展同儕關係，獲得於原生家庭中缺失的歸屬與社會需求。

參、團體目標

- 一、增強自我認同感，幫助成員認識並肯定自己的價值。
- 二、提升情緒管理能力，學習有效處理情緒的方法。
- 三、增進人際關係，學習良好的溝通技巧和合作能力。

肆、實施對象

國中生

伍、實施地點

太子國中

陸、團體人數

6~8人

柒、實施時間

7/18~8/8 (每周一次、一次三小時)

捌、預期成果

- 一、參與者能夠更好地認識自己，增強自我認同感和自信心。
- 二、有效的情緒管理技巧，並在日常生活中應用。
- 三、提升人際溝通技巧，能夠更好地與同儕建立健康的人際關係。
- 四、參與者能將所學運用到生活中，建立良好的互動關係，滿足歸屬與社會需求。

玖、評估計畫

- 一、評估目的：確定團體活動是否有效提升國中生的自我認同感、自信心、情緒管理能力、溝通能力與人際關係。
- 二、評估方法：使用過程式評估的方法，包括前測和後測評量，以及活動滿意度評量表，以量化和質性評估的整合。
- 三、評估工具：前測評量表、後測評量表

拾、團體方案內容

第一次團體活動7/18(四)

團體活動名稱：太子國中團體工作		活動名稱與主題：團體活動-我就是我	
活動所需時間：3小時		活動地點：太子國中	
<p>團體成員：</p> <p>太子國中學生與兩位實習生</p>			
<p>團體目的：</p> <p>讓成員認識自己，增強自我認同、提升自信心。</p>			
活動名稱	活動流程	時間	需備器材
《初見安安》	L 和 CL 自我介紹，並說明團體規範。 (團體規範以討論的方式加減項目，並在全員同意後各自於規範上簽名) 填寫前測	20分	圖畫紙 彩色筆
暖身活動 《炸彈接龍》	由 L 開始說一小段故事，繞圈的方式讓下一位用一句話將故事接著說下去，提到關鍵字的成員就必須自我介紹。 (1. 如果重複中獎，則改成說一個自己的興趣。 2. 下一輪在開始前，先看到關鍵字)。	25分	便條紙 筆
休息10分鐘			
《這就是我》	發放吊牌製作卡，讓團體成員寫下自己在團體中的代稱，並將卡片塗鴉或上色，完成後，在卡片背面寫上代表自己的三個物件或特質。	20分	圖畫紙(裁) 彩色筆

	L用繞圈的方式讓成員分享並介紹自己的作品。		
《無獨有偶》	找到卡片顏色相同的成員，相互分享指定的個人訊息(興趣、喜歡的食物、平常最常玩的遊戲、最喜歡的音樂)。 繞圈分享夥伴的訊息，和自己的不同點。	25分	自製問題表格(A4)
休息10分鐘			
《MBTI》	將成員分成兩組，由L和CL各帶領一組，請組員依據問題表格分享各自的想法，經由與成員的討論過程，協助成員認識自己的人格特質屬性。	40分	自製問題表格(A4)
專屬信箱	1. 討論今天過程中的收穫和挑戰。 2. 製作專屬卡片-關於今天的心情。 3. 將專屬卡投入屬於自己名字的信箱裡。	20分	1. 卡片 2. 筆 3. 信箱

第二次團體活動 7/25 (四)

團體活動名稱：太子國中團體工作		活動名稱與主題：言靈操術	
活動所需時間：3小時		活動地點：太子國中	
<p>團體成員：</p> <p>太子國中學生與兩位實習生</p>			
<p>團體目的：</p> <p>改善人際關係，學習良好的溝通技巧和合作能力。</p> <p>增加自我認識。</p>			
活動名稱	活動流程	時間	需備器材
暖身活動 《解人結》	讓成員圍一圈，L 設定團員間牽手(手帕)形成一個繩結，團員需在不放手的情況下解開繩結。(討論解繩結的過程，重點觀察成員間的溝通方式)	10分	手帕或替代品數個
渡彼岸	全體成員移動到教室一端，透過有限的紙張當作船隻，過渡到另一端的目標地。(一人落水則全員回起點) 變動:減少紙張數量、分組競賽制、障礙物設置。	35分	A4紙張數張 膠帶
休息10分鐘			
你盲我忙	兩人一組(名牌色分組?)，一名成員蒙眼，由另一名搭檔指揮行動，須由 A 地點移動到 B 地點才算成功，並且需要避開其中的障礙物。(觀察每組的指揮方式，著重討論溝通方式的差異) 變動:其他組成員可以干擾或提供假情報。	45分	蒙眼布條數條

