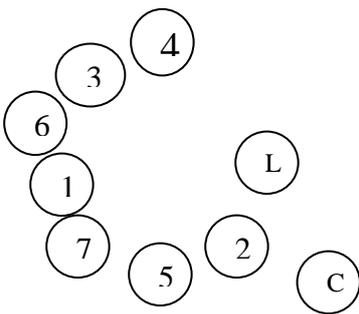


## 桃園市霄裡國小 110 年度小團體輔導記錄

<p>1、 日期：110.09.27.</p> <p>2、 次數：第 1 次</p> <p>3、 成員人數：7 人(實到：7 人)</p> <p>4、 領導者：邵玉蓮</p> <p>5、 本次團體主題與內容概述：  <b>活動一：身分不明變變變</b>                  請成員說出自己的個性、喜歡的活動、顏色後，和其他成員分享及交換身分，引發成員參與團體的興趣並覺察自己的人格特質。  <b>活動二：製作名牌</b>                  選擇喜歡的紙製作屬於自己的名牌。</p>	<p style="text-align: center;"><b>六、團員位置圖</b></p> 
---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

**七、團員表現記錄 ( √ 做到    △ 部分做到    × 完全沒做到 )**

編號	班級/姓名座號	出席	守時	認真參與	遵守秩序	願意傾聽	人際互動佳	控制情緒	其他備註
1	六甲/黃柏瑋 7	√	√	√	△	△	△	√	
2	六甲/吳佳縈 8	√	√	√	√	△	△	√	
3	六甲/邵梵恩 9	√	√	√	√	△	√	√	
4	六甲/何姿樺 13	√	√	√	√	△	√	√	
5	六甲/張睿妤 14	√	√	√	√	△	△	√	
6	六甲/曾采柔 15	√	√	√	√	△	√	√	
7	六甲/曾宗佑 17	√	√	√	√	△	√	√	

**八、本次團體的優點**

1. 個案對於來參加小團體的感覺大多是開心的、放鬆的。個案之間原本就熟悉，因此到這裡大家相處愉快。
2. 今天他們感覺 Leader 很用心，準備的小禮物覺得很實用，Leader 老師也很溫柔，說話不會兇兇的。大致上秩序不錯。

**九、需改進的地方或特別注意的部分**

1. 第一次參加小團輔，部分個案做在原本自己的座位上，三個個案(座號 7.15.8)選擇坐不一樣的位置。想體驗坐在後面不一樣的感受，leader 覺得可以，以輕鬆自在的方式進行都可以。
2. 因為有很多選項可以選擇，例如自選座位、自己選紙、彩繪用具，發表自己喜歡的顏色、個性等等，聽到別人說個性隨便，好幾個人就模仿都是一樣的答

案，可以好好思考重新認識自己。

3. 對於別人的陳述會忘記沒有很用心記起來，傾聽能力要多訓練。

## 桃園市霄裡國小 110 年度小團體輔導記錄

<p>1、 日期：110.10. 04</p> <p>2、 次數：第 2 次</p> <p>3、 成員人數：7 人(實到：7 人)</p> <p>4、 領導者：邵玉蓮</p> <p>5、 本次團體主題與內容概述：</p> <p><b>分享個人名牌</b></p> <p>1. 察覺自己及他人。</p> <p>2. 學習分享與傾聽。</p> <p>3. 鼓勵成員積極融入團體活動。</p> <p><b>團體規範碰碰碰</b></p> <p>1. 寫出團體應有的規範。</p> <p>2. 藉由活動更了解團體應有規範及行爲</p> <p style="padding-left: 20px;">例如：不說出團體秘密、專心聆聽不打斷他人發言、認真參與活動等等。</p> <p><b>回家任務</b></p> <p>1. 察覺自己、觀察別人、能夠洞察內心的心意，下次分享</p>	<p>六、團員位置圖</p> <p>座位同上週</p> <div style="text-align: center; margin-top: 20px;"> </div>
---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------

