

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 3 月 2 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4次團體，在團體開始前詢問同學們的近況，並使用超級犀牛做為暖身活動，在搭建樓層的過程中有些成員會主動協助手部功能較不好的成員，也能發現成員們並不是以爭奪輸贏為目標，而是以一起挑戰更高的樓層為共同目標，在所有成員的一起努力下，我們順利的玩到了最後。

接下來的主要活動中先簡單介紹了冰山理論的概念，並練習在幾個情境中所做出的行為、情緒和期待分別是什麼，再提供「我訊息」的表達方式，並發下學習單，邀請成員們練習該如何完成「我訊息」的表達句子，因為與過往及習慣的溝通方式不一樣，在練習的過程中也能發現成員們對於要如何好好說出自己的感覺和期待是很陌生的，最後在總結和回饋時提醒大家「果不好好說出來自己的感受，別人不會知道你在想什麼，也沒辦法理解你的行為和舉動」，因此鼓勵成員在未來能多多練習，並運用在日常生活中，以順利的和他人溝通、互動。

課程照片



課程照片

