

情緒障礙學生

辨識&輔導&遊戲治療

張閔翔 臨床心理師





張閔翔 臨床心理師

曾任

- 台中榮總嘉義/灣橋分院
- 嘉基 臨床心理師
- 台灣體育大學兼任輔導老師
- 嘉義市臨床心理師公會總幹事
- 嘉義地方法院 家事調解委員

現任

- 祐晴心理成長中心
- 中正大學兼任講師
- 中正大學兼任輔導老師

專長

- 心理衡鑑、遊戲治療、認知行為治療
- 兒童及青少年心理，注意力評估
- 兒童/青少年團體心理治療、早期療育評估
- 親職教育
- 自殺防治、壓力調適及情緒管理技巧
- 失智症衛教、毒品防治衛教、菸害防治教育

聯絡方式

祐晴心理成長中心

- 聯絡電話：(05)2710955
0966422107
- FB粉絲團：
祐晴心理成長中心



A large, close-up image of Doraemon's face, showing his blue body, white face, and red nose. He has a neutral expression with his eyes closed.

大綱

- 情緒障礙學生的類型
- 自殺防治
- 輔導原則
- 遊戲治療
- 團體遊戲內容

“心事殆” 的學生

殆

- 危險、不安
- 疲乏、疲困
- 假借為“怠” - 懶惰
- 英文 - - die

臨床上的特殊學生類型

- 智能不足

- 學習障礙

- 自閉症

- 亞斯伯格

- 注意力缺乏/過動

- 對立性疾患與品行疾患

- 選擇性緘默症

- 拒學症

- 分離焦慮

- 抽搐動作疾患

- 憂鬱症與躁鬱症

- 其他心理疾病

智能不足

- 在智力上及社會適應上明顯的比同齡的孩子差。
 - 一般智力功能顯著低於一般水準（智商分數 ≤ 70 ）
 - 適應功能有缺陷或障礙（溝通、自我照顧、人際...等）
 - 18歲以前即出現
-
- 輕度智能不足：50/55~70
 - 中度智能不足：35/40~50/55
 - 重度智能不足：20/25~35/40
 - 極重度智能不足： $\leq 20/25$

學習、動作及溝通障礙

■ 學習障礙

在「閱讀、數學、文字表達」三領域的學習上，與其預期表現明顯的比較差

■ 發展性動作協調疾患

運動協調活動顯著低於其年齡的發展里程碑（走、爬、坐）

■ 溝通疾患

語言表達：字彙受限、句子時態錯誤、難回想單字、難
使用長句子

接受性-表達性混合：表達困難、困難理解單字或句子

自閉症

□ 一種廣泛而嚴重的發展障礙。

- 在所有情境下，均出現顯著的障礙。
- 社會性互動障礙。
- 溝通形式的缺陷。
- 狹窄、僵化、反覆的興趣和行為。
- 大多在三歲前發生。

自閉症的核心症狀

(1) 社會互動人際關係障礙：

- ◆ 視線接觸少、對人缺少反應
- ◆ 不怕陌生人
- ◆ 不易與人建立親密關係
- ◆ 自己玩自己的、無法融入群體、缺少模仿學習
- ◆ 缺乏同理心、無法體會他人情感或感受
- ◆ 表達情感上有顯著困難

(2) 語言和溝通障礙：

- 語言發展遲緩，50%無溝通性的語言
- 鸚鵡式仿說
- 代名詞反轉
- 講自己的內容、答非所問
- 聲調缺乏變化、少有情緒表達

(3) 行為的同一性：

- 僵化的生活習慣
- 狹窄而特殊的興趣、遊戲方式，如：固定的、
- 重複性的玩法，過渡偏好某種類玩具、缺乏假扮性或創造性的遊戲。
- 特殊習性：嗅、觸摸或咬各項東西。

(4) 其他相關症狀：

- ✓ 活動量太高或太低。
- ✓ 注意力不集中。
- ✓ 脾氣不穩定、其他情緒問題。
- ✓ 攻擊或自傷行為。
- ✓ 飲食、睡眠問題。

亞斯伯格症

1.社會性互動有質的障礙

--眼神接觸少、同儕關係差、無法分享、情緒障礙

2.行為、興趣、活動方面，有重複而刻板的形式

--刻板且侷限的興趣、無彈性且無功能性的常規或儀式行為、持續專注於物體

3.但無臨床上明顯的一般性語言遲緩

4.在認知發展或與年齡相稱的自我協助技能、適應性行為〈社會互動除外〉、兒童期對環境的好奇心等發展，臨床上無明顯遲緩。

亞斯柏格的行為特徵

■社會互動人際關係障礙：

1.缺乏同理心

2.只談自己有興趣的內容，而不注意別人的反應

3. 缺乏同儕互動的能力或互動的慾望

■溝通障礙

4.用詞艱深

5.語言發展正常，但語用上顯著困難

■行為的同一性：

6.對特定事物強烈的興趣。

7.感覺統合不協調，行動笨拙，姿勢怪異。

注意力缺乏與過動（ADHD）

■活動量過大、衝動、注意力不集中，常造成學習上的困擾和行為問題

- 三種亞型：注意力缺乏/過動型、不注意型、易衝動型。
- 12歲前即出現
- 此症狀在兩種以上場合造成損害（家中、學校）
- 好動會隨年齡增長而漸改善
- 注意力不集中及衝動則帶來許多後遺症

ADHD的三大症狀

■注意力缺乏

- 上課不專心
- 聽話當耳邊風
- 忘東忘西, 丟三落四
- 寫功課東張西望, 動作很慢, 作事有始無終
- 容易被外在環境發生的事物吸引
- 只對某幾樣特別有興趣的事情才能專心(如看電視, 打電動)