### 七、團員表現記錄 ( √ 做到    △ 部分做到    × 完全沒做到 )

編號	班級/姓名座號	出席	守時	認真參與	遵守秩序	願意傾聽	人際互動佳	控制情緒	其他備註
1	六甲/黃柏瑋 7	√	√	√	△	△	△	△	非常愛說話，要適時提醒
2	六甲/吳佳縈 8	√	√	√	√	△	△	√	
3	六甲/邵梵恩 9	√	√	√	√	△	√	√	
4	六甲/何姿樺 13	√	√	√	√	△	√	√	
5	六甲/張睿妤 14	√	√	√	√	△	△	√	過分文靜
6	六甲/曾采柔 15	√	√	√	√	△	√	√	有些愛說話
7	六甲/曾宗佑 17	√	√	√	√	△	√	√	

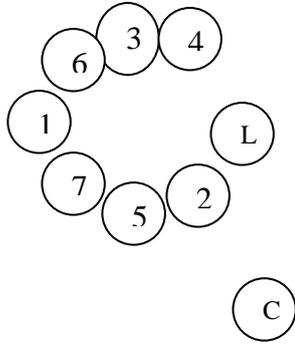
### 八、本次團體的優點

1. Leader 將上週學生做的名牌，分享分析，讓個案能夠覺察自己隱藏的秘密，了解別人的特質，本週功課，覺察別人在這過程中，有沒有看到別人的心意。用心觀察同學或家人一個不一樣的，下週分享。
2. 進行活動：團體規範碰碰碰，每個學生寫下四個需要的團體規範，並藉由猜拳後將貼紙貼在同學身上，發表。本週功課，想一下，觀察思考自己的心意，覺察自己。
3. 個案們大都能夠配合 Leader 進行溝通遊戲，並在活動後進行分享與反思。審好練習學習分享。

### 九、需改進的地方或特別注意的部分

從溝通遊戲的分享與反思中，發現個案 1 常不自主的發言，導致個案 4 出聲提醒個案 1 要保持安靜，個案 1、6，容易說別人的不是，藉由這個活動也讓個案們思考所提出的規範是否自己也有遵守。發現個案 5 在團體比較安靜，也從討論中知道個案 5 有時會不自覺用不恰當的方式對待別人而不自覺，藉由這次活動，Leader 給個案 5 去察覺到下次上課前是否有出現某一項不恰當行為的次數。雖然個案 1 常不自主發言，甚至會打斷 Leader 說話，但大致上都有用心參與整個活動的進行。

## 桃園市霄裡國小 110 年度小團體輔導記錄

<ol style="list-style-type: none"> <li>1、 日期：110.10.18.</li> <li>2、 次數：第 3 次</li> <li>3、 成員人數：7 人(實到：7 人)</li> <li>4、 領導者：邵玉蓮</li> <li>5、 本次團體主題與內容概述： 活動一：誰是雕塑師？ 兩兩一組，一個是雕塑家，另一格是被雕塑者，彼此猜猜看所雕塑代表情緒？ 活動二：學習單 紙上寫出很多人格特質，讓學生想自己符合哪些，同學又符合哪些？符合自己特質的請勾選。</li> </ol>	<h3>六、團員位置圖</h3> <p>座位同上週</p> 
-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

### 七、團員表現記錄 ( √ 做到    Δ 部分做到    × 完全沒做到 )

編號	班級/姓名座號	出席	守時	認真參與	遵守秩序	願意傾聽	人際互動佳	控制情緒	其他備註
1	六甲/黃柏瑋 7	√	√	√	Δ	Δ	√	√	
2	六甲/吳佳縈 8	√	√	√	√	Δ	√	√	

3	六甲/邵梵恩 9	▽	▽	▽	▽	▽	▽	▽	
4	六甲/何姿樺 13	▽	▽	▽	▽	▽	▽	▽	
5	六甲/張睿妤 14	▽	▽	▽	▽	△	▽	▽	
6	六甲/曾采柔 15	▽	▽	▽	▽	△	▽	▽	
7	六甲/曾宗佑 17	▽	▽	▽	▽	▽	▽	▽	

