

法務部矯正署綠島監獄 109 年度「生命教育課程」_情緒辨識

109 年 12 月 16 日 生命教育課程_情緒辨識

課程主旨：課程主要訓練成員認知每個人在不同情況下會產生不同的情緒，變藉由活動去說出自己認為的情緒用詞。另外，在自己面對未知的狀況下，能夠覺察自己的情緒並且調節自己的情緒。最後，根據這一年進行回顧。

課程內容：暖身活動：利用情緒牌卡進行情緒猜謎。請收容人利用語言或是肢體表達情緒給自己的夥伴猜。活動結束後，請每位收容人說一下在活動裡自己的心情是什麼。

主活動：輪轉畫。在紙上畫一個東西之後，將只順時鐘傳遞下去，拿到紙張的人可以在紙上自由創作，最後紙張回到自己手上後，觀看自己的畫作變成怎樣，是否有照著自己的想法呈現，又或是有新的畫作產生，自己的情緒又是什麼，並在大團體中討論。

結尾：請他們回想這一年的所有事情，並且將自己最有印象的事件寫下來或畫下來，並做分享。

課程照片



課程照片