休息 10 分鐘

<p>我是設計師</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. 將團員分成兩組，每組4人。 2. 每組分發一定量的材料（例如吸管、膠帶、紙張等），要求在限定時間內用這些材料搭建一座最高的塔。 3. 每組討論並制定計劃，共同完成築塔。 4. 最後測量各組的塔高度，最高的塔獲勝，並分享各組的設計和合作經驗。 	<p>20分</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. 吸管 2. 膠帶 3. 紙張
<p>禁言300秒</p>	<p>將成員分為兩組，並各派一位代表，請代表用非語言的方式，給予其他組員提示，讓組員正確答出指定題目，時間內答出最多道題的組別獲勝。 (只有代表能看到題目，其他組員須背對題目)</p>	<p>20分</p>	<p>題目紙(筆)</p>
<p>專屬信箱</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. 討論今天過程中的收穫和挑戰。 2. 製作專屬卡片-關於今天的心情。 3. 將專屬卡片投入屬於自己名字的信箱裡。 	<p>10分</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. 卡片 2. 筆 3. 提示卡 4. 信箱

第三次團體活動8/1(四)

團體活動名稱：太子國中團體工作		活動名稱與主題：情緒的色彩	
活動所需時間：3小時		活動地點：太子國中	
<p>團體成員：</p> <p>太子國中學生與兩位實習生</p>			
<p>團體目的：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 提升成員的同理心和訊息解讀能力，培養團隊成員的尊重和包容心。 2. 從對方的角度去思考問題，相互理解彼此的立場和處境。 3. 成員間理解彼此的立場和觀點，減少訊息誤解或訊差所帶來的問題。 4. 提升成員對情緒的敏感度。 			
活動名稱	活動流程	時間	需備器材
極之番・藏	<ol style="list-style-type: none"> 1. 每位成員抽出自己的情緒卡，並讓成員互相交談，每次發言都必須呈現自己的情緒卡。 2. 在交談中須想辦法猜別人的情緒卡，猜對則可獲得對方的卡片當作分數，被抽到者須重抽一張 3. 時間結束時，分數最多者勝。 <p>(探討遊戲歷程與成員間不同的個人策略)</p>	20分	情緒卡
情緒故事	<ol style="list-style-type: none"> 1. 分發每人一張 A4紙。 2. 指導參與者將 A4紙折成一本小書。 3. 提供一個主題，如「我的一天」。 4. 請參與者在每一頁上畫出自己一天中不同時間段 	25分	<ol style="list-style-type: none"> 1. A4紙 2. 彩色筆、色鉛筆 3. 剪刀
休息10分鐘			

情緒扮演	<ol style="list-style-type: none"> 1. 將團員分成兩組，每組4人。 2. L 給每個成員分配一個特定角色(日常生活色角)。 3. 提供一些情境問題。 4. 各組成員根據所分配的角色進行角色扮演，討論並解決情境問題。 5. 請成員分享自己的感受和觀察，討論在角色扮演過程中學到了什麼，如何從不同角度看待問題。 	45分	角色劇本
休息10分鐘			
心靈探險	<ol style="list-style-type: none"> 1. L 請大家站起來，請成員分別與每個人打招呼。 2. 關注自己的感受，聆聽呼吸和心跳，察覺自身狀態。引導深呼吸，感受氣息進入和呼出。 5. 集中注意力，觀察念頭和情緒，注意力分散時輕輕拉回， 6. 移回周圍環境，感受身體與地面的接觸，聆聽聲音。 7. 回到此時此刻 	10分	音樂
賓果連連看	<ol style="list-style-type: none"> 1. 準備九宮格，由成員發問識字訊息，L 可提供訊息，成員依訊息填上數字。 2. 成員只能問6個問題。 3. 讓成員學習如何詢問問題。 4. 遊戲會先由9宮格、與12宮格方式進行。 5. 討論問問題的方式之差異 	25分	A4紙 筆 數字卡(自製)
專屬信箱	<ol style="list-style-type: none"> 1. 討論兩次的活動成員間是否更認識了嗎? 2. 分享情緒管理的小技巧和日常應用方法。 	15分	1. 卡片 2. 筆

	<p>2. 製作專屬卡片-關於今天的心情。</p> <p>3. 將專屬卡片投入屬於自己名字的盒(桶)子裡。</p>		<p>3. 提示卡</p> <p>4. 信箱</p>
--	---	--	----------------------------

第四次團體活動 8/8 (四)