#### 八、本次團體的優點

1. 進行我是雕塑家活動時，學生很快就找好組別，多的一個也願意與領導人一組，配合度高。
2. 雖然個案很容易陷入自己聊天的狀態，但是老師說要做活動時，都會馬上將注意力拉回來。
3. 有一定的默契，對彼此之間的包容也比較大。
4. 領導者善於引導學生思考，給予學生很大的自由空間，除了學生話說多了些需要提醒注意聽之外，基本上秩序都不錯。

#### 九、需改進的地方或特別注意的部分

1. 上次第二次上課給的回家功課，要觀察自己洞察別人體會別人的心意，學生似乎都忘記觀察了。對於有些細節或細膩的地方不是很能洞察，需要多訓練與練習。
2. 在活動一進行期間，學生很容易就投入了活動，關於別組的分享與表現，沒有認真地觀看或聆聽，要領導者提醒。
3. 對於活動二，人格特質方面，學生不知道自己有什麼優點或好的特質，需要別人說，對於自己了解不多，會分析同學是否具有此特質。
4. 個案 1 對於活動有認真的進行，但是也容易聊天或是扯太遠而需要提醒拉回來，對於自己具有的人格特質也不是很確定，個案 4 對於自己個性有時很爆這一點有自知之明，相對而言，學生對自己比較沒有自信心，看得到別人的優點，比較看不到自己的缺點。
5. 學生分享到，有人格特質相近的比較容易成為好朋友，對於不能接受的，選擇不理會，因此領導人要學生去思考有沒有很少說過話的同學，希望把握畢業前能多了解彼此。
6. 同學對於學習單上的特質人選例如：里長伯、智多星、痴心漢、迷糊蛋、小太陽、小周公... 都有人選，很厲害，可見學生觀察同學很入微，對於自己的優點就很含蓄不好意思說。

### 桃園市霄裡國小 110 年度小團體輔導記錄

1、 日期：110.10.25.

六、團員位置圖

- 2、 次數：第 4 次  
 3、 成員人數：7 人(實到：7 人)  
 4、 領導者：邵玉蓮  
 5、 本次團體主題與內容概述：

**活動一：畫(話)我同學**

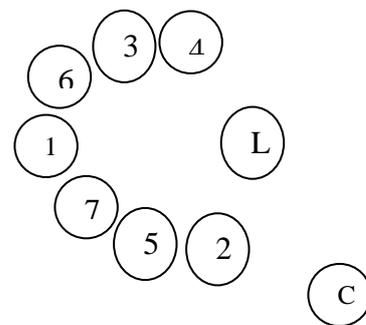
1. 抽籤畫出或寫出同學個人特徵或特質

**活動二：認識周哈里窗**

1. 藉由 Leader 說明開放我、隱藏我、盲目我和未知我

**活動三：心理測驗，認識你的潛意識**

- 看到一些動物說出你的想法與直覺，這代表不同內心深處的意義。



**七、團員表現記錄 ( √ 做到    △ 部分做到    × 完全沒做到 )**

編號	班級/姓名座號	出席	守時	認真參與	遵守秩序	願意傾聽	人際互動佳	控制情緒	其他備註
1	六甲/黃柏瑋 7	√	√	√	△	△	△	√	
2	六甲/吳佳縈 8	√	√	√	√	△	△	√	
3	六甲/邵梵恩 9	√	√	√	√	△	√	√	
4	六甲/何姿樺 13	√	√	√	√	△	√	√	
5	六甲/張睿妤 14	√	√	√	√	△	△	√	
6	六甲/曾采柔 15	√	√	√	√	△	√	√	
7	六甲/曾宗佑 17	√	√	√	√	√	√	√	

**八、本次團體的優點**

1. 大家很熟悉，因此都能給予同伴很明確也很中肯的意見。  
 2. 雖然大家很輕鬆的交談，偶爾沒認真聽 Leader 說話，但沒多久又會自動加入討論話題。代表這個團體很輕鬆，學生也樂在其中，一同參與進行活動。