■過動(活動量大)

- ◆坐不住
- ◆精力充沛, 玩不累
- ◆愛講話
- ◆上課東摸西摸, 東張西望
- ◆玩弄小東西, 停不下來

■衝動性

- ✓沒耐心, 不能等待
- ✓常插隊, 插話, 不遵守團體規則
- ✓動作大, 不顧危險
- ✓情緒起伏大, 壞脾氣
- ✓易破壞物品
- ✓攻擊別人

ADHD的影響

■對家庭

- 父母的無力感
- 家庭氣氛受影響
- 親子相處問題
- 手足衝突

■在學校

- 人際關係不良
- 常被老師處罰
- 學業表現差

■對孩子本身

- 自信心低落
- 低成就感
- 情緒障礙
- 易出現反抗及行為問題

電腦化持續性注意力測驗Conners' Continuous Performance Test (CPT 3)

- 8歲以上
- 14分鐘
- 四大指標
 - 缺乏注意力
 - 衝動
 - 注意力維持困難
 - 保持警覺困難



對立性疾患與品行疾患

■ 對立性反抗疾患

出現違拗、敵視及反抗行為模式

(常發脾氣、與成人爭執、拒絕成人要求或規範、故意激怒他人、將錯歸咎他人、常暴躁易怒或易受激惹、常充滿憤怒與憎恨、常懷恨或記仇)

■ 品行疾患

侵犯他人基本權益或違反與年齡相稱的社會標準或規範

1. 攻擊他人及動物
2. 破壞財產
3. 詐欺或偷竊
4. 嚴重違反規範

選擇性緘默症

- 選擇性的只在某些場合說話, 在某些社交場合完全不說

- 根源於“ 焦慮”**

- 要先排除其它發展或溝通疾病

- 持續至少一個月以上且不僅發生於剛入學之時

- 常伴隨語言發展遲緩, 過度害羞, 退縮, 拒學, 亦有部份出現攻擊, 反抗傾向或怪異的肢體語言

- 治療方式：行為矯治、心理治療、親職教育、藥物治療

分離焦慮症

■對於與家人或其它照顧者分離有超乎其年齡發展的焦慮(至少3項)、至少持續4週並導致生活適應上的障礙

- 重覆和家人或其它照顧者分離時感受極大壓力
- 持續的害怕失去照顧者
- 對於有可能引發分離的情境感到害怕
- 持續的抗拒上學
- 害怕獨處
- 無法獨睡或在家庭以外的地方入睡
- 常作與分離有關的惡夢
- 當預期出現分離時重覆發生一些身體症狀

■治療：認知行為治療、放鬆訓練、家庭治療、藥物治療

■訂出學生的焦慮階梯表；以系統減敏感為原則。

拒學症

■ **拒學**：不管基於個人、學校或家庭社會因素，出現拒絕上學的行為。

■ **懼學**：畏懼上學，可能因分離焦慮、適應不良、或學校情境

- 原因：家庭或學校的壓力事件、個人敏感畏縮特質、不良同儕關係...等。
- 症狀：焦慮不安、恐慌、哭泣、發脾氣、自我傷害、破壞行為和諸多的身體不適
- **最易伴隨有「憂鬱」或「焦慮」**
- 治療方式：行為矯治（系統減敏感法、放鬆訓練、示範、行為塑造）、認知行為治療、藥物治療
- 處置原則：『漸進』『堅持原則』

網路成癮

- 2018年世界衛生組織（WHO）正式宣佈將「網路遊戲成癮」納入精神疾病
- 台灣青少年:網路遊戲成癮盛行率大約為3.1%，略高於西方國家
- 網路遊戲成癮 **失控**造成生活失能
- **逃避現實**比成癮更需注意 並非精神疾病

網路成癮症

- 美國匹茲堡大學心理學家，設定了八項檢測標準，來檢測是否具有網路成癮症。
- 只要受試者檢測後符合其中五項，初步便可被診斷患有「網路成癮症」。
- 如果再加上每周上網時間超過四十小時，就更加確定已經患有「網路成癮症」了。

測試

你是否上網成癮了



超過五項就是上網成癮囉

1

腦子裡想的都是上網的事

2

上網時間永遠覺得不夠

3

多次努力去減少上網時間，都沒達成

4

上網時間減少後，會心神不安、躁鬱

5

上網所花的時間都比計劃的時間要長

6

因上網而損害了人際關係、其他機會

7

曾說謊以隱瞞上網的強程序度

8

上網是你逃避問題或排遣不良情緒的方法

如何幫助愛上網的學生

- 提供更有吸引力的休閒建議
- 多陪伴孩子
- 協助選擇有益身心的軟體
- 與孩子共同討論使用的時間
- 約定使用的規範及獎勵制度
- 分析不良後果
- 父母以身作則

- 加強多元化人際關係的建立
- 訂立生活目標與學習時間管理
- 電腦設備擺放位置（家中公開場所）
- 父母本身夠瞭解電腦網路
- 學習有效溝通方法
- 輔導人員的協助

情緒障礙兒童常見特徵

- 人際關係**：互動能力欠佳、經常發脾氣、攻擊他人，無法與周遭的人物建立較好的關係。
- 日常生活自理能力不足**：無法料理自己的生活
- 缺乏表達**：經常說些與情境無關的事情，常會用顯著尖銳或特別低沉的音調講話。
- 自我控制能力較弱**：喜怒無常，不合情境及時宜，多以自傷、攻擊、破壞...等呈現。

各年齡層的憂鬱表現

- 國小階段
 - 難過、身體不適、疲倦、躁動、失眠、拒學
 - 以情緒和行為問題來表達或溝通
- 國中階段
 - 對日常生活慣例易不耐煩、耍孤僻、對立或反抗、違反常規、逃學、逃家、行為問題
- 高中大專階段
 - 睡眠問題、活動力低、體重或飲食改變、藥物濫用、性濫交、無望感、自殺意念與企圖
- 共通徵兆
 - 學業變差、注意力分散、
 - 易怒或激動、精神較差

自傷行為的類型

- ◆咬自己
- ◆割腕
- ◆摳身體
- ◆拔毛髮
- ◆撞牆
- ◆厭食
- ◆吞食異物
- ◆間接傷害身體—酗酒/藥物濫用
- ◆刺青(?)