團體活動名稱：太子國中團體工作		活動名稱與主題：溝通小能手	
活動所需時間：3小時		活動地點：太子國中	
<p>團體成員：</p> <p>太子國中學生與兩位實習生</p>			
<p>團體目的：</p> <p>1. 增進成員凝聚力及活絡團體氣氛，調節可隱含之衝突、增進正向互動。</p> <p>2. 瞭解正確表達與詢問問題的重要。</p> <p>3. 培養有效的溝通能力。</p>			
活動名稱	活動流程	時間	需備器材
腦力激盪	<ol style="list-style-type: none"> 1. 詢問成員今天的狀況，簡單摘要與回顧上次團體的內容，並介紹今天的主題和活動。 2. 請成員兩兩分組，每組抽出兩張白紙，一起來腦力大革命來共商對策。 3. 統整成員的回答，做總結。 	20分	<ol style="list-style-type: none"> 1. 題目與答案 2. 筆 3. 題目紙
有口難言	<ol style="list-style-type: none"> 1. 每組會得到一組數字。 2. 每個成員需輪流描述一個數字，其他成員需猜出該數字是什麼描述數字時，不能直接說出數字，可以用各種方式來表達。 3. 每次描述的時間限制為1分鐘。 4. 輪流進行描述和猜測，描述者用各種創意方式來表達數字，其他成員進行猜測。 5. 每組完成一輪後，可以互相分享經驗，討論哪些表 	25分	<ol style="list-style-type: none"> 1. 數字卡

	達方式更有效。		
休息10分鐘			
述述如意	<ol style="list-style-type: none"> 1. 領導者準備好 1~2 紙條，寫著繞口有趣的句子。 2. 將紙條給第一位成員看，然後口述傳給下一位成員，成員聽後先寫下所聽到的句子後，再口說給下一位成員聽，依此方式傳給下一位成員。 3. 請每個成員將他們所聽所寫的話，拿出來比對。 4. 成員們的答案是否正確，如不正缺，請成員發表感想，為什麼？ 	20分	<ol style="list-style-type: none"> 1. 紙條 2. A4紙 3. 筆
藝術創作	<ol style="list-style-type: none"> 1. 發給每人一張白紙，請成員閉上眼睛並依照領導者的指導語開始摺紙、撕紙，中間不可討論、發問。 2. 完成後請成員相互比較彼此的成品，找與自己最相似的一個成員分享摺紙的過程，找出為什麼相似的原因。 3. 回到大團體中一起討論：為什麼同樣的指令有不同的結果？如何才能使大家都做的一樣？ 	25分	<ol style="list-style-type: none"> 1. A4紙
休息10分鐘			
你說我畫	<ol style="list-style-type: none"> 1. 成員選擇描述者，描述圖卡內容，由 L 將圖卡給描述者看。 	30分	<ol style="list-style-type: none"> 1. A4紙張 2. 圖卡

	<p>2. 描述者描述第一張圖卡內容，成員畫下來。禁止交流或詢問。</p> <p>3. 描述者描述第二張圖卡內容，成員可詢問描述者，描述者只能回答是或不是。</p> <p>4. 描述者描述第三張圖卡內容，成員可詢問並交流，描述者可主動提供訊息，成員根據討論畫下來。</p> <p>5. 最後展示成品，請成員分享感受和學習收穫。</p> <p>L 強調團隊合作與溝通能力的重要性。</p>		3. 筆
祝福滿滿	<p>1. L 鼓勵學生分享在活動中經歷的個人成長和進步，特別是在自我認同、情緒管理和人際關係方看法。</p> <p>2. 每個人手上都會一張紙，將紙摺成四等分請成員在前面寫下自己的名字，背面讓每個成員寫上的回饋或祝福。</p> <p>4. 開啟專屬信箱總結整個活動的點滴，分送給成員，讓成員理解自己的成長和學習。</p> <p>5. 給予成員祝福互道珍重再見，結束團體。</p>	20分	<p>1. A4紙</p> <p>2. 筆</p>

拾壹、附件

《無獨有偶》

興趣：	食物：
1. _____ 2. _____ 3. _____	1. _____ 2. _____ 3. _____
遊戲：	音樂：
1. _____ 2. _____ 3. _____	1. _____ 2. _____ 3. _____
討厭的課程	喜歡的課程
1. _____ 2. _____ 3. _____	1. _____

