

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 19 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2次團體，今天為了讓成員更熟悉「情緒」，首先我們播了10首歌讓大家感受其中的情緒，並在學習單上寫下聽完歌曲後的感受，並邀請大家彼此分享，也讓成員們發現每個人對於情緒的感受是不同且複雜的，有些同學對於情緒的敏感度較高，有些則比較難從音樂感受到情緒。

主活動透過「百變情緒卡」介紹何謂正向及負向情緒，並說明情緒沒有好壞及對錯，但負向情緒的出現，可以提醒自己或許需要做一些處理，以保護自己避免陷入有風險的狀況，並以成員舉出的「懷疑」為例來說明，最後邀請成員協助將情緒卡分類，並分享對於不同情緒之想法，鼓勵成員認識這些情緒後，並能好好的去感受和體會。

在團體的最後發下情緒故事單，請成員們於因春節而停辦課程的期間能寫下3個讓自己印象深刻的故事，並好好思考其中有那些情緒和感受，在下次的團體繳回，未來將有機會於團體中一起討論。

課程照片



課程照片

