

## 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 9 月 6 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7次團體，也是最後一次團體。

在團體的一開始我們先回顧了每一次團體的活動和經歷，但因為遇到疫情的關係而一度讓課程暫停辦理了兩個月，因此成員們的記憶較為模糊，但透過領導者的提示也順利完成，接著由每位成員票選自己最印象深刻/喜歡的活動，並在團體中分享原因，成員之間也引起了些。

接下來我們進行了優點大轟炸，經過了7次的團體相處後，成員彼此間看到了對方擁有哪些優點和長處，並邀請每位成員輪流站起來接受所有成員的讚美和肯定，並邀請成員們分享對於被稱讚和稱讚人的感受和想法，許多成員表示比起被稱讚時，在稱讚人時更感到舒服、平和和快樂，最後我們進行了頒獎，肯定成員們在團體中的表現。

在團體的最後，邀請了成員們分享對於參加7次人際關係團體後的感想，也提醒成員們好的人際關係是需要持續努力和維持的，亦鼓勵成員們要將團體中所學嘗試運用於生活中。

課程照片



課程照片