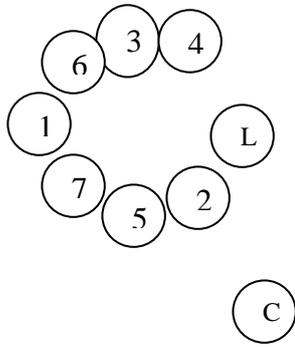
**九、需改進的地方或特別注意的部分**

1. 在第一個活動(畫/話我同學)，個案 2 所畫的特徵很明顯，大家一看到就知道是指誰很厲害。但有些人對於別人所說的特質不認同，因此了解到有人看到的我和我自己看到的我不一樣。  
 2. 介紹活動二周哈里窗，Leader 介紹有關開放我(我自己知道別人也知道)有獲得共鳴，在介紹隱藏我(有自己的秘密)，如果太多會和別人保持距離，介紹盲目我(別人不知道自己也不知道)最後一個未知我(自己不知道但潛意識會出現的我)，在討論過程中個案 7 很專注地聆聽，其他個案總會找隔壁同學聊天自己談自己的，像 14 號會找 8 號聊天、9 號會找 13 號聊天、7 號會找 15 號聊天，7 號

和 15 號甚至將老師發的講義當作望遠鏡在看，15 號將寫的東西折成信用卡形狀在做刷卡的動作

3. Leader 發現學生對於自己的內在不是很能察覺，因此多介紹了同性群友期、同性密友期、到異性群友期最後到異性密友期，學生對於[交往]兩次很有意見，認為是很難為情的交往，經老師介紹後才恍然大悟的神情。
4. 14 號提到 17 號同學愛發脾氣愛說人壞話，其他同學認為這個特質不像是 17 號反而是 14 號自己會做的事情吧!Leader 澄清 14 號的想法原來她認為別人不能說她的偶像，其他人也七嘴八舌地加入自己的意見，老師希望 14 號回去好好思考自己是否有錯誤的想法，以後會很辛苦!14 號用看不斷看手表的方式表達她的不安。
5. 最後一個活動，透過描述對動物的感覺表現出自己內心世界，聽完學生們的發表，Leader 表示這個心理測驗蠻準的，鼓勵孩子帶回去和家人一起玩，特別是 7 號同學表示看到貓會想到她很安靜，代表你希望達成的心理狀態，就是要安靜。(其實 7 號蠻吵鬧的)，經過這次活動小團體很多分享同學脾氣暴躁，其實和表現日常表現出來的樣子不一樣，也許這是盲目我，透過活動讓學生更能了解自我，體察他人，所以希望平日能夠多顧慮同學們的感受。有助於孩子的人際關係，因此這課程很有意義。

### 桃園市霄裡國小 110 年度小團體輔導記錄

1、 日期：110.11.01. 2、 次數：第 5 次 3、 成員人數：7 人(實到：7 人) 4、 領導者：邵玉蓮 5、 本次團體主題與內容概述： 本次主題是認識情緒 活動一：擠眉弄眼猜數字 透過表情猜出五位數字 活動二：發臉譜圖著色 為自己心情臉譜塗上顏色並發表 活動三：認識情緒字眼 判讀情緒有正向負向之外，也有輕重之分。						六、團員位置圖 座位同上週 			
七、團員表現記錄 ( √ 做到    △ 部分做到    × 完全沒做到 )									
編號	班級/姓名座號	出席	守時	認真參與	遵守秩序	願意傾聽	人際互動佳	控制情緒	其他備註
1	六甲/黃柏瑋 7	√	√	√	△	△	√	√	
2	六甲/吳佳縈 8	√	√	√	△	△	√	√	

3	六甲/邵梵恩 9	▽	▽	▽	△	△	▽	▽	
4	六甲/何姿樺 13	▽	▽	▽	△	△	▽	▽	
5	六甲/張睿妤 14	▽	▽	▽	△	△	▽	▽	
6	六甲/曾采柔 15	▽	▽	▽	△	△	▽	▽	
7	六甲/曾宗佑 17	▽	▽	▽	▽	△	▽	▽	

