

## 曾沐臣心理師 簡歷

信箱	tzengmoon.ie99g@g2.nctu.edu.tw
電話	0952-355-739
最高學歷	國立交通大學教育研究所諮商輔導組 碩士
證照/ 相關訓練	中華民國高考 諮商心理師 NGH 美國催眠協會認證催眠師 EFT 情緒取向伴侶/家族治療師認證訓練 台灣性教育協會性諮商師認證訓練 台灣輔導與諮商學會諮商督導認證訓練 職場員工心理健康管理師暨諮詢師 財團法人中華民國圖板遊戲推廣協會 桌遊引導師
現任	財團法人「張老師」基金會新北中心義務「張老師」特約心理師 愛說心理工作室 諮商心理師 寬心自在心理諮商所 兼任心理師 救國團單身聯誼活動心理學講師 婚戀平台活動講座心理學講師 勞動部 TTQS 培訓課程講師 臺北市優質保育公益協會 合作心理師
經歷	明志科技大學 專任心理師 育達科技大學 專任心理師 苗栗高商 兼任心理師 新竹貨運系統設計師
專長	桌遊融入輔導（人際、生涯、自我探索） 人際與情感議題 關係經營與修復 情緒管理與壓力調適

# 「桌住好關係-情緒與人際團體」

## 團體方案計劃書

### 一、 團體名稱：

桌住好關係-情緒與人際團體

### 二、 團體領導者：

曾沐臣 諮商心理師(領導者)

### 三、 團體目標：

1. 協助成員學習情緒的釋放方式。
2. 協助成員體驗人際互動，學習與他人和諧相處的能力。

### 四、 團體型式：

楷模型，學習型、支持型。

### 五、 團體對象：

中高年級學生。

### 六、 團體人數：

8-12 人。

### 七、 團體地點：

新北市立三重區五華國民小學。

### 八、 團體時間及次數：

待定

### 九、 團體招募方式：

1. 班級導師轉介。
2. 輔導老師推薦。

### 十、 團體方案內容：

詳見團體活動大綱摘要表

### 十一、 參考書目及文獻：

Zipora H. Shechtman(2009)。兒童及青少年團體諮商與心理治療(陳昭伶等譯)。台北市：華騰文化。

Marian Liebmann (2013)。藝術治療與團體工作-實例與活動(賴念華譯)。台北市：張老師文化。

邱珍琬(2016)。圖解諮商理論與技術。台北市：五南。

### 十二、 團體成效評量方式：團體回饋問卷

1. 活動過程記錄，領導者自我評估。
2. 成員回饋表。

次數	單元名稱	單元目標	活動內容	時間	備註 使用桌遊
一	hey you! 就是你	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 澄清團體性質、目標、進行方式。</li> <li>2. 團體成員彼此認識、建立關係。</li> <li>3. 了解團體成員的期待。</li> <li>4. 訂立團體規範。</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 暖身活動-物以類聚</li> <li>2. 信物傳遞</li> <li>3. 幻想國度，建立規範</li> <li>4. 分享與討論</li> </ol>	15' 20' 20' 5'	醜娃娃
二	臥虎藏龍	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 加深成員對其他的團體成員的瞭解與認識。</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 暖身活動-搖滾節奏</li> <li>2. 明星大搜查</li> <li>3. 分享與討論</li> </ol>	15' 25' 10'	搖滾節奏
三	我們不一樣	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 增加團體凝聚力。</li> <li>2. 協助成員認識自我以及他人眼中的自我。</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 暖身活動-實話實說</li> <li>2. 猜猜我是誰</li> <li>3. 分享與討論</li> </ol>	20' 25' 5'	實話實說
四	再出發	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 協助成員分享自己對團體的感受。</li> <li>2. 調整團體現況，使接下來的團體更符合成員需求。</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 暖身活動-瞎子伐木</li> <li>2. 團體檢核-向心圓</li> </ol>	20' 30'	伐木達人
五	我猜我猜我 猜猜猜	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 協助成員辨識出與他人建立連結的關鍵點。</li> <li>2. 建立團體成員合作關係。</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 暖身活動-猜心俱樂部</li> <li>2. 情緒比一比</li> <li>3. 分享與討論</li> </ol>	10' 35' 5'	猜心俱樂部
六	真相只有一個	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 引導成員觀察人際互動線索。</li> <li>2. 協助成員能夠形成對他人之人際判斷，並了解形成判斷的原因。</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 暖身活動-真相只有一個</li> <li>2. 分享與討論</li> </ol>	30' 20'	CSI 犯罪現場
七	聽說	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 協助成員學習如何釋放與表達自己的內在言語。</li> <li>2. 協助成員了解人際溝通中傾聽的意義。</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 暖身活動-嗚嚶嚶建築師</li> <li>2. 角色扮演心理劇</li> <li>3. 分享與討論</li> </ol>	25' 15' 10'	嗚嚶嚶建築師

八	與你同行	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 協助成員回顧團體歷程，檢視自我成長。</li> <li>2. 協助成員彼此回饋與支持。</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 時光隧道</li> <li>2. 有你真好</li> <li>3. 寫回饋單</li> </ol>	<p>10'</p> <p>30'</p> <p>10'</p>	
---	------	--	---	----------------------------------	--