

國立彰化師範大學輔導與諮商學系 高翊琇
國立東華大學教育與潛能開發學系 陳詩涵



翊詩。誼友

蹲點・台灣2020-善導書院

蹲點期間：109/08/16~109/08/31

目錄

01 服務動機與進行方式

- 一、閱讀教育課程
- 二、情緒小團體
- 三、記錄當地生活

02 服務使用器材與設備及其來源

03 前置準備工作與時間

- 一、與社區聯繫
- 二、與夥伴討論
- 三、撰寫教案

04 服務過程文字與影音記錄

- 一、閱讀教育課程
- 二、情緒小團體
- 三、記錄當地生活

05 服務成果

- 一、閱讀教育課程
- 二、情緒小團體
- 三、記錄當地生活

06 教案與方案

- 一、閱讀教育課程
- 二、情緒小團體(一~三年級)
- 三、情緒小團體(四~六年級)

01

服務動機 與進行方式

閱讀教育課程

一開始會想選擇閱讀教育是因為，我們認為閱讀對於孩子的學習影響很大，因為藉由閱讀可以讓孩子在過程中學會更多詞彙，了解文章字面背後的意思，還有從中學習推斷內容的能力。不論是繪本或是有字書，都可以讓他們從中學到更多語詞，提升他們的表達能力，並增加他們對於文章的推理能力。

主要的進行方式為全部的孩子一起上課，一半的時間是由詩涵和所有學生互相互動來一起閱讀這本繪本，一半的時間是由學生們互相討論、合作來激發他們對於文字和閱讀是更加熟悉。

情緒小團體

情緒對孩子來說相當重要，無論是認識情緒、發現自己的情緒、接納自己的情緒、紓解自己的情緒.....等，都與孩子的生活息息相關，但學校卻鮮少有這樣的課程。除此之外，加上我是「輔導諮商」相關科系，覺得孩子們可能接受過很多課程，但沒有團體諮商的經歷，因此想要透過小團體，讓他們體驗看看互相分享，與團體成員共同努力的感覺。

因小團體的品質考量，以及學生程度的差異，我們將孩子分為兩批，一批為國小一~三年級，另一批為國小四~六年級，兩批進行有些相同，有些不同的活動。時間為每次40分鐘，共6次。

記錄當地生活

在當地生活的過程中，如果沒有紀錄，有許多事情我們只能留在心中，無法和其他人分享，甚至逐漸遺忘。所以我們透過影片，**分享當地生活與居民的訪談**；透過文字、影像，**傳達感動**；透過ig的互動分享，讓沒有在當地生活的人也能**感受當地人情**。透過記錄當地生活，我們認識了更多人，也從紀錄中發現原本我們當下沒發覺的事情，**反覆咀嚼更有韻味**。影片的主題多為**生活記錄或採訪**；FB與IG的圖文為在當地的**生活記錄與反思**。

02

服務使用器材 與設備及其來源



器材與設備

(一) 相機：

1. Canon EOS600D
2. Panasonic DMC-LX7

(二) 腳架：

1. BENRO A350F
2. Takara TD-1931

(三) 收音麥克風：COMICA



來源

相機和腳架都是家裡原本就有的設備，收音麥克風是和朋友借。

03

前置準備 工作與時間

與社區聯繫

在準備期間，我們與社區聯繫了5次，
確認社區希望我們服務的方向、教案的
修正、兒童個資保護、器材場地確認、
兒童狀況與程度.....等。下頁是我們
與社區連絡的紀錄。以下是蹲點大綱表
與社區聯繫的部分：

蹲點大綱表

蹲點社區		善導書院	蹲點成員	陳詩涵、高翊琇	蹲點期間	2020/08/16~31
聯絡記錄	第一次	日期 6/18	聯絡狀況 日期確認:8-16-31 課程方案確認:主要會帶孩子們閱讀課程和情緒團體 (其他:行銷課程的方案,老師說他們平常會幫忙賣東西,但口條比較沒那麼好/戲劇教育的方案,老師覺得可以大孩子帶著小孩子) 對象確認:從國小到國中都有,國小居多,大約有 40 個孩子,但因為放暑假所以不會有這麼多孩子,每天來的人可能會不一樣。 設備確認:有投影機 老師建議:可以參考教育部的繪本花園,裡面有不同年齡層度的繪本。之前的蹲點學生是透過設計不同程度學習單的方式來教不同年級的孩子。			
	第二次	日期 6/30	聯絡狀況 學生狀況:大約會來 20 位學生,中年級較多,低年級較少 課程日期討論:8/17.18.21.24-30 都可以讓我們安排課程,老師建議上下午是不同的課程,因為整天都一樣的話,孩子會比較沒有耐心 課程時間討論:每一堂課的長度和幾堂課我們都可以自行斟酌 課程地點確認:情緒團體可以在和室,需要教室的話也有教室,室內也有廣場可以進行互動 設備確認:有白板 生活日常確認:需準備盥洗用具、餐具、有洗衣機,也可以晾衣服			
	第三次	日期 7/6	聯絡狀況 設備確認:有筆電,要帶轉接頭、簡報筆、網路連線算穩 服儀確認:舒適為主、布鞋、長褲外套可以防曬 時間確認: 7/16 完成教案 課程確認:情緒團體可以進行, 但以活動為主小朋友注意力會比較好,可以分兩團,一團 10 人左右。			
	第四次	日期 8/10	聯絡狀況 設備確認:善導書院有彩色筆、名牌套、鉛筆和橡皮擦/我們需要買白板筆、奇異筆、小白板 生活日常確認:帶環保餐具、水壺,附近沒有什麼吃的東西,阿姨可以幫我們準備晚餐 交通確認:先搭火車到屏東車站,再轉客運到高樹,老師會再來客運站接我們去善導書院			

	第五次	日期 8/14	聯絡狀況 學生狀況:老師說可以等我們抵達書院後，再和我們細說說每位學生的狀況。在課程的過程中也可以有獎勵機制。孩子都有授權肖像權，但成果還是需要事先讓書院確認。
--	-----	------------	--

與夥伴討論

無論是教案、影片方向、器材、服務方向.....等，從暑假前到出發前，我們與彼此討論、分工、合作、修正了很多次。也花了一些時間把老師上課的內容、重點傳遞。以下是蹲點大綱表我們所討論的服務方向：

