

序

「本學理開拓研究境域，以經驗致力服務改進」是本中心懸以追求的目標。是以多年以來，本此信念宣導社區發展理念，探討研究方法、介紹措施項目，無不皆環繞著「吸收潮流與反映國情互為表裏、研究訓練與社政措施交互為用，訓練成果與服務績效凝聚一體」為工作方向，並經常配合社區發展的實際需要舉行各類專題座談、研討會，用使研究成果落實於實際，期使我國社區發展工作能與時俱進，日新又新。

無疑的，號召參與是社區發展工作主要內蘊之一，不僅要號召學者專家參與；更要號召社區民眾參與，但參與的關鍵要在了解中凝聚共識，知得深才能行得力，是以對促進參與之各項媒介，諸如文字、聲音、圖畫、影片……等等均予重視，復鑒於本中心於民國六十二年曾編印「社區發展訓練叢書」二十冊，印行以來，頗獲好評，中心教育委員乃有再接再勵之提示，是以再選新題，用補前者之不足，而為求內容之通俗與趣味兼有，乃於本次叢書出版，採文字為主，插圖為輔，融二者於一爐，期收實際具體、簡明可讀、保存容易、費用經濟等多重效益，總期集學者之心智、弘專家之經驗，供工作同仁在實務

上作援引，社區民衆在瞭解中產生動力，同本服務最榮，助人最樂的心情，來提升社區民衆之生活品質。茲值書成，既敬仰各學者專家辛勤撰寫，亦感謝同仁盡心編務工作，惟以社區發展境域範疇至大，編印內容自難周全，至祈學界先進，不吝指教，是所企盼。

中華民國社區發展研究訓練中心執行長 蔡漢賢謹誌

七十五年六月三十日

如何辦理社區青少年羣育活動

目 錄

序	一
前 言	一
壹、理論根據	二
一、青少年發展理論	二
二、人類學理論	二
三、生態學理論	二
四、小團體理論	二
貳、具體作法	二
一、活動前的準備工作	四
二、帶領團體的注意事項	三

參、附錄：社區一般青少年團體活動設計.....

一一一

一、第一次團體：相互認識.....

一一一

二、第二次團體：建立團體規範.....

一一三

三、第三次團體：合成衆意.....

一一四

四、第四次團體：自我表露.....

一一九

五、第五次團體：自我表露.....

一一一

六、第六次團體：自我表露.....

一一一

七、第七次團體：呈現問題.....

三四

八、第八次團體：問題解決計畫.....

三一六

九、第九次團體：解決問題.....

三八

十、第十次團體：展望未來.....

四〇

肆、參考資料.....

四三

如何辦理社區青少年羣育活動

林振春

前　　言

人類是羣居的動物，在人與自然界及人與獸爭的時代，人類如果不合羣，便無法生存；然而合羣不是人類的天性，是經由教訓、體驗、學習而來的。在工商業社會中，已經演變成人與人爭的時代，每個人皆隸屬在組織之內，喪失了個性甚或人性，成為所謂「寂寞的羣衆」，要找回人類的自我，一定先要能合羣。我國的教育，一向強調「德、智、體、羣、美」五育並重，但是在升學競爭激烈的狀況下，只有智育受到重視，使得學生從小便缺乏合羣的觀念，無法相互合作，共創幸福的人生。

社區發展旨在鼓勵社區民衆能羣策羣力，為自己居住的社區服務，以建設成美好的居住環境，如果居民沒有養成合羣的習慣，每人自掃門前雪，社區便無法發展了，因此社區教育應從小就培養人民合羣的習慣，社區青少年羣育活動乃指導社區青少年養成互助合作的習慣，培養團體生活的知能，粹勵其羣性為目標。本文旨在介紹如何辦理社區青少年羣育活動，以供參考。

壹、理論根據

一、青少年發展理論

(一)美國學者格塞爾 (A. Gesell) 認爲青少年階段要求走出家庭獨立自主，深受同輩團體的影響，故應鼓勵他們參加社區活動。

(二)美國學者艾瑞克森 (E. Erikson) 認爲青少年開始學習領導與被領導，並希望在社會上嘗試扮演各種不同行爲方式，社區內如有同輩團體活動，最能配合青少年的需求。

二、人類學理論

人類學家認爲青少年期不一定是風暴期，只有在文化約束力強，青少年觀點與成人社會價值相衝突，才會產生，因此應擴大青少年的社會參與層面，參與社區活動是最佳的方法。

三、生態學理論

生態學者認爲人的行爲受整個生態體系所影響，影響青少年之環境包括家庭、學校、社區，及整個社會、文化環境，我們應提供青少年有利的成長環境，在社區內辦理青少年羣育活動是最基本的方法。

四、小團體理論

小團體理論源自勒溫的場地論，

強調面對面之互動溝通，以得到相互支持、羣策羣力的團體功能，並加入心理學的分析和社會學的社會化觀念，

成為治療二十世紀疏離症的最佳妙方。

小團體運動目前在國內正逢蓬勃發展，利用小團體活動來增進人際交往

能力，減除焦慮緊張、了解與認識自我，社會應對技巧及領導能力等，已

經受到青年學子的普遍歡迎。羣育活

動重視團體組織型式的應用，利用小

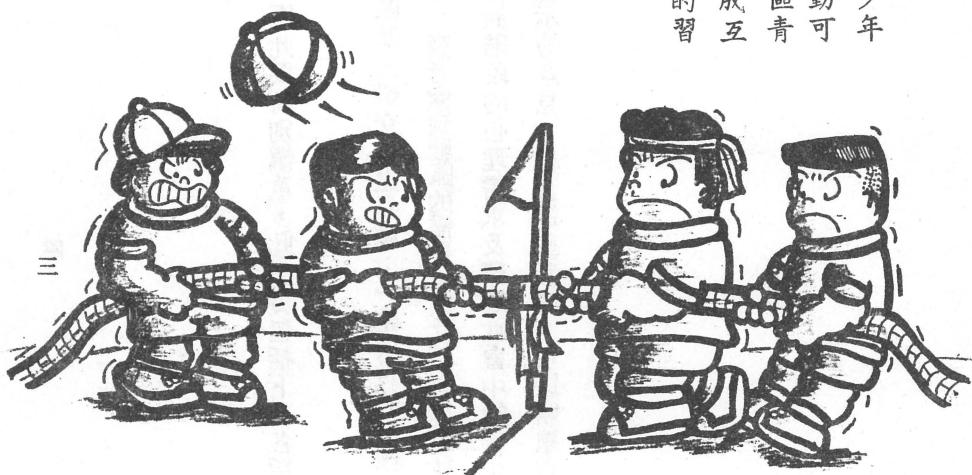
團體方式在社區組織方面亦有卓越的貢獻，因此，針對社區青少年羣育活

動，小團體的作法特別值得推介。

社區青少年

羣育活動可
指導社區青

少年養成互
助合作的習
慣。



貳、具體作法

一、活動前的準備工作

帶領社區青少年羣育活動主要在事前的準備工作，因此要特別慎重，此部分包括下列各項：

(一)目標的選定

社區青少年羣育活動的目標可包括兩方面：一是社區及上級交付之目標；一是成員的目標，若能使兩者配合，則功效甚大。在規劃社區本身的目標時，應考慮到社區的需要，以及精神倫理建設中對青少年的要求；在考慮青少年的目標時，以青少年發展階段的心理需求及變遷社會中的青少年心態之了解為藍本，再加入與青少年接觸時，青少年所表示的意見，綜合這些考慮，可以將羣育活動分為短期目標和長期目標。

