

【112 學年度第 1 學期 團體輔導工作坊】成果表

活動帶領人 吳就君教授(主要帶領)、葉紅秀醫師(助理帶領)

主 題 《怎樣與家人溝通得更好?》工作坊

辦理日期 2023 年 9 月 21 日

辦理時間 9:00~12:00、14:00~17:00，共 6 小時

辦理地點 綜合大樓 GC203 大地板教室

對 象 本校教職員工生、校友

參加人數 35 人

課程目標 分享反思與家人的溝通經驗，透過角色扮演中的體驗，提升自我覺察度，學習溝通相關的重要元素。

回饋表統計結果(回收 30 份，有效問卷計 30 份)

共 30 人回饋

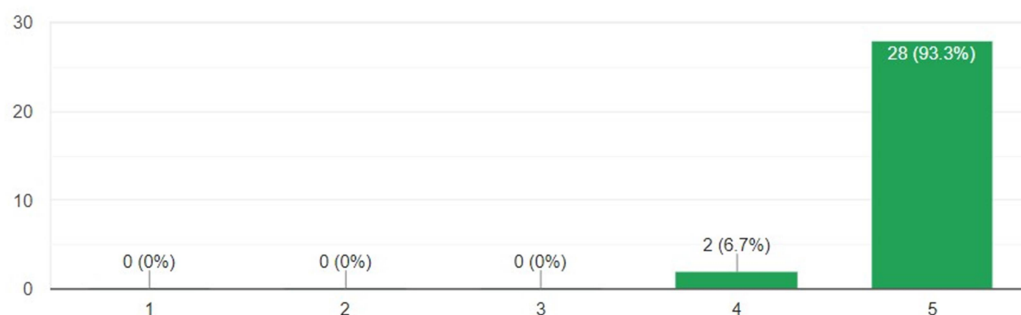
1. 我覺得本次團體輔導/工作坊的主題有對個人成長有助益。

非常同意 93.3%(28 人)；同意 6.7%(2 人)。

1.我覺得本次團體輔導/工作坊的**主題**有對個人成長有助益。

 複製

30 則回應



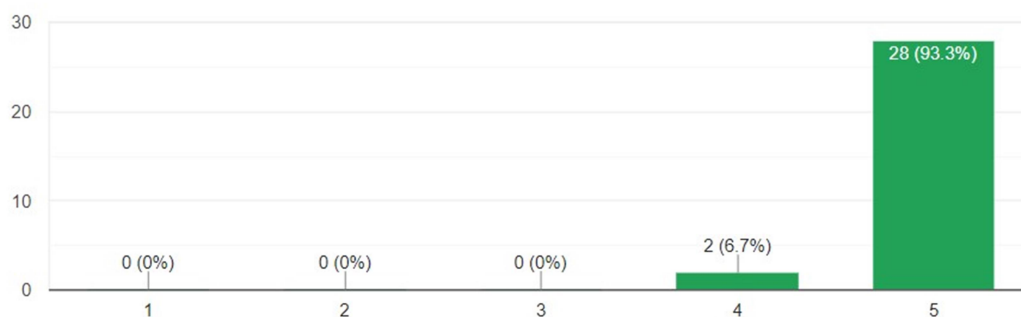
2. 團體輔導/工作坊設計的各單元活動多元、有趣。

非常同意 93.3%(28 人) ; 同意 6.7%(2 人)。