蹲點討論

計畫內容

蹲點服務簡述（包含項目、內容、進行期間、日程規劃、預期成果）

方案一、

項目：**情緒課程**

內容：認識情緒、情緒覺察與接納、情緒表達、與情緒和好，一連串的情緒課程。

進行期間：一天

日程規劃：一整天主題式的課程，亦可分散在各天上

預期結果：學生可以認識情緒是什麼以及了解生活中有什麼重要的情緒，進而知道情緒沒有好壞，只是需要去發現並且接納他、用適當的方式表達出來，才能與他共處。

方案二、

項目：**閱讀課程**

內容：透過閱讀的方式，教導孩子閱讀的技巧與故事中的非認知技能。

進行期間：一~三天

日程規劃：可以依照日程和時間的需求來規劃。

預期結果：學生可以理解如何運用閱讀技巧來了解故事內容和故事中隱含的意義，還有學會找到故事大意，並能透過閱讀書籍來增廣見聞。

蹲點預計記錄方向、主題、大綱

一、影片

方向：人物專題報導、vlog

主題：小人物小故事、日常生活

大綱：先以 **vlog** 為主，記錄在當地的日常。在和夥伴、居民、孩子更加熟悉後，以人物專題報導記錄當地小人物的故事。

二、FB 圖文

方向：故事、心得反思

主題：當地故事

大綱：圖片搭配每日的故事、心得感觸。

三、IG 圖文

方向：發文、限時動態

主題：在地日常

大綱：發文以照片為主，用簡單的文字闡發心情。現實動態則記錄一些有趣的日常，增加與追蹤者的互動性。

四、電子故事地圖

方向：繪製電子地圖結合當地景色與故事，並透過 ppt 超連結的方式，做成互動式的成果

主題：在地的故事、景色、歷史

大綱：透過電子地圖的方式，讓在地居民更了解社區的美和故事，也讓來參訪的人或其他人透過此地圖更了解社區。

蹲點服務需備器材、設備、道具 方案一、投影機、筆電、牌卡(道具須等教案確定) 方案二、投影機、筆電、書、4 開圖畫紙	蹲點記錄需備器材、設備 一、影片：筆電、攝影機、腳架、收音麥克風、記憶卡、電池 二、FB 圖文：攝影機、腳架、記憶卡、電池 三、IG 圖文：攝影機、腳架、記憶卡、電池 四、電子故事地圖：筆電、攝影機、腳架、收音麥克風、記憶卡、電池
蹲點服務人力分工 方案一、教案、教學、教具互相合作，等更具體再來細部分工(可能會以課堂來分，但會互相討論讓課程更有連貫更完整) 方案二、整體規劃都是以互相討論與合作為主，詳細的分工會以到時候的形式再來做安排	蹲點記錄人力分工 整體來說，紀錄和攝影部分會主要由詩涵負責，影片剪輯跟電子軟體方面會主要由翊琇負責，但仍會互補與交換。
其他說明 方案一、等主題確認後會再有更具體的說明 方案二、可依照學生的閱讀程度做課程上的設計	其他說明 無

撰寫教案

時間	進度
7/4	教案大綱
7/16	教案完整版
7/27	教具完成

04

服務過程 文字與影音記錄

閱讀教育課程-閱讀無字繪本

在書院裡有不同年紀的孩子，有些已經會閱讀字，有些還不會，因此我選擇一本無字的繪本來和他們一起閱讀。因為有些孩子就算會讀字，也不代表他們可以理解繪本裡所有的資訊，所以從無字的繪本開始閱讀，對於不論哪一個階段的孩子來說都能學習到很多。在和他們一起看繪本的時候，很欣賞**他們樂於分享自己看法的熱情**，不會顧慮太多，就很單純地說出自己的看法，在來之前還很擔心孩子不喜歡回答，但發現這一切都是我多慮了。他們觀察的比我們想像中還要細微，透過一些提示，他們也能很快地了解繪本想傳達的內容。我想不論是**觀察或是表達**，他們都有慢慢的在進步。



閱讀教育課程-品格力



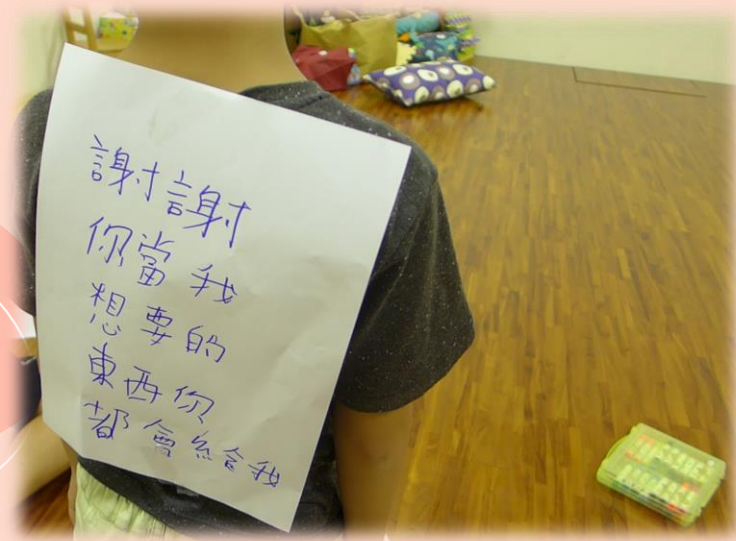
閱讀除了可以學會間接推論、直接提取、摘要等認知能力，**非認知能力—品格力**對孩子來說也是很重要的技能。因為**品格力是平常在日常生活中就可以運用到的技巧**。在教品格力的過程中，讓我們發現，有時候我們認為很簡單的品格力，對於他們來說，有些人還不是那麼了解每個品格力所代表的含意。能藉由這次的機會教他們品格力讓我們覺得很棒！

閱讀教育課程-說故事

在一起閱讀之後，想讓他們嘗試自己讀懂和與組員們一起討論其他繪本。因為我們沒辦法一直陪伴他們閱讀，所以想把閱讀這件事**輕鬆和簡單化**，讓他們知道自己可以做到**自己讀繪本**，同時也想讓他們對於繪本是慢慢**越來越有興趣**，或許哪一天有空的時候會想拿起來看，那個時候，我們的閱讀課就是真正的對他們有幫助。



閱讀教育課程-感恩活動



最後想教會孩子關於**感恩**這件事，我們或許平常都會說謝謝，但卻很少用行動和明確的話來說明感謝的原因，甚至我們有時候會忽略一直在自己身邊幫助自己的家人、老師、朋友。所以我們開始帶他們**思考為什麼要感謝**，我想要感謝誰，我可以怎麼感謝，藉由這次讓他們知道，**把感謝傳遞給別人**，是很重要的。

閱讀教育課程-精華影片

<https://www.youtube.com/watch?v=LAH436v96iY>



進到海洋王國

讓他們練習運用關鍵點

情緒小團體-情緒翻翻樂

教導孩子們用**表情**辨識一些生活中常出現的情緒，並透過翻翻樂遊戲加深他們對表情和情緒的**印象**。此活動低年級和高年級都有進行，很明顯可以感受到高年級可以用更精準的詞表達情緒，像是驚訝、驚嚇也可以做區別。一開始不會和孩子們說表情所對應的情緒的標準答案，會問孩子們覺得表情表達的情緒是甚麼，是從哪裡**判斷**？孩子們回答出許多我們**意想不到的**答案，除了眼睛，嘴巴.....等，也有孩子能從顏色來**判斷**。



情緒小團體-情緒嚙擦擦

孩子學習用自己的**表情、身體動作表達情緒**，並讓同儕猜測。猜測正確的比例大概七成，但這也正好可以給孩子上一課：有時我們會從別人的表情、動作去想，那個人「一定」在生氣、「一定」在難過.....等，但其實一切都不一定，如果真的想了解更多是要**去詢問、關心對方**。



驚訝

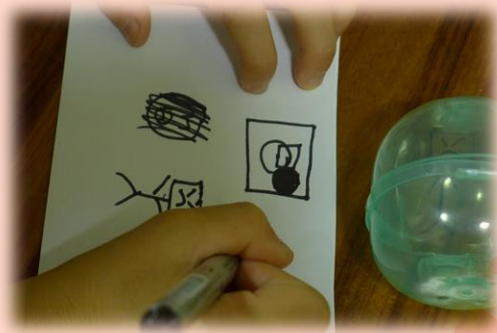


難過



無奈

情緒小團體-情緒扭蛋



情緒扭蛋的五個情緒分別是腦筋急轉彎的**樂樂**、**憂憂**、**怒怒**、**厭厭**、**驚驚**，原本害怕孩子畫五個表情、情境會有點膩，想說畫2~3個就好，但發現大部分的孩子滿喜歡畫畫也滿喜歡扭蛋，有些孩子是喜歡看五個情緒的影片，所以就將五個情緒都完成了。分享的狀況雖然沒那麼踴躍，但透過遊戲選人，被選到了他們也不太推卻，都很**樂於分享**，也因此發現許多孩子的**興趣**是打球、玩手機.....等，幾乎每個情境都跟這些事情有關係。印象深刻的是，在分享生氣的事情的時候，有孩子說到他不喜歡別人用他，詢問有沒有人也是這樣的時候，許多人都舉手了，藉此讓他們了解，自己會生氣，別人也會生氣，所以**不該隨便侵犯其他人**。