1. 短期目標：

- (1) 增進青少年語言表達能力。
- (2) 增進青少年關懷自己與他人的能力。
- (3) 幫助青少年敢於表達意見、表露自己的才能。
- (4) 發展青少年耐心聽他人講話的習慣。

- (5) 幫助青少年真誠討論自己的問題並關心他人問題。
- (6) 增進青少年有效解決日常生活問題的能力。

2. 長期目標：

- (1) 鼓勵青少年對社區提供最大的貢獻。
- (2) 幫助青少年學習以社會能接受的行為來解決問題。
- (3) 幫助青少年獨立自主，成為社區的中堅幹部。
- (4) 使青少年了解社區的期望，且不與社區衝突。
- (5) 增進青少年領導社區內其他社團的能力。

上述目標，純供參考，工作員可依團體的性質和成員的狀況，在團體活動中，不斷與成員澄清討論。但是在組成團體之前，社工員應先將團體目標明白列出，以作為各項準備工作之依據。

(二) 作法之考慮

基本上，社區青少年羣育活動的構想是面對面的直接互動，因此宜以小團體的方式辦理，如果報名參加人數過多，工作者可以將其分成數個團體，每個團體的人數以八至十二人為宜，最多不要超過十八人，以免團體的效果受阻。

每次團體活動的時間長短，應該視青少年的狀況及活動的性質而定，通常最長不超過三小時，

最短也要有九十分鐘，如此可以使每個人都能有充分的參與，也可避免讓成員感到無聊。

團體活動的頻率常受到場所的狀況、青少年的要求、工作者的時間及事實上的需要等因素的影響，但是，一般皆以一週一次為宜，或一週不少於二小時，但也不能太多，以免影響青少年的正常生活和課業。

團體聚會活動的場所應考慮舒適、安靜、交通方便，且讓人有溫暖、友善的感覺，房間應避免干擾，有足夠的空間讓成員活動，黑板、銀幕和幻燈機等的使用方便，有足夠的照明和柔和的燈光，有流通的空氣和適宜的溫度。地毯和枕頭常能發揮多種用途，否則也要有足夠的椅子和書寫的椅子。活動場所最好先借好，以免臨時找不到場地，如果為了某些活動的需要，也可以更動場地，不過一定得先通知成員。

(三)地位的確立

在社區內組織的青少年團體，於社區組織中居於何種地位也是規劃時應先考慮的問題，因為這牽涉到領導人選。依目前社區發展工作的型態，可分兩種類型：

1. 專業模式

台北市推行社區發展工作時採專業模式，在台北市各區成立社會福利服務中心，由專業的社會工作員主其事，由一或兩位社工員負責，在此種組織型態下之社區青少年羣育團體，便可在專

業社工員的帶領下，從事羣育活動。

2. 業餘模式

台灣省推行社區發展工作時，由於地區廣闊，專業工作員缺乏，不可能每一社區都有社工員負責，只在各鄉鎮置有社工員推行數個社區之發展工作，因此只好由非專業的志願工作者擔任羣育活動的工作，在此種情況下，社區可先選派優良青少年到專業機構（如張老師中心）接受團體領導者訓練，結訓之後，再回到社區中負責社區青年羣育活動，並在社工員之監督下從事。

四、成員之甄選

活動的目標、場所、時間和負責人決定之後，便可貼出海報，透過各種管道，讓所有的青少年知道此一活動對他們可能有的功效，以吸引他們參加，當然，要將這些青少年分成不同的組別和團體，除了考慮時間的配合因素外，尚需考慮青少年的個別狀況和行為類型。在個別狀況方面，青少年可依年齡、性別、教育程度、職業類別、省籍語言和健康狀況加以分類；在行為類型上，有人格組型和次文化行為之考慮。青少年羣育活動團體的組成究應側重同質性或異質性並無定論，一般以相同的背景，較能增進溝通，增加和諧相處的可能，如果成員在人格組型上有較大之差異，可讓成員表現不同的行為和觀念，可以學到更多的東西。

羣育活動強調青少年應對自己的行為負責，參加的青少年一定要出於自願，爲了讓青少年對活

動有更進一層的認識，對報名參加的青少年，先來一次個別面談是必要的，在面談時，工作員應瞭解每個青少年參加的動機、期望及個別心理能力發展狀況，以作為錄取與否和分組之考慮，其他之考慮事項有：

1. 性別：

團體一般可分男性團體、女性團體和男女混合團體。社區青少年羣育活動的團體，最好依青少年發展的需要，採用兩性配合的團體較為適當。

2. 年齡：

青少年的年齡可具彈性，在羣育團體中，依學校階段，可分成十五歲以下的少年團體，十八歲以下的青少



年團體和十八歲以上之青年團體。一般說來，不同年齡階段青少年其發展的需求各不相同，故在年齡上應避免極大的差異，但是社工員可根據團體和個別青少年的狀況彈性選擇。

3. 社會背景

職業、種族、教育程度、社會階級、宗教信仰、政治觀點、家庭狀況等方面之不同，有助於成員相互的了解和新行為的培養，可以增廣不同的生活方式和經驗。

4. 行為類型

因人格之不同，青少年在行為上可能有競爭、順從、批判、幽默等不同型態，組成團體時，最好包括各種人格類型的成員，以收相互學習之效。但是在偏差行為方面則要慎重，傷害、強盜、吸毒、色情、暴力等行為之青少年最好在嚴格的規劃下參加團體。社工員如果認為這些成員對團體有不良影響者，便不應讓他們參加。

成員的選擇主要在建構良好的羣育團體，如果工作者能成功地創造團體氣氛，使每個青少年皆能相互尊重與信任，且能自由地表達個人的觀點和建議，那麼成員背景的差異，並無礙於團體功能的發揮。