2.團體輔導/工作坊設計的各單元活動多元、有趣。

 複製

30 則回應



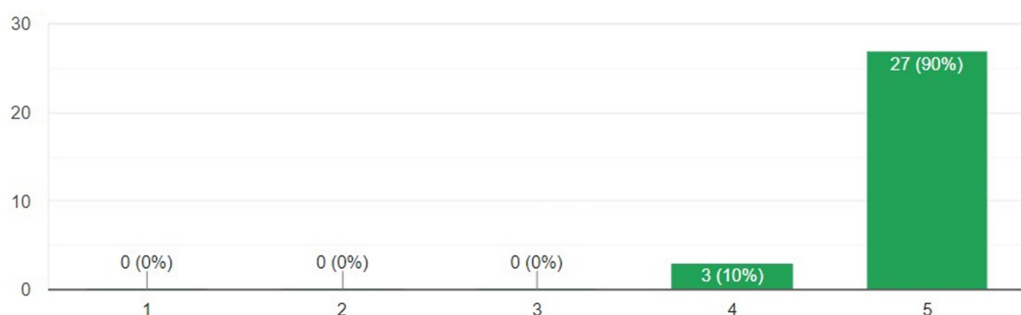
3. 整體輔導的歷程連貫、流暢，且循序漸進。

非常同意 90%(27 人) ; 同意 10%(3 人)。

3.整體輔導的歷程連貫、流暢，且循序漸進。

 複製

30 則回應



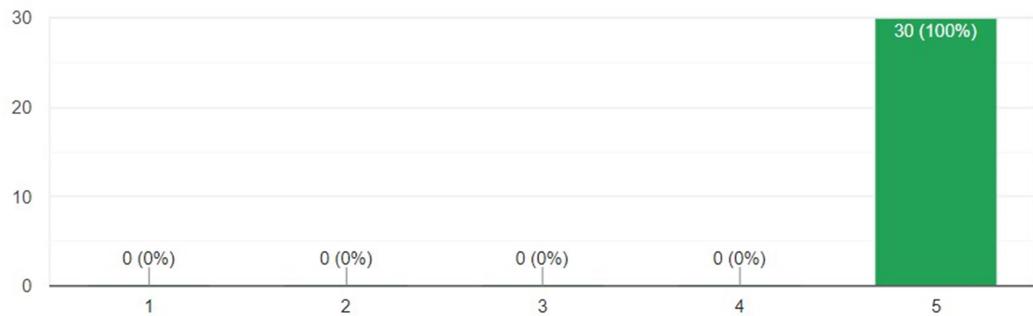
4. 我喜歡團體領導者帶領活動的方式，以及與成員的互動。

非常同意 100.0%(30 人)。

4.我喜歡團體領導者帶領活動的方式，以及與成員的互動。

 複製

30 則回應



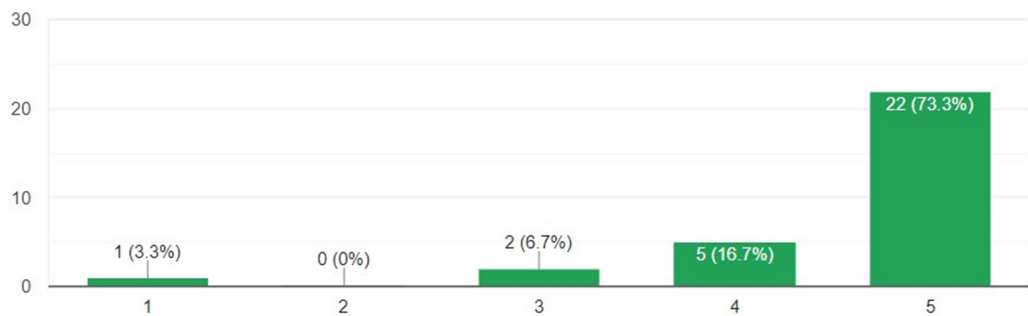
5. 本次團體輔導/工作坊開班的時間和單元次數非常適合。

非常同意 73.3%(22 人)；同意 16.7%(5 人)；無意見 6.7%(2 人)；非常不同意 3.3%(1 人)。

5.本次團體輔導/工作坊開班的時間和單元次數非常適合。

 複製

30 則回應



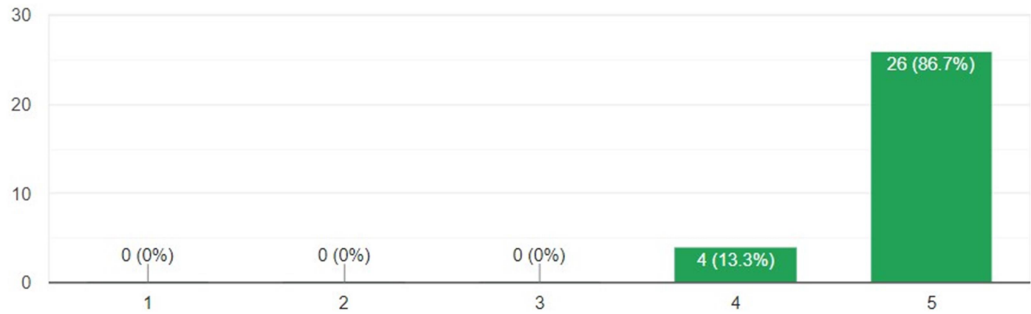
6. 在團體輔導/工作坊中，我感到安心與輕鬆，可以自由地分享。

