

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 21 日不孤島團體輔導-生涯探索團體

本次課程為本年度「不孤島」第三階段生涯探索團體輔導的第1次團體，此次團體我們迎來了3位新成員，在團體的一開始，先向所有成員介紹團體目標、團體進行方式等等。

在一開始使用了吃什麼卡來當作自我介紹與破冰，成員選擇了想吃的食物，並先倆倆分享後再回到大團體向所有成員分享和給予回饋，也有些成員想到過往與朋友同歡的下酒菜、有些成員想到某位家人的拿手菜，在不同成員的故事中，成員們對彼此又更多的了解，我們也寫下了對於參加團體後的期許，並共同擬訂團體公約，一起討論哪些是重要的原則和規定，並署名承諾在接下來的團體都能遵守和維護。

接下來我們使用了人生盾牌讓成員們思考自己人生目前的狀態，以及希望自己未來的樣子，在填寫的過程許多成員表示從來沒有認真思考過自己的人生，鼓勵成員在接下來的團體，能夠一起探索、發現自己的生命的方向和美好。

課程照片



課程照片

