

## 114 學年度第二學期

### 【心靈手巧-情緒紓壓創作團體】實施計畫

一、團體名稱：心靈手巧-情緒紓壓創作團體

#### 二、團體目標

- (一) 協助學生覺察自身情緒狀態，提升情緒辨識能力。
- (二) 學習適切的情緒表達與紓壓方式。
- (三) 透過藝術創作媒材，促進自我探索與內在整理。
- (四) 建立安全、支持的團體氛圍，增進同儕間正向互動與分享經驗。

#### 三、團體成員設定

- (一) 成員性質：5~6 年級學生。
- (二) 人數：約 4-6 人。

#### 四、團體聚會

- (一) 時間：115 年 03 月 30 日 起 至 115 年 05 月 25 日。  
【03/30(一)、04/13(一)、04/20(一)、04/27(一)、05/04(一)、  
05/11(一)、05/18(一)、05/25(一)】；午休時間(12:40~13:20)
- (二) 次數：8 次，每次 40 分鐘；合計 320 分鐘。
- (三) 地點：漳興國小諮商室

#### 五、團體單元設計

| 次<br>數 | 活動名稱  | 單元目標                                | 預定活動內容摘要  |
|--------|-------|-------------------------------------|---|
| 1      | 色彩流動  | 1. 建立團體規範與信任基礎。<br>2. 練習接納不可控的情緒變化。 | (一) 團體介紹與公約建立：說明團體目標、進行方式與保密原則。<br>(三) 漆扇製作：利用漂漆技法創作，討論圖案與預期不同時的心情。 |
| 2      | 平靜的漂浮 | 1. 學習觀察情緒沉澱過程。<br>2. 建立情緒調節的隱喻。     | (一) 情緒暖身活動：情緒圖卡或情緒溫度計，分享近期最常出現的情緒。                                  |

|   |              |  |   |
|---|--------------|--|---|
|   |              |  | (二)製作「情緒浮油瓶」：介紹情緒如同瓶中水與油，搖晃時混亂、靜置後沉澱，討論情緒平復的方法。   |
| 3 | 心靈調色盤        | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 辨識情緒種類與強度。</li> <li>2. 學習以象徵方式表達內在感受。</li> </ol>                       | <p>(一)討論不同情緒的顏色與象徵意義。</p> <p>(二)製作「情緒鹽瓶」：用不同顏色代表不同情緒，分層裝入瓶中。</p> <p>(三)分享：哪一層最多？最近生活發生了什麼事？</p> |
| 4 | 五彩鹽沙畫        | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 透過視覺創作外化情緒。</li> <li>2. 透過感官體驗放鬆身心。</li> <li>3. 練習在創作中尋求平靜。</li> </ol> | <p>(一)引導：如果情緒是一幅畫，會長什麼樣子？</p> <p>(二)創作「鹽沙畫」(或替代平面創作)：用色彩與構圖呈現當下心情。</p> <p>(三)作品分享與回饋。</p>       |
| 5 | 壓力縮小術        | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 辨識壓力來源。</li> <li>2. 學習將壓力具體化。</li> </ol>                               | <p>(一)討論生活中常見壓力事件(課業、人際、家庭期待)。</p> <p>(二)釘線畫構圖設計：畫出代表壓力的圖形或符號。</p>                              |
| 6 | 精準的堅持<br>(一) | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 練習手眼協調與專注力。</li> <li>2. 宣洩內在隱藏的張力。</li> </ol>                          | 開始第一階段-打底：挑選圖案並進行敲釘動作，規律的節奏有助於壓力釋放。   |
| 7 | 交織的心路<br>(二) | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 練習專注與情緒沉澱。</li> </ol>  | <p>(一)持續完成釘線畫創作。</p> <p>(二)覺察在創作過程中的情緒變</p>   |

|   |            |                                    |  |
|---|------------|------------------------------------|--|
|   |            | 2. 經驗持續投入帶來的成就感。                   | 化（煩躁、專注、平靜）。<br>(三) 分享目前完成進度與感受。   |
| 8 | 我的力量畫布 (三) | 1. 回顧團體歷程與自我成長。<br>2. 建立正向團體經驗與連結。 | (一) 完成釘線畫作品。<br>(二) 回顧八次團體活動：我學到什麼？哪一個作品最代表現在的我？<br>(三) 團體回饋與祝福，頒發小卡或結業證書。 |

