

法務部矯正署綠島監獄 111 年度生命教育課程暨壓力調適班

111 年 1 月 5 日不孤島團體輔導-情緒管理團體

本次課程為本年度「不孤島」情緒管理團體輔導的第1次團體，告知成員們此次團體的主題及目標，並以「閃靈快手」桌遊來作為一開始讓成員們暖身的活動，接著我們進行「情緒猜猜樂」，邀請成員們輪流上台抽取情緒卡，並演繹讓其他成員猜所抽到的情緒，也讓成員意識到自己與別人對於同一種情緒表達的方式都不盡相同。

我們最後進行了「情緒解任務」，成員們需要拿著情緒任務單去找所有成員及團體領導者，訪問有關任務單上的正向及負向情緒事件，除了讓成員們能好好去感受自身的情緒，也讓成員間更加熟悉及了解。

在本次團體中詢問成員們對於「情緒」之想法，也發現成員們提到的印象皆為負向情緒或是自身剛好處在負向情緒中，提醒成員情緒是人與外在環境、事件所引發短暫的反應，它並不是一輩子會持續或永恆不變的，雖然現在可能身處在負向情緒中，但要記得這樣的狀態是可以改變的，自己也是有力量去改變的。

課程照片



課程照片