情緒小團體-情緒覺察動手畫

在詢問高年級孩子們，為什麼發現自己的情緒很重要、要怎麼發現自己的情緒時，他們都給我們超乎預期的答案，像是：**知道自己的情绪才有辦法解決**。透過簡單的五指帶孩子一起**發現自己的情绪**，雖然對他們來說可能沒那麼有趣，但能學會一些發現情緒的方法。



情緒小團體-爆炸氣球 & 紓壓氣球

這兩個活動是讓孩子們學習面對負面情緒的方式，雖然使用氣球讓他們太過興奮，較無法照預期的完美進行，但也產生意外的火花，像是用拍打氣球的方式紓解壓力、讓氣球的氣放出去紓解壓力.....等，而且看孩子們玩得開心，還想再上課，也覺得值得了。



情緒小團體-情緒大拍賣



透過這個活動，希望孩子們能想想自己喜歡、不喜歡什麼情緒，以及認識每個情緒的作用。過程中大家玩得很開心，難得的是看見一位平常在小團體時不太笑，也不太有互動的成員，在最後大手筆爭取自己想要的情緒。覺得孩子的反應每次都很出乎意料，原本以為他們都會比較喜歡較為正向的情緒，但他們其實也會願意買較負面的情緒，或許年紀小的他們比起大人，對情緒更沒有成見。

情緒小團體-潘朵拉的盒子

融合撲克牌遊戲與情緒牌卡，讓孩子透過遊戲，**分享自己有相似情緒的情境**。雖然此牌卡已經有特別挑過，把比較難或太負面的情緒挑出來，但對於某些孩子來說，可能像是「委屈」這種比較簡單的情緒，要表達就有困難，也有可能是不夠信任到想要分享。但是**把卡牌上面的字念出來**，也有助於讓自己和大眾了解情緒。



情緒小團體-珍重再見



每個有參與過小團體的孩子，我們都會送他們一包自己的成果，裡面包含扭蛋、情緒覺察動手畫、情緒拍賣學習單、名牌、我們寫給他們的卡片、印製的明信片……等，並在每個牛皮紙袋上畫上專屬他們的圖案。希望他們在課程結束後，也可以記得在情緒小團體學習的。

情緒小團體-精華影片

<https://www.youtube.com/watch?v=RoDMn5mOQJY>



記錄當地生活-Youtube每日影片

YT頻道網址：https://www.youtube.com/channel/UC18xd_Py_Nxypf4nAPMF6bg



精選影片：【蹲點·台灣2020-翊詩誼友】Day15 給小可愛們

- 影片簡介：此影片為15天來我們與孩子的點點滴滴，以及想對他們說的話，所以用注音為他們客製化。

記錄當地生活-FB在地生活圖文

FB粉專網址：

<https://www.facebook.com/2020%E8%B9%B2%E9%BB%9E%E5%8F%B0%E7%81%A3%E7%BF%8A%E8%A9%A9%E8%AA%BC%E5%8F%8B-106109704497870>

精選
照片



記錄當地生活-FB在地生活圖文

2020.8.19(三)

Day4

-

或許很多人都與我們有同樣的疑惑
短暫的陪伴孩子
對孩子是幫助還是傷害？

-

早上帶孩子進行情緒小團體
雖然小學這個階段無法帶得很深入
只能用課程融合一些些輔導諮商的概念
但之所以帶領「情緒」「小團體」
就是希望他們能了解情緒的重要
即使是一點點影響 領悟也好
也希望他們能體會看看小團體的感覺
那種相互扶持與信任的感覺

-

接著是閱讀課
閱讀這塊是我們希望孩子可以培養的能力
經過兩天的課程後
發現這裡的孩子上課很活潑也很積極
更是富有想像力
這是我們所看見的亮點

下午陪伴孩子們擦玻璃
結合上午閱讀課所上的「堅毅」
對於許多孩子
可能會覺得擦玻璃、下田很辛苦 不喜歡
但在這裡看到的是
孩子們不但不會嫌棄
而且還很熱愛 盡力的做這些工作

-

蹲點讓我們學習到許多
有些體悟與感動
但如同開頭所說
這樣對孩子到底是好還是壞
我們離開後
無法像現在一樣每天陪著孩子
但我們也認為
陪伴是有溫度 是有力量 是有餘溫的
-
這個問題或許還需要很多時間去探索吧
但我們所能做的
就是盡力帶給孩子們「真正需要」的

記錄當地生活-IG互動圖文 & 在地故事

IG粉專網址：https://www.instagram.com/friends_make_a_dream/?fbclid=IwAR3yPgZh_Q-8Fvo1em3uyoXD_zt991RhBxBZgvaDIVA8ssE-v9r2wZ_kEyo

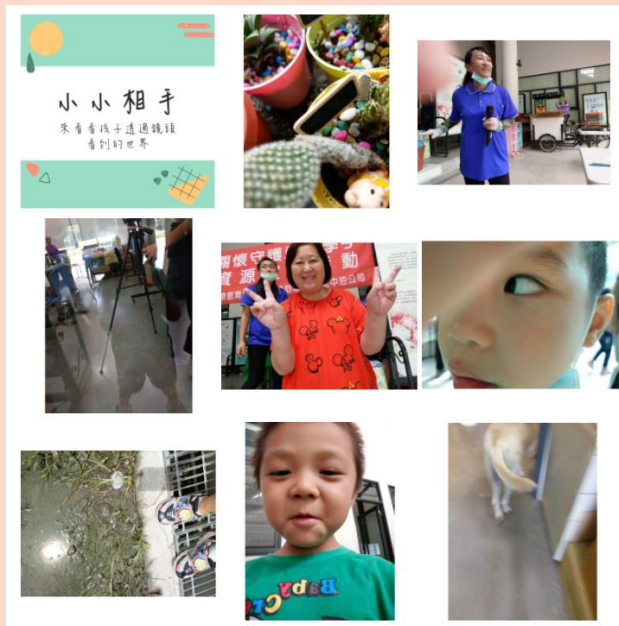
2020.8.22(六)

-

當我們長大之後
漸漸忘了孩子的視野
習慣跟著規矩走
習慣符合別人的期待
我們逐漸失去不乖的自己

-

這一系列是孩子的世界
全部的照片都是由幼稚園的孩子所拍攝
他們拍照的角度事物技巧
都與我們不同
但卻讓我重新又一次的認識世界



05

服務成果

閱讀教育課程

這次課程對他們來說的效益是一種**長期的影響**，我們藉由這次的機會帶著大家一起閱讀，先讓孩子們知道閱讀和看書這件事，**沒有那麼的無聊和困難**，接下來在日後他們有時閒時，回想以前開心的經驗，進而**開始閱讀**，就達到了我們希望能夠留給他們的影響。不論是看繪本、漫畫或是小說，都是一件很棒的事情，期待他們能**慢慢愛上閱讀這件事**。對於**品格力**他們也很印象深刻，每次問上一節課教了什麼，他們總是能很精準地說出來，這些都是有**默默地留在他們的腦海裡**。

