

與自己相遇 的時光

本期的心柑以生命教育為主軸，為大家整理且介紹了這個學年的生命教育相關活動，包含兩場講座以及兩梯次的小團體。

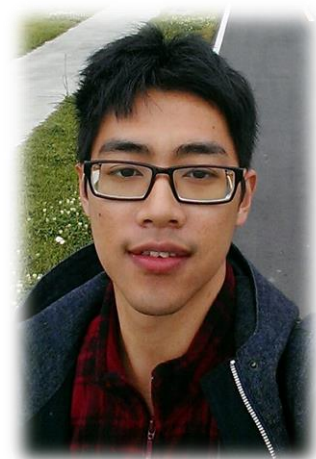
有參與到的同學可以趕快打開看看裏頭的介紹有沒有你參與過的「痕跡」唷！

當初不小心錯過活動的同學，也歡迎你先睹為快，彌補一下錯過的遺憾吧～

同理心：傾聽、理解、反應

講者：王威中 本校兼職實習心理師

面對他人的痛苦、難過、悲傷，我們常是措手不及，甚至經常要求他人為我們的焦慮，「壓抑哀傷」甚至「強顏歡笑」。多少時候，我們在他人的安慰的歷程中無奈嘆息，而痛苦從來不曾因為勸說有所消逝，甚至因為壓抑導致，受傷的心在底層漸漸化膿潰瘍。難過是生命的部分，痛苦是生命成長歷程的必經之路，但痛苦的沈重哀傷，是不被社會允許，於是我們只好被迫躲起來哭。



「同理心」是一種連結的能力，能夠連結「自己」與「他人」，藉由允許他人痛苦感受表達與瞭解，協助他人知道自己並非孤獨一人面對痛苦的情況。傷口會好而最終人需要的始終是允許他們成為自己。

同學有話要說：

- 我了解同理心的意涵，也能和同學相處得更順利，特別是最近在這常發生衝突誤解的年齡。
- 最近有朋友來跟我說她失戀，本來不知道該怎麼回答，現在比較知道下次可以怎麼做了。
- 理解到同理心的作用、同理心和同情心的不同，還有當身邊的人難過時該如何做。
- 讓我理解傾聽的重要，也讓我了解同理心是擁抱他人的全世界。
- 學到如何在朋友難過時傾聽，而不是以責備的語氣訓斥他。
- 讓我知道如何去幫助，同理別人，知道不要去批評別人。
- 更了解同理心的意義，知道如何藉由同理心幫助到其他人。
- 更了怎麼運用同理心來替他人設想。
- 了解何謂同理心，不要用批判的話 EX:不要哭 用心感受
- 印象最深刻的一段話



印象最深刻的一段話：

- 同理心是擁抱他人的世界，這句我喜歡，超棒的演講，我有小錄影!!很有幫助，講師風趣。
- 影片讓我更能體會演講的內容，演講時講解得很清楚有趣，演講者的笑聲很好笑，有感染力。
- 對同理心更認識了，也知道下次有同學需要幫助時，能用同理心真正幫助了解他們!!
- 要用同理心，必須站在同個角度看待他的處境，不要用否定詞:別、不，允許他人難過。
- 本來對於心理師的印象是慢條斯理，細水長流，不過有力度不咄咄逼人的風格也很振奮人心
- 同理心和同情心是截然不同的，受益良多。
- 更懂得如何運用自己的立場來安慰別人，USE OR HEART 獲益良多。
- 影片點綴得恰到好處，能讓我深入了解同理心和同情心的不同。



尋尋「ME&ME」自我探索與人際團體

團體領導者：王威中 協同領導：許哲翊

面對人際中的困惑，時常迷惘，每天扮演各種角色，繁忙中忘了自己是誰。在人群中找回自己的過程，尋尋ME & ME，找尋自己的旅途。尋尋「ME & ME」自我探索與人際小團體是一個六次的小團體，主要的目標協助成員探索自己價值觀、自我概念、情緒對自己的影響、協助成員學習理解人際互動的模式、協助成員發展正向人際互動模式。