非常同意 86.7%(26 人)；同意 13.3%(4 人)。

6.在團體輔導/工作坊中，我感到**安心與輕鬆**，可以自由地分享。

 複製

30 則回應



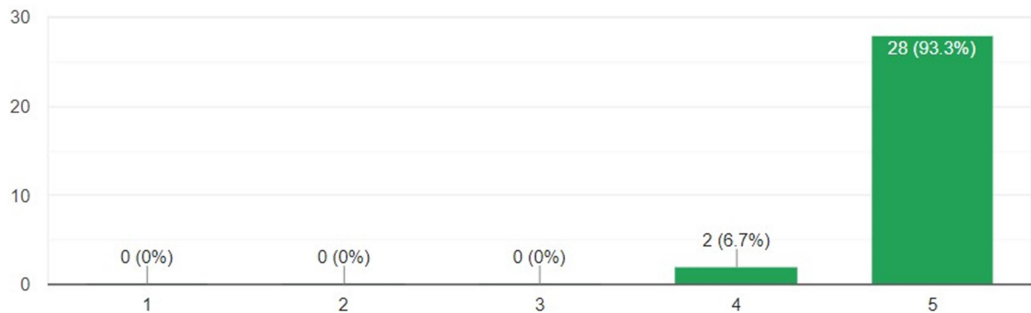
7. 我能投入團體輔導/工作坊中的活動，並真誠主動與他人互動。

非常同意 93.3%(28 人)；同意 6.7%(2 人)。

7.我能投入團體輔導/工作坊中的活動，並真誠主動與他人互動。

 複製

30 則回應



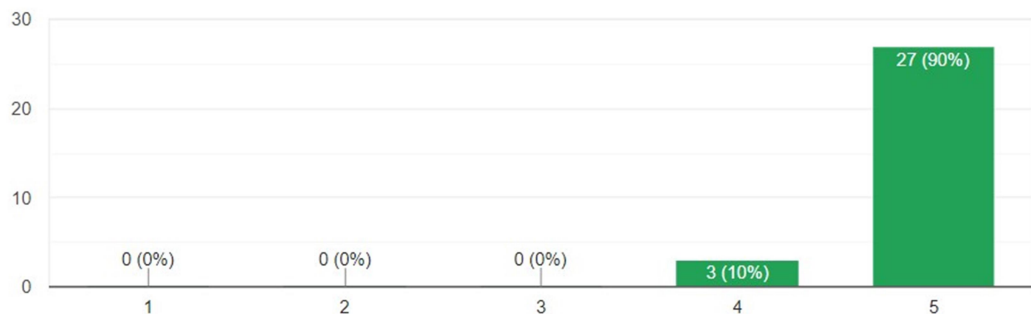
8. 團體成員間彼此合作且有高度凝聚力。

非常同意 90%(27 人)；同意 10%(3 人)。

8.團體成員間彼此合作且有高度凝聚力。

 複製

30 則回應



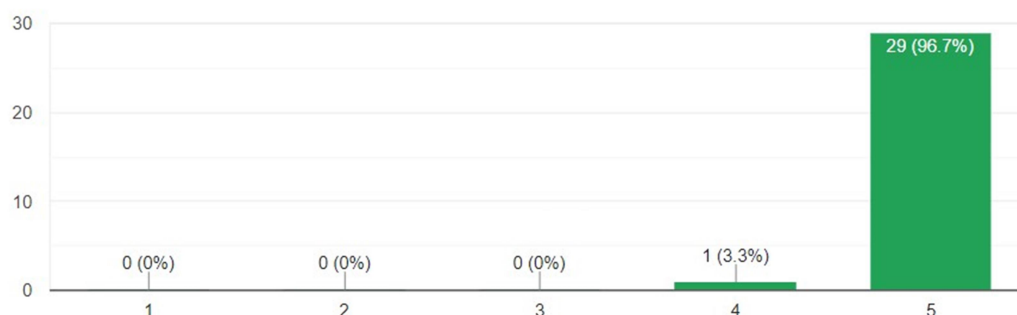
9. 整體而言，我喜歡這次的團體輔導/工作坊。

非常同意 96.7%(29 人)；同意 3.3%(1 人)。

9. 整體而言，我喜歡這次的團體輔導/工作坊。

 複製

30 則回應



10. 團體輔導/工作坊最大的收穫是？(30 則回應)