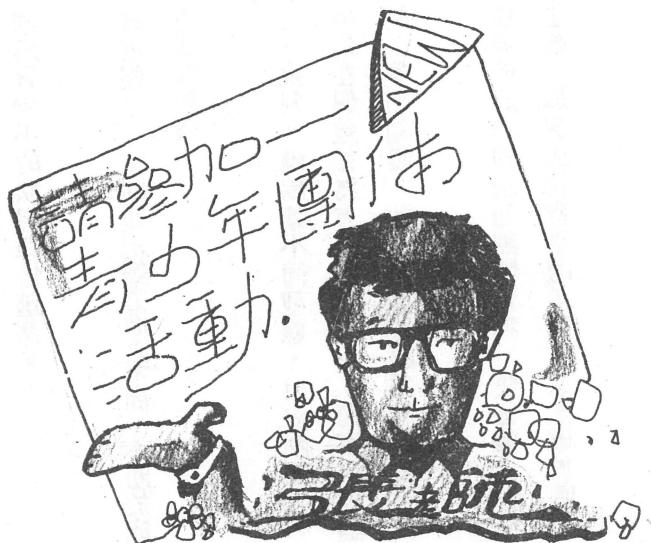
(五) 督導體系的建立

從事團體工作要有一種聚沙成塔的觀念，一個人的想法總不如三個人一起努力，任何一個團體

工作者在工作期間，一定要找到一個督導者，定期檢討，尋求批評和改善意見。社區羣育活動的工作者，如果由專業社工員負責帶領，則該區的社工督導員便是當然的督導者；如果由義工帶領，則該區的社工員便是督導者。每次團體前的活動安排與設計，一定要先與督導者詳細討論；每次團體結束後的紀錄和檢討，亦得向督導者報告，並接受諮詢。如果社工員和社工督導員皆對團體工作不熟悉，可聯絡有關專家學者，採用電話，函件或當面請益的方式，以保證羣育團體的品質。

(六) 內容的設計

社區青少年羣育活動的內容需要依團體的目標來設計，每個團體的目標不同、成員



不同，內容當然有別，但是抉擇的重點在工作者本身的經驗和學識，不宜作統一規定，一般說來，內容設計可依下列作法：

1. 提供一個活動模式供團體負責人參考，以齊一團體的目標和方向，帶領者再根據自己的個性、專長和團體成員的特質，設計出自己較為滿意順手的活動。
 2. 帶領者將設計好的活動在心中預演一遍，考慮可能發生的狀況和問題，以預作準備或修改活動內容。
 3. 請較具經驗者評估所設計的活動，提出批評和建議，以作為修正的參考。
 4. 將每次活動的結果加以紀錄，並請督導者提供意見，以作為規劃下一次活動的參考。
- 設計活動涉及較深的知識，一般新的帶領者皆以他人所設計的活動為架構，再根據自己的能力、興趣和偏好加以選擇，因此，本文最後附錄一個十週的羣育活動以供參考，在此簡單提出幾點原則：
1. 新的帶領者應使用自己較熟悉的活動，較能掌握團體的進行，減少挫折，以建立信心。
 2. 以前成功的活動或自己較易接受的活動，以及自己能深入體會其內涵與催化技巧的活動，應列為優先採用。
 3. 對自己不喜歡的活動，應將其原因列出，以決定是否不適用，如果自己不敢肯定，可請

教有經驗者，討論該活動真正的涵義及未能發揮效果的原因，然後作必要之修正。

4. 嘗試新的活動是值得鼓勵的，也是一項自我挑戰，因此應該反覆推敲思考，以求了然於心，帶領時也將較為順手。

5. 新的活動可從有關理論中推衍，如周哈里窗可設計多種活動；可從相關活動中尋找靈感，如任務分配有多種不同作法；可從康樂活動找到寶藏，如電報傳真、疊報紙等用於協調合作，心臟病用於破除隔閡，亦可從有關書籍中尋找，如人際溝通的技巧等。

(七)評量工具之準備

如果你是社區工作員，你一定很想知道所辦活動的好壞，社區青少年羣育活動的成效如何？應該是你關心的重點，因此，在團體成立之初，如何評量這個活動的成效，你要細心考量。一般說來，對於青少年羣育活動，我們應考慮下列問題：

1. 青少年的行為是否受到影響？
2. 青少年在活動中的行為是否與團體外不同？
3. 青少年是否以一種支持的、積極的態度參加活動？
4. 青少年之間是否相互支持合作？
5. 青少年中是否有人不適合繼續留在團體？

6. 團體帶領者是否了解每一個青少年？

7. 團體中是否出現有孤立者？

8. 團體成員是否達到廣泛及普遍的參與？

對於這些問題，督導員可從工作者的紀錄、報告和討論中得知，但是這只是工作者單方面的觀點，我們希望從不同層面來了解團體的成效，如觀察員的看法、青少年本身的看法、與青少年有關之家庭、學校、同伴、上司之看法。現在已經有很多有關的評量表可供採用，如：團體活動自我評量表、團體領導者評量表、團體活動評量表、團體經驗評量問卷、團體外行爲評量表及團體成效評量表等多種，社區工作員可依需要選擇較合適者加以修改，以成為有效評量團體活動成效的工具。

二、帶領團體的注意事項

活動前的準備工作最為重要，但是臨場的表現也不能大意，否則便功虧一簣了，這便是帶領活動時應注意事項，大抵有下列四項：

(一) 開場的工夫

開場就是大家第一次見面時，活動帶領者必須表現的部分，一般說來，開場活動必須具備四項步驟：

1. 建立團體正向的氣氛

先讓成員放鬆，親切地問候每位青少年，並幫他們相互介紹，減少他們焦慮，並且融入他們的談話，每位青少年到達時，一定親自向前問候並介紹給其他青少年，讓每位青少年感覺到這是一個很溫暖友善的地方。

2. 幫助成員投入團體活動

很多青少年不知道在大眾面前該如何表現自己，因此宜避免在開場即面對衆人，最好先讓他們兩人交談，找到相互支持的力量，再逐步擴大成四人、八人……等，以免青少年遇到挫折即刻退縮。

3. 讓成員知道已經參加團體

當青少年相互認識後，工作者應以一種有系統的活動告訴大家，團體已經開始了，最通常的作法是正式的致歡迎辭，並簡要述說團體的名稱、性質、聚會的時間和地點、團體的目標、帶領者的任務和角色，以及希望青少年配合和合作的行為。

4. 幫助成員準備好參加活動

當開場白說完之後，應詢問青少年有無疑問，盡可能加以解釋說明，直到青少年們同意團體的作法後，工作者應再將團體的規範（約定）重述一遍，代表團體活動正式開鑼了！

（二）成員的問題行為

青少年羣育活動具有濃厚的教育作用

，因此成員所表現出來的某些問題行為，需要妥善加以處理。

1. 打架鬧事

團體活動中絕不允許打架鬧事，這應在團體規範中明白約定，如果發生此事，應儘量讓當事人留在團體內，等到團體結束時，工作者應與當事人討論衝突的原因，尋求解決方法，並給予建設性意見。也可以引導團體成員共同討論打架鬧事所造成的負面效果，使青少年了解該以何種方式來處理對他人的不滿。

2. 遲到行爲

第一次團體活動時，應先規定好遲到者有一定的作法，如先打電話通知工

團體規範中應明白約定

「不允許打架鬧事」



作者或托其他人轉告，並說明這是一種基本禮節。對於遲到的青少年，常領者可簡要說明團體進行的狀況，使之能立刻進入狀況，如果時機不宜，則請他坐在旁邊觀察。總之，就是不要讓青年和團體受到不愉快的影響。