情緒小團體

雖然情緒小團體的效益與影響可能沒有那麼具體，也可能沒有那麼快發揮它的功效，但還是可以從孩子的一些表現知道他們是有吸收課程的，像是在拖地時畫出表情符號，妮妮道來那是什麼心情、寫卡片時也有孩子寫謝謝姊姊教我們「表情」，相信有些活動、課程是有留在他們心中的。

記錄當地生活

以量化的數字來看，我們的粉絲專頁有**277人追蹤**，IG有**52人追蹤**，頻道有**16個人訂閱**，加上他人的分享，觸及人數估計有**300人左右**。以質性來看，帶來的成果與效益是書院的孩子與老師們會觀看我們的影片，孩子們看到自己出現在螢幕上**很開心**，會**期待我們每天的影片**，同時也發現他們認為是日常的事情，其實是很**珍貴、值得分享的**。雖然許多人可能不認識、沒來過善導書院，但透過我們的記錄與分享，可以看見善導**值得學習的地方以及感動的故事**。

記錄當地生活-FB

2020蹲點·台灣—翊詩。誼友 ▼

總覽

廣告

通知

更多



2020蹲點·台灣—翊詩。誼友

建立粉絲專頁的用戶名稱

關於

[查看全部](#)

三年前 穿著黃衫 小小的我們 有大大的夢。
三年後 我們即將踏上旅途 前往善導書院。
三年來改變許多 但不變的是 我們相信彼此
相信教育能以生命影響生命 相信我們能成
為亦師亦友的老師

277人說這讚，包括你的138位朋友



278人在追蹤

https://www.youtube.com/channel/UC18x_d_Py_Nxypf4nAPMF6bg

發送訊息

社群

[friends_make_a_dream](#)

記錄當地生活-IG



friends_make_a_dream ▾ •

1



6
貼文

52
粉絲

0
追蹤中

翊詩。誼友。
三年前
穿著黃衫
小小的我們
有大大的夢想

三年後
我們即將踏上旅途
前往屏東善導書院

「教育是以生命影響生命，世界上最幸福的工作」
三年來我們改變許多
但不變的是
我們相信彼此
相信教育
相信我們能成為亦師亦友的老師

想知道更多善導書院與我們的故事嗎
歡迎追蹤訂閱FB與YT!

記錄當地生活-YT

首頁

發燒影片

訂閱內容

媒體庫



翊詩·誼友

16 位訂閱者

自訂頻道

管理影片

首頁

影片

播放清單

頻道

討論

簡介



上傳

▶ 全部播放



3:29



3:44



3:42



2:51



3:30

06

教案與方案

閱讀教育課程教案

領域/科目	國文	設計者	陳詩涵
實施年級	國小 1-6 年級	總節數	共五節，200 分鐘 8/17(一)-8/21(五)
實施地點	善導書院的和室		
學習目標			
1. 學會使用閱讀技巧 2. 如何口述和書寫摘要 3. 表達能力			
教學活動設計			
教學活動內容及實施方式		時間(分)	器材/備註(含學習評量)
-----第一節課----- 課前準備： 器材:投影機、電腦、麥克風、簡報筆、繪本簡報、名牌、 白板筆、小白板，寫下「好奇」在大白板上 一、暖身活動 (一)課堂介紹 2 分鐘 我們總共會上五次的閱讀課，每次上 40 分鐘。 (二)名牌製作 5 分鐘 (三)課堂規則 1. 想發言時要舉手 2. 要互相團隊合作 (四)品格力-好奇 a. 介紹什麼是好奇 1. 渴望探索新事物 2. 問問題來幫助自己學習 3. 以主動積極的態度來學習 4. 積極傾聽他人的說法		15 ‘	先詢問老師他們的閱讀能力

b. 好奇比一比 讓大家離開座位，比一個你覺得是好奇的動作 之後老師會隨機點人問你，你這個動作是在好奇什麼事 和大家你最近有沒有好奇的事情 二、發展活動 (一)了解學生的閱讀經驗 1. 先問大家喜不喜歡閱讀(可以用比圈叉) 2. 讓大家分享他們怎麼閱讀，會喜歡讀什麼類型的書 3. 讓自願的組別分享他們組裡的大家喜歡什麼書 (二)繪本介紹 使用投影機的方式讓大家可以一起看繪本 1. 先和大家討論與介紹書封、書背、書底，並讓學生根據繪本名稱猜測故事內容 5 分鐘 2. 開始看故事內容(在這張圖裡你看到什麼，人物的表情是什麼) (三)繪本內容 老師會根據繪本的內容詢問學生看到了什麼，在分享完一頁之後，會請一位學生統整這一頁的重點，每看完一頁會和上一頁比較和連接，並在到一個段落之後，會統整故事情節，讓學生可以了解每個部份的重點。 教師提問： 1. 在你這張圖裡面你看到什麼(每次指定各組的低中高年級學生回答) 2. 人物的表情 3. 環境的變化 4. 那你認為哪些是關鍵的訊息 (四)看完後討論故事內容 教師提問： 1. 發生了什麼事情 2. 用三句話介紹這本書	20 ‘	
---	-------------	--

2. 總結今天的課程 -----第三節課----- 課前準備： 1. 器材:投影機、電腦、麥克風、簡報筆、繪本簡報、名牌、白板筆、寫下「自制」在大白板上 一、暖身活動 詢問上次學到了什麼，和學生討論什麼是自制。 二、發展活動 (一)故事體 1. 舉上次上課的繪本來教大家關於「主角背景、問題、經過和結果」如何寫 (二)仿作練習 1. 老師先以三隻小豬來舉例可以怎麼寫 主角背景：三隻小豬在他們溫暖的家，媽媽希望他們可以各自獨立 問題：蓋的房子材料不夠堅固，會被大野狼吃掉 經過：兩個豬哥哥的房子都被大野狼弄倒了，他們去豬小弟的磚頭屋 結果：最後大野狼爬進煙囪，掉進了熱水裡 2. 請各組根據這四點寫出一個故事，兩位老師(翊琇&詩涵)會下去協助大家(最少一句話) 3. 發給各組一張半開的紙，請各組一起討論並把這四點寫出來 (三)摘要 1. 老師先示範如何用剛剛寫出的東西講出摘要，在請各組練習並讓一、兩位中低年級學生口述出摘要，和大家分享。 三、總結 1. 分享自己今天最喜歡哪一個活動、學到了什麼	5 ‘ 20’ 10 ‘ 5 ‘	
--	--	--

2. 總結今天的課程 -----第四節課----- 課前準備： 器材:投影機、電腦、麥克風、簡報筆、繪本簡報、名牌、白板筆、寫下「熱忱」在大白板上 一、暖身活動 回顧上次的課程 二、發展活動 (一)製作繪本 1. 讓大家根據上次上課所寫出的故事體來畫出故事 2. 各組分享自己的故事給大家聽 3. 翊琇&詩涵協助各組 (二)故事接龍 1. 各組寫出自己故事的 3 個關鍵字 2. 把這些關鍵字洗牌，再發下去給大家 3. 4、5、6 年級的學生根據這些關鍵字來創作出另一個故事 4. 1、2、3 年級的學生在一張紙上畫出他們聽到的故事 5. 翊琇&詩涵到各組去協助學生 三、總結 1. 大家圍圈分享自己今天最喜歡的部分和今天做了什麼事 -----第五節課----- 課前準備： 器材:投影機、電腦、麥克風、簡報筆、繪本簡報、名牌、白板筆、寫下「樂觀」在大白板上 一、暖身活動 1. 複習上次上課的內容 2. 各組複習自己的故事 二、發展活動 (一)說故事	5 ‘ 30 ‘ 5 ‘ 5 ‘ 30 ‘	
--	--	--