內容主要藉由牌卡、角色扮演與人際實驗的方式，讓學生在互動的歷程中，彼此學習瞭解自己的「溝通風格」是如何影響與他人的互動，並在角色扮演的過程中嘗試運用不同的方式表達自我。而歷程中，同學們藉由一次次的彼此的討論，自我袒露、活動的參與，逐步的理解與熟悉與人互動的藝術

一、「劃地為王」

通常第一次參與團體，成員們其實都不太清楚，團體的功能與特質，而如何連結成員彼此成為一個整體嘗試一個挑戰，所以通常團體會邀請成員一開始先彼此自我介紹，內容包含：姓名、班級與參與團體的理由，讓成員可以彼此熟悉。並提供暖身協助成員自然的彼此認識熟悉。而本次的暖身主要是藉由姓名比手畫腳接龍的方式，協助成員記憶彼此的姓名，藉由動作與姓名的諧音，成員可以容易地記住彼此的姓名，並在互動中開始能夠彼此熟悉。

「劃地為王」主要的活動方式是邀請成員將「渴望被對待的方式」寫入內圈，並標示出在「團體中不受歡迎的行為」協助成員建立共同的規範，了解彼此的界線，有助於團體安全感氛圍的建立；在日常生活的互動中高中生常常會用椰榆、輕挑的方式互動，而導致在過程中不小心誤傷，而一個共同的規範可以讓團體變成一個比較安全且穩暖的環境，有助於成員自我表露。



二、 「表裡兩個我」

「表裡兩個我」主要是藉由「說書人牌卡」，引導成員藉由相對應的牌卡，表達兩個層面的自我，分別是「人際關係中我所呈現的自己」與「我所認為真實的自己」，再比較兩次牌卡之間的差異。整體結果成員兩次的內容相當一致，有些成員的內容則剛好相反，還有一些成員的內容則是相對出現一種層次上的差異。而在日常生活互動過程中，我們有時候會為了討好他人表現出比較「寬容」或「討好」的自己，而仔細探究，其實背後還是有一些不同的想法。

三、 「有話大聲說」

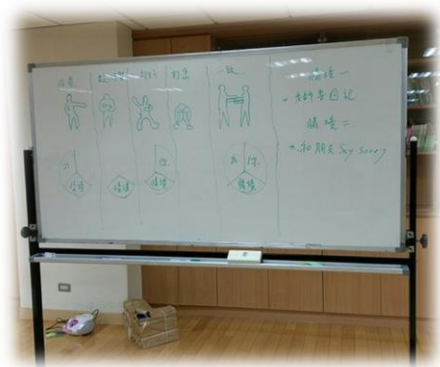
「有話大聲說」主要是藉由人際互動實驗的方式，協助成員嘗試人際互動的歷程，本次活動分了階段：首先成員藉由輪流扮演「傾聽專注」與「忽視不專注」的狀態，協助成員體會不被看見的感受；第二藉由「我訊息」的表達練習，來練習表達自己感受的內容。

「我訊息」：是種自我表露的方式，主要的應用方式會依序先描述 1)發生的事件、2)我感覺如何、3)事件會對我們關係造成怎樣的影響；舉例來說：小龍經常遲到，有一次他跟你約了一起看電影但他還是遲到了三十分鐘。運用「我訊息」的表達會用：

「小龍你遲到三十分鐘了，這讓我感覺到你並不是很重視我們之間的約定，我覺得這會影響到我們之間的關係，也會影響到以後我約你一起出去的意願。」過程中讓成員學習不用指責的方式表達自己的感受。

四、 「四種溝通風格」

「四種溝通風格」主要是藉由薩提爾家族治療的理論，藉由姿體動作，揭露溝通背後動力與姿態來協助，互動中的成員了解溝通不良背後的運作機制。薩提爾將溝通比做舞蹈，在互動過程中每個人，無意識的會運用各種不同的姿態加以防衛，而衝突往往不在內容本身，更多是背後的姿態。而不良的溝通姿態有四種分別為「討好、指責、超理智、打岔」，而藉由學習「一致性」的溝通，則有助於溝通中的兩人，更深的彼此了解。



而成員在嘗試的過程中，會發現自己常用的溝通風格「討好型、打岔型、超理智型、指責型」都有相對應的成員，而在筆者觀察高中生的人際互動，確實有發現在高中生間彼此開玩笑、攻擊的情形還算蠻盛行的，而似乎在「表達自我」與「一致性表達」對高中生來說是困難的。以至於可能在日常互動中，當有一些嫌隙似乎比較容易用「疏遠」與「排斥」的方式。無法藉有更加有效的溝通來加以處理人際互動中的衝突。