3. 缺席行爲

對於不斷缺席的青少年，工作者應了解其原因，缺席可能有其內在的涵義，要試着加以解決，並讓他知道缺席對團體造成極大的困擾。如果他不能保證每次出席，工作者可請一兩位與他親近的青少年，每次團體聚會前先去找他，然後帶他與會。

4. 說謊行爲

要很有技巧地讓該青少年知道你曉得他在說謊，幫助他看出說話的矛盾處，也可以私下告訴他不要說自己不能確定的事。對一些你已知道的事，要針對該事情來表達你所知道的部分，不要讓他硬着頭皮撒謊。

5. 挑剔、責備行爲

對於喜歡挑剔、責備他人的青少年，帶領者可以讓他自覺到自己也有此種的行爲，然後引導成員以讚美代替挑剔，以建議代替責備。

6. 找藉口

藉口常是抗拒改變，阻礙成長的說詞，領導者可以詢問所有成員考慮某青少年的藉口是否為真正的原因。例如：「大家認為建功換個學校是否對功課有幫助？」

7. 沈默、退縮的行為

沈默退縮的成員常有一顆改善的心，只是缺乏改善的方法和鼓勵，領導者應一步步引導他在輕鬆的氣氛中參與活動，以眼神鼓勵他突破自己，然後給予讚美，允許他以自己的速率不斷進步，儘管有些時候，他的行為不合時宜，也不要忘記給予鼓勵。

8. 公衆辯護人

有些青少年認為替其他人辯護是自己責無旁貸的職責，根本不考慮當時的情境，一派老大自居，處理此種行為，領導者可以指出讓每個人為自己的行為負責，不要剝奪他求取進步的機會。

9. 代罪羔羊

青少年常會將某種事情的失敗或團體的挫折歸罪於某一較弱小的成員，使他成為團體的代罪羔羊，讓其他人感到心頭舒服些，但是此種作法對團體和每個青少年都沒有幫助，工作者應引導團體成員認清事實的真象，減少或化解此種現象。

青少年還有很多行為需要工作者多費心，以上所列是較常發現的情形。

(三) 帶領者應注意事項

要讓羣育活動充滿活力，發揮團體效能，工作者負有一半的責任，下列注意事項，工作者不可忽略：

1. 尊重青少年的人格尊嚴，真誠地歡迎他們來參加社區青少年羣育活動，拉近與青少年的距離，使他們樂於來參加團體。
2. 讓青少年知道團體的重點是教育性和發展性，鼓勵青少年試著將所學應用到日常生活中。
3. 工作者可以表露自己的價值觀，但應避免強迫使成員接受，或強烈暗示成員順從。
4. 參與每個活動，使成員認識你，也使你可以認識成員，以建立相互信任的關係，並體會出每個活動的真正意義。
5. 把參與活動當作一回事認真去做，並且將這種觀念傳給青少年，能幫助青少年認真地參與每個活動。
6. 每個活動作完之後，要花一段時間與成員共同討論，分享感受，使工作者能從青少年的談話中知道自己的作法和活動目標是否達成，青少年也可以從討論分享中知道其他人的想法和作法，有助於青少年的自我了解和了解他人，從而建立較一致的團體意識。
7. 對每一次活動和每一個青少年，都應保持同樣的熱忱和活力，青少年很容易感受到工作者的熱忱和衝勁，如果你不認為團體重要，青少年也不可能覺得團體重要。

8. 每次團體活動開始時，工作者應引導青少年回顧上次活動的情形，使每次活動得到銜接，並可讓青少年立刻進入狀況。

9. 嚴守時間觀念，準時開始，準時結束，絕不拖拉，如果在某個問題上花太多時間，寧可將預定的活動刪除，也不延長時間，使青少年知道如何分配自己在團體活動中的時間，力求表現。

10. 每次活動結束時，盡可能使每個人都能有充實感，如果有未完成的論點或家庭作業，記得提醒在下次活動時提出心得或成果報告，最後，別忘了以熱忱的語氣告訴大家：「下次見！」。

工作者應注意事項仍多，上項是最具效益性的行為，當一個活動帶領者一定要多思考、多體驗、多檢討、多請益，才能保持自己的素質和活力。

四 結束的工夫

羣育活動的成效能否持續保存，端視團體結束的工夫，很多活動，在聚會進行，成員在一起時，感到效果良好，但是團體一結束，不再相聚一起，效果便不見了，社區青少年羣育團體應着重行為改變效果在日常生活中的應用，因此更應該重視結束的工夫。一般說來，結束的活動應具備下列五項：

1. 培養青少年的獨立性

在數次活動中，參加羣育活動已成為青少年生活的一部分，對團體的依賴也較深，這時，工

作者應提醒成員了解「天下無不散的宴席」，提前幾次為成員預作分離的準備，培養安排自己生活的能力，以避免離別的情緒壓力。

2. 建立相互支持的系統

要使團體成效得以持續，需要精心規劃，讓成員相互支持是最好的方法，「小天使」活動可以在團體結束前介紹給青少年，並鼓勵他們隨時關注他的主人，並在日常生活中扮演小天使角色。提供社區志願服務的機會

讓青少年將團體中所學回饋社區，便是提供志願服務的機會讓他們參與，他們能將此一工作做好，便是團體成效的最好見證。

4. 果斷的結束團體

青少年的感情甚為豐富，如果你的活動令他們難忘，他們常捨不得離開，要求工作者繼續聚會，這時工作者應果斷結束團體，要求青少年以自己的力量去維持自己的團體，工作者不再為他們負責。但為了避免影響結束氣氛，可答應不定期參與他們自組的活動。

5. 精心規劃離別的活動

在離別的活動中，有對團體整體的回顧，有對工作者和其他成員的回饋，有對自己的期許，並衷心的讚美我們的團體，此時的燈光宜柔和，氣氛宜感傷，大家圍圈坐，手牽手，膝碰膝，心

連心，眼睛輕閉，音樂輕柔，感受羣體的美感，然後相互勉勵，全體道別。

參、附錄：社區一般青少年團體活動設計

一、第一次團體：相互認識

第一次團體時，領導者需幫助每個成員放鬆心情，愉快地與人相處，讓每個人皆能自由自在地交談話。領導者除了歡迎成員的到來之外，應對下列問題作個介紹和說明：

1. 團體的目的何在？
2. 多久聚會一次？
3. 在什麼地方聚會？
4. 聚會的時間多長？幾點鐘開始？
5. 總共會有幾次的聚會？

當你的開場白介紹過了之後，留下一點時間供成員發問，以儘量去除他們心中的疑惑。這時的氣氛完全由領導者控制，輕鬆、愉快、幽默是領導者的基本要求。如果成員皆沒有問題，便進行這次聚會的

