

法務部矯正署綠島監獄 110 年度「壓力調適班」團體治療課程

110 年 1 月 6 日生命教育課程-情緒辨識

課程主旨：本次課程除了讓學員回顧去年所學，也讓他們更加了解自己的狀態並定下新年目標。

課程內容：回顧去年所學習到的情緒字詞，請學員思考自己的狀態可以由那些情緒字詞來形容，亦寫下今年對自己的期待以及所計畫的行動，並結合「百工職魂—高雄《彫欽刺青 Taiwan horiking tattoo》」及相關影片，讓學員知道想要達成目標，除了認清自己的狀態，亦要靠「堅持」以達成目標。

結尾：請他們寫下新年的目標以及可行的行動，並做分享與回饋。

課程照片



課程照片