五、「劇中我是誰」

「劇中我是誰」主要是藉由「角色扮演」與「替身」的方式讓成員直接練習日常情境的四種溝通風格，本次請成員聯想幾個日常溝通衝突的情境，兩位成員在「對話」的兩人，另外兩位成員則扮演溝通背後姿態的「替身」，藉由替身來展現背後的溝通之舞，最後請一位成員協助兩人達成一致性的溝通。有成員表示「一致性」溝通需要考慮對話雙方的感受是一件不容易的事情。而也有成員表示比起運用討好的方式，在使用「一致性」溝通的方式比較不會感受到委屈。



「角色扮演」：藉由情境角色扮演的方式去模擬日常生活中的情境，協助該成員經驗其感受，例如：如果成員覺得在溝通困難的部分是師生間的對話，我們會請其中一位成員扮演老師與該名成員互動，來協助該成員體會互動過程中的感受。

「替身」：心理劇的一種方法，邀請一個成員來呈現主角成員內在感受或內在狀態，協助成員看見自己的內在狀態，呈現的方式通常會站在該名成員旁邊，藉由姿體或者是同理表達來加以呈現。

「一致性溝通」：一種同時整合情境事件、自己感受、對方感受的一種溝通方式，例如：小明遲到 30 分鐘，我理解到事件是遲到這一件事是一件中立事件，小明在表情上有點焦慮與愧疚，表示小明也處在一個內疚的狀態，而我內在因為遲到而感到焦躁與憤怒，而一致性表達如下：小明你遲到大概三十分鐘，我感覺到有點憤怒，但我想先聽聽你的解釋，似乎你對自己的遲到也有點內疚與焦躁。這樣的溝通方式有助於建立一種坦承的狀態彼此溝通，避免非陷入情緒性的彼此指責或一方討好與指責的狀態。

六、 「告別旅程」

回顧前幾次的團體內容，並且促成成員的彼此道別。通常在團體結束的歷程，成員會有些許的不捨，或者是回到原本生活的狀態。而如何協助成員未盡事宜的表達與道別是此次歷程的主要任務。成員皆表達自己在團體中的學習與印象深刻的部分，並且在最後協助成員藉由團體中的學習，順利的表達內在的竟事宜。

三、領導者說：

日常生活中我們都在經歷團體的歷程，但很多時候比較多屬於任務性團體，以至於往往我們關注討論的「內容」高過討論的「歷程」，但團體歷程往往是人際關係的關鍵，在溝通互動過程中，我們常常忘記去看我們表達內容背後的「姿態」，以至於我們經常在互動中會有一種，這個人很跼，或為什麼他老是在攻擊我，我很委屈等誤會，而團體參與的歷程，往往可以提供成員有機會檢視，在互動過程中的「姿態」，有助於協助我們學習如何與人互動。

因此建議當前的高中生，可以多多參與輔導室辦理的團體，培養自己的人際敏銳度，練就一身與人互動好功夫，常常我們想要成為「人氣王」，但不知不覺我們成了「邊緣人」。而我們一直以為邊緣的理由是我們不夠優秀，或者不夠美/帥、不夠突出，但事實上真正「人氣王」其實都有一種能力，能夠從對方表面的話語推敲，並理解他人所處的困境並且體貼他人與凝聚人心。



