

## 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 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5次團體，我們以「說書人」做為團體的開端，每位成員從一開始的不熟悉到最後卻能運用創意想出不同的題目和描述，讓遊戲順利進行到最後，活動結束後成員們雖然直呼好燒腦但卻感到過癮。

此次的主活動我們運用了心理學大師Ellis所歸納出11個常見的非理性信念，請成員們依據自己「曾經有過這樣的念頭或現在也是如此認為」以及「從來沒有過這樣的念頭或現在也不認為如此」來選擇站「○」或「X」，每一題選擇結束後，邀請成員們互相分享彼此的想法，在分享時成員們有些想法雖然不同但卻能好好的傾聽彼此的意見並給予回饋，在團體的最後向成員們告知下次的團體中會來好好介紹這11個題目，並將會提供成員不一樣角度的想法和思考。

課程照片



課程照片