《MBTI》

能量態度 (外向 · E / 內向 · I)		處理資訊 (實感 · S / 直覺 · N)	
假期安排	和同學出去玩	遊戲卡關時	自己操作摸索
	享受個人時光		想像並創造方法
需要自我介紹時	直接介紹自己	寫數學題目時	用知道的公式解
	等別人介紹我		創新的方式解題
新同學向你搭話	與新同學聊天	喜歡的上課方式	親自做實驗解題
	保持沉默並觀察		想像並討論想法
我是 __ 人		我重視 __ 感受	
決策思維 (理性 · T / 感性 · F)		生活方式 (系統 · J / 彈性 · P)	
晚餐吃什麼	依現有金錢選擇	我的學習安排	隨性、想學再學
	想吃甚麼吃甚麼		規劃好學習時間
別人與你訴苦	提供實質的建議	發現沒準備考試	不太可能會發生
	體諒並嘗試安撫		臨時抱佛腳
投票表決時	評估朋友的意見	計畫突然被打亂	趕緊想辦法修正
	根據事實來評斷		見機行事
我依據 __ 來做決定		我的生活是 __ 的	

我的屬性是 __ _ _ _

團體活動評量表

1. 你對參加這次活動的興趣如何？（請在最符合的選項上打勾）

- 非常感興趣
- 有點感興趣
- 普通
- 有點沒興趣
- 完全沒興趣

2. 你對團隊合作有信心嗎？（請在最符合的選項上打勾）

- 非常有信心
- 還算有信心
- 普通
- 不太有信心
- 沒信心，老師救我

3. 你預估自己在團隊合作中的表現是？（請在最符合的選項上打勾）

- 超級有料
- 有點東西
- 還算可以
- 平平無奇
- 老師救我

4. 你是否瞭解這次活動的內容和目標？（請在最符合的選項上打勾）

- 完全明白
- 大致了解
- 好像知道
- 不太清楚
- 今天有活動？

5. 你在這次活動中希望能得到什麼？（請在最符合的選項上打勾）

- 團隊合作
- 溝通技巧
- 問題解決
- 創造力
- 其他：_____

6. 你想給現在自己的溝通能力打幾分？（1~10）

➤ _____分

7. 你對自己的理解大概到哪個程度？（1~10）

➤ _____分

8. 你對情緒的認識有多少？（1~10）

➤ _____分

姓名：_____ 年級：_____ 生理性別：_____



團體活動後測驗表格

1. 你對這次活動的整體感受如何？（請在最符合的選項上打勾）

- 非常滿意
- 滿意
- 普通
- 不太滿意
- 非常不滿意

2. 你在這次活動中的表現如何？（請在最符合的選項上打勾）

- 非常好
- 還行
- 普通
- 不太好
- 很不好

3. 你對團體合作的信心是否有所增強？（請在最符合的選項上打勾）

- 有歐，差很多餒
- 好像有增加一點
- 沒有變化
- 好像... 減少了一點
- 減少了很多

4. 你在這次活動中有學到甚麼？（請在最符合的選項上打勾）

- 團隊合作
- 溝通能力
- 問題解決
- 自我認識
- 其他：_____

5. 這次活動對你未來的成長有幫助嗎？（請在最符合的選項上打勾）

- 很有感的幫助
- 感覺好像有幫助
- 現在感覺不太出來
- 好像沒甚麼差
- 嗯…沒幫助

6. 你想給現在自己的溝通能力打幾分？（1~10）

➤ _____分

7. 你對自己的理解大概到哪個程度？（1~10）

➤ _____分

8. 你對情緒的認識有多少？（1~10）

➤ _____分

9. 你對這幾次的活動有什麼建議或想回饋的嗎？（我們會認真看!）

➤ _____

姓名：_____ 年級：_____ 生理性別：_____



臺南市立太子國民中學

113 學年度健康促進執行成效佐證資料



說明：利用太子學堂觀賞影片分享建立良老人際關係



說明：利用太子學堂觀賞影片分享建立良老人際關係



說明：利用太子學堂觀賞影片分享建立良老人際關係



說明：利用太子學堂觀賞影片分享建立良老人際關係

臺南市立太子國民中學

113 學年度健康促進執行成效佐證資料



說明：利用太子學堂觀賞影片分享建立良老人際關係



說明：說明：利用太子學堂觀賞影片分享建立良老人際關係



說明：說明：利用太子學堂觀賞影片分享建立良老人際關係



說明：說明：利用太子學堂觀賞影片分享建立良老人際關係

臺南市立太子國民中學

113 學年度健康促進執行成效佐證資料



說明：利用太子學堂觀賞影片分享建立
良老人際關係



說明：利用太子學堂觀賞影片分享建立
良老人際關係