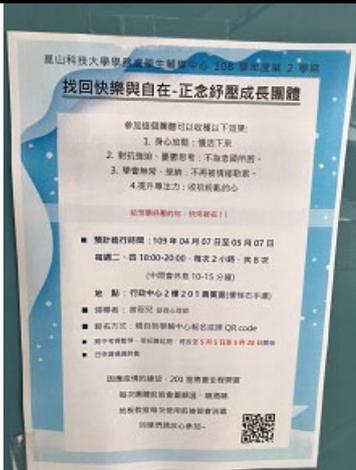


崑山科技大學學務處舉辦活動資料建檔表

承辦單位	學生輔導中心
活動名稱	108 學年度第 2 學期有品崑山-成長團體(一) 找回快樂與自在-正念紓壓成長團體
活動目的	透過團體的進行方式，增加對正念減壓的了解，並透過實作、體驗跟每周的練習提升個人的幸福、專注力，促進心情上的自在與快樂。
舉辦日期	109 年 4 月 9 日、4 月 16 日、4 月 23 日、4 月 30 日、5 月 7 日、5 月 14 日、5 月 21 日、5 月 28 日及 6 月 4 日，每週四 18:00-20:00 進行，每場 2 時，共 8 場，共計 16 時。
舉辦地點	學生輔導中心貴賓室（行政中心 2 樓 201 室）
活動負責人	曾昭兒
活 動 內 容 紀 錄 摘 要	
<p>學生輔導中心於 108 學年度第 2 學期舉辦「找回快樂與自在-正念紓壓」成長團體，共計 8 場次。團體採封閉式、高結構與半結構方式進行，每周一及周四 18:00-20:00，共招募 6 名成員。報名方式透過 EP 電子歷程平台及訊息通知平台宣傳，經過篩選後澄清報名學生對團體的期待與權益告知，討論同意後方進入團體。團體進行方式為每周進行兩次，期中考暫停一周。</p> <p>首先說明正念團體的定位，在課程中有許多直接體驗、練習的正念技巧，搭配回去練習的必要性，鼓勵成員因著自身壓力的調適為自己而練，於每次團體前關心成員練習的疑惑或現象。成員彼此有些認識，加上高年級的關係，因此融入的速度相對快一些，且對團體活動內容能討論的較多，可直接給予回應，也能專注傾聽其他成員的分享，投入活動中。</p> <p>正念主題的緣故會有既有的結構性活動，但過程中跟著團體成員分享的步調，搭配媒材如:情緒卡、微光隱喻卡讓成員於正念練習中也可練習傾聽、同理心，學習信任成員、凝聚團體向心力，最後一次團體中彼此給予真誠的回饋與祝福，有些成員很訝異被記得自己的事，感到氣氛很溫馨、很融洽。</p> <p>本活動參與學生共計 54 人次，男生 38 人次、女生 16 人次。</p>	

<續下頁>

活動照片



說明：雙語化海報

說明：活動過程



說明：活動過程

說明：活動過程



說明：部分團體成員合照

說明：媒材使用