活動，主要目的在相互認識，領導者要引導成員投入和參與團體活動之中。

活動一：自我介紹。

前言：介紹活動適用於團體的開頭；幫助成員相互認識他人的名字，以便在團體內相互溝通，此活動耗時十五至三〇分鐘，視團體大小而定。

過程：1.全體成員圍成圓圈坐下，領導者說明自我介紹活動的目的及其重要性。

2.此活動是由領導者先說出自己的姓名，然後由右（左）邊的成員接著說出自己的姓名，再重複介紹前面成員的姓名，第三位成員除了介紹自己，還得重複前面已介紹過的成員姓名，依次滾雪球方式進行，直到最後領導者說出自己的姓名，再重複所有成員的姓名。

3.領導者做完之後，可鼓勵成員嘗試說出所有其他成員姓名，並導引其他成員幫助並提示他說出每個人的姓名，以建立全體投入、參與的氣氛。

活動二：介紹我們的伴侶。

前言：此活動沿上一活動而來，主要在幫助成員瞭解更多個人性的資料，使能相互融入，建立團體活動的基礎，活動方式力求輕鬆自然，不具威脅性，使成員皆能容易投入。

過程：1.成員兩兩配對，配對的方式由領導者視情況自由運用，最好是找互不認識的配對。

2.各對相互交談十分鐘，針對個人的興趣、嗜好、家庭、學校……互相了解，從中找出五項

有趣的發現，待會兒與團體分享。

3. 各對向團體介紹你的伴侶，以及你所發現到的有趣事情。

二、第二次團體：建立團體規範

建立團體規範，可能無法在一次團體內完成，你不必爲此擔心，任由成員建立他們所需要的團體規範，領導者只要催化出團體一體感，並使得成員執行團體規範的體悟即可。

在此次團體中，領導者繼續導引成員參加團體的興趣，促使成員都能相互融入，參與團體活動，並向團體和諧的階段邁進。

有時候，你會發現成員建立的團體規範甚爲嚴格，甚至是懲罰性的，但你不必擔心，規範是公平且具有彈性的，必要時，你可以導引他們增加一些有用的規範，而去掉那些不必要的規範。

活動一：建立團體規範。

前言：本活動提供成員發展團體規範的機會，讓成員學習共同工作，完成一項指定的任務，且對於團體的操作有參與感。整個活動需時二小時至四小時，領導者可視情況使用。

資源：提供紙和筆，讓每個成員使用，場地除了團體討論外，還需分組討論時，不致相互干擾。

過程：1. 發給每個人紙和筆，領導者告訴成員思考對團體有益的團體規範有那些，要成員先寫出來。

2. 分成三至四人的小組，各小組作出他們認爲我們團體該有的團體規範，寫成一張清單。
 3. 將各小組的清單貼在黑板（牆壁上），領導者引導全體成員檢視每一分組的清單，將共同者依次列出在另一張團體清單上，其有不同者，則引導團體討論，視其需要性加以增列，以完成團體成員共同承認的團體規範清單。
- ※ 領導者也可以先發給成員一張團體規範清單供參考。

三、第三次團體：合成衆意

這是一次有趣的團體活動，在說明活動之前，領導者應先指出本團體的重要成就，如合作愉快、相處和樂。並鼓勵成員在現有的成就上繼續迎接團體面對的挑戰，發揮傾聽、接納、互助、合作的美好行為。

活動一：合成衆意和團體決策。

前言：這是幫助成員表達個人意見的活動，對成員的意見表達，接納他人意見，到合成團體意見，有個系統性的練習。領導者應注意每個成員的不同反應，儘量使每個人都感到舒適和全心的參與。

資源：發給每個人紙和筆，另外請準備所需的問卷，如「何謂朋友？」、「壓力問卷！」、「爲何

進學校？」、「有效的成員行為」等。

過程：1.領導者先選好適用的問卷，發給每人一份，要他們依自己的看法填好問卷，然後分

成三至五人的小組，作分組討論。

2.如果採用1、4種問卷，則各分組中推出

一位成員，將自己所填的答案對組員作一

說明，然後其他成員輪流說出自己所填的

答案，早先的成員將相同的打個記號，不

同的加以記入，以此類推至所有成員說明

完畢，然後共同決定本分組的十項排行榜

。之後大團體聚會，各分組推出代表報告

各組的成果，領導者引導成員共同討論，

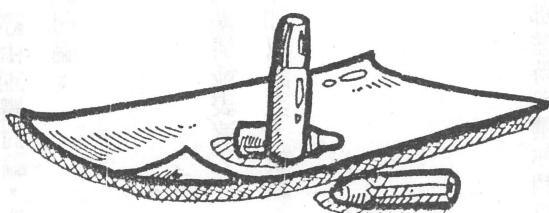
得出大團體的十項（二十項）排行榜。

3.如果採用2、3種問卷，則各分組推出負

責人，協調出能被分組內各成員所接受的

合成眾意——成員表達個人意見→接納他

人意見→合成團體意見



次序等級，然後團體領導者將各分組的答案貼在黑板上，經由團體討論，決定出本團體的答案。完成之後，領導者可以引導成員針對下列問題加以討論：

- (1)個人所列的等級與分組及團體的等級有何差異？
- (2)分組的等級是如何達成一致的？
- (3)在決定的過程中，每個人的意見是否皆受到重視？皆能盡情地表達？
- 4.領導者總結時，應針對成員的行為表現及團體的互助合作加以讚美，鼓勵一些怯於表現的成員，並說明良好的合作，是以後團體發展的重要基礎。

附錄三之一・問 卷

一、何謂朋友？

回想一下你的朋友！為什麼他們會成為你的朋友呢？他們到底有那些特質讓你們成為好朋友？請將之列在表中二十個空格內，儘量填滿二十個，這些特質如忠實、可靠、幽默……等。

二、壓力問卷：

有人研究工作給人不同的壓力，在你的生活中，你認為那些工作較具壓力呢？表列的二十種工作，請你依壓力大到壓力小，分別以 1. 2. 3. ……至 20. 來區別其壓力大小（1. 表示壓力最大，20. 最小）。

- | | |
|------------|------------|
| 1. 護士 | 11. 計程車司機 |
| 2. 礦工 | 12. 調查局人員 |
| 3. 服務生（餐館） | 13. 成衣技師 |
| 4. 醫生 | 14. 洗車工人 |
| 5. 教師 | 15. 學術研究人員 |

- | | | | | |
|-----|-----|-----|-----|-----|
| 5. | 4. | 3. | 2. | 1. |
| 10. | 9. | 8. | 7. | 6. |
| 15. | 14. | 13. | 12. | 11. |
| 20. | 19. | 18. | 17. | 16. |

三、爲何進學校？

每個人進學校皆有其目的，而且其目的可能不只一項。你爲何要進學校呢？我們已經將大部分人進學校的目的列在下面，請你根據你的想法，依最符合你的目的，以 1. 2. 3. … 10. 標列出來（1. 是最符合，10. 最不符合）。

- | | |
|---------------|-------------|
| 1. 追求獨立自主的生活。 | 6. 好能更上一層樓。 |
| 2. 尋求個人的滿足。 | 7. 改善家庭生活。 |
| 3. 成爲一個有名望的人。 | 8. 找婚姻對象。 |
| 4. 能夠幫助別人。 | 9. 工作較有保障。 |
| 5. 好找一個較佳的工作。 | 10. 父母親的期望。 |