#### 八、本次團體的優點

1. 學生因為團體很熟悉，加上很放鬆，因此想說話就說話，在 Leader 提醒下，會收斂的安靜，但一下子又忘記了。

#### 九、需改進的地方或特別注意的部分

1. 個案一(7號)同學在玩手表，也剝下手錶給 15 號玩，進而不專心，需要提醒再。提醒
2. 在活動一擠眉弄眼活動，Leader 提醒只能用比的，不能用說的，但是每一組都會用嘴巴問有共識之後，才開始擠眉弄眼，可見學生對於規則不是很專注的記憶。
3. 從上述活動中，體會出不能動嘴巴，觀察表情動作不容易，進行第二活動，為心情臉譜著色，由於 7.8.17 號思考很久，Leader 給五分鐘著色，這三位無法在時間內完成，事後要求要延長著色時間，反觀 9、13 號馬上就回來團體討論。
4. 個案在描述自己想分享的臉譜時，似乎不知道要如何形容或描述自己所選的表情，也很難察覺自己的情緒，需要 Leader 多些引導，學生用點頭的方式來表達。
5. 個案選擇的心情臉譜多多少少和個人有關，希望藉由此活動個案能察覺自己常用甚麼臉來對待別人，能夠從臉部表情分辨情緒。
6. 個案一(7號)選了一個生氣的圖形，但他覺得自己平時很少生氣，都是別人對他生氣，不知道別人為何對他生氣，他的對應方式是去睡覺(逃避的方式)。
7. 個案七(17號)選的一個笑臉，希望他常常笑臉對別人，也希望別人笑臉對他，關於別人生氣，對應方法是不理她。
8. 進行第三個活動認識情緒字眼時，個案一(7號)已經精神不濟在打瞌睡了。可是當 Leader 問同學出現的情緒字眼會不會太難?每一個人都說還好。當 Leader 問某個情緒字眼甚麼意思?個案表現出似懂非懂的，進一步的要它們思考這個情緒字眼是比較重還是比較輕的情緒?  
Leader 希望同學能夠選擇自己常出現的情緒放在表格中，幫助學生能夠透過活動更了解自己。
9. 這次活動學生因為比較不專心，Leader 善意提醒很多次還是未見改善，就說比較重的話，希望孩子有所成長，而不是越大越做出不合宜的行為。

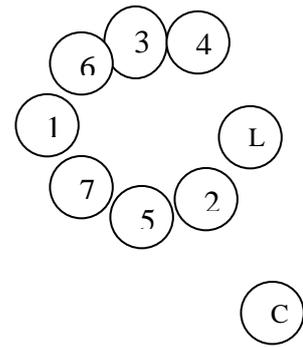
### 桃園市霄裡國小 110 年度小團體輔導記錄

1、 日期：110.11.8.

六、團員位置圖

- 2、 次數：第 6 次
- 3、 成員人數：7 人(實到：7 人)
- 4、 領導者：邵玉蓮
- 5、 本次團體主題與內容概述：  
 認識自己的情緒  
 活動一；影片觀看菲菲生氣了、生氣的釘子  
 活動二：學習單案例分享  
 內容：  
 1. 協助成員體察並接納自己的負向情緒。  
 2. 幫助成員學習如何宣洩與處理負向情緒。

座位同上週



七、團員表現記錄 ( √ 做到    △ 部分做到    × 完全沒做到 )

編號	班級/姓名座號	出席	守時	認真參與	遵守秩序	願意傾聽	人際互動佳	控制情緒	其他備註
1	六甲/黃柏瑋 7	√	√	√	√	△	√	√	
2	六甲/吳佳縈 8	√	√	√	√	△	√	√	
3	六甲/邵梵恩 9	√	√	√	√	△	√	√	
4	六甲/何姿樺 13	√	√	√	√	△	√	√	
5	六甲/張睿妤 14	√	√	√	√	△	√	√	
6	六甲/曾采柔 15	√	√	√	√	△	√	√	
7	六甲/曾宗佑 17	√	√	√	√	△	√	√	

