



高雄市立路竹高中  
112學年度第1學期

# 與自己相癒

和諧粉彩紓壓團體

# 學習內容

|   |   |     |       |
|---|---|-----|-------|
| 第 | 一 | 次團體 | 起源(圓) |
| 第 | 二 | 次團體 | 塗鴉生氣  |
| 第 | 三 | 次團體 | 孤寂之丘  |
| 第 | 四 | 次團體 | 歡樂之彩  |
| 第 | 五 | 次團體 | 沙灘光景  |
| 第 | 六 | 次團體 | 櫻花山   |
| 第 | 七 | 次團體 | 豐富花海  |
| 第 | 八 | 次團體 | 山脈    |
| 第 | 九 | 次團體 | 生命樹   |
| 第 | 十 | 次團體 | 總結祝福  |



# 主題一 起源(圓)

內容：說明團體流程、介紹彼此及  
訂定團體公約



# 主題二 塗鴉生氣

內容：成員透過創作，感受生氣。



# 主題三 孤寂之丘

內容：成員透過創作，感受孤寂。



# 主題四 歡樂之彩

內容：成員透過創作，感受歡樂。



# 主題五 沙灘光景

內容：成員透過創作，感受自然景色。



# 主題六 櫻花山

內容：成員透過創作，感受自然景色。



# 主題七 豐富花海

內容：成員透過創作，感受自然景色。



# 主題八 山脈

內容：成員透過創作，感受自然景色。



# 主題九 生命樹

內容：成員透過創作，回顧生活軌跡。



# 主題十 總結祝福

內容：回顧前九次團體內容，彼此分享祝福並合照。