105 學年度生命教育小團體

橘子舒活氣泡飲-情緒與紓壓支持團體

團體領導者：許哲翊、紀昀



一、前言：

忙碌的生活步調推著我們不停往前進，卻忘了照顧疲憊的自己，那就休息一下，一起暢飲這杯橘子舒活氣泡飲吧！沐浴在橘色的陽光下，享受放鬆芬芳的氣氛，一起來享用這杯甜美芳香的心靈飲料！情緒就像生活的調味料一樣，沒有情緒我們可能無法對周遭環境有所感受，但許多負面情緒卻也讓我們感到不舒服，壓力也是一樣，讓我們做事情可以激發潛能，但也會使我們負荷不了解而感到疲倦，情緒跟壓力的關係是非常密切的影響著我們。在我們小團體中使用許多藝術治療的元素，鼓勵成員表達和參與，增加互動和凝聚力，使成員獲得歸屬感與新的見解，有了這些基礎後，成員便願意在不批判的氣氛中，嘗試處理自我挫敗的行為，以及練習正向的行為。藝術治療建立一個信任的環境，讓團體成員得以透過溝通分享內心感受，團體治療者催化團體成員的互動，協助拓展對他人和對自己的瞭解與覺察，並協助成員有自信的在創作中自我表達，在創作與互動中，得到情緒調節、領悟新的自我、淨化疲憊的身心靈。

二、分次團體歷程

➤ 第一次 橘子點點名

一開始讓彼此認識成員的名子，接著簡介我們團體的內容與目標後，請成員分享對於團體的期待。接著進行製作名牌的活動，將自己的名牌進行彩繪後輪流自我介紹，有的成員因為分享自己平常的休閒活動後而引發其他成員的共鳴，這個過程讓我觀察到人際關係的相似性扮演了一個很重要的角色，因為彼此共同的興趣而使關係距離拉近了一點，形成一個小小的前進動力。接著進行說明團體規範的活動，對於每一個規則，成員們都有一點頭作為回應，除了簽署共同的團體同意書之外，我們也剪下自己的手印貼在紙上，當作一種蓋手印的承諾，第三個活動進行選一張說書人的卡片，分享自己當下的感受以及為什麼選這張卡片的原因，以探索成員正在關心的議題並且連結生活經驗。



➤ 第二次 情緒調色盤

主要「情緒顏色卡」讓成員選擇代表自己心情顏色的卡片，三位成員分別選擇水藍色、紫色等顏色，分享的心情都是正向經驗，像是今天發生意外賺到的驚喜，而有小確幸的感受。第二個活動

帶領成員進行「情緒幻遊活動」，播放放鬆的輕音樂並且關上電燈，請成員閉上眼睛，以舒服自在的姿勢伴隨指導語進入引導想像的畫面，這個過程中發現成員們沒有完全躺下，但是有的成員是睡著的狀態，感覺上成員今天看起來是疲憊的，結束後的分享，成員們說不小心睡著了，剛剛那幾分鐘的過程中有放鬆到。第三個活動我們將「情緒卡」散開後，讓成員用便利貼寫下最近經歷到的情緒或感受，然後請成員將所有便利貼貼在紙上分類為正向與負向情緒，在這個活動中聽到每個成員都有談到對於學校考試課業的態度，都不太一樣，藉此可以接觸大家對學業的看法。最後我們再次拿出情緒卡請成員選擇不想要的情緒感受卡及最希望經歷的情緒感受卡各一張，作為下次團體討論的議題。



➤ 第三次 我的心情彩虹

暖身活動做「陶土創作小物件」來代表這週的心情，成員們靜下心來創作自己想捏的東西，並且分享在製作過程的想法與感受。接著我們請成員再次回顧上次選擇的負向情緒卡，先想好自己對於這個感受有什麼相關的事件後用蠟筆隨意圖畫，就好像把自己不想要的負面感受畫下來，畫好之後再把這幅畫撕碎，請成員要撕碎的時候，觀察有的成員臉部表情呈現驚訝，感覺要成員做破壞的動作好像有一點不符合規範，可是撕碎這個動作放入團體活動中，代表的意義是「發洩、宣洩」，將負面的感覺釋放出來，最後我們將撕碎的紙張拼起來，創造出新的圖畫，過程中我們邀請成員可以互相和其他成員交換碎紙片，而這幅新的圖畫背後的寓意是一種統整，將負面情緒宣洩後需要一些整理，讓情緒感受能夠得到「平衡與調節」。