八、本次團體的優點

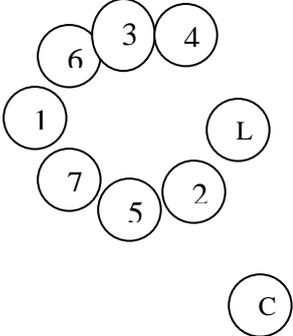
1. 從影片分享自己生氣時要如何面對及消除負面情緒時，7、9 號說睡一下，玩個手機就好了，8 號說上樓去，15 號說內心罵一罵、揍一揍就好了，13、14、17 號說沒有.....Leader 說本次團員對於生氣情緒處理很理性。很棒!
2. 藉由上次 14 號提到的，別人說他的偶像時，他會很生氣，可是別人卻是提到偶像時，因有共通話題而感到高興。因此藉由這個點讓學生思考想法是可以影響情緒和行動的，因此想法是把鑰匙，可以決定情緒與行動。

九、需改進的地方或特別注意的部分

1. 在 Leader 釐清負面情緒出現，有哪些反應時，8 號和 14 號在玩手，8 號會抽空回答 Leader 的提問，14 號就比較沒有在活動參與討論中，9 號對於活動的想法都私下跟 13 號分享，沒有對全部人分享，相對來說，17 號和 13 號比較安靜的聆聽。
2. 因為個案容易玩得很 high，而忽略 Leader 的提問，過程中 Leader 還是要提醒同學認真聽，很重要要認真聽。

3. 學生似乎很少深入思考自己要說的話，因此當有一個人說出答案後，其他同學就不假思索地說出同樣的答案。
4. 15 號同學創作俱佳，不但說還有用臉部表情演出來，很搞笑，有突破。
5. 本周班上有許多的活動例如：畢業旅行、期中考，希望同學要留意思考一下有那些事件會引請自己的情緒，是正面還至負面的？會影響後來的行為？例如面對期中考試 9、13 表現平淡，15、17 號比較緊張會想要複習，7 號認為就像小考一樣沒什麼特別，因此讓學生知道每一個人對事件想法不同會影響後面的情緒與行為。

### 桃園市霄裡國小 110 年度小團體輔導記錄

<ol style="list-style-type: none"> <li>1、 日期：110.11.15.</li> <li>2、 次數：第 7 次</li> <li>3、 成員人數：7 人(實到：7 人)</li> <li>4、 領導者：邵玉蓮</li> <li>5、 本次團體主題與內容概述：  <b>認識情緒</b>            活動一：比手畫腳            運用情緒卡，比出動作讓同學猜出情緒。            活動二：分辨理性想法和非理性想法            運用學習單的內容來討論            活動三：想入非非            學習單，會引發情緒的事件。</li> </ol>	<b>六、團員位置圖</b> 座位同上週 
--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------

**七、團員表現記錄 ( √ 做到    Δ 部分做到    × 完全沒做到 )**

編號	班級/姓名 座號	出席	守時	認真 參與	遵守 秩序	願意 傾聽	人際 互動佳	控制 情緒	其他備註
1	六甲/黃柏瑋 7	√	√	√	Δ	Δ	√	√	
2	六甲/吳佳縈 8	√	√	√	Δ	Δ	√	√	
3	六甲/邵梵恩 9	√	√	√	Δ	Δ	√	√	
4	六甲/何姿樺 13	√	√	√	Δ	Δ	√	√	
5	六甲/張睿妤 14	√	√	√	Δ	Δ	Δ	√	
6	六甲/曾采柔 15	√	√	√	Δ	Δ	√	√	
7	六甲/曾宗佑 17	√	√	√	√	Δ	√	√	

### 八、本次團體的優點

1. 上周剛經歷過畢業旅行，團體有說不完的話題想跟 Leader 分享，討論熱烈。
2. 畢旅過程歡樂的居多，因此每個人都有分享，並互相補充，充滿歡樂的氣氛。

### 九、需改進的地方或特別注意的部分

進行活動一：比手畫腳的活動，Leader 拿出情緒卡，請同學看卡片演出裏頭的情緒，因為表演的很到位的同學，一下子就被同學猜到，對於 14 號同學因為沒有表情與動作，同學猜半天猜不出來，都失去了耐心，15 和 17 號表現出不耐煩，9 號和 13 號要 15 號深呼吸，冷靜冷靜。Leader 給 14 號三次表現的機會，但是還是不擅長，因此都沒有表演成功，同學也都沒猜到。因此 Leader 給總結要將動作表情行為做出來，別人比較容易猜到你的情緒。對於猜的同學需要察言觀色才容易猜中。

