

「綠芽咖啡館」活動設計（草案）

聚會主題	主要方案內容
<p>1.放鬆自己、認識好朋友</p>	<p>1.用肢體活動和藝術媒材放鬆自己（約 30 分鐘）</p> <p>2.品恩分享「如何透過社會實踐認識真實自己」的故事（約 30 分鐘）</p> <p>3.大團體內邀請學員分享聽完故事的感受、疑惑與想法（宣洩各種情緒，約 20 分鐘）</p> <p>中場休息 10 分鐘吃零食交誼</p> <p>4.用蠟筆畫出「別人眼中的自己」和「自己眼中的自己」，分享兩者的差異及其可能成長背景。（創作 30 分鐘，分享 20 分鐘）</p> <p>5.分享對這個聚會的期待、焦慮與參加的困難，大家相互協調出最適合彼此一起聚會的模式。（約 10 分鐘）</p> <p>☆整體時間安排會視學員人數現場彈性調整</p>
<p>2.接受優點與陰影都是真實自己的一部分</p>	<p>1.用肢體活動和藝術媒材放鬆自己（約 30 分鐘）</p> <p>2.請學員畫下「自己國高中階段最有成就感的一件事」，完成的先兩兩分享（約 30 分鐘）</p> <p>3.請學員畫下「自己國高中階段覺得最失敗的一件事」，完成的先兩兩分享（約 30 分鐘）</p> <p>中場休息 10 分鐘吃零食交誼</p> <p>4.以小組為單位分享自己的作品（約 40 分鐘）</p> <p>5.回到大團體反思「優點-陰影」必然同時出現的兩面性，並用「因為我做過....事，產生.....結果，所以我覺得自己是怎樣的人」來確認自己的優缺點（約 40 分鐘）。</p> <p>6.繞一圈分享自己今天參加聚會的心得感想，或是對回家後家庭與學校生活的新期待（約 10 分鐘）。</p>

	<p>☆整體時間安排會視學員人數現場彈性調整</p>
3.連結自己期待的人際關係	<p>1.用肢體活動和藝術媒材放鬆自己（約 30 分鐘）</p> <p>2.請學員畫下「心目中自己與同學們在教室中最美好的相對位置與互動方式」，完成的先兩兩分享（約 30 分鐘）</p> <p>3.以小組的方式分享「目前與理想人際尚有距離的可能原因」，並且用「因為我有點擔心....，所以還沒有做.....事」，以此確認自己人際關係現況的原因。（約 30 分鐘）</p> <p>中場休息 10 分鐘吃零食交誼</p> <p>4.請學員兩兩一組玩「畫手掌」小遊戲（約 20 分鐘）</p> <p>5.回到大團體用「雙手承接受傷小鳥」的小故事，反思剛剛做「畫手遊戲」過程中的感受，並思考自己如何在既有的人際關係位置，一點一滴朝期待的方向前進（約 50 分鐘）</p> <p>6.繞一圈分享自己今天參加聚會的心得感想，或是對回家後家庭與學校生活的新期待（約 10 分鐘）。</p> <p>☆整體時間安排會視學員人數現場彈性調整</p>
4.設計自己的生涯計畫	<p>1.用肢體活動和藝術媒材放鬆自己（約 30 分鐘）</p> <p>2.請同學寫下自己做哪五件事的時候會很投入、很開心、很熱血，為什麼？（約 20 分鐘）</p> <p>3.邀請一位同學在大團體裡示範如何從「喜歡做的事」，歸納出五個志業要素，最後再腦力激盪適合的職業（約 20 分鐘）</p> <p>中場休息 10 分鐘吃零食交誼</p> <p>4.以小組的方式進行分析與分享（約 50 分鐘）</p> <p>5.各組派一位同學分享（約 10 分鐘）</p> <p>6.用「理工男想當諮商師」及「一次考五個證照」的小故事，引導學員反思「生涯計畫的意義」、「白走一遭的</p>

	<p>焦慮」以及「生命目標的重要」(約 20 分鐘)。</p> <p>7.繞一圈分享自己今天參加聚會的心得感想，或是對回家後家庭與學校生活的新期待(約 10 分鐘)。</p> <p>☆整體時間安排會視學員人數現場彈性調整</p>
<p>5.一起討論寒假小成果發表</p>	<p>1.用肢體活動和藝術媒材放鬆自己(約 30 分鐘)</p> <p>2.回顧過去四次聚會的主題內容，請學員摘要寫下自己每一次的重要心得、疑問與收穫(約 30 分鐘)</p> <p>3.用小組分享的方式交流自己的心得(約 30 分鐘)</p> <p>中場休息 10 分鐘吃零食交誼</p> <p>4.用小組討論的方式，腦力激盪寒假要如何進行成果發表(約 30 分鐘)</p> <p>5.回到大團體共同討論、確定成果發表的形式、日期、時間(約 20 分鐘)。</p> <p>6.每位同學寫祝福小卡給夥伴，至少要有一位是同組同學(讓每一個人都至少收得到一張)，其餘要再多寫給其他夥伴、學姊或主辦團隊都是可以的(約 30 分鐘)。</p> <p>☆整體時間安排會視學員人數現場彈性調整</p>