1. 各組根據自己的繪本分配好角色(無生命的腳色也可以有配音) 2. 根據角色的個性來練習配音 3. 各組選定一個教室的角落來呈現 4. 各組呈現自己的繪本故事 三、總結 大家分享對哪一組的故事最印象深刻，為什麼？ -----第五節課----- 一、暖身活動 複習前面四堂課在做什麼(口頭或是放影片) 二、發展活動 (一)非認知技能 1. 堅毅、熱忱、自制、感恩、樂觀、人際、好奇 2. 再次帮大家複習和補充沒有說過的代表什麼意思 (二)感恩課堂 1. 為什麼要感恩 2. 可以感恩誰 3. 可以怎麼感恩 (三)感恩活動 1. 每個人都要寫一張小卡給同組的所有組員，可以寫給所有你感謝的人(家人、朋友、老師) 2. 大家寫完之後，一起交給對方 三、總結 1. 各組上台分享 2. 個人分享你在這裡學到什麼，你最喜歡哪一個活動	5 ‘ 5 ‘ 30 ‘ 5 ‘	
參考資料： https://www.google.com/search?q=%E6%95%85%E4%BA%8B%E9%AB%94&rlz=1C1SQJL_zh-TWTW811TW812&oq=%E6%95%85%E4%BA%8B%E9%AB%94&aqs=chrome..69i57j0l3.1839j0j8&sourceid=chrome&ie=UTF-8		

一、**團體名稱**：情緒小精靈-情緒團體

二、**團體目標**：

(一) 了解情緒在生活中的重要性

(二) 覺察及接納自己的情緒

(三) 用適當的方式處理負面情緒

三、**團體性質**：教育與成長性團體。

四、**領導者及訓練背景**：高翊琇，彰化師範大學輔導與諮商學系大二學生，修過諮商理論與實務、輔導原理等相關課程，曾經帶領過八週高關懷學生的人際關係團體。陳詩涵，東華大學教育與潛能開發學系，目前正在修讀國小教育學程，修過諮商理論與技術。

五、**團體對象**：國小學生1~3年級，十人左右。

六、**時間與次數**：每次40分，共6次。8/17~8/20上午，8/21上午、下午。

八、**地點**：善導書院和室

九、**單元設計大綱**：

團體次數	單元名稱	單元目標	主要活動內容	時間
1	真正開心的見到你	1. 成員與leader彼此認識並建立正向、信任關係 2. 瞭解團體的進行方式與目標 3. 共同訂立團體規範	1. 哈囉你好嗎 2. 同心協力 3. 我們的約定	15' 15' 10'
2	Emoji!	1. 認識情緒是什麼以及它的功能 1. 認識情緒有哪些 2. 辨識情緒	1. 生活中的情緒 2. 情緒翻翻樂 3. 情緒喀擦擦	5' 15' 20'

3	五色的情緒	1. 了解情緒語自己生活的關聯，以及如何影響自己的生活 2. 辨識情緒與表達情緒	1. 情緒扭蛋 2. 情緒猜猜猜	30' 10'
4	情緒開賣啦	1. 知道什麼情緒對自己來說是重要的 2. 知道情緒的功能	1. 情緒大拍賣 2. 情緒能幹嘛	33' 7'
5	氣pupu	1. 用適當方式面對、處理負面的情緒。	2. 情緒控制台 3. 憤怒氣球 4. 舒壓氣球 5. 舒壓博士	5' 10' 15' 10'
6	Happy Ending	1. 回顧團體內容，協助學員統整所學 2. 成員和leader相互回饋 3. 處理成員即將結束團體的情緒 4. 評鑑團體成效	1. 你還有我 2. 珍重再見	24' 16'

十、分次單元設計：

情緒小精靈-情緒團體活動方案

第1次

單元名稱	真正開心地見到你	時間	40分鐘
單元主題	相見歡	活動地點	善導書院和室
單元目標	1. 成員與leader彼此認識並建立正向、信任關係 2. 瞭解團體的進行方式與目標 3. 共同訂立團體規範		
器材	1. 名牌 * 12 個 2. 娃娃 * 1隻 3. 海報 * 1張 4. 彩色筆 * 1盒 5. 筆電		

活動名稱	活 動 流 程	時間	備註
哈囉 你好嗎	1. leader向成員自我介紹，並建立小默契 leader：「喔~氣氣氣氣氣」 成員：「pu pu」 (解釋名詞，並告訴他們當講到這麼默契時，代表要注意老師) 2. 請成員在自己的名牌上寫上自己的名字並在旁邊畫一個自己的代表物 3. 講解活動規則：播放音樂右邊傳娃娃，音樂停了，球在手上的人就要介紹自己和代表物。(詩涵講，翊琇播) 4. 進行活動	15'	
同心 協力	1. 講解活動規則：兩人面對面坐在地上，想辦法站起來。成功後慢慢增加至四人、全體成員共同完成任務。(進階可以用背對背) 2. 進行活動 3. 小總結：希望大家在未來的幾次活動也要記得這種互助、信任彼此的感覺	15'	
我們的 約定	1. 與成員共同訂立團體公約，大家同意點頭通過，並畫在海報上、蓋手印	10'	保密原則、尊重他人發言等為leader可以引導學員的方向。其餘讓學員自己發想。

情緒小精靈-情緒團體活動方案

第2次

單元名稱	Emoji!	時間	40分鐘
單元主題	認識情緒	活動地點	善導書院和室
單元目標	1. 認識情緒是什麼 2. 認識情緒有哪些 3. 辨識情緒		

器材	1. 名牌 * 12個 2. 筆電、投影機 3. 手機		
活動名稱	活 動 流 程	時間	備註
生活中的情緒	1. 觀看卡通短片，詢問成員卡通角色在剛剛事件中有的情緒 2. 帶入生活中每天都會有許多情緒，請成員分享最近發生的事情以及情緒	2' 3'	我們這一家 (0:23~1:10) https://www.youtube.com/watch?v=aqOogHuzb7w
情緒翻翻樂	1. 講解生活中常出現的情緒，並提醒後面活動會用到要認真聽 2. 講解活動：將成員分成兩組(報數)，每組輪流派人翻牌，翻到兩張一樣的兩組搶答，說出表情所代表的情緒 3. 進行活動	2' 1' 12'	
情緒喀擦擦	1. 講解規則：每組(兩組)想好一個代表的情緒，以及情緒會有的動作或表情(手、眼睛、嘴巴.....等)來找老師拍照，每個成員都要拍到 2. 討論與拍照 3. 大家共同看照片，猜情緒 4. 分享剛剛活動中怎麼從照片知道是什麼情緒、有沒有不知道或猜錯的情況 5. 小總結 我們可以由其他人的表情知道他的心情，但這不一定是他真正的心情。譬如有些人天生表情就比較像在生氣，也就是有些人說的臭臉，但他可能不一定在生氣喔!如果你以為他在生氣你也因為這樣覺得很生氣，那就白白生氣了!所以你也如果真的想了解對方真正的心情，可以和他聊聊，以避免造成誤會，也能更了解對方喔!	1' 10' 5' 3' 1'	拍照最後會印成明信片送給學員