自殺的警訊

- Kalaft提出「自殺警告信號」-FACT
- Feeling(情緒感受)-無望感、害怕感、無助感或無價值感、無法抗拒的罪惡感與羞辱感、持續的焦慮與憤怒、身體的抱怨如頭痛、胃痛等症狀
- Action(行動或事件)-藥物與酒精濫用、整理個人的物品或將心愛之物送人、暴力、逃家與反抗行為、經常性惡夢。
- Change(改變)-避開朋友與家人及一些日常活動、飲食與睡眠習慣的改變、人格的變化、不尋常的忽略個人外貌、工作注意力不集中、成績明顯退步、對娛樂活動失去興趣。
- Threat(預兆)-陳述死亡的過程、暗示將要死亡、收藏藥物與凶器等。

學生自我傷害的徵兆

- 經常透露有關死亡或自殺念頭者。
- 有高度、明顯的自殺意念。
- 情緒明顯低落或情緒不穩定。
- 失眠已超過一個禮拜。
- 已持續一段時間未到校上課-沒有特殊原因。
- 與過去相比，學業成績明顯變差。
- 出現怪異行為-（例如：覺得有人要害他、有人在監視他、突然變得容易暴怒）



自殺防治守門員123



1
問



2
應



3
轉介



**主動關懷
積極傾聽**



**適當回應
支持陪伴**



**資源轉介
持續關懷**



心事講出來專線



1925 依舊愛我

24小時免費



06-3352982

台南市社區心理衛生中心

(我想請你幫幫我)



讓我們幫
忙你/妳...





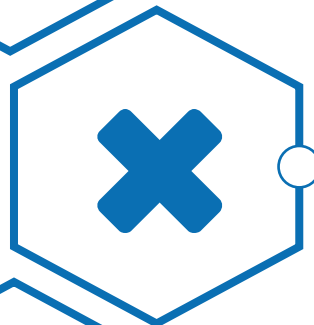
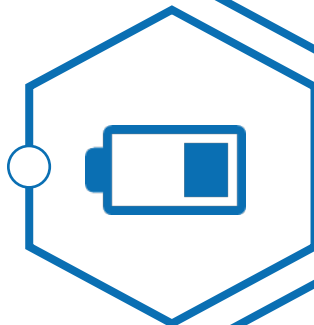
可以找誰幫忙呢?

導師/信任的老師



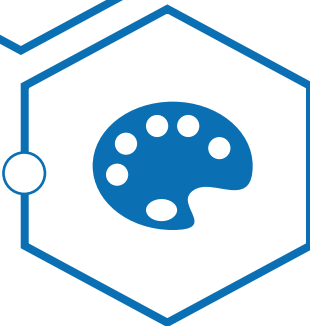
醫師/心理師

輔導老師



張老師1980/
生命線1995

好朋友



各縣市
心理衛生中心

輔導原則

- 接納並同理
- 瞭解個別差異的影響
- 隨時正向鼓勵其正向行為
- 對就醫及服藥的瞭解
- 班級輔導或衛教
- 利用「特色」發揮優勢或專長
- 指令或要求需要具體化及簡單清楚

給老師/家長的建議

- 避免發脾氣
 - 態度溫和情緒平穩
 - 瞭解尊重學童
 - 提供愛支持安全感
 - 保持彈性
 - 給予選擇的機會
- ☆ 避免身體處罰
 - ☆ 秉持公平處理原則
 - ☆ 運用傾聽技巧
 - ☆ 何握隨機教育機會
 - ☆ 保持愉快的教室氣氛
 - ☆ 鼓勵學童自己解決問題

EQ情緒管理能力

- EQ = 20% 先天 + 80% 後天

★EQ的內涵

- 瞭解自己的情緒
- 管理自己的情緒
- 自我激勵
- 瞭解他人的情緒
- 妥善處理人際關係

情緒管理（1）

- 第一步首重**情緒的覺察**，可以從臉部表情、行為舉止和處事態度看得出來。
- 情緒需要覺察和調節，而不是壓抑、否定或任意放縱
- 常見的正面情緒為愉悅、輕鬆、欣慰、高興、雀躍等；常見的
- 負面情緒包括憤怒、悲傷、焦慮、害怕、厭惡、羞愧、驚慌等。

情緒管理（2）

★常見的情緒管理方法如下：

- 幫助學童覺察自己真實的情緒
- 幫助學童了解自己常用的不當方式
- 幫助學童找出更大的彈性去適應環境
- 幫助學童增加挫折容忍力
- 幫助學童找出適合自己的休閒方式
- 隨時獎勵學童的正向表現
- 幫助學童改變非理性的想法，可以改變心情
- 幫助學童找到相互支持情緒的友伴
- 幫助學童找出宣洩情緒的出口
- 尋求專家的協助