- | | |
|----------|-----------|
| 6. 總經理 | 16. 商品檢驗員 |
| 7. 外務員 | 17. 圖書館員 |
| 8. 警察 | 18. 大學教授 |
| 9. 飛行員 | 19. 電子廠女工 |
| 10. 政府官員 | 20. 銀行出納 |

四、有效的成員行爲：

在團體中，有些行爲對團體和個人有幫助，有些行爲則有妨礙，依你在本團體中的經驗，你認為那些行爲是成員該有的，列在第一欄；同樣地，那些行爲是應該儘量避免的，請列在第二欄。

(一) 正向的行爲：如準時參加聚會、關心他人的情緒……等。

(二) 負向的行爲：如打斷他人談話、暴力行爲……等。

5.	4.	3.	2.	1.					
10.	9.	8.	7.	6.					
5.	4.	3.	2.	1.					
10.	9.	8.	7.	6.					

四、第四次團體：自我表露

在團體情境中，自我表露很難達成。在四、五、六三次團體聚會中，我們將以各種不同型式來催化自我表露，領導者必須參與成員活動之中，因為領導者先自我表露，才能帶動團體自我表露的氣氛。

活動一：自我繪圖。

前言：此活動能幫助成員放鬆，並促進一些私人性分享，

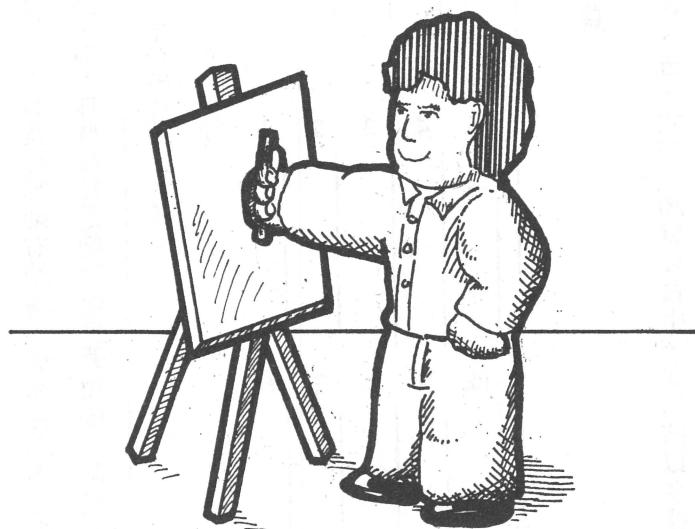
適用於八—六人的團體，需時三〇—四〇分鐘。

資源：每人一張畫圖紙和三支以上不同顏色的彩色筆。

過程：1. 領導者先說明本活動的

目的，在透過彩色筆來表達個人的思想和觀念，與其他成員分享，方式是簡單、愉快和有趣的。

- 發給每人一張圖畫紙和彩色筆若干。將圖畫紙分



成六個方格，依照領導者所提出的六個問題，依次繪圖在六個方格中。

(1) 快樂的時候你常想些什麼？或什麼事情讓你感到快樂？

(2) 不管是現實世界或神祕世界，如果你可以選一個地方，你會去那個地方？

(3) 讓你感受到真正自由的時候，是何種感覺？

(4) 當你感到沮喪時，你會想到什麼？

(5) 對你來說，愛是什麼？能否圖示出來？

(6) 許你感到最有價值的學習是什麼？你學到什麼？

3. 這六個抽象的觀念，領導者應鼓勵成員儘量圖示出來，領導者先以自己作示範，然後要求成員也將自己的作品與團體分享。

4. 領導者總結時，應強調相互學習的重要性，並建立團體具有「此時此地」的共同感，以增進團體溝通。

五、第五次團體・自我表露

這個活動可能要花兩次聚會才能完成。在此次活動中，成員會變得較為內省，因此，如果你趕時間，將會喪失某些該有的影響。讓成員自己用心思考如何來完成美術拼貼，以表現其個人風格，鼓勵成員

以創造性、多樣性和趣味性爲創作原則。

成員製作美術拼貼的時候，領導者可以放點音樂以調和氣氛，讓成員在放鬆的情況下表現最可親的行為。

活動一：美術拼貼。

前言：此活動旨在開放個人的興趣、嗜好和信念，以增加團體共識。適用八十六人的團體，耗時一至二小時。

資源：準備好舊雜誌、剪刀、膠水和四開的厚紙板，每人一張。

過程：1. 發給每人一張厚紙板，並將剪刀、膠水及舊雜誌放在團體中間，告訴成員利用四〇分鐘的時間，來完成美術拼貼。並且強調將自己的興趣、嗜好和信念，表現在美術拼貼上，以顯示個人獨特的風格。

2. 當每個人作完美術拼貼後，即覆蓋在團體中央，領導者加以「洗牌」後，發給每人一幅，如果拿到自己的作品，請不要讓他人知道。之後，輪流說明自己手中作品的意義，其他成員則猜猜這是誰的作品，直到每幅作品被介紹過爲止。

3. 領導者依序揭開謎底，要求製作者說明他所表達的意思，以對照持此作品者所說明間的差異，並請被猜疑是本作品作者之其他成員發表私人之感受。

4. 最後團體經驗分享，從此活動中學習到什麼？

六、第六次團體・自我表露

團體進行到這個階段，領導者強調信任感的增加和團體凝聚力的增強，團體氣氛則是支持、和諧，讓每個人覺得相當舒服。

在這次團體中，領導者提供成員表露個人生活中的正負向情緒，以及此刻對自己的看法，讓領導者對成員有深一層的認識。

活動一：黑白面具。

前言：此一活動的目的在增進自我表露，讓成員在團體的情境中，敢於表露個人的生活部分，也使得那些不敢表露的成員在團體氣氛中，透過面具的扮演而表露出來。此活動適合八——六人，的團體，需時一個小時。

資源：每位成員要有一具面具，及彩筆、膠水和厚紙卡。

過程：1. 領導者發給每個成員一具面具（由成員自己挑選合適的面具）。將彩筆、貼紙、膠水和厚紙卡置於團體中央。

2. 領導者引導成員回想自己愉快的生活經驗，和不愉快的生活經驗，每人閉眼沉思之後，

利用彩筆等物將愉快的生活經驗表現在面具的左邊，不愉快的經驗表現在面具的右邊，完成之後，便把面具帶在臉上。

3. 領導者等每人皆帶上面具後，要他們兩兩配對，告訴對方我的面具所代表的意思，然後兩人交換面具。

4. 每個成員就自己臉上所帶的面具解釋其意義，並回答其他成員的疑問，若不能回答，得向原面具主人求救，唯不得強迫一定回答。

5. 領導者要求成員遵守保密的規定，以確立團體信任感。

6. 團體經驗分享時，領導者應強調負向經驗的積極性意義，把不愉快的經驗化成建設性的動力。

七、第七次團體・呈現問題

團體發展到這個階段，可以將問題加以呈現，並且以一種積極的態度面對它，這是促使團體發展的最佳動力。因此在第七次團體時，先要求每個成員找出一項問題，以便在團體中加以討論。