情緒小精靈-情緒團體活動方案

第3次

單元名稱	五色的情緒	時間	40分鐘
單元主題	情緒與我	活動地點	善導書院和室
單元目標	1. 了解情緒語自己生活的關聯，以及如何影響自己的生活 2. 辨識情緒與表達情緒		
器材	1. 名牌 * 12個 2. 白紙 * 60張 3. 扭蛋 * 20個 4. 麥克筆 * 12隻 5. 籤 * 5張 6. 筆電、投影機		
活動名稱	活 動 流 程	時間	備註
情緒 扭蛋	1. 觀看腦筋急轉彎，並在每個角色的介紹片播完後詢問成員此情緒會發生在自己發生什麼事的時候，並請成員畫在紙上，裝進扭蛋內並幫扭蛋畫上表情。	30'	【腦筋急轉彎 Inside Out】官方 角色影片 一個情緒： 1'影片 1 詢問與介紹 4'畫圖、扭蛋
情緒 猜猜猜	1. 講解規則：等等報數分成3直排，每組的排頭找老師看籤，排頭要演給下一個人看，看到的人在演給下一個人看，最後一個要猜前面的人表演的情緒。過程中都不能講話，可利用表情、肢體動作。 2. 進行活動 3. 總結	1' 8' 1'	籤：開心、難過、生氣、害怕、討厭(為腦筋急轉彎的五個情緒)

情緒小精靈-情緒團體活動方案

第4次

單元名稱	情緒開賣啦	時間	40分鐘
------	-------	----	------

單元主題	情緒的功能	活動地點	善導書院和室	
單元目標	3. 知道什麼情緒對自己來說是重要的 4. 知道情緒的功能			
器材	1. 名牌 * 12個 2. 學習單 * 12張 3. 情緒小卡 * 30張 4. 筆電、投影機 5. 氣球 * 12個(下次課堂要用)			
活動名稱	活 動 流 程		時間	備註
情緒 大拍賣	1. 講解規則：我們是今天情緒商店的老闆，等等大家都會拿到5000元，可以來買各式各樣的情緒，在賣每個情緒之前，店長會解釋每個情緒的功用，然後標價最高的人就可以拿走自己喜歡的情緒喔。每個情緒最少要500元，然後加價一次至少要100元。		1’	
	2. 請成員先在學習單寫自己最想要的3個情緒、最不想要的3個情緒		2’	
	3. 活動進行			
	4. 寫學習單-最後標了什麼情緒?想用這些情緒做什麼?做什麼事情可以得到自己想要的情緒?		22’ 5’	
	5. 分享與回饋-			
	6. 小總結：可能不是每一個人都有拿到自己想要的情緒，在平常也是這樣，不一定我們想要開心、想要幸福、想要感動就能得到，但我們也可以想想能用現有的情緒做什麼?或者要做什麼才能有自己想要的情緒?譬如說更勇敢、堅持喊出更多的價錢……等。其實情緒沒有價值之分，每個情緒都很重要，但大家可能還是覺得，傷心、		2’ 1’	

	難過，這些心情有什麼好的，現在帶大家看一段影片。		
情緒 能幹嘛	1. 觀看腦筋急轉彎的片段，詢問成員為什麼冰棒最後不那麼難過了?(不是開心就好，每個情緒都有它的功能，強迫自己開心反而會生病喔!)	3'	腦筋急轉彎 (45:38-47:45) http://www.gimyvod.com/video/37408/1-1.html
	2. 講解各個情緒的功能(舉例子 a.生氣-讓別人知道自己不喜歡什麼 b.難過-發出求救的訊號，讓別人安慰 c.害怕-逃離危險的東西	3'	在小總結之後
	3. 小總結： 每個情緒出現都有原因以及用處，所以我們不需要躲避他。逃避情緒就好像遇到野狗一樣，你越跑他越追，但如果我們發現狗狗，安安靜靜地走過去，或勇敢的面對它，會比逃避它更好。	1'	發給每一個人一個氣球，請他們學會怎麼吹氣球，為了下堂課準備，教會牠們吹 提醒他們不可以在其他時間吹

情緒小精靈-情緒團體活動方案

第5次

單元名稱	氣pupu	時間	40分鐘
單元主題	處理負面情緒	活動地點	善導書院和室
單元目標	1. 用適當方式面對、處理負面的情緒。		
器材	1. 名牌 * 12個 2. 筆電、投影機、手機 3. 氣球 * 24個 4. 麥克筆 * 12隻		
活動名稱	活 動 流 程	時間	備註
情緒 控制台	1. 腦筋急轉彎影片欣賞	3' 2'	腦筋急轉彎 生氣片段(25 : 45-28 : 38)

	2. 詢問成員：女孩為什麼跟爸爸吵架，以及生活中有沒有類似情況		http://www.gimyvod.com/video/37408/1-1.html
爆炸氣球	1. 發給每個成員一個氣球，把他吹飽並綁起來，畫上憤怒的表情，看著他想著令自己生氣的事情。 2. 把汽球鬆開，然後想著令自己生氣的事情，不斷的吹氣球，直到把汽球吹爆。 3. 詢問成員吹氣球的感覺 4. 小總結： 爆炸的氣球就像我們大大的生氣一樣，是很可怕的，不只會傷害自己也會傷害別人，大家在剛剛吹氣球的同時，或許也覺得很累、很生氣，所以一直生氣對自己的身體也不好，那遇見讓自己生氣的事可以怎麼辦呢？	4' 4' 1' 1'	在前次團體結束時發給每一個人一個氣球，請他們學會怎麼吹氣球。
舒壓氣球	1. 發下另一個氣球，把汽球吹飽並畫上舒服的表情，看著他想著令自己生氣的事情。(跟剛剛的憤怒氣球是同一件事) 2. 把汽球鬆開，跟著老師指導的韻律，聽著音樂，吸吐氣球，從想著令自己生氣的事情，慢慢把專注放到自己的身體、呼吸(類似正念的概念) 3. 詢問成員吹氣球的感覺 4. 小總結： 同樣在想一件不開心的事，同樣都是用氣球，只要能夠換個方法，讓自己先靜一靜，或許就能減少對自己和對方的不开心喔!	4' 8' 2' 1'	
舒壓博士	1. 講解活動：報數分組(三組)，討論一個舒壓的動作，並且展示給其他成員看以及拍照留念 2. 討論	1' 5'	拍照留念

	3. 分享動作且拍照，並請其他組別跟著一起做	3'	
	4. 總結：希望今天大家能有些收穫，每個人面對負面的情緒都有不同的方法，都可以嘗試看看，也可以多多運用氣球、深呼吸讓自己的怒慢慢下來。	1'	

情緒小精靈-情緒團體活動方案

第6次

單元名稱	Happy Ending	時間	40分鐘
單元主題	回顧與總結	活動地點	善導書院和室
單元目標	1. 回顧團體內容，協助學員統整所學 2. 成員和leader相互回饋 3. 處理成員即將結束團體的情緒 4. 評鑑團體成效		
器材	1. 名牌 * 12張 2. 白紙 * 12張 3. 彩色筆 * 1盒 4. 筆電 5. 回饋禮物 * 12(成員所有成果、小卡、表情明信片、照片)		
活動名稱	活 動 流 程	時間	備註
你還有我	1. 講解活動1：每個人在紙上寫下自己的名字，並給每個人30秒的時間畫人，依序往右傳。(不限制畫什麼	1'	
	2. 進行活動	6'	
	3. 分享與回饋	2'	
	4. 講解活動2：給每個人1分鐘的時間在畫的背面寫想對對方說的話，依序往右傳。	12'	
	5. 分享與回饋(自願性	3'	

珍重再見	1. 閉眼回顧	2'	如果有足夠的照片 可以做影片回顧
	2. 整體分享與回饋	10'	
	3. Leader送禮	2'	
	4. 結束團體的儀式	1'	
	5. 合影	1'	