➤ 第四次 壓力星象儀

一開始的暖身「壓力溫度計」海報來評估這週的壓力狀況，我們將感受壓力程度分成五個等級，用上次作的陶土物件來標示壓力程度。接下來我們播放「身體掃描放鬆」的指導語 CD 進行身體放鬆，成員們看起來都很投入當下的放鬆體驗，結束後分享討論體驗完身體放鬆活動的感覺，成員們各自分享剛剛聽到的部分，像是感到身體緊繃的地方，也有成員說在過程中睡著了。第三個活動我們用「身體壓力學習單」和畫筆，來標示自己的身體覺得有壓力的地方，並進行分享，有成員談到肩膀感到最有壓力，可能是因為每天都要背很重的書包，有的成員則提到頭部感到緊繃有壓力，有的成員覺得有壓力的時候，心臟部分比較緊張。最後我們用紅花卡來選擇自己現在的狀態或未來希望的狀態，藉此想像、設定未來的目標後，提醒成員下次團體帶一首喜歡的、會讓自己放鬆的歌作為結束。



➤ 第五次 壓力智多星

這次團體的暖身活動我們用吹氣球的放式「**象徵壓力吹入氣球**」內，吹到一定的大小後再將氣球釋放，最後我們將吹好的氣球往上丟，代表裡面滿滿的壓力被釋放，然後坐下來討論剛剛活動中的感受，有的成員談到剛剛的活動有讓她們覺得不愉快好像隨著氣球釋放而飛走了，飛上去畫面讓他們覺得有療癒。接著開始播放每位成員帶來的歌曲，這邊我們引導的方式是告訴成員可以聽完歌曲後再進行繪畫或選擇牌卡，在討論分享的時候成員談自己為什麼自己帶來的歌曲會有放鬆的感覺，也針對其他人的歌曲用「**療心卡**」代表聽到的感受給予回饋，也分享自己的所畫的畫所要呈現的含意。



➤ 第六次 釋放壓力鍋

主要體驗「**彩鹽案曼陀羅**」的活動，將鹽巴混色後變成彩色的粉末，製作出 8 種顏色的彩鹽，後將彩鹽撒在紙上，用手將彩鹽抹開、混色、拼成想要的圖案或任何形式的創作方式，此步驟代表成員個人的正向能量流動，也探索自己在團體之中的位置，進行一段時間後我們引導成員用自己的範圍中的彩鹽與其他成員和領導者做互動與連結，藉由共同創作來讓成員彼此互動，產生團體成員間的連結，象徵彼此支持與關懷。接著我們將自己的彩鹽用盒子裝起來，並且放入之前做的象徵自己的陶土物件，要放入多少彩鹽，我們並沒有規定，依照成員自己的需要，此動作象徵將他人的支持收藏起來，成為一種像是「**過渡性客體的表象**」。最後我們把灑有彩鹽的紙提起來，走到洗手台那邊，將紙上的彩鹽倒入洗手台沖掉，象徵將負面的感受情緒「**淨化**」，隨著彩鹽流掉。



➤ 第七次 紓壓氣泡飲

團體一開始領導者先將「**壓力溫度計**」的海報拿出來，請三位成員評估壓力狀況，討論看看最近的生活事件所產生的壓力，其因應的方式，並且催化大家一起去思考如何將壓力感受下降接著進行紓壓語句的選擇，在此我們做了「**12 句紓壓語句**」的紙條放在地板上，像是「別忘記身邊朋友家人」、「看一部卡通，沉浸在幻想中忘卻煩惱」、「雜念紛飛，閉上眼睛，調整呼吸，沈澱一下思緒」，讓成員選擇自己想要的，並不會限制成員選擇的數量，在分享完自己選擇的紙條完後放入空扭蛋裡，作為送給自己的鼓勵小語。最後領導者引導成員們談談看之前第一次團體時的期待與目標，並且給予彼此成員的回饋，像是想法、鼓勵、想跟對方說的話等等，也討論到對於團體關係的想法，確認成員如何評價在團體中的關係。



➤ 第八次 給自己的禮物

用投影機播放整個團體中所進行的活動和創作的作品，除了統整團體所學，也提醒成員自己在團體中所完成的事情與活動。第二個活動是帶領成員製作「彩鹽瓶」，我們運用第六次團體進行的彩鹽曼陀羅所剩下的彩鹽進行彩鹽瓶的製作彩鹽瓶，象徵團體結束後的紀念品。最後在「祝福的網中」，我們用「毛線」作為回饋的媒介，也提醒成員可以使用團體所學，幫助自己度過壓力情境或覺察情緒等等，接著成員們帶著在團體所做的作品離開後結束此團體。