活動一：我的問題何在？

前言：此一活動的目的，在確認問題所在與找出影響成功進步的原因，促使團體共同面對問題，並

試圖解決問題。適用於八~一六人的團體，需時一至二小時。

資源：需分成三~四人的小組討論，因此場地要足夠，避免相互干擾。

過程：1.先將成員分組，每組三~四人。

2.要求每個成員找出自己在團體內的一項問題，然後描述問題的情況，必須強調是找出問題，而非解決問題。經由各小組成員的相互幫助，每個人找出一項想在團體內加以解決的問題。

3.此一問題的選擇標準，領導者應先給成員一個引導：

- (1)這個問題是否超出團體所能處理的能力範圍，譬如深層的情緒問題，團體無法處理，便應避免提出。而如控制情緒、建立生活目標……等，團體就有能力來處理了。
 - (2)短期能處理的問題才好，因為短期能解決的問題，對於增進個人和團體的信心很有幫助。
 - (3)問題的解決能否對個人產生立卽的影響？立卽增強對於成員是個很大的鼓勵。
- 4.領導者確認每個成員皆依上述三個標準找到自己的問題之後，活動便告結束，對於下次聚會的活動，領導者可以先作簡要的說明。

八、第八次團體・問題解決計畫

在其他成員的幫助下，對自己的問題提出具體的解決計畫，是成員能力的重大增進，領導者引導成員對自己的計畫擬出實踐的步驟，並鼓勵他們盡最大努力來完成，這是很重要的。本次團體若發展順利，可以增進成員對團體的向心力。

活動一：發展計畫。

前言：本活動在幫助成員發展具體可行的問題處理計畫，並着手去完成，適用於八~一六人的團體，需時二至四小時。

資源：每人需一張紙、一支筆。

過程：1. 每個人將所要解決的問題，明確地寫在紙上。

2. 團體分成三~四人的小組。

3. 小組中的每個人，分別說明自己問題的所在，然後小組內腦力激盪，想出可能的解決方法，再由該成員綜合出個人的最佳處理方式，直到每個人都得出具體計畫為止。

4. 領導者要求成員將自己的計畫向團體重述一遍，並加以完整化。

5. 當各小組在討論具體計畫時，領導者宜提示成員注意下列事項：

- (1) 問題的陳述是否簡明扼要？
 - (2) 解決此問題時，有沒有其他替代性方案？
 - (3) 有沒有具體的行動步驟？
 - (4) 當問題解決時，有沒有明顯可見的目標行爲？
 - (5) 解決這問題，需花多少時間？
6. 當審查每個人的計畫時，領導者宜注意下列原則：
- (1) 是短期能完成的計畫？
 - (2) 是具體的計畫？
 - (3) 是可行的計畫？
 - (4) 是成功導向的計畫？（每天送一束花給心儀的女孩，是具體、可行的，卻未必能達到成功的目的。）
7. 經過團體審查過的計畫，領導者便要求成員具體地寫在紙上，以備不時提醒自己努力去完成。
8. 領導者建立支持系統，設計遭遇到困難時的支持體系，除了隨時可與領導者聯絡外，亦可向其他成員處求得協助。

九、第九次團體：解決問題

本次團體可以看出每個人實行其問題解決計畫時的進展如何，遭遇困難的成員需要團體的幫忙，以發展另一套計畫，因此領導者不要太強調計畫的失敗，而應以積極幫助的態度，來幫助受困的成員，經由互相幫助，團體已經走向行為改變的階段了。

活動一：角色扮演。

前言：本活動的目的有二：一是幫助成員討論和練習解決問題的方法，一是用來評估計畫的可行性，及決定未來的計畫。適用於八—六人的團體，需時二至四小時。

資源：給每個人紙和筆，並準備奇異筆和大張海報紙各若干。

過程：1. 團體開始時，以自由交談的方式，談論每個人執行的計畫情形，談個人的進步與成功，也談及個人的挫折情形，團體可以隨時利用腦力激盪，共同來幫助他，使團體呈現出一片溫馨感人的氣氛。

2. 領導者或成員立刻將較佳的處理方式寫在海報紙上，旁邊標上該成員的名字，使他知道自己該採取的行動方式。

3. 等到每個有困難的成員皆獲得較佳之處理方式後，領導者將海報紙貼在牆壁上，讓團體共

同檢視，然後，領導者建議以

角色扮演的方式來操作一

遍，以增加成員信心。

4. 先選出較需角色扮演來幫

助的成員，設定好情境，

徵求配合演出的成員，在

團體的共同參與下，立刻

演出，有不完善處即刻檢

討、改進，再扮演一次。

如果時間不許，而仍有成

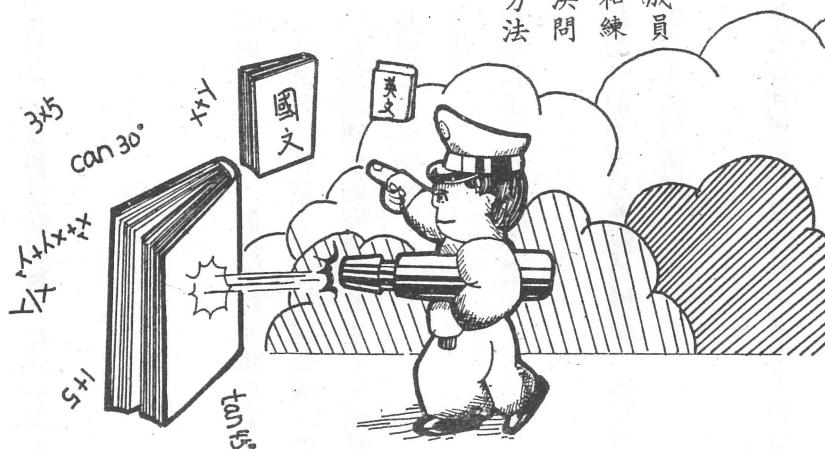
員要求演出者，可徵求同

意，延長時間，或留下需

要扮演的成員，個別練習。

5. 領導者亦可採「倒轉角色
扮演」的方式，如成員與

幫助成員
討論和練
習解決問
題的方法



老闆有困難，可要求該成員扮演老闆，而由其他成員扮演該成員，如此一來，該成員將能看出問題之所在。

十、第十次團體：展望未來

團體進行到現在已接近尾聲，你與成員也度過了很長的一段時間，面對團體即將結束，必須離開這個安全之窩，以及想到學得「一身功夫」，亟欲在社會上去實行的渴望，使得情緒雜陳，做為領導者，你可以善用此種情緒，導引他們立定腳跟，展望未來，以積極的態度迎向真實的生活。團體結束時，要以支持的態度，不要讓成員以為團體結束，你們的關係也隨之而斷絕。

