

把小太陽帶進教室

社會團體工作運用在教學中的可能性



|| 馮 燕 國立臺灣大學社會工作學系名譽教授

|| 陳秋瓊 財團法人台北市敦安社會福利基金會社工主任



一、前言

小維（化名）是一名剛升國一的新生，當暑期輔導教師告訴他下午第三節要去參加小團體活動時，雖然他表面上點頭答應，但內心卻掀起驚濤駭浪。他擔心自己的脆弱會在同學面前暴露，害怕遭到取笑，瞬間感到焦慮不安，整個人陷入惶恐與不知所措中。



二、過曝世代的心理健康問題

多年來，我們專注於青少年的心理健康工作，逐漸發現青少年在情緒管理及心理發展上面臨諸多困難。根據衛福部統計，2023 年 0 至 24 歲的

自殺通報人數高達 16,609 人，占比已達 34.7%，顯示憂鬱症、情緒困擾、自殺企圖及死亡率均呈上升趨勢。

在探討如何解決青少年心理健康問題前，首先要能理解他們所處的困境，尤其青少年的外顯行為常以無聊、嗜睡、拒學等表現，導致心理健康問題不易被察覺。在缺乏理解的前提下，身陷藍色風暴的青少年所發出的求救信號，容易被貼上「搞憂鬱」、「抗壓性不足」、「懦弱」等標籤，甚至在他們出現自傷或暴力行為時，可能還會先遭受批評與責備。當我們沒有留意到這些孩子真正的需求時，也可能會錯過了接住他們的機會，而任其殞落。

東東（化名） 是小維的同班



影響了孩子的專注力，過量資訊讓青少年無法有效過濾及吸收，容易導致注意力分散、焦慮增強，尤其習慣快速瀏覽圖片和影片，對於需要長時間投入的學習、閱讀感到困難，而即時消息

同學，因專注力不足，在暑輔課堂上經常恍神，學習成績不佳，進而感到焦慮和沮喪。他在與同學互動時顯得孤僻，不擅長面對面的交流，容易誤解別人的意思，發生衝突，也不懂如何表達自己的情感和需求，這使得他在人際關係中更加孤立。

和回饋的數位文化，也讓青少年習慣於快速獲取資訊和即時反應，導致他們在面臨需要努力和耐心的任務時，容易因挫敗感或缺乏動力而放棄，即使是動態活動，也會因感到「無趣」而迅速失去耐性。

（二）缺乏批判性獨立思考

在資訊爆炸的環境下，青少年在面臨選擇和決策時容易感到困惑，而依賴即時表面信息，缺乏深入分析及反思的機會，批判性獨立思考發展不易，導致其思維十分容易受到社交媒體或同儕影響，尤其對於有誤或片面資訊的識別能力有限，容易被誤導而



三、過曝世代的學習問題

（一）專注力及延遲滿足能力下降

許多研究發現過多的數位干擾，

可能形成較為偏激的觀點。

（三）社會互動與情感發展的挑戰

青少年在網絡上的互動逐漸取代了面對面的交流，使得他們的社交能力和情感發展受到挑戰，對於非語言訊息和真實情感的理解能力下降，甚至在真實社交場合中感到不安，影響了人際關係的建立與維持。

（四）超過負荷的身心壓力

許多青少年難以適應快速變化的數位環境，逐漸出現身心疲勞的現象，而社群平臺的「透明化」和即時回應要求，迫使青少年必須隨時上線參與話題，難以獲得真正的放鬆。他們為了追求同儕認可和自我存在感，反而增加了情緒和社交的負擔。長時間下，往往導致焦慮、低自尊、孤獨感、憂鬱等情緒的滋長。

針對這些問題，小維和東東以及其他六位同學參加學校委託敦安社會福利基金會設計的「小太陽團體」，這是一個專為幫助青少年應對憂鬱情緒及發展社交技能的小團體活動。在

這六次的活動中，社工和心理師透過遊戲、角色扮演和討論，幫助學生識別並理解自己的情緒，學習如何適當地表達情感和需求。他們同時有機會與其他有相似困擾的學生互動，分享彼此的經歷，並一起完成團體的小任務。

在這些活動中，小維逐漸發現自己並非孤軍奮戰，身邊的同學也面臨著相似的挑戰。這種集體支持的氛圍，讓他開始感到被理解和接納，變得更有信心去面對困難。而東東則在團體帶領人和成員的鼓勵下，開始嘗試用不同的方式更加用心去處理任務，並學會延遲滿足，逐漸改善了自己的專注力。他也透過團體互動，學到了如何更有效地與他人溝通，理解別人的意圖並清楚地表達自己的感受。



四、團體工作法在教學上的運用

「社會團體工作法」也稱為小團體工作或小組工作法，主要是運用團



體動力，引發成員參與團體活動的興趣，讓參與者透過體驗表演、表達、正向互動及觀察同儕表現等活動，在活動後的反思與討論中吸收統整知識。在連續數次增強過後，通常能夠建構有效的學習成果；團體支持模式在青少年教育中尤其有助於促進自我理解和增強情緒支持。青少年團體工作注重個人在團體中的參與感和歸屬感，這種情感連結有助於學生產生更強的認同感，從而提升學習動機。透過小組合作學習的方式，學生可以在互相幫助中達成學習目標，除了形成積極的學習態度，同時因為正向的回饋而提升自信心及自我價值感。小團體工作模式成功的關鍵，就在帶領人能確保小團體中安全、信任、不批評、寬容接納的氛圍，鼓勵學生成員坦誠分享，並適時給予回饋。因此，非常適合學校教師，尤其是班導師運用，以達成生活技能教育、情緒教育、公民教育等目的。

經過這些團體活動，小維和東東不僅在情緒管理和社交技巧上有所進步，還開始培養出獨立思考的能力。逐漸學會如何在資訊爆炸的時代中保持

冷靜，分析和反思所獲得的信息，而不是盲目跟隨或被誤導。這些正面的改變，使他們在日常生活和學習中都變得更加積極和自信，也逐漸成為同儕間受歡迎、散發溫暖的小太陽。

五、結語

小團體工作方法在社工服務領域中，一直是青少年社工員的最愛。結合對同儕的好感與好奇、躲在小團體裏的安全感，再加上一點遊戲和引導，讓少年更願意參與其中，與他人建立互動，願意學習團體規則進而去感受、思考，甚至願意表達自己的想法。對於教師而言，要在整節課中抓住全班幾十個過曝世代學生的注意力並不容易。也許將小團體互動方式融入課堂，並與講課及活動穿插進行，更容易統整分享學習心得，不僅有助於提升學生的學習興趣，也能減輕師生壓力，讓教室氣氛更加輕鬆有趣。

