

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 10 月 06 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2次團體，在團體開始前向大家介紹一位新同學的加入，並了解在團體開始前大家是否有需要先分享的。

此次團體為了讓同學們更快熟悉彼此，培養團隊合作的能力，我們此次運用了過往也曾經玩過的「碰撞機器人」桌遊為第一個活動，但捨棄了原本的單人玩法，此次我們採取了團體合作的方式，要共同討論並將所有目的地在時間內完成，在最後剩下2分鐘時成員們以為會失敗，但有一位不太發言的成員卻馬上想出路線，在目標完成的當下所有的成員不由自主的鼓掌，也讓他們意識到每位成員都是不可或缺的。

接下來邀情成員們完成近一年的情緒折線圖，並挑選一張紅花卡來代表自己現在的狀態，讓成員們檢視自己的情緒、所受何事影響，以及對於現在的自己的想法，並先透過兩人小團體分享各自的折線圖，回到大團體分享時，雖然有些成員提到自己的折線圖不太好，但所挑選的紅花卡卻都是充滿期待和展望的，也意味著成員們的不放棄和想改變，鼓勵成員好好調整自己的狀態，朝著自己所想要的目標前進。

課程照片



課程照片

