

## 法務部矯正署綠島監獄 111 年度生命教育課程暨壓力調適班

111 年 8 月 31 日不孤島團體輔導-人際關係團體

本次課程為本年度「不孤島」第二階段人際關係團體輔導的第6次團體，在團體開始前，先關懷了成員們的狀況，並也提醒此為倒數第2次團體。

在一開始先向大家說明了人際溝通時的四種基本心態，並詢問成員們的想法，有成員表示以前好像常常處在對家人是「我沒問題，你有問題」的狀況，因此甚至後來也跟家人關係破裂、不相往來。

此次團體的主活動我們使用了「FLIP換言一新」，我們藉由前5次的團體互動中，成員對彼此間的印象來辨別成員的弱項，在這個環節中大部分的成員都能正確的辨別出哪些真的是成員的弱項，但在下一個環節中，當我們將弱項轉為強項時，卻沒有一位成員猜中自己或他人的強項，但在一一檢視時，許多成員都給予「真的是我耶」、「我從來沒想過，但真的有準」等的回饋，也藉此向大家說明不管是對自己或他人，常常我們會看不到彼此不同的面相，但並不代表沒有或不存在，再次提醒同理的重要，另外也鼓勵成員們對自己多一點鼓勵和正向的眼光，才能持續往更好的自己邁進。

課程照片



課程照片

