



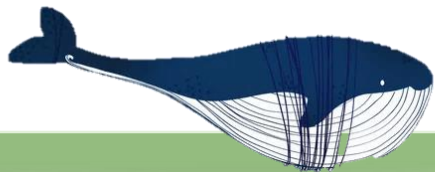
高雄市立路竹高中110學年度第1學期

遇見美好的自己

自我成長小團體

帶領者：何宜靜老師

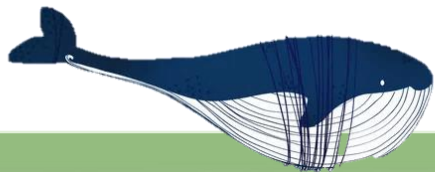




主題一 萍水相逢



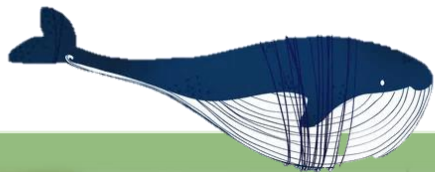
教師介紹團體工作坊進行目標及方式。



主題一 萍水相逢



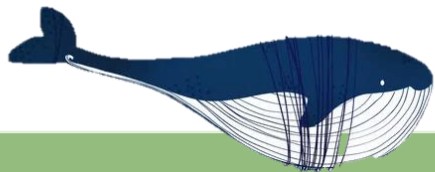
邀請成員共同訂定團體公約並書寫。



主題二 特質搜查



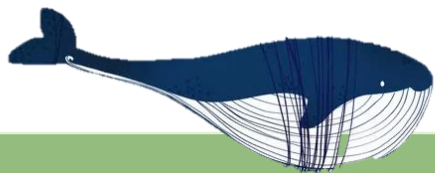
成員思考所擁有特質，將其特質著色。



主題二 特質搜查



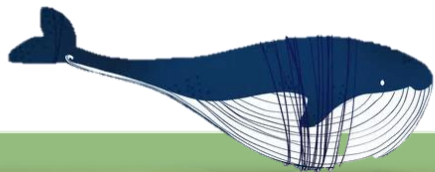
成員分享自己擁有特質及其原因。



主題三 興趣賓果



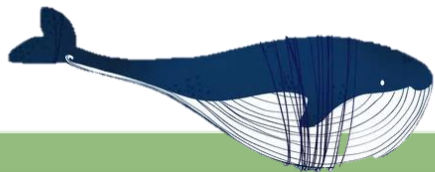
教師說明活動，邀請成員抽情緒卡。



主題三 興趣賓果



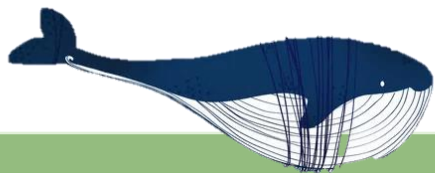
成員抽情緒卡後，思考如何畫出情緒代表圖。



主題四 情緒狗仔隊



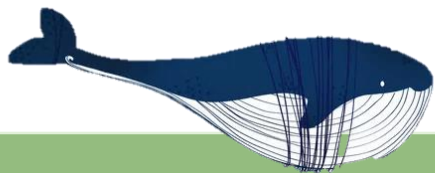
成員依照手上拿的情緒卡，歸類在情緒象限中。



主題四 情緒狗仔隊



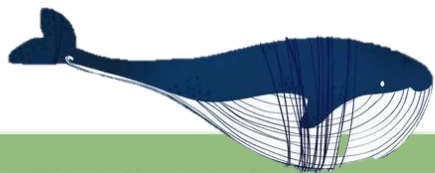
成員分享歸類方式及情緒強弱的區分。



主題五 情緒後照鏡



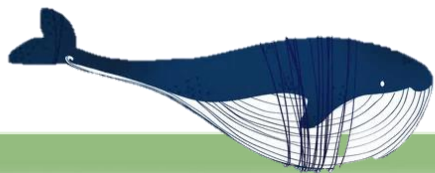
成員分享一週的生活情緒及如何面對。



主題五 情緒後照鏡