- 學習到溝通技巧
- 感受到老師的真誠以及自然流露的深厚內力。能實地跟老師操練冰山，是一輩子難忘的體驗。
- 開放式的對話，互相呼應你我他及事件激盪不同的思維。
- 能量的流動讓許多人得到療愈，其實每個人心中都有‘傷’，因為忙盲茫的生活而無法覺察，這次的工作坊太棒了，希望還有下一次
- 藉由專業講師，引領學員認識自我。進而更了解真實的自己。並得到心靈的慰藉與療癒。
- 吳就君老師八十歲了還可以這麼有精神，親切、頭腦清楚，與同學互動也非常有能量，令人印象深刻！
- 看到自己溝通上的缺陷，也學會溝通上的技巧。
- 看到生命、社企、佛教學系學生活用課堂所學，像一家人共同討論、交流。
- 真誠開放包容與接納的態度
- 增進自己的覺察和溝通技巧
- 在他人的生命故事中，獲得自我成長的力量，謝謝老師及同學們的共創~
- 對話時記得關照他人的需求，挑對時間，場合進行有效對話，眼對眼，

- 心對心，再加上適宜的肢體觸碰，會更順暢有效能
- 老師經驗豐富 大家認真學習
 - 人的互動
 - 工作坊的實務與之前學習的理論有連結,促成進一步的學習.
 - 冰山練習，與我訊息的練習
 - 明白溝通的內在運作
 - "看見自己
 - 看到自己家庭溝通中的問題"
 - 夥伴分享的生命場景，再透過老師與學員的互動演練，讓一致性溝通的知能更立體可行□
 - 對薩提爾一致性表達的更多理解與現場演練，讓我能加深理解且感受深刻，老師經驗豐富、時間安排完美、課程內容豐富又有深度，讚嘆
 - 角色扮演，釐清觀念。
 - 學習如何真正的在生活中實踐理論，用真誠的態度開啟溝通的作用，不斷的練習再練習。
 - 對於助人助己的能力非常有幫助！
 - 看到老師如何一次次示範去理解同學遇到的問題與感受，讓我想要開始學習去真正理解他人。
 - 帶領者的特質會影響整個場域,猶如吳老師所言隨時觀照三部分(我他情境),互動過程是流動的,那麼心便不會死寂而是活潑飽滿的,便能接納一切發生!
 - 安心自在地聆聽老師帶領，全神融入教室整體互動中；參加同學們的向心力與信任力的凝聚深植入心；吳就君教授與葉醫師的專業傳承與情感交流令人感動!
 - 學會溝通的技巧、態度與時機點
 - 學到了達成一致性溝通要具備的三要素，受益良多！
 - 由現場案例及老師的帶領，是最有效能的學到家庭關係及冰山理論。

11. 其他建議：(20 則回應)

- 很精彩！
- 謝謝大家 福慧自在

- 建議這類課程可以多開幾次
- 期待下次可以再邀請相關工作坊的機會
- 期望能再度邀約吳老師前來授課
- 期望工作坊的課程可以多多開設,謝謝!
- 希望有機會可以再邀請吳老師來上課
- 希望還能下有次的課程
- 謝謝老師安排這麼有幫助的工作坊，希望能有機會再次舉辦
- 可以多安排這次的講者做一系列的工作坊。
- 謝謝安排此次工作坊、吳老師的功力實在對我們很有幫助、希望還能繼續安排！
- 希望能有下一次
- 感謝諮商中心這次舉辦如此難得的工作坊,希望日後還有機會進一步學習
- 期待很快能邀請吳就君教授團隊再度來學校辦理團體動力活動，嘉惠全校學生。
- 此類工作坊可再舉辦
- "很喜歡吳就君老師此次工作坊的帶領，適合二年級以上的同學一同來做深入的探討。
- 一日工作坊感到獲益匪淺，也感到惋惜老師只有這一次工作坊，希望日後有機會能請到吳老師來學校開課！"
- 請加辦吳教授的場次。謝謝
- 這麼強的工作坊、請加場次啊！謝謝！
- 由現場案例及吳教授帶領教導下、很有效能的學習到家庭關係及冰山理論

活動照片

