

法務部矯正署綠島監獄 110 年度生命教育課程暨壓力調適班

110 年 12 月 1 日不孤島團體輔導-認識自我團體

本次課程為「不孤島」團體輔導計畫第一階段的第5次團體，此次的團體為疫情後時隔7個月的第1次團體，在等待團體重新開辦的期間，有許多舊成員已出監離開綠島，因此我們也迎來了好幾位新成員，此次團體主要讓新舊成員熟悉彼此，以自我介紹及喜歡的季節和顏色、現在的心情如何等等，讓大家有更進一步的認識，並建立團體公約，提醒成員們在團體中所需遵守的規範，使團體能更順利及安全的進行。

此次主要活動使用的桌遊為冰炫企鵝1+2，除了讓成員能在冷冷的天動動身體之外，也藉由通關目標增加了緊張刺激感，每位同學都樂在其中，也讓團體氣氛更加熱絡，在最後的成員回饋中，許多同學提到了回憶起小時候的童玩回憶，也讓自己久違的感到開心、大笑，希望未來也能多多參加此類的團體，讓自己的心情保持穩定和正向。

課程照片



課程照片