專輔教師：

專任輔導教師 張慧雯

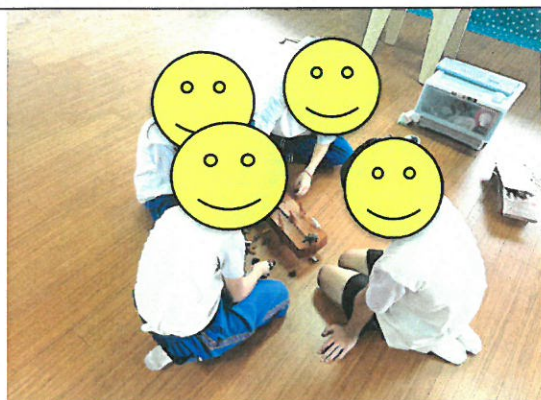
主任：

教師兼輔導主任 周惠賢

校長：

南港輔導長 陳良輔

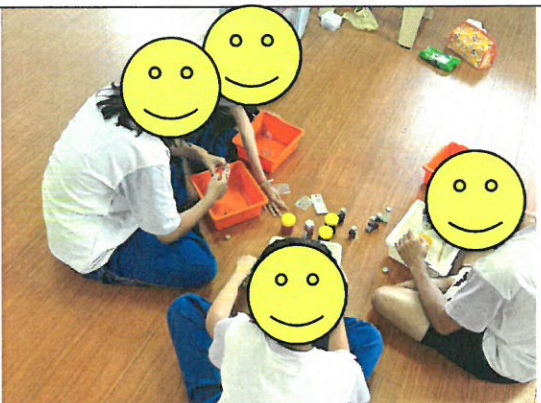
## 活動花絮



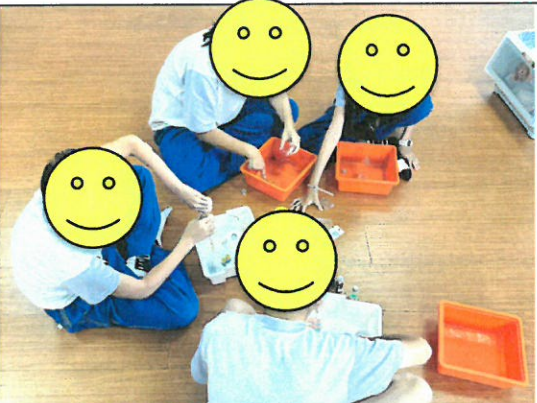
活動：破冰活動



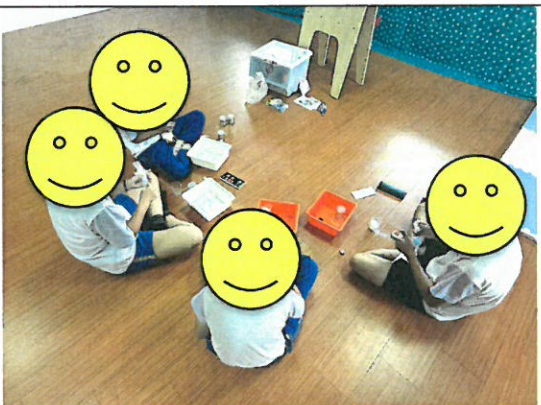
活動：漆扇製作



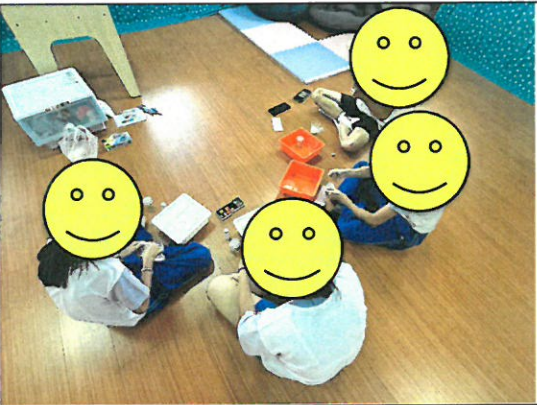
活動：情緒浮油瓶



活動：情緒浮油瓶



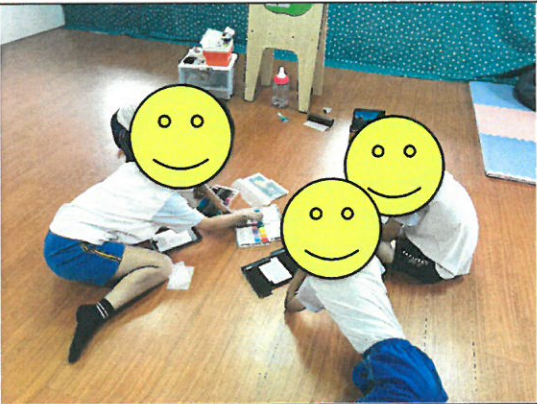
活動：情緒鹽瓶



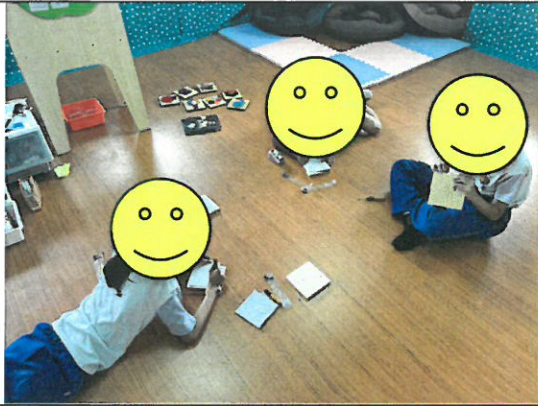
活動：情緒鹽瓶



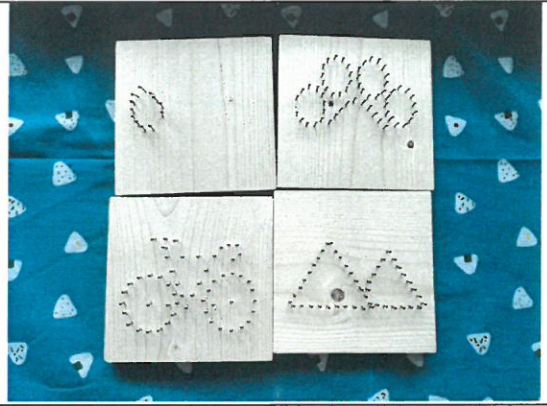
活動：熱縮片



活動：熱縮片



活動：釘線畫



活動：釘線畫