

# 新北市國小綜合活動領域輔導小組公開授課教學設計

學校名稱：三光國小

授課年級：六年 1 班

任教領域：綜合活動

授課日期：111 年 3 月 24 日

單元名稱：壓力的出口

教 學 者：陳明秀

實施節數：共 7 節，每節 40 分鐘

備課成員：唐永安、吳淑芳、溫大吉、江英瑞

郭貞瑩、林信宏、吳佳娣

## 一、 內容說明

### (一) 設計理念：

青少年的憂鬱與焦慮已成為全球關注的議題。台灣教育部統計，2019 年國中小學生向輔導室求助的問題裡，「情緒困擾」位居第一。而為了探究 9 至 15 歲青少年的情緒狀況，親子天下(2021)進行了「2021 社群世代心理安全感萬人調查」，針對小學三年級到國中九年級調查，希望了解他們如何評價自己、如何面對挫折和新事物，以及如何看待自己與他人的關係。在近一萬七千多名調查者當中，發現近半數小孩自信不足，36%常認為自己比不上別人，33%常因為害怕失敗、不敢嘗試新事物；在意他人評價的程度也超出預期，43%常常在意他人負面評價。

高年級孩子即將邁入青春期的前段所述，在自我與他人的關係上，尤其是外表、人際關係、能力或其他自己在意的面向，開始產生壓力，造成身體及心理大小程度不一的反應。就如同有匿名者在年輕人常使用的線上論壇 Dcard 中回顧小學時期，身邊好姊妹都是美女，站在她們身旁，發現想來親近的男生都只是透過她來認識那些姊妹，進而產生自卑感；有匿名學生寫下自己被同學網路霸凌的經過，延伸到同學的排擠孤立，最後在老師建議下，接受身心科治療；亦有匿名者回顧自己過去小學階段，只要成績沒有達到父母親的要求，他們不聽解釋就定義自己沒有認真讀書，少一分打一下。像這樣孩子們面臨生活壓力的例子，在此論壇中不勝枚舉。可見，若不知如何面對伴隨青春期的生活方方面面帶來的壓力，可能會在生活各層面發生適應不良的情形。

然而，他們最常應對焦慮的方式是玩電子遊戲和社交媒體，雖然它們一定程度上可以放鬆心情，但實質上，卻無法給孩子們帶來改變-發現內心的問題依舊存在。研究表明，掌握正念意識的青少年可以顯著降低壓力和焦慮水平；同時正念可以幫助孩子提高專注力，有助於調節情緒。此外，通過正念練習，可以培養自我意識等。（動歷盒育兒袁老師，2021）

本單元的課程設計，由體驗活動出發，藉由同儕觀察和正念呼吸的引導，讓學生感受到個體在面對壓力時會造成身心變化；接著，發覺生活中的壓力事件，分析其與自我的關係（壓力原因、因應方法、自我評估）；藉由團隊共創法，將全班在面對壓力時的因應方式進行歸類、命名，接著導入心理諮商界流行的安心五原則-「安、靜、能、繫、望」五招，讓孩子探索並建立屬於自己的紓壓策略寶庫；最後，讓學生從自己的生活中去進行壓力覺察、使用寶庫中的策略。期許孩子在面對種種不確定的未來時，與壓力共存。

最後，要特別感謝藍偉瑩老師，課程發想於去年暑假的共備工作坊，到上學期的專輔工作坊，您從不吝於指導與建議，使思路卡關的過程得以突破，繼續前進。謝謝您的鼓勵與陪伴！

(二) 單元內容：

設計依據				
課程綱要能力指標		1-3-4 覺察自己的壓力來源與狀態，並能正向思考。		
十二年國教課綱	總綱核心素養面向	A. 自主行動		
	總綱核心素養項目及說明	A1 身心素質與自我精進 具備身心健全發展的素質，擁有合宜的人性觀與自我觀，同時透過選擇、分析與運用新知，有效規劃生涯發展，探尋生命意義，並不斷自我精進，追求至善。		
	領域核心素養具體內涵	綜-E-A1 認識個人特質，初探生涯發展，覺察生命變化歷程，激發潛能，促進身心健全發展。		
	十二年國教課程綱要		九年一貫課程綱要	
主題軸	1.自我與生涯發展		自我發展	
主題項目	d.尊重與珍惜生命		核心素養	自我管理
學習重點	學習表現	1d-Ⅱ-1 覺察情緒的變化，培養正向思考的態度。 (該九貫能力指標自 108 課綱時調整至第二學習階段，詳見教材組織分析)	能力指標	1-3-4 覺察自己的壓力來源與狀態，並能正向思考。
	學習內容	Ad-Ⅱ-2 正向思考的策略。	參考細目	1-3-4-1 覺察自己常見的壓力來源。 1-3-4-2 發現自己在面對壓力時的狀態。 1-3-4-3 發現自己面對壓力來源的想法或感受。 1-3-4-4 覺察正向或負向解讀壓力來源，及其與正負向情緒的關係。
議題融入實質內涵	<b>【生命教育】</b> 生 E1 探討生活議題，培養思考的適當情意與態度。 生 E3 理解人是會思考、有情緒、能進行自主決定的個體。			
學習目標	1. 能分享壓力的情境下，身體、行為和心理反應的過程。 2. 能發覺生活中的壓力事件。 3. 能分析壓力的原因、因應方式並自我評估。 4. 能探索並建立適合自己的紓壓策略。 5. 能省思生活中的問題或挑戰，評估並調整策略來面對壓力。			

