

## 法務部矯正署綠島監獄 109 年度「壓力調適班」團體治療課程

109 年 11 月 18 日生命教育課程-情緒辨識

課程主旨：情緒影響認知行為，因此了解情緒可以在重要情形下，保有一定的認知能力，思考且控制自己的行為。

課程內容：暖身活動先以最近的日常生活討論起，詢問最近發生什麼事情，並且請他們敘述事件所帶來的情緒，以及情緒背後的情緒有哪些。了解他們對於情緒用字的基礎之後，請他們就 P P T 將情緒用字分類成正向以及負向用詞，並說明情緒沒有好壞之分，情緒是件很主觀的事情。最後讓他們觀看影片，並從影片中去分辨人物的情緒。

課程照片



課程照片