自我情緒察覺

□了解自己的情緒狀態

常出現的的情緒有哪些？

□偵測他人的情緒狀態

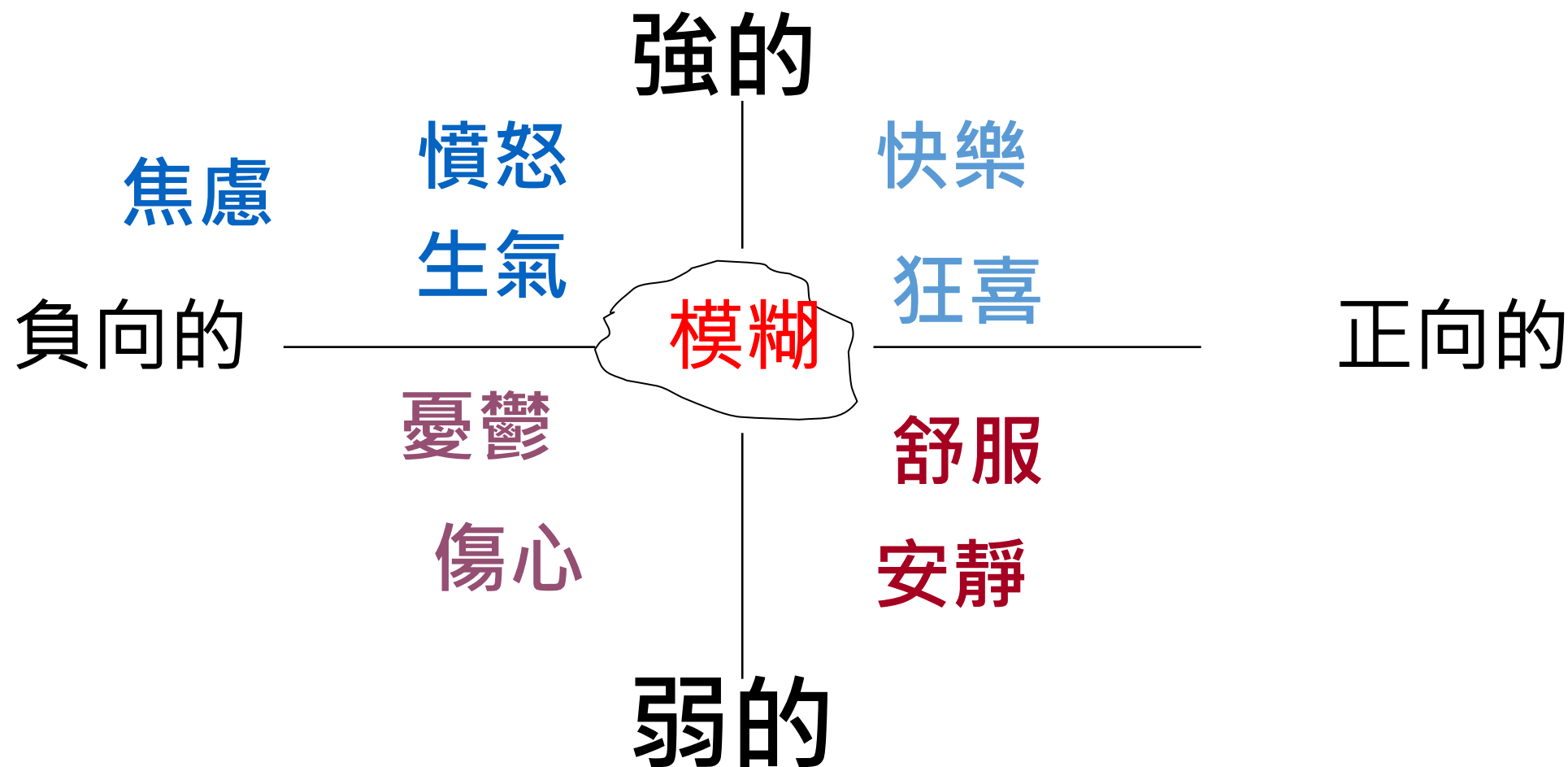
觀察、溝通、傾聽、同理

保持笑容

是最好的情緒管理及人際溝通



情緒座標



★請找出「憤怒」「快樂」「舒服」「傷心」「生氣」「狂喜」「安靜」「憂鬱」「焦慮」
在哪一個座標??



紓 壓 絕 招

- 找別人聊聊
- 放鬆一下
- 給自己鼓勵
- 多多運動
- 離開一下
- 休息一下
- 腹式呼吸
- 親近大自然
- 正向思考
- 做喜歡的事
- 跟寵物玩
- 一次只做一件事
- 轉換想法
- 多看看幽默的影片



