

法務部矯正署綠島監獄 110 年度「壓力調適班」團體治療課程

110 年 3 月 18 日不孤島團體輔導-認識自我團體

本次課程為「不孤島」團體輔導計畫第一階段的第二次團體，在一開始為了使團體能處在安全的氛圍中，與成員一起再次重申了團體公約，並提醒成員們於團體中須注意的事項。在暖身活動時，成員們一同進行了「你拋我接」，除了使彼此更加熟識，也一同合作使每位成員都能拋接到球，不僅暖了身、動了腦，也讓團體的氣氛更加活躍。今天的主要活動使用了「能力強項卡」，讓成員們選出自己已經擁有以及想要擁有或增強的能力，並與其他成員分享想法，讓成員們知道如何善用自己的能力，也發現自己的不足之處。

課程照片



課程照片