如果有些成員希望團體能夠繼續，你可以抱持下列看法：

- (1) 想繼續的成員可以重新再組一個團體，任務和目標經由這些人討論決定。
- (2) 將這些人做為你的助理，參與另一個團體。
- (3) 找到另一個團體，把這些成員轉介過去。結束團體是一個不容易理清的情結，你可以參考有關團體結束的文章，走出安全的窩巢，才能了解天下沒有不散的宴席。

活動一：我現在做些什麼？

前言：本活動的目的在幫助成員練習如何作決定，以及如何應用在日常生活當中，適用八／一六人

的團體。需時二~四小時。

資源：給每人紙和筆，幾張大海報紙，另外發給每人一張「我現在做些什麼？」的空白卡，以便成員填寫（格式如後）。

過程：
1. 領導者引導成員認識個人的一生有很多的決定要下，有些決定關係重大，有些則影響甚小。在同一時間內，亦有很多決定要處理，在衝動或情緒狀態下所作的決定，常會令人後悔。因此常需從各種角度、各種立場，詢問重要人物，找尋重要資料，深思熟慮之後，才能獲得較佳的決定。

2. 領導者可以拿自己切身的例子，如找工作、交朋友、買房子、選學校、填志願……等，與成員分享，引導討論，使成員知道在生活中，自己要面臨決定的時刻，以做好心理準備。
3. 討論之後，領導者便要求成員想出自己現在要作的決定是什麼？將之寫在紙上，在同時，領導者拿出一張大海報紙，將前述「我現在要做些什麼？」的工作卡畫在海報紙上，然後貼在牆上讓每個人都能看到。
4. 徵求自願將自己的決定與團體分享的成員，或領導者挑選較不拘束的成員，走到海報紙前，將自己的決定寫在第一欄內。然後依次問該成員工作卡的問題，將答案寫在欄內，直到每一欄都填滿為止。

- 5.如果成員都會填了，將工作卡發給成員，依原格式將自己的決定填在上面，有問題可以立刻發問，亦可以與其他成員討論，互相幫助，建立團體極強的凝聚力和高度的生產力。
- 6.全體填完之後，領導者讓每個成員對團體說出自己未來的展望和努力的方向，並引導建立相互支持幫助的組織系統，使得團體的影響力深入到生活層面。
- 7.結束之前，領導者引導成員經驗分享，並鼓勵他們，使他們充滿信心。
- 8.「我現在做些什麼？」工作卡格式如下：

 - 1.要做的決定是什麼？
 - 2.我現在有些什麼資料？
 - 3.我從那裡得到這些資料？
 - 4.我是否需要更多的資料？從那裡可以得到？
 - 5.此一決定有何負面的影響？
 - 6.此一決定有何正面影響？
 - 7.我已準備好下決定了嗎？
 - 8.如果準備好，那我的決定為何？
 - 9.如果未準備好，那我還需要什麼？

活動一：揮手告別。

前言：告別活動旨在讓成員經驗坦誠相契的時刻，並對團體經驗有個積極、正向的看法。本活動適用八至十六人的團體，需時三〇至四十五分鐘。

過程：
1.全體圍圈站立，領導者將燈光轉柔，離別的音樂輕輕揚起，並以感性的音調告訴大家，這是最後一次聚會，大家互道珍重再見，把你的所思所感與對該成員的看法，做最後一次的分享。

2.領導者說明進行的方式採廻旋法，由領導者先向左邊第一位說再見之後，轉向第二位、三位……，而左邊第一位即跟著領導者向第二位、第三位……，如此輪流往左邊帶動，直到每個人都跟其他成員告別為止。

3.全體都完成之後，領導者宣布團體到此結束，請大家珍重相聚的時光，相互勉勵，之後全體離去。

參考資料

一、林振春，社區青年羣育活動的規劃與設計，載於中華民國社區教育學會主編「社區青少年教育」，高雄復文書局，民國七十四年元月。

二、林振春，明日社區青年領袖的培育，載於中華民國社區教育學會主編「明日的社區青年」，中華民國社區發展研究訓練中心印行，民國七十四年十二月。

三、林振春編譯，團體領導者實務工作手册，台北，心理出版社印行，民國七十三年十二月。

四、張老師中心，團體領導者訓練實務手冊，台北，張老師出版社，民國七十一年。

本中心已出版之「社區發展實務叢書」目錄

- | | |
|------------------------------|--------|
| 1. 托兒所的空間設計與環境佈置..... | 鄭淑燕等編著 |
| 2. 都市托兒所應如何在社區中發揮兒童福利功能..... | 孫梅芳著 |
| 3. 如何辦理社區青少年羣育活動..... | 林振春著 |
| 4. 老人安養機構專業化的實際做法..... | 張秀卿著 |
| 5. 自費安養中心如何營運、管理..... | 熊亞民著 |
| 6. 社區如何推動媽媽教室..... | 林平洋著 |
| 7. 如何加強社區理事會組織功能..... | 林平洋著 |
| 8. 如何將傳統民俗童玩在社區中推廣..... | 周步坤著 |
| 9. 容易在社區中推廣的團康遊戲..... | 張學真著 |
| 10. 善用社會資源推動社區發展工作..... | 金天倫著 |
| 11. 組織社區合作社推動社區發展..... | 李玉梅著 |
| 12. 韓國鄉村社區發展之概況..... | 蔡美華著 |
| 13. 訂定貧窮線之方式與標準的探討..... | 陳琇惠著 |

下列未編號部分將陸續出版：

叢書名稱

撰稿者

- | | |
|----------------------|-------|
| △泰國社區發展特色..... | 尹新垣 著 |
| △鄉村社區發展推展模式..... | 高淑貴 著 |
| △老人日托中心..... | 徐麗君 著 |
| △青少年中心如何營運、開拓..... | 李淑容 著 |
| △社區童子軍..... | 劉傑 著 |
| △如何辦理弱智兒童寄托..... | 張培士 著 |
| △老人在家服務..... | 王韻華 著 |
| △社會福利機構如何委託民間辦理..... | 張雅麗 著 |
| △都市社區的守望相助..... | 張遂珊 著 |
| △如何運用傳播媒介推展社區發展..... | 孫麗珠 著 |
| △社區如何組織志願服務團體..... | 劉夢丹 著 |
| △如何辦理社區家政推廣教育..... | 高淑貴 著 |
| △如何建立社區資料..... | 汲宇荷 著 |

△社工員如何開始社區工作——認識社區.....

汲宇荷

△如何發動寺廟參與社區發展工作.....

黃維憲

△如何使家庭主婦參與社區發展工作.....

△如何運用社區合作社參與社區發展工作.....

△如何運用學校資源參與社區發展工作.....

△如何使農、漁會組織參與社區發展工作.....

△各國社區發展法規.....

△如何在社區中推展福利措施.....

△社區理事會財務制度.....

△如何規劃社區活動中心.....

△如何擬訂社區工作計畫.....

△如何辦理社區發展評鑑.....

△社區工作員的任務與職掌.....