一、**團體名稱**：你是真正的快樂?-情緒團體

二、**團體目標**：

(一) 了解情緒在生活中的重要性

(二) 覺察及接納自己的情緒

(三) 用適當的方式處理負面情緒

三、**團體性質**：教育與成長性團體。

四、**領導者及訓練背景**：高翊琇，彰化師範大學輔導與諮商學系大二學生，修過諮商理論與實務、輔導原理等相關課程，曾經帶領過八週高關懷學生的人際關係團體。陳詩涵，東華大學教育與潛能開發學系，目前正在修讀國小教育學程，修過諮商理論與技術。

五、**團體對象**：國小學生4~6年級，十人左右。

六、**時間與次數**：每次40分，共6次。8/17~8/20上午，8/21上午、下午。

八、**地點**：善導書院和室

九、**單元設計大綱**：

團體次數	單元名稱	單元目標	主要活動內容	時間
------	------	------	--------	----

1	真正開心的見到你	1. 成員與leader彼此認識並建立正向、信任關係 2. 瞭解團體的進行方式與目標 3. 共同訂立團體規範	1. 哈囉你好嗎 2. 同心協力 3. 我們的約定	15' 15' 10'
2	Emoji!	1. 認識情緒是什麼 1. 認識情緒有哪些 2. 辨識情緒	1. 生活中的情緒 2. 情緒翻翻樂 3. 情緒喀擦擦	5' 15' 20'
3	情緒給我五	1. 覺察自己的情緒 2. 了解情緒的功能，學習接納自己的情緒	1. 情緒覺察動手畫 2. 情緒能幹嘛？	33' 7'
4	情緒好麻吉	1. 能適當處理自己的負面情緒 2. 紓解負面情緒的方式	1. 情緒來了怎麼辦？ 2. 舒壓博士	30' 10'
5	情緒轉個彎	1. 用適當方式表達情緒，例如：我訊息 2. 願意表達自己的負面情緒	1. 情緒控制台 2. 情緒碰碰碰 3. 潘朵拉的盒子	5' 15' 20'
6	Happy Ending	1. 回顧團體內容，協助學員統整所學 2. 成員和leader相互回饋 3. 處理成員即將結束團體的情緒 4. 評鑑團體成效	1. 你還有我 2. 珍重再見	24' 16'

十、分次單元設計：

你是真正的快樂?-情緒團體活動方案

第1次

單元名稱	真正開心地見到你	時間	40分鐘
------	----------	----	------

單元主題	相見歡	活動地點	善導書院和室	
單元目標	1. 成員與leader彼此認識並建立正向、信任關係 2. 瞭解團體的進行方式與目標 3. 共同訂立團體規範			
器材	1. 名牌 * 12 個 2. 娃娃 * 1隻 3. 海報 * 1張 4. 彩色筆 * 1盒 5. 筆電			
活動名稱	活 動 流 程		時間	備註
哈囉 你好嗎	1. leader向成員自我介紹，並建立小默契leader：「喔~氣氣氣氣氣」 成員：「pu pu」 2. 請成員在自己的名牌上畫一個自己的代表物 3. 講解活動規則：播放音樂傳娃娃，音樂停了，球在手上的人就要介紹自己和代表物。 4. 進行活動		15'	
同心 協力	1. 講解活動規則：兩人背對背坐在地上，想辦法站起來。成功後慢慢增加至四人、全體成員共同完成任務。 2. 進行活動 3. 小總結：希望大家在未來的幾次活動也要記得這種互助、信任彼此的感覺		15'	
我們的 約定	1. 與成員共同訂立團體公約，大家同意點頭通過，並畫在海報上、蓋手印		10'	保密原則、尊重他人發言等為leader可以引導學員的方向。其餘讓學員自己發想。

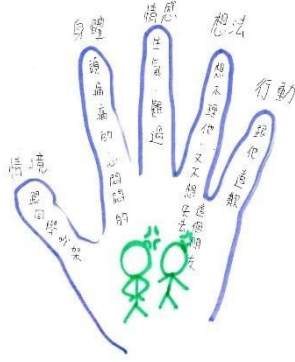
單元名稱	Emoji!	時間	40分鐘
單元主題	認識情緒	活動地點	善導書院和室
單元目標	1. 認識情緒是什麼 2. 認識情緒有哪些 3. 辨識情緒		
器材	1. 名牌 * 12個 2. 筆電、投影機 3. 手機		
活動名稱	活 動 流 程	時間	備註
生活中的情緒	1. 觀看卡通短片，詢問成員卡通角色在剛剛事件中有的情緒	2'	我們這一家 (0:23~1:10) https://www.youtube.com/watch?v=aqQogHuzb7w
	2. 帶入生活中每天都會有許多情緒，請成員分享最近發生的事情以及情緒	3'	
情緒翻翻樂	1. 講解生活中常出現的情緒，並提醒後面活動會用到要認真聽	2'	
	2. 講解活動：將成員分成兩組，每組輪流派人翻牌，翻到兩張一樣的兩組搶答，說出表情所代表的情緒	1'	
	3. 進行活動	12'	
情緒喀擦擦	1. 講解規則：每組(兩組)想好一個代表的情緒，以及情緒會有的動作或表情(手、眼睛、嘴巴.....等)來找老師拍照，每個成員都要拍到	1'	拍照最後會印成明信片送給學員
	2. 討論與拍照	10'	
	3. 大家共同看照片，猜情緒	5'	
	4. 分享剛剛活動中怎麼從照片知道是什麼情緒、有沒有不知道或猜錯的情況	3'	
	5. 小總結 我們可以由其他人的表情知道他的心情，但這不一定是他真正的心情。譬如有些人天生表情就比較像在生氣，也就是有些人說的臭臉，但他可能不一定在生氣喔!如果你以為他在	1'	

	生氣你也因為這樣覺得很生氣，那就白白生氣了!所以你也如果真的想了解對方真正的心情，可以和他聊聊，以避免造成誤會，也能更了解對方喔!		
--	---	--	--

你是真正的快樂?-情緒團體活動方案

第3次

單元名稱	情緒給我五	時間	40分鐘
單元主題	情緒覺察與接納	活動地點	善導書院和室
單元目標	1. 覺察自己的情緒 2. 了解情緒的功能，學習接納自己的情緒		
器材	1. 名牌 * 12個 2. 白紙 * 12張 3. 彩色筆 * 1盒 4. 筆電、投影機		
活動名稱	活 動 流 程	時間	備註
情緒覺察 動手畫	1. 帶成員一同回顧上次的活動及內容，並且從上次知道他人的情緒帶到這次的主題：發現自己的情緒。	1'	
	2. 詢問成員為什麼發現自己的情緒很重要?因為當我們知道自己難過、生氣.....等，我們才有辦法去面對或克服它	2'	
	3. 詢問成員通常都如何發現自己的心情，在那樣的時候自己會做些什麼、身體有沒有哪裡怪怪的、心裡在想什麼?	2'	
	4. 講解「情緒覺察五步驟」	4'	
			

	a.問問大拇指：「發生了什麼事？」 b.問問食指：「我的身體跟平常有什麼不一樣？」 c.問問中指：「我會用什麼情緒形容詞來說明此刻的狀態呢？」(伸出中指有罵人的意思，但這邊代表自己最直接的情緒) d.問問無名指：「我的腦中出現什麼想法或念頭？」(無名指戴戒指是代表「想」了很多，決定跟另外一個人結婚) e.問問小妞妞：「我做了什麼？」或「我正打算要做什麼？」(用小妞妞打勾勾，和自己約定未來會怎麼做) 5. 實作時間 範例：  6. 分享(每位學員都要)	12' 提醒學員等等會做分享，所以要畫自己不介意跟別人分享的事情 12'
--	--	--