行為增強--代幣制度

■ 『代幣制度』是一種以代幣為基礎的增強計畫

■ 孩子可因表現出不同的適當行為，而獲得代幣並使用代幣來換取他想要的增強物。

■ 不直接給增強物，改給予一些可換取增強物的點數或相同功能的東西（圖卡）。

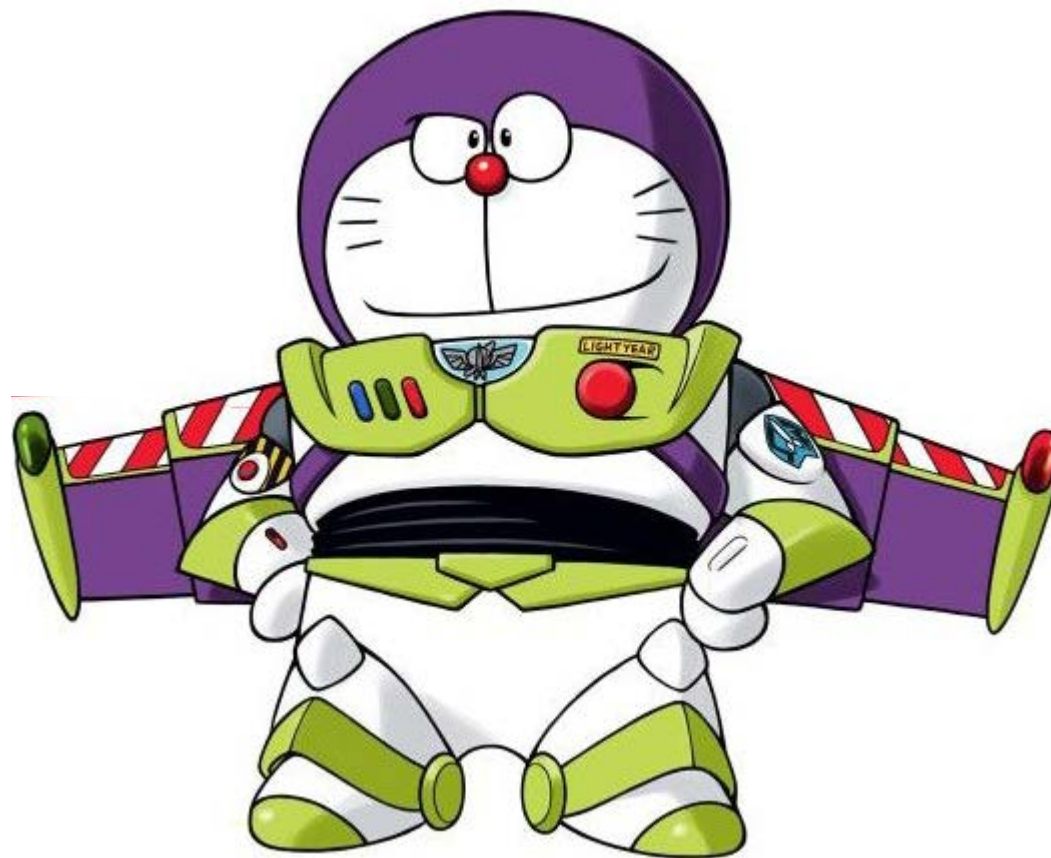
■ 這些點數即為「代幣」，可換取的實質增強物則為「輔助增強物」

■ 注意事項：

1. 考量孩子的能力
3. 決定代幣的形式
5. 兌換原則

2. 決定具體目標行為
4. 選擇輔助增強物
6. 代幣數量的限制

遊戲 治療



遊戲理論

理論	遊戲在兒童發展的角色
心理分析論 佛洛伊德 艾瑞克森	調節受挫經驗 接觸內在自我/發展自我能力
認知論 皮亞傑 維高斯基 布魯納	熟練並鞏固所學的技巧 區別意義與實物增進想像思考 思考及行為產生變通能力
其他特定理論 柏藍(Berlyne)警覺理論 貝蒂生(Bateson)系統理論	增加刺激使個體保持最佳狀態 提昇了解各層面意義的溝通能力

遊戲的意義

□ 孩子的快樂童年

「玩」是上天賦與人類的本能之一，孩子天生就會玩

□ 學習分享、輪流、責任

以玩具做為媒介，提供機會讓學生和同儕建立情誼從中學習社會技巧，懂得與他人分享、輪流，並能遵守遊戲規則，對玩具和自己的行負責。

□ 從操作及探索中學習

可幫助學生發展大小肌肉，提升語言、思考、想像和解決問題的能力，增進感覺經驗、知覺的發展及認知的形成、啟發兒童的想像力、創造力和模仿力、培養兒童的社會性及幫助情緒發展

遊戲治療的目的

- 輔助診斷時所需的了解
- 幫助治療關係的建立
- 供疏通防衛及處理焦慮的媒介
- 助兒童將感覺口語化
- 助兒童將潛意識的過程演出來並釋放其緊張
- 增強兒童在治療結束後對遊戲的興趣

如何成為兒童的玩伴？

- ❑ 有冒險精神、想像力、創新想法、尊重學生的方式，就可加入他們的遊戲。
- ❑ 任何形式的互動，都可變成一種遊戲，無論是看著嬰兒的雙眼，和學步兒追逐，與學齡兒童玩幻想遊戲，或和裝酷青少年說笑話，這都是參與兒童的遊戲方式。
- ❑ 大人可以透過遊戲加入兒童的世界，幫助他們表達和理解深層的情緒，而且也能樂在其中
- ❑ 抱持**童心**、**豐富想像力**及**同理心**，是您必備的功課

建立關係的目標

- 建立一個安全的氣氛
- 了解及接納兒童的世界
- 鼓勵情緒表達
- 建立一種被允許的感覺
- 幫助兒童自己做決定
- 讓兒童有機會去承擔責任及學習控制感

透過遊戲的好處

- ◆ **支持**：當教師參與兒童的遊戲，就是提供兒童心理支持，使得兒童有繼續遊戲的支持。
- ◆ **建立融洽關係**：可以增加彼此的輔導關係。
- ◆ **持續力**：可使得兒童的遊戲較為專心，因而增加遊戲的時間，訓練兒童的持續力。
- ◆ **遊戲品質**：透過教師的引導與示範，提昇遊戲的層次與品質，提供兒童觀察與模仿。
- ◆ **認知與社會發展**：透過教師引導，兒童遊戲的層次變高，即增加其認知與社會發展的能力。

遊戲治療的小提醒

- 以欣賞的態度遊戲，避免個人價值觀
- 不過渡指導或暗示，避免抹煞兒童的想像力
- 不要有太多的限制
- 對兒童的表現有興趣，幫學生說出他可能的想法
- 容許並尊重兒童的選擇
- 足夠的反應，觀察並同理兒童的想法
- 跟隨兒童的步調進行
- 更改遊戲內容時，需預先告知
- 提供豐富安全且自由的遊戲空間

