

## 研究題目：「食」在談心——自我成長團體

### 研究目的和目標

本設計為飲食與心理的自我探索，主要是針對暨南國際大學的在學生對於飲食與心理的認知覺察。團體目的在於讓學生了解飲食對個人由內而外的影響，包括健康、自我形象及自信心。透過團體成員的互動與分享，活動設計的體驗，讓學生對於飲食知識及其影響有更深的覺察與認識，從而培養良好的飲食型態。

### 研究設計

此團體由三位諮商輔導系的研究生所組成，並皆完成了諮商理論、個別諮商及團體諮商實務的課程學習，具有帶領團體的理論與實踐知能，共同商議團體進行。帶領者主要負責團體設計方案的書寫、團體活動的設計、資料的整理和分析、團體活動的修改與撰寫；而協同帶領者與帶領者一同負責團體的進行，現場協助處理特殊團體事件。觀察員在團體活動中負責團體過程之錄音、錄影及觀察、記錄。三人在每次團體前和團體結束後共同探索、回顧、商議，推進團體的前行。

此團體的設計主要分為兩個部分，前三次的團體設計為飲食相關的活動，而後三次的團體設計為飲食和心理相關的活動。團體次數為每週一次，共六週，時間為2小時。團體的評估方法以團體氣氛量表、團體回饋單、活動學習單為工具。

### 研究發現

本團體在前三次的團體結束後，領導者設計了一項「飲食計畫 DIY」的活動，目的是讓成員透過前三週對飲食模式的了解及認識後，嘗試設計適合自己兩週的飲食計劃。根據成員們的分享表示，在特定的聚餐或節日，較難以維持；而有的成員表示習慣了固有的飲食模式，較難改變。

接著，在後三次的活動結束後，領導者為各成員設計一份「壓力家庭作業」，目的是讓成員學習到不一樣的壓力因應方式，不再以飲食作為發洩壓力的方式之一。成員們覺察到其實自己也有不一樣應對壓力的方法，而選擇用飲食紓壓只是一種習慣而已。

### 結論

根據所有問卷及回饋單的結果顯示，與本團體的目標推斷出，其實團體對成員是有效的，成員們覺察到自己在飲食或壓力的因應是因個人的習慣，同時大部分成員在回饋中表示團體給予他們的感覺、想法與心情皆有正向的幫助。因此，判斷此團體有達到與目標相符之成效。

關鍵詞：團體諮商、飲食、心理