



團體輔導工作坊 成果表

【主題：其實我懂你的心—同理心訓練工作坊】

帶領：陳淑琦諮商心理師

日期時間：2020/10/14、10/21、10/28、11/4、11/11 (三) 下午 1：30-4：30

共五次

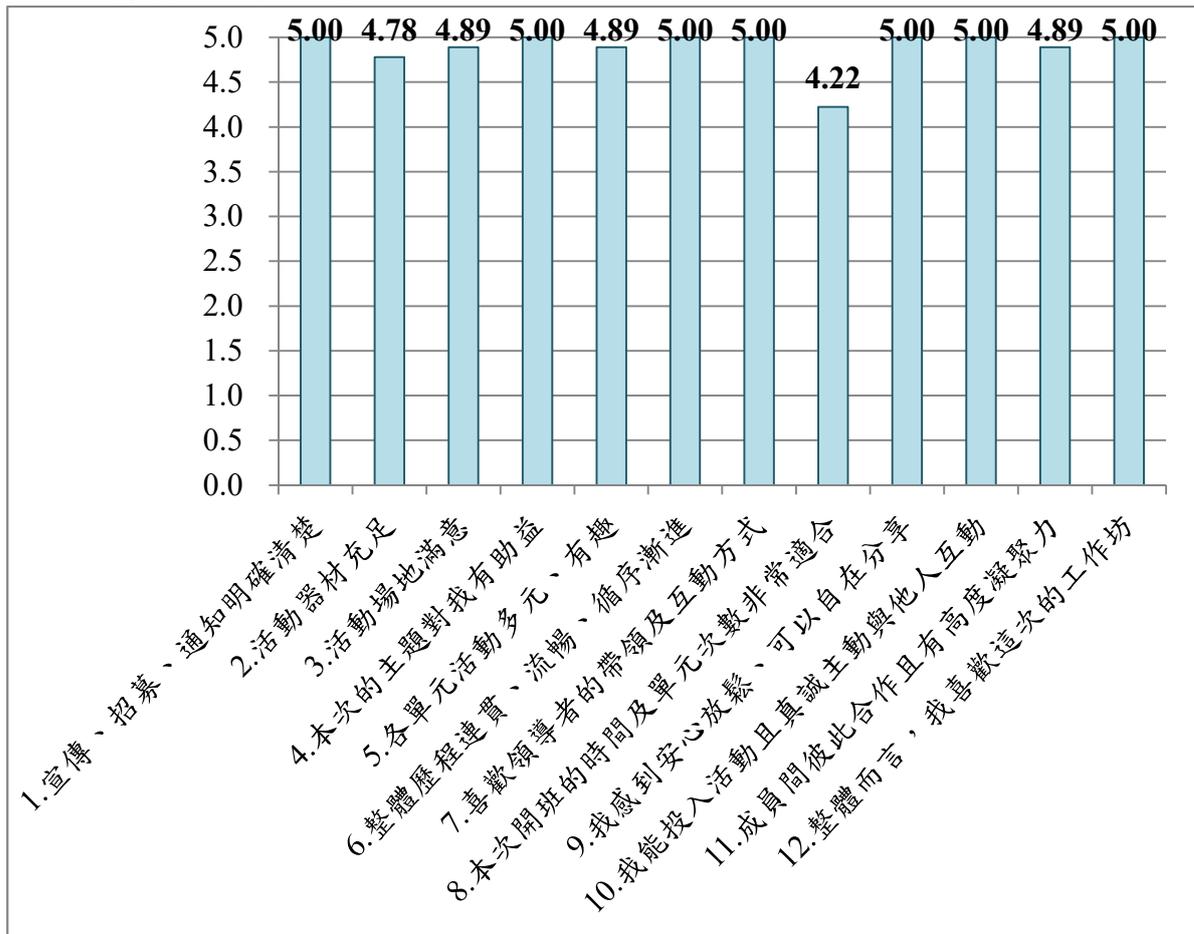
地點：諮商輔導暨校友聯絡中心團體輔導室

成果：共計 53 人次參與。

〈量化回饋〉

A.結果：回饋表回收 10 份，統計結果為「行政服務向度平均滿意度」4.89 分、「課程內容向度平均滿意度」4.82 分、「成員感受向度平均滿意度」4.97 分。各題項皆在 4.5 以上高分，滿意度直條統計如下圖。

B.檢討：參與者反應良好，未來可持續辦理，或可依成員建議辦理只有出家眾參加的工作坊。



〈質性回饋〉

A.最大收穫是：

1.團隊討論與溝通



- 2.能與團體成員彼此合作分享。
- 3.老師生動專業帶領，讓大家對同理心有更多瞭解，可以在日常生活中應用。
- 4.更清楚同理心的運用，可以增加人際關係。
- 5.可以真誠真實的練習同理心技巧，適用於生活中。
- 6.在生活中很好的談話練習運用，可以增進彼此間的了解或善意。
- 7.同理心是站在對方的角度看，講話是有溫度的，雖然有點難，但不練習永遠無法進步。
- 8.放下主觀意見，拒交對象，幫助人緩和情緒，面對生活。
- 9.讓我調整部要輕易用建議的方式。我好你好，營造雙贏的局面。
- 10.學習到與人互動間更精細的部分，更懂得如何與人做適切的溝通。

B.相關建議：

- 1.希望時數能增加。
- 2.希望後續能再開更多元工作坊，讓同學參與學習。
- 3.工作坊還可加到8次，有更多練習哦。
- 4.覺得週數太少(5次)，不足夠在生活中與學習的紮實練習。
- 5.至少要21堂課才會習慣轉成日常。
- 6.陳老師教得很棒，希望類似課程能再舉辦。
- 7.能否有針對只有出家眾參加的工作坊。
- 8.希望老師有機會能再來種籽培訓。
- 9.可以在宣傳時稍微說明五週的主題，會大致對課程有些預期。