遊戲類別

• 功能性

- 重複練習遊戲
- 探索遊戲
- 測試遊戲

• 建構性

- 製作性遊戲
- 創造性遊戲

• 象徵性

- 模仿遊戲
- 假扮/戲劇遊戲
- 社會劇/幻想遊戲

• 規則性

- 規則遊戲
- 競爭遊戲

遊戲的模式

- 旁觀遊戲
- 個別性遊戲
- 平行遊戲
- 共同遊戲
- 合作/競爭遊戲

玩具和器材

- 能否作創造性表達
- 能否作情緒性表達
- 吸引學生興趣
- 能否作表達性和探索性的遊戲
- 不用透過語言就能表達及探索
- 無須指導即能使用
- 有堅固的構造



玩具材料

- **真實生活** - 娃娃家、玩偶及人偶（感情直接表達）；汽車、卡車、船、收銀機（提供控制）
- **行動、發洩攻擊** - 不倒翁、玩具兵、刀槍、野生動物玩具
- **創造情緒表達** - 沙、水、黏土、畫圖用具
- **撫癒性** - 奶瓶、醫療器具
- **訓練性** - 木工器材、棋盤、紙盤遊戲
- **戲劇性** - 舞台、布偶、面具

有趣的遊戲方式（1）

- 疊疊樂、撞球台：加入情緒、事件或謎題
- 繪畫：追逐遊戲、圖畫接龍
- 音樂：你敲我打
- 打球遊戲：加入情緒、事件或謎題
- 圖卡：畫圖聯想、比比看
- 氣球：畫圖、宣洩
- 故事接龍

有趣的遊戲方式（2）

- 生活的顏色
- 捏破泡泡：捏破憤怒的泡泡
- 干擾遊戲
- 感覺樹：製作一棵樹，有各式顏色的蘋果
- 秘密的藏寶箱：將秘密寫下後藏在盒子
- 憤怒碎紙機：將生氣的紙，用碎紙機碎掉
- 專注力遊戲：迷宮、找尋密碼、找出不一樣、數字著色

遊戲中的繪畫

- 家庭海底圖
- 畫人
- 屋樹人
- 自由創作

遊戲治療vs社交技巧

- 警察抓小偷

- 默劇傳真機

- 角色扮演

- 溝通七巧版

- 情緒比一比

- 卡片猜猜看

- 瞎子摸象(恐怖箱)

- 雙人棍子舞

- 扭盤拔河

- 請你跟我這樣做

- 拉繩遊戲

- 滾球遊戲

- 敲打二重奏

- 笑話比賽(猜一猜)

- 卡通配音員

- 團體伴家家酒

團體治療概念

- 團體:兒童約6~12位，透過彼此的心理互動，達成改變成員行為為目的的團體。
- 有效因子(Yalom (1985))

1. 注入希望

2. 普遍性

3. 訊息傳遞

4. 利他性

5. 早期家庭經驗

6. 自我了解

7.行為的模仿

8.人際學習

9.社會化的技巧

10.團體的凝聚力

11.情緒宣洩

12.存在的因素

團體治療:有效因素

- 增加**情感層面**的覺察
- 了解與其他成員的**相似處**
- 覺察團體成員正向的關懷、接納與同情
- 從其他成員眼中看到自己
- 在團體中一致、清晰、肯定的表達自我
- 目睹成員真實、勇敢、開放地情緒表達
- 覺察到其他成員的反應
- 在團體中感覺溫暖與親近
- 可以在團體中公開發的討論情緒

團體治療:注意事項

- 首重建立和諧關係，培養溫暖、接納、尊重的氣氛
- 勿利用團體壓力迫使學習者說話
- 不能過分注意個別的個案而忽略整個團體的關係
- 允許學生有足夠時間獨立地思考與反應。
- 對於團體中發生的事故，不要干涉得太快而阻止了情感交換的發展
- 避免價值判斷或評價，至少在團體初期階段
- 儘量用鼓勵的方式來增強兒童的行為
- 不宜有太多的指導而養成兒童的依賴性
- **活動設計要注意兒童的生活背景、認知能力及參與機會等**

次數	活動名稱	活動內涵
一	歡喜來造伙	1. 自我介紹認識老師朋友並熟悉團體每個人。 2. 了解成立團體的目的及規則。
二	你家就是我家	1. 了解各成員的自我與家庭情境。 2. 強調團體的目的及規則。。
三	家庭海底世界	1. 情緒的認識及聯想。 2. 對家庭的認知與家人的關係。
四	情緒比比看	1. 學習人際互動的察覺。 2. 學習表達情緒與理解情緒。
五	情緒爆爆球	1. 情緒管理的技巧。 2. 認識壓力的感受與反應
六	感覺事件簿1	1. 團體人際的溝通方式。 2. 察覺情緒與事件的關係與應對。
七	感覺事件簿2	1. 團體合作的溝通。 2. 察覺情緒與事件的關係與應對。
八	演員訓練班	1. 人際互動的應對能力。 2. 情感表達的正確性。
九	英雄story	1. 討論負向的情緒。 2. 討論處理負向情緒的方式。
十	畢業祝福貼本	1. 自我特質的探索。 2. 對未來的祝福