在活動二運用學習單分析理性與非理性的想法，大家講到家長是否在意孩子的成績時，大家感同身受，認為即使父母有非理性的想法，他們也沒辦法...，感受到這個話題的沉重的壓力。7 號還分享哥哥及自己被父母體罰的經歷... 大家分享到很多父母在孩子成績退步時都會說手機沒收等等，很有共鳴。此話題除了 9 號和 14、17 號外參與都很熱烈。Leader 在議題中，提醒孩子要父母了解自己要嘗試溝通，當然最好找父母心情好的時候比較容易成功。

Leader 提醒大家下周是最後一次的團輔，大多數孩子都覺得依依不捨，時間過得很快，Leader 也希望它們下次分享這八次活動最大的收穫。

## 桃園市霄裡國小 110 年度小團體輔導記錄

1、 日期：110.11.22. 2、 次數：第 8 次 3、 成員人數：7 人(實到：7 人) 4、 領導者：邵玉蓮 5、 本次團體主題與內容概述： <b>歡樂滿行囊</b> 一、寫給十年後的自己一封信 藉由這個活動讓學生能夠多思考規劃，讓夢想成真。 二、小團輔回饋單 讓同學思考過去八次的活動，哪一個是自己為喜歡的？過程中是否有所收穫？對自己是否更了解自己？包容他人？					<b>六、團員位置圖</b> 座位同上週 				
<b>七、團員表現記錄 ( √ 做到    Δ 部分做到    × 完全沒做到 )</b>									
編號	班級/姓名 座號	出席	守時	認真 參與	遵守 秩序	願意 傾聽	人際 互動佳	控制 情緒	其他備註
1	六甲/黃柏瑋 7	√	√	√	Δ	√	√	√	

2	六甲/吳佳縈 8	√	√	√	√	√	√	√	
3	六甲/邵梵恩 9	√	√	√	√	√	√	√	
4	六甲/何姿樺 13	√	√	√	√	√	√	√	
5	六甲/張睿妤 14	√	√	√	√	√	△	√	
6	六甲/曾采柔 15	√	√	√	√	√	√	√	
7	六甲/曾宗佑 17	√	√	√	√	√	√	√	

### 八、本次團體的優點

1. 大部分安排的活動學生都沒有參與過，因此對於學生是新的體驗，也需要較多時間去消化整理，藉由活動的進行讓同學有重新思考自己檢視自己的情緒，透過活動更了解自己，雖然一開始覺得很困難，但都很願意去嘗試，完成每一次的活動。
2. 參與活動的學生很能包容他人，適時給予同學們提示，Leader 給學生很大的空間去嘗試，不批評，尊重他人隱私，所以學生可以勇於嚐試及表達，踏出自己的一大步去思考表達。
3. 雖然說話很隨性，有時會干擾到 Leader 說話，但不久還是會回到討論的主題，參與討論。
4. 團體營造友善氣氛，大家彼此熟悉，能夠侃侃而談，大多數人都喜歡參加這個團輔活動。

### 九、需改進的地方或特別注意的部分

1. 團體容易分成三個小團體，有時參考別人的答案，就會以別人答案為自己的答案，而失去自我探索的機會。也因為沒做過沒想過認為瞭解自己很難，經過 Leader 提醒，給例子，引導思考去探索，大部分的孩子慢慢都能思考，從一開始覺得自我探索很難，到很簡單，也突現出孩子的進步與成長。
2. 案七 17 號在聽講過程中很專注聆聽，也很願意努力去完成老師給的任務，案一 7 號雖然想不到，但會去找 17 號教他，給他靈感，最後也能夠完成任務。  
案五 14 號在公開場合比較不敢發言，需要 Leader 引導，因為和 8 號是好朋友，所以也十分樂在其中參與活動。活動中容易私下聊天，需要提醒才會將專注力拉回大部分同學都很專注活動。
3. 活動結束，期許學生能夠從八次活動中更能夠了解自己，控制自己的情緒，與更包容對待身邊的人，能夠定期審查自己，瞭解自己，做正確的生涯規劃，讓自己夢想成真。