三、團體帶領完的心得感想

我們的團體成員少，大多團體活動都偏向靜態的繪畫或創作，顯得團體氣氛好像沒那麼有活力，但是藝術創作就是靜下來觀照自己的時刻，因此很多時候我們會投入團體活動，一邊擔任領導者，一邊扮演成員，將自己的位置降下來後，我覺得除了能拉近和成員的距離外，也催化了團體前進的動力，不知不覺心流的感受就產生了，我很喜歡和團體成員們一起度過的時光，成員在團體結束後表達了讓人感到溫暖的回饋，雖然過去我有帶領過團體的經驗，但之前的經驗都告訴我帶團體是一件非常辛苦的事，經由此次的團體歷程及與成員的互動過程，我發現這是一個令我感到喜歡、享受的團體歷程，很感激成員給們機會願意每週穩定地來參加，讓我對帶領團體有了正向的經驗，我很珍惜這個會心的相遇，對我來說是在學習之路上是莫大的鼓勵。



105 學年度生命教育講座

壓力氣象站：書寫療癒

講者：許哲翊 實習諮商心理師

前言：

心理健康是每個人不可或缺的生活條件，如何處理生命中的壓力事件一直是我們不斷學習的重要課題，生活中伴隨著各種瑣事需要我們花費時間與心力處理，有時候為了完成所有事情或解決問題，使身上的重擔越來越多，長期下來損害免疫系統、身體健康，也讓心理承受焦慮、擔心等負面情緒感受，使我們變得鬱鬱寡歡。此外急性的壓力事件，如突然目睹意外，更需要被妥善的協助，免於成為心中一道傷疤。

忙碌的生活中常常忘了好好照顧自己身體，安撫疲憊的心靈，透過簡單的正念呼吸，專注力放在觀察整個呼吸歷程，覺察過程中，注意力和整體感受的變化。學員可以先試著找到身體在呼吸時，感受最明顯的部位。慢慢地，逐漸沉澱穩定，讓內心靜下來，達到放鬆的效果。

書寫療癒透過文字書寫來和內在的自己相逢，在短暫體驗的時間書寫最近的壓力事件，舒緩焦躁不安的心情，緩和下來看看自己在煩惱中的樣子，從不同的角度中看見自己的優勢，重新認識自我並且提升正向情緒，進而達到療癒的效果。



學生們的回饋：



◆ 本講座對您的幫助

- 知道壓力的種類，以及壓力會造成的情緒，以及放鬆的方法。
- 對紓解壓力有更多調解的方法，不僅僅是自己的方法，正念呼吸也可以幫助我們平緩壓力。
- 對紓壓方式更有幫助，也了解到紓壓對生活的重要性。
- 得到紓壓的方法，還有各種壓力的來源，壓力造成的症狀。
- 寫完後有種輕飄飄的感覺，讓我了解壓力不是世界末日，總會有第二條、第三條…更多路能走！
- 找到了另一種方式可以紓解壓力，壓力的來源，自己的壓力程度。

- 紓壓方式有很多種，要找到最適合自己。
- 學習如何更全面的看待自己的壓力而不會過度緊張。
- 雖然那事件一直都在，但從不同角度看我的壓力事件，說出來感覺好多了。

◆ 心理健康知多少

- 印象最深的是體驗呼吸，已經有好長一段時間沒有這麼寧靜過了。
- 正念呼吸，在平時忙碌的生活裡無法體會的放空寧靜，覺得輔導室可以多舉辦這類型的講座。
- 5分鐘呼吸讓人感覺非常放鬆，然後整體來講都很讚，下次還會來！
- 5分鐘呼吸體驗，在忙碌的時刻停下腳步深呼吸，很有助於放鬆。
- 呼吸5分鐘的體驗，能具體了解和理解平時紓壓方式與建議方式的異別，做出較合適的調適。
- 以你、我、他三種角度來看，發現其實很多事也不能說是自己誇大，而是因為是當事者所以感受。不同，但還是要找出應對方式，雖關關難過，但還是會關關過。
- 書寫紓壓後的方式，更清楚自己的問題所在，且更容易解決它，受益良多。
- 很高興參加了這個講座，了解了更多有關壓力的知識，也多了一種紓壓的方式，謝謝輔導室和心理師，讓我知道我的壓力來源、大小。