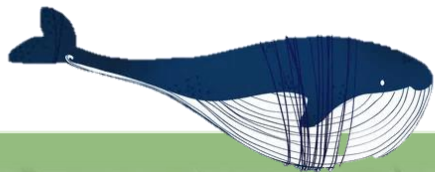
隨著不同的音樂類型，歸納在音樂中聽到的情緒。



主題六 情緒氣象台



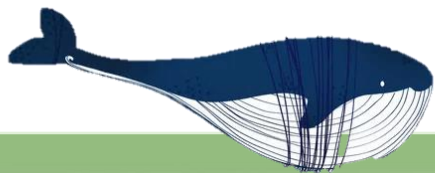
繞圈丟心情骰，並分享情緒事件與感受。



主題六 情緒氣象台



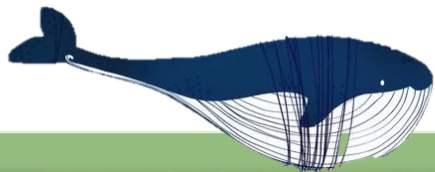
成員討論其引發情緒可能的情境為何。



主題七 興趣賓果



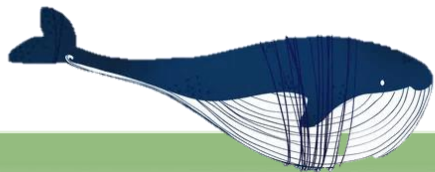
依序寫下並輪流說出想選的興趣，進行賓果活動。



主題七 興趣賓果



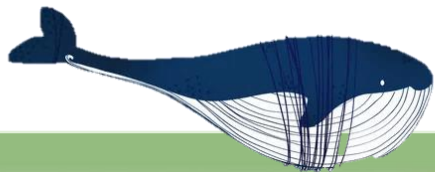
勾選自己喜歡的興趣，並排序興趣前五名。



主題八 價值金字塔



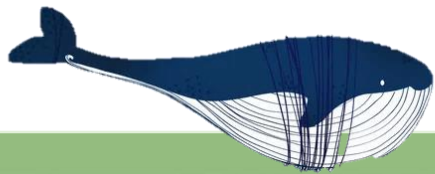
將認為的重要價值觀進行排序及整理。



主題八 價值金字塔



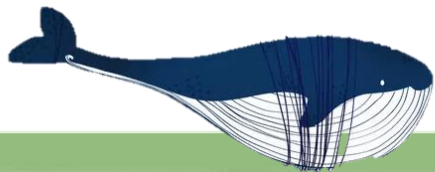
互相觀察並選符合對方價值卡，寫下事件送對方。



主題九 生命長河



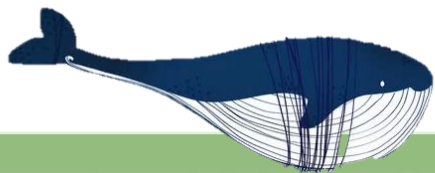
堆疊無常積木並思索每個積木代表的意義。



主題九 生命長河



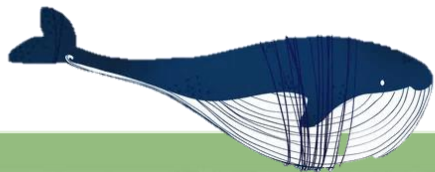
依序擲骰子決定顏色，思考敲擊指定顏色的積木。



主題十 總結祝福



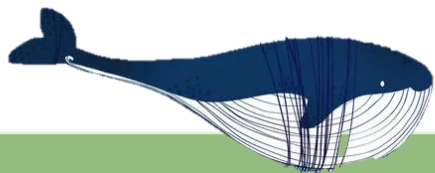
領導者搭配蘋果樹總結單，帶成員回顧每次團體內容。



主題十 總結祝福



成員挑選微光隱喻卡，用一句話形容參與團體的感受或想說的話。



主題十 總結祝福



邀請成員一同合照。