

無名贈與

虎尾高中 普通科 丁德勳

在這多樣化社會的文明籠罩之下，「團體」一詞可在各處被使用，職場、學校、家庭，更甚於僅是兩人的簡單交流，於我而言皆是人類複雜生活線的交集和相遇。

生命裡的第一次小團體活動，我把這能生長出無限可能的幼芽栽在斗六家商內，而這兒土壤的肥沃遠超我所臆測，在一個規模並不碩大的圓圈內，飽含能滋養心靈的無形養分。

不論是以分組相互介紹自我，和以第二人稱視角主觀介紹彼方第一印象的開端；再到能將內心盡量傾訴而出，也以雙耳化為偵測語言裡情緒的天線，打開自我，與咫尺裡的隔岸徐風相遇；還有對自己在生命的大道上相遇，以贈送連漪卡的方式表達祝福或箴言為這場邂逅的散場——這充實的三個小時是那樣的漫長，但對這漫長的旅途而言又是那樣的轉瞬，而這轉瞬並非微不足道，在轉瞬間，我卸下心防；在剎那間，我汲取營養；在頃刻間，讓心的聲響無止盡地迴盪。

往往被深埋的，在被掘出後所帶來的暢意亦是通達的，即便不能因此而得到完全的曠達，或是封閉思維的解放，但能夠聽他人的故事，能夠說自己的故事，這總歸是探索自我的良方。

而在這場情緒的交易裡，我們以相互闡發為貨幣，購入在他人生活裡亦可納為己用的珍貴思緒抑或是人際交流模式，這來來往往的資訊分享和傳遞，使我們在這心靈構造的市場上，皆是獲得了足夠的正向利益。

在浩長的生命線裡，這俄頃即散的思想舞宴迎來充斥價值的盛景，舞伴旋即輪替交換，留下片刻探視，更留下了無心的生活饋贈，留給自己，留給舞伴。

小團體的感想

私立正心中學 林晏廷

我來參加這個活動的原因是因為輔導老師介紹這個活動感興趣而來，而且假日在家不是看手機就是玩手遊，這樣的日子有點膩，所以出來透透氣。我一開始看到這個活動的名稱我不是很理解，因為根本不知活動內容有什麼，再加上我從未參加過這種探討親情的團體，讓我感到十分好奇。

活動當天，一群陌生面孔在一個空間裡，基本上大家都跟熟識的人在一起，彼此不觸犯彼此的小圈圈，直到老師進來後，才打破了這尷尬的氛圍，一開始老師要讓我們介紹自己，我以為是那種一般的介紹，但跟我想的並不相同，是以形容、代稱和期許寫在紙上跟夥伴介紹，再由夥伴介紹你，這樣的方法可以讓我們先認識小部分的同學在慢慢擴張。後來氣氛逐漸熟絡，老師引導我們進入正題，過程中我們都十分熱絡也很開心，所有活動中印象最深刻的是大風吹家庭版，由同學提出問題，如果認同該同學就需起立跟其他人換位子，抓最後一個沒換到位子的出來分享為何認同，如果有想分享自身經驗的也可以補充。這是我第一次見識到別人的家庭和我自身家庭的不同，有的家庭氣氛和諧，而有的恰好相反，讓我意識到家庭對人的影響這麼大，之前國中的公民老師曾與我提到過，「家庭可以給我們帶來很大的影響，可讓每個人的價值觀都不盡相同。」，這句話也讓我在這個活動中得到了驗證。

對於參加此次活動，讓我認識到大家各有煩惱之處，也讓我認識家庭的重要性，讓我更加注意與家人的相處態度。如果下次有探討類的活動，我會在參加的！

小團體活動心得

國立斗六家商 廖姿晴

會參加小團體這個活動的原因其實很簡單，我只是為了拿研習證書來填充自己的學習歷程，不過在活動結束後獲得的收穫，卻出乎意料的多。

我一開始沒有很期待這個活動，看著上面的活動說明，會有來自各個學校的學生來參加，總覺得會有一絲尷尬，畢竟大家都從未見過對方。在活動開始後，老師也說明了一些規則，讓活動成員們「保密」，讓大家能在這場探討人際關係與家庭的活動能較安心的說出自己的感受。令我意外的是，當時的氣氛並沒有我想像中的尷尬，而是多了份安心的融洽，因為每個人都為彼此的行為保密著。

在討論人際與家庭的想法時，每個人透過老師分發的卡片，來描述自己家的「生態」、以及自己身邊人際關係如何。有的人會對分享的內容有所取捨，而有的人會百分百的分享，其中，也可以發現同樣是高中生的我們對於自己的人際與家庭有平衡，而不像國中，較重視在人際關係上。此外，也透過了分享自己的經驗，來發現別人的價值觀或是「同一件事」每個人的看法都不太一樣，能夠讓自己了解自己的價值觀，也可以學會傾聽他人的想法，助於我們對每一件事情產生多一點想法，而不單只是唯一的一面。

在這僅僅三小時的活動，我認為十分可惜，如果還有機會舉辦一次的話，希望舉辦的活動時長能夠再多一些，讓大家能夠更了解彼此不同的想法，探討更深的人際與家庭，更可以讓我們吸收更多不同的想法！

心靈交流的一天

國立斗六家商應用英語科張婉芯

參加了這次活動，讓我更加認識了自己。此團體的同學來自各個不同的學校，而一開始大家先自我介紹，明明從未見過面，但大家相處起來卻和樂融融，令我格外興奮。當天主題主要是「人際」與「家庭」。老師用了很多活動引導大家進入主題，起初用小遊戲的方式了解大家對於自身心事的表露多寡。再來為了更加認識大家，讓我們各自分享自己喜歡與不喜歡的事物，若是也剛好喜歡，則大家椅子皆圍在那個人身邊，而此同學可以詢問其他沒有共同點的同學，因而建立起友誼的橋樑。再更認識大家後，老師做了分組活動且請我們挑幾張能代表自己人際方面與家庭層面的卡片，挑完卡片後，利用三分鐘的時間與自己的組員分享為何挑選此卡片的原因，三分鐘光陰似箭，老師請大家幫自己的組員分享原因並一一列在白板上，將每個話題都更深的切入，而大家也都願意敞開心扉分享自己內心最深的那一面。在聽完大家的故事後，我領悟到每個人經歷的人生真的都不一樣，我嚮往的或許是他人唾棄的，而這也讓我更了解到一個道理，人總會羨慕別人所擁有的，卻沒有好好珍惜自己眼前的一切。

三個小時的活動下來，最令我印象深刻是分享自己故事的環節，在這之中聽了數十個故事，因為經歷過類似經驗，也有對話題產生交流，彼此提出不同的想法，令我收穫良多。活動結束後心裡滿滿的感傷，想著大家是如此的有緣才可以共同聚在這個小空間裡聆聽、訴說彼此的心事，而踏出這間會議室，就讀不同學校的大家可能再也不會相見。我想感謝老師與在場的所有同學，謝謝你們給予我這次獨一無二的體驗，如果下次也有小團體活動，我必定會參加。