情緒 能幹嘛	1. 觀看腦筋急轉彎的片段，詢問成員為什麼冰棒最後不那麼難過了?(不是開心就好，每個情緒都有它的功能，強迫自己開心反而會生病喔!)	3'	腦筋急轉彎 (45:38-47:45) http://www.gimyvod.com/video/37408/1-1.html
	2. 講解各個情緒的功能 a.生氣-讓別人知道自己不喜歡什麼 b.難過-發出求救的訊號，讓別人安慰 c.害怕-逃離危險的東西	3'	
	3. 小總結：每個情緒出現都有原因以及用處，所以我們不需要躲避他。逃避情緒就好像遇到野狗一樣，你越跑他越追，但如果我們發現狗狗，安安靜靜地走過去，或勇敢的面對它，會比逃避它更好!但這其實也不簡單，所以下次也會和大家一起討論怎麼勇敢的面對情緒。	1'	

你是真正的快樂?-情緒團體活動方案

第4次

單元名稱	情緒好麻吉	時間	40分鐘
單元主題	處理負面情緒	活動地點	善導書院和室
單元目標	1. 能適當處理自己的負面情緒 2. 紓解負面情緒的方式		
器材	1. 名牌 * 12個 2. 白紙 * 12張 3. 彩色筆 * 1盒 4. 手機、筆電 5. (海報紙 * 2張)		
活動名稱	活 動 流 程	時間	備註
情緒來了 怎麼辦?	1. 帶成員一同回顧上次的活動及內容。	1'	如果太困難可以把 此活動變成幾個固 定的情境，要大家
	2. 每個成員畫出一個自己曾經或現在比較負面情緒的感覺或情境。(提醒成員	9'	

	可以依自己的狀況說自己想說的，也提醒團體約定的保密原則) 3. 輪流分享 4. 依序把自己的畫作往右傳，幫其他人寫處理那個負面情境的方式，可以寫字也可以畫圖 5. 分享並總結	10' 9' 1'	一起討論方法並寫或畫在海報上
舒壓博士	1. 講解活動：報數分組(三組)，討論一個紓壓的動作，並且展示給其他成員看以及拍照留念 2. 討論 3. 分享動作且拍照，並請其他組別跟著一起做 4. 總結：希望今天大家能有些收穫，每個人面對負面的情緒都有不同的方法，都可以嘗試看看，但更重要的是知道情緒都沒有好壞對錯，不要怪罪自己或別人，勇敢面對自己的情緒。	1' 5' 3' 1'	緩解剛剛活動的情緒以及拍照留念

你是真正的快樂?-情緒團體活動方案

第5次

單元名稱	情緒轉個彎	時間	40分鐘
單元主題	情緒表達	活動地點	善導書院和室
單元目標	1. 用適當方式表達情緒，例如：我訊息。 2. 願意表達自己的負面情緒		
器材	1. 名牌 * 12個 2. 筆電、投影機 3. 籤 * 12張(開心 * 3張、難過 * 3張、生氣 * 3張) 4. 情緒牌卡 * 1副 5. (響鈴or槌子 * 3個)		
活動名稱	活 動 流 程	時間	備註

情緒 控制台	1. 腦筋急轉彎影片欣賞 2. 詢問成員：女孩為什麼跟爸爸吵架，以及生活中有沒有類似情況	3' 2'	腦筋急轉彎 生氣片 段(25 : 45-28 : 38) http://www.gimyvod.com/video/37408/1-1.html
情緒 碰碰碰	1. 講解我訊息，詢問成員「我覺得很難過，因為你用壞了我的手機」v.s.「你弄壞了我的手機，都是你害我要被爸爸媽媽罵」哪一種說話方式聽起來比較舒服呢？ 2. 進行分組，每人表演抽到的情緒，認出與自己相同情緒的組員，分成笑嘻嘻、7pupu、幫QQ，3組。 3. 觀看這群人的家庭衝突影片，並提醒三組分別特別注意自己的角色。(笑嘻嘻組是媽媽，幫QQ組是女兒，7pupu組是兒子) 4. 活動講解1：等等一組是一個角色，輪流為自己的角色說話，和其他人爭辯自己是對的 5. 活動進行Round1 6. 活動講解2：等等用我訊息，或比較冷靜、適當的方式和對方溝通 7. 活動進行Round2 8. 共同討論與分享兩次的差別 9. 小總結：如同前面幾次團體所說，情緒沒有不好，但如果沒有好好的表達，可能會對別人也會對自己受到傷害。在激動的情緒來臨時，記得先冷靜下來，讓自己轉個彎，想想怎麼做才是對彼此最好的。	2' 2' 1' 3" 3' 1' 3" 2' 1'	這群人 家人日常爭執 (0:06~0:46) https://www.youtube.com/watch?v=-1Ci4WwYQSk
潘朵拉的盒子	1. 活動講解：等等大家會抽到一張卡牌，不可以看自己抽到的牌，並且把他放在頭上。等等會依順時鐘，一個人最多一次可以喊三個數字，譬如前一	1'	

	個人喊到3，下一個人可以選擇他要喊4、5或6，如果喊到自己頭上牌卡數字的人就要回答問題。數字超過10就要重新回到1。 2. 抽牌 3. 進行活動並分享回饋-分享內容為：說一個自己抽到的那張卡牌的情緒的故事，可以是自己的事，也可以是編的故事。回饋為：有沒有相同或類似情緒的時候，情況為何？(要馬上分享，再抽一張牌) 4. 總結：今天的牌卡其實是潘朵拉的盒子，裡面其實都是比較負面的情緒，但裡面的鬼牌-是希望。這個希望是指，當自己有負面情緒時，可以多和信任的朋友和家人說說，就像今天一樣，或許會比一個人悶著還要好多，不要忘記身旁都有許多人願意支持、陪著我們，能給我們希望!	1' 12' 1'	
--	--	--------------------------------	--

你是真正的快樂?-情緒團體活動方案

第6次

單元名稱	Happy Ending	時間	40分鐘
單元主題	回顧與總結	活動地點	善導書院和室
單元目標	1. 回顧團體內容，協助學員統整所學 2. 成員和leader相互回饋 3. 處理成員即將結束團體的情緒 4. 評鑑團體成效		
器材	1. 名牌 * 12張 2. 白紙 * 12張 3. 彩色筆 * 1盒 4. 筆電		

	5. 回饋禮物 * 12(成員所有成果、小卡、表情明信片、照片)		
活動名稱	活 動 流 程	時間	備註
你還有我	1. 講解活動1：每個人在紙上寫下自己的名字，並給每個人30秒的時間畫人，依序往右傳。	1'	
	2. 進行活動	6'	
	3. 分享與回饋	2'	
	4. 講解活動2：給每個人1分鐘的時間在畫的背面寫想對對方說的話，依序往右傳。	12'	
	5. 分享與回饋	3'	
珍重再見	1. 閉眼回顧	2'	如果有足夠的照片 可以做影片回顧
	2. 整體分享與回饋	10'	
	3. Leader送禮	2'	
	4. 結束團體的儀式	1'	
	5. 合影	1'	

柒、附錄

附錄1-情緒課程ppt(翻翻樂請見附加的ppt檔)

情緒沒有好壞，每個情緒都有它的功能



逃離危險的東西



「需要被關心」
的訊號



讓別人知道
自己不喜歡什麼

附錄2-情緒拍賣學習單



情緒大拍賣

姓名：_____

1. 最想要要的3個情緒？

2. 最不想要的3個情緒？

3. 最後買到到的情緒？



情緒	價錢	作用

4. 我想要但沒有買到到的情緒是_____，
我可以_____來得到它。



我的錢包

1000	500		100
			100
			100
	500		100
			100
200	100	100	100
200	100	100	100
200	100	100	100
200	100	100	100
200	100	100	100