

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 2 月 16 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3次團體，在團體開始前關懷同學在春節連假期間的心情和狀況，並詢問同學認為當遇到同一件事情時，每一個人情緒會一樣或是不一樣的呢？有些成員們認為「不同人的想法不一樣，感覺也會不同」，有些認為「遇到剛好想法很合拍的人，可能才會一樣，但不可能每件事都是如此」。

接著邀請成員們一同進行「同感」桌遊，在遊戲期間成員們分享自己遇到不同情境的感受之外，也會依對成員的了解來推論對方的感受，在遊戲中成員們發現除了對於整體事件的感受不同外，這些情緒也可能是同一情境中不同的人事物而引起，讓成員們意識到就算是面對同樣的事情，看事情的角度不同，也會影響到自己的情緒和感受，在遊戲結束後提醒成員情緒是很「個人的」，不論是自己的或別人的都不應該被質疑和責怪。

在最後與成員們一起討論「感受」到底容不容易表達，還有為什麼要表達，也向成員們再次說明了認知、情緒、行為之間的關係，並預告下次的團體將會一同練習如何好好表達自己的情緒和感受。

課程照片



課程照片