團體遊戲治療活動

- 知識九宮格
- 夜市人生投杯杯
- 圖片接龍話劇
- 溝通七巧版
- 情緒比一比
- 配對撕名牌
- 家庭海底圖
- 畫一個我
- 快問快答

- 價值觀大拍賣
- 未來的名片
- 闖關遊戲

➤ 開場的破冰遊戲

- ✓ 諾亞方舟
- ✓ 建一座高塔
- ✓ 爆破密碼戰
- ✓ 扭盤拔河
- ✓ 吹牛大王

知識九宮格

- 材料:九宮格、球、題目卡

1) 一人有3顆球可以投到九宮格上，之後要回答出對應數字的問題，期間師生可共同討論遊戲規範，之後便依序由每位學員分享自我

➤題目：(一)我的興趣是(二)我的偶像是(三)我最喜歡的音樂類型是(四)我喜愛的休閒活動是(五)我最不爽的事是(六)我的家人有誰，我跟誰最好(七)我最驕傲的事是(八)我希望未來職業是(九)我感到最有壓力的事

2) 接著進入第二階段，一人3顆球，分享個人其他經驗。

➤(一)3個願望(二)我想養的寵物是(三)我最討厭的是(四)我表現最好的科目是(五)老師最常說我(六)跟家人最常做的活動是(七)分享一個幫助人的經驗(八)當我心情差時，我會..(九)我最常跟好朋友一起...

夜市人生投杯杯

- 材料:乒乓球、塑膠杯(9個)、題目卡
- 一人1球將乒乓球投入九個杯中的一個,按照杯中指示顏色抽牌卡回答問題。



圖片接龍話劇

- 材料: 各式跟人際互動有關的圖片
- 先介紹遊戲規則與題目內容，學員分為兩組，以競賽方式，從圖卡中至少選出8張圖卡進行5分鐘小短劇，協助學員了解人際互動技巧及問題解決。
- 兩位老師與紀錄者擔任評審，滿分十五分，以豐富性、教育性、娛樂性為評分標準
- 亦可採用<繪本>故事。

溝通七巧版

- 材料: 拼圖版
- 邀請成員分組(1組5人)，每組有套拼圖版，邀請成員在不能使用語言溝通下，利用這拼圖版拼出5個大小一樣的正方形，最快拼成5個正方型的隊伍獲勝。

情緒比一比

■材料:情緒卡片

- 請成員輪流抽出情緒圖卡，以非語言的方式表演給其他成員猜。猜對者加分、表演者也可加分。
- 以趣味的方式，協助成員辨識情緒的種類

■附加活動---填寫活動單

- 完成“ 當我覺得_____時，我會_____。” 的句子

配對撕名牌

- ▣材料:各式與**情緒/人際**相關的圖片或文字描述卡、雙面膠。
- 成員背後皆貼1張跟**情緒/人際**相關的貼紙，陸續進行大風吹的遊戲，現時請成員彼此找出配對紙張的夥伴。
- 配對成功者，逐一說明兩張圖片配對的原因與相關性。

畫一個我

□材料: 大圖畫紙、蠟筆、小字卡、原子筆、膠水

- 請成員在紙上畫一個人的外型(如:薑餅人)，在人形上描述自己的人個特質，或形容自己，和自己有關的詞，寫的越多得分越高。
- 利用小字卡寫下對其他成員的特質描述(可選擇寫給很多人或單一人)，被貼最多的人，及給別人最多的人可以各得一分。

快問快答

▣材料:大氣球、充氣筒、百萬小學堂的題目

- 每人輪流在不斷充氣的汽球旁邊回答問題，回答後才能下台，須歷經幾次循環。
- 若氣球爆炸，被炸到的成員則為輸家。

大拍賣

▣材料:玩具鈔票、好人緣/能力

- 估價單上列出17項價值觀，由成員每人利用一定額度的錢(生命單位)進行拍賣投標，價高者得標。(投標以百或千為單位)
- 亦可改用<職業拍賣><特質拍賣>

真人大富翁

- 材料:巧拼21個、題目紙或圖片、大骰子
- 製作各式與人際情境/情緒管理/生活事件/問題解決/舒壓有關的圖片或題目卡
- 成員使用骰子擲出前進的步數，由自己親自走進大富翁，逐一回答題目或是動作題。

未來的名片

- 材料:蠟筆、半張A4紙/圖畫紙/西卡紙
- 學員自行選擇圖卡、蠟筆顏色、想被稱呼的名字、繪製未來課程中使用的個人名牌，待完成後開始讓所有人向全員自我介紹，如「住在何處」、「今年幾歲」，接著講師收回名牌，讓全員指出抽出名牌的學員，以便了解且更深入認識彼此。

闖關遊戲

- 材料:數子/英文骰子、情緒疊疊樂、大撲克牌、套圈圈組、呼拉圈...等
- 每一個人逐一聽過5個關卡(1)擲出3個骰子在呼拉圈裡，且要記憶骰子上的數字或英文字(2)連續直立堆疊5個疊疊樂木塊(3)成功丟3個套圈圈(4)與心理師撲克牌比大小(5) 正確說出關卡1的3個數字或英文字。每位成員均須通過這5關卡，過關時間最短者獲勝。
- 另可分組，組員各負責過一關卡。

家庭海底圖

- 材料:圖畫紙、蠟筆
- 請成員想像每個家庭成員都變成一種海底動物(包含自己)，會變成哪種動物並畫下來(主要是爸媽與手足與祖父母...等)。
- 引導成員分享家中成員的特質以及自己與家人的互動風格。

優缺點保齡球

- 材料:玩具保齡球1組
- 邀請成員逐一丟擲保齡球，每人有一球的機會，得分最高者獲得加分機會。若留下幾瓶球瓶，則須回答出幾個自己的優點(第二輪是分享缺點、第三輪是分享其他成員的優點)，方可過關，否則會被扣分。
- 透過此活動引導成員察覺自己的優缺點，提高對自己的認識。

