

## 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 15 日不孤島團體輔導-認識自我團體

本次課程為本年度「不孤島」團體輔導計畫第一階段的第六次團體，由於是本年度最後一次團體課程，邀請成員藉由漣漪卡創作一幅畫來代表「今年的自己」，完成後與其他成員們分享，並藉由學習單完成回顧及展望。

在今年度的回顧中，成員們寫下開心、難受的回憶、還需要成長的地方，以及想要感謝的人事物，在明年度的展望中，成員們針對身體、心情及其他想達成的目標來訂定更詳細的方法和作為，期許自己明年度能夠達成所設定的目標。

最後，邀請成員彼此分享及回饋，在過程中成員產生許多共鳴，有些是關於在監生活的感受、對未來的期待等等，也彼此給予許多支持和鼓勵，最後由領導者提醒所有成員在生活中懂得去感謝他人是十分重要的，但也記得要好好的感謝自己，謝謝自己的努力，讓自己能感受到美、享受當下。

課程照片



課程照片

