

新北市樟樹國際實創高級中等學校 人際成長小團體計劃書

壹、團體名稱：人際「桌」迷藏—人際成長小團體

貳、團體目標：

- 一、認識自我的人際特質。
- 二、學習正向的人際互動技巧。
- 三、增加人際互動敏感度，學習合宜的建立關係方式。

參、參加對象及招募方式：國中七年級學生。自行報名，或由輔導老師、導師推薦。

肆、團體帶領者：姜期雯

伍、團體進行期間：111年3月7日至111年5月9日，星期一 午休。

陸、場地：勤學樓5F團輔室

柒、團體單元方案大綱：

單元	時間	單元名稱	單元目標/主題
一	3/7(一)	舊地重遊	1. 再次見面，熟悉彼此。 2. 說明團體架構，複習團體規範。
二	3/14(一)	友誼的小橋	1. FLIP 換言一新桌遊。 2. 凝聚團體動力，協助成員分享人際情境。
三	3/21(一)	實話實說	1. 說書人牌卡。 2. 重新省思自己的人際狀況。
四	4/11(一)	友誼洋蔥圈	1. 協助成員覺察自己的人際盲點。 2. 經營能互相成長、進步的交友圈。
五	4/18(一)	真假朋友	1. 建立適切的人際界線。 2. 破除人際交友的迷思。
六	4/29(一)	不跟你好了	1. 人際衝突後的溝通與自我照顧。 2. 設計情境讓成員思考與討論。
七	5/2(一)	我們和好吧	1. 學習用正確理性的方式自我表達。 2. 同理心練習。
八	5/9(一)	踏上旅程	1. 回顧團體歷程，統整團體所學。 2. 給予成員祝福。

捌、效果評量：(依實際狀況選用)

1. 每次團體結束後由帶領者填寫團體歷程記錄表。
2. 設計評量表，於團體開始及結束，由領導者及成員作答評量。

玖、本計畫呈核後實施，修正時亦同。