爆破密碼戰

- 材料:紙張、碼錶
- 說明暖身活動的遊戲規則：領導者說出一個爆炸數字，隨便出一個1-99中的數字，讓成員去猜測，譬如她出18，第一個輪到要猜的人就隨一個，譬如她猜80，leader就說1-80，第二個猜30，leader就要說1-30，依此類推下去。氣球會在猜中者身後爆炸，猜中者需抽出一張卡片並回答卡片上的問題。每次幸運未猜中爆炸者可獲得一分。

扭盤拔河

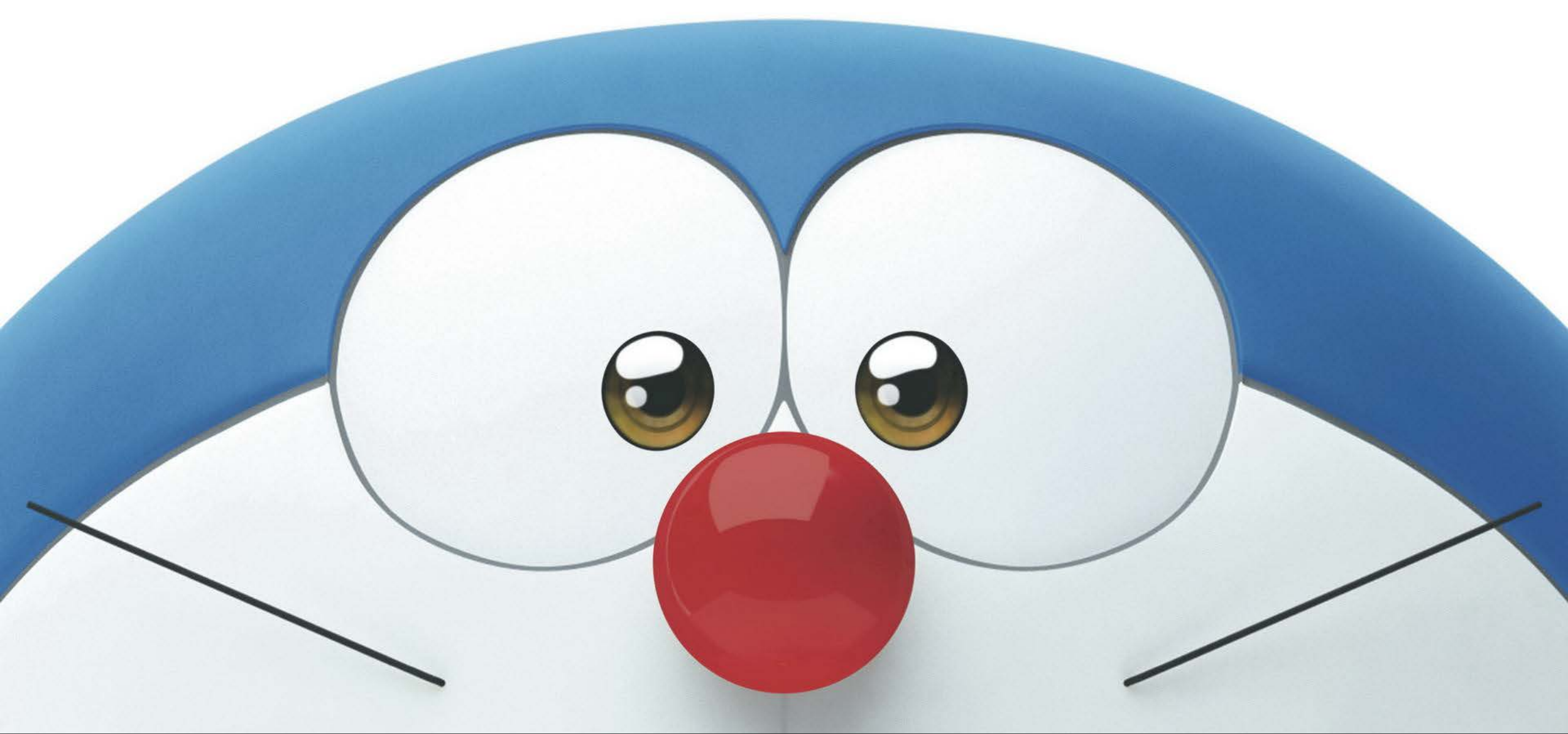
- 材料:扭盤2個、跳繩或拉繩1個
- 將成員分成2人一組，2人各站在轉盤上，拿著同一條繩子的各一端，互相使力，看誰先落下轉盤。
- 觀察每個人採用何種方式去進行，察覺獲勝的人的技巧為何？

情緒疊疊樂

- 材料:疊疊樂、情緒貼紙
- 邀請成員輪流抽出疊疊樂(每一個積木上貼有情緒字詞)。
- 第一輪遊戲時，成員需回答“ 當我發生___時，我會感到___(情緒)”
- 第二輪則需回答“ 當我感到___(情緒)，我會做___或怎麼辦” 。
- 此遊戲，讓成員彼此討論及分享當情緒來時可以有什模樣的方式去發洩、表達或因應。

繪本的技巧

- 練習找出繪本中的**關鍵字**
- 以3分鐘或有限的字數作**摘要**
- 鼓勵孩子多提問
- 與他的日常生活事件做連結
- 故事大改造
- 反問孩子若是他是主角，他會怎麼辦？
- 角色扮演**（辦家家酒、布偶、畫圖）
- 多些「填空」或「空白」，提供孩子想像空間
- 多使用道具來增加有趣性，如：音樂、布偶。



幫助孩子，認識自己優勢



STAND BY ME

ドラえもん

SDCC

感謝您的 聆聽

參考資料

- 『教導孩子的好法寶：行為改變技術手冊』
- 『遊戲治療—理論與實務』梁培勇著
- 〈人見人愛是教出來的〉，凱希柯恩 著，沈曉鈺 譯，久周文化出版