教材來源	改編自翰林六下單元一
與其他領域的連結	健康與體育（翰林版六上第六單元健康焦點新聞）
教學設備/ 資源	<p>社團法人臺灣憂鬱症防治協會（2020 年 2 月）。「安、靜、能、繫、望」五字訣 防疫隔離中原則。  <a href="https://www.depression.org.tw/news/info.asp?/526.html">https://www.depression.org.tw/news/info.asp?/526.html</a></p> <p>心理師的媽寶研究室 曾心怡臉書（2020 年 1 月）。「安、靜、能、繫、望」自我照顧方式。  <a href="https://www.facebook.com/motherbabypsychologist/posts/2616061238674044">https://www.facebook.com/motherbabypsychologist/posts/2616061238674044</a></p>

### 教材組織分析

1. 依據九年一貫課程綜合活動領域第二學習階段能力指標「1-2-3 辨識與他人相處時自己的情緒」，學生在中年級應已學習了自己和他人相處時情緒的變化與處理方式；然而，面對問題或壓力時正向思考的策略，九年一貫課程中是在高年級，十二年國教課程中則是在中年級。本單元實施對象為六年級學生，目前仍在九年一貫時期，因此，若要以十二年國教來設定學習表現，就必須選用中年級「1d-II-1 覺察情緒的變化，培養正向思考的態度」，學習內容則選用「Ad-II-2 正向思考的策略」。
2. 翰林版六上健康與體育第六單元已學習過壓力課程（健康焦點新聞），健體領域著重的部分是「解決壓力的策略」、「擬定目標進行實際行動」和「修正行動計畫與檢視實踐結果」；本單元將在這一基礎下，著眼於「自我與形成壓力的人事物之間的關係」、「自我面對壓力的方式取決於我與形成壓力的人事物之間的關係」-這兩個意義的建構。據此，本單元設定的學科思維為「互動與關聯」（探究人事物與環境間的「互動」情形及其「關聯」性）；與健體領域強調解決壓力的策略-選擇與責任（個人或組織追求發展參與事務時，必須做出合宜選擇並負起應有責任）有所區隔。
3. 臨床心理師高宗仁（2015）對「正向思考策略」提出了具體的執行步驟，簡單的說，就是透過協助孩子找出具體可達成之目標（正向的結果）與在過程中會遇到的困境（負向阻礙）。透過兩者進行比較，逐步縮減這中間的差距，並且設定執行計畫，一步步達成。然而，在「正念」的實踐中，不論正向、負向、非正向非負向（中性）等，都是被觀察、認識與接納的對象。人們在當下是採取開放、包容的心態，能夠直觀，用不帶偏見的心態，來觀察當下有什麼正在發展中（謝傳崇，2019）。本單元雖依照十二年國教課綱學習重點選用了「正向思考策略」（九年一貫能力指標選用了覺察自己的壓力來源與狀態，並能正向思考）；然近年來興起的正念，強調在當下開放、包容、接納之精神，運用在覺察壓力和自我的狀態上，會更貼近當事人中心。

4. 社團法人臺灣憂鬱症防治協會（2020）於網站中提到，台灣臨床心理學會曾經在 2007 年綜合許多國際災難創傷心理的專家共識，提出了「安、靜、能、繫、望」五個創傷心理復原的介入原則。  
 安(safety)：促進安全。靜(calming)：促進平靜鎮定。能(efficacy)：提升效能感。繫  
 (connectedness)：促進聯繫。望(instilling hope)：灌注希望。這五點原則，運用在壓力事件的處理上，和正念的精神也是相輔相成的。故課程中，會帶入安心五原則-「安、靜、能、繫、望」，讓學生建立自己的紓壓策略寶庫，時刻面對壓力的挑戰。
5. 據此，本單元從體驗活動出發，分享過程中身體、行為和心理反應的過程；發覺壓力的來源、因應方式並做評估；透過團隊共創法，將大家因應壓力的方式進行歸類，帶入安心五原則-「安、靜、能、繫、望」後，建立起屬於自己面對壓力的策略寶庫；期待孩子在自己的生活面對不同的問題或挑戰時，能評估並調整策略，與壓力共存。

