

高雄市立路竹高中 111學年度第1學期
輔導處

擁抱內在小宇宙

自我探索團體



團體內容



第	一	次團體	繁星點點
第	二	次團體	特質星空1
第	三	次團體	特質星空2
第	四	次團體	情緒星系面面觀
第	五	次團體	情緒氣象台
第	六	次團體	興趣賓果
第	七	次團體	價值金字塔
第	八	次團體	總結祝福

主題一 繁星點點

說明團體流程、訂定團體公約



主題二 特質星空1

透過三真一假活動，成員們分享自己的故事，增進團體凝聚



主題三 特質星空2

運用實話實說的活動，成員觀察彼此
給予牌卡，覺察人際特性



主題四 情緒面面觀

透過同感桌遊，成員認識情境出現的情緒，並覺察同理心



主題五 情緒象限

透過情緒象限活動，成員依照手上拿的情緒詞彙歸類，判斷位置



主題六 情緒氣象台

運用情緒心情骰，成員分享最近情緒事件及因應方式



主題七 價值金字塔

透過價值金字塔將積木推疊，自己為主角，選擇顏色主題並敲擊。



主題八 總結祝福

回顧前八次團體內容，彼此分享祝福並合照。