### 課程架構

情緒的辨識與調適

壓力的出口

活動一：疊出心壓力  
(1 節)

活動二：壓力知多少  
(2 節)

活動三：紓壓全攻略  
(3 節)

活動四：與壓力共存  
(1 節)

導入

建構

建構

深化

分享體驗活動中，  
身體、行為和心理  
反應的過程。

分析壓力事件中  
的原因、因應方  
式並自我評估。

建立適合自己的  
紓壓策略。

省思生活中的問題  
或挑戰，評估並調  
整策略。

## 二、教學流程與評量

### (一) 評量標準與評分指引

內容標準		表現標準				
主題	次主題	A	B	C	D	E
自我與生涯發展	尊重與珍惜生命	能省思生活中的不同問題，評估並調整正向思考策略。	能覺察情緒反應與調適方式，並學習正向思考策略。	能覺察並辨識適當的情緒表達方式。	能分享自己或他人情緒反應的經驗。	未達D級
本評量評分指引		能省思生活中的問題或挑戰，評估並調整策略來面對壓力。	能探索並建立適合自己的紓壓策略。	能分析壓力的原因、因應方式，並自我評估。	能分享自己生活中遇到壓力的經驗。	未達D級

### (二) 學習目標、學習紀錄與評量工具對照表

備註:學習紀錄為課堂參與歷程的資料

活動名稱	學習目標	學習紀錄	評量工具
【活動一】 疊出心壓力	1. 能分享壓力的情境下，身體、行為和心理反應的過程。	身體或行為觀察紀錄單（人形圖） 情緒曲線紀錄單	
【活動二】 壓力知多少	2. 能發覺生活中的壓力事件。 3. 能分析壓力的原因、因應方式並自我評估。	Jamboard：便利貼 壓力與我紀錄單	學習單：壓力知多少
【活動三】 紓壓全攻略	4. 能探索並建立適合自己的紓壓策略。		學習單：紓壓全攻略
【活動四】 與壓力共存	5. 能省思生活中的問題或挑戰，評估並調整策略來面對壓力。		學習單：與壓力共存

學習活動設計				
學習目標	活動名稱及流程	時間	教學資源	評量方法
1. 能分享壓力的情境下，身	<p><b>【活動一】疊出心壓力</b></p> <p><b>第 1 節</b></p> <p><b>【課前準備】</b></p> <p>1. 活動說明：</p> <p>(1)兩人一組，分 A~L 組。</p> <p>(2)一組發下一盒疊疊樂。</p> <p>(3)一半的組先玩，另一半的組當觀察員。</p> <p>(4)第一次結束後，玩與觀察互換，再進行第二次。</p> <p>2. 規則說明：</p> <p>(1)教師設定好計時器。(時間：3 分鐘)</p> <p>(2)一次抽一塊，並往上疊。</p> <p>(3)無論是否有坍塌，只要輪到你，都必須要完成「抽」和「疊」這兩件事。</p> <p>(4)指定任務：疊出高度須達 40 公分。</p> <p>3. 觀察方式：</p> <p>(1)第一次：A1 觀察 B1、A2 觀察 B2、C1 觀察 D1、C2 觀察 D2……。</p> <p>(2)第二次：B1 觀察 A1、B2 觀察 A2、D1 觀察 C1、D2 觀察 C2……。</p> <p>4. 觀察重點：<u>身體或行為(動作)有無出現什麼反應。</u>(提醒學生要客觀的進行觀察，如實將觀察對象身體或行為出現的反應，即時寫下來)</p> <p>5. 記錄方式：記錄在觀察紀錄單上(人形圖)。</p> <p><b>【第 1 節開始】</b></p> <p>1. 開始前告訴學生，待會兩人若沒有完成指定任務，會……。僅是為了營造出壓力感，並非真正實施。</p> <p>2. 進行疊疊樂活動，共兩輪。(建議於活動結束時公布剛剛說會……，非真正實行，以利後續引導反思)</p> <p>3. 活動後，請觀察員互相回饋：<u>你剛剛在什麼時候，身體或行為出現了什麼反應？</u>(若觀察對象也有發現自己過程中有出現什麼反應，亦可補充於紀錄單上)</p>	40'	<p>夾鏈袋(方便收拾)</p> <p>40 公分長尺</p> <p>身體或行為觀察紀錄單(人</p>	<p><b>口語評量：</b></p> <p>能在體驗活動後，說出</p>

<p>體、行為和心理反應的過程。</p> <p>2. 能發覺生活中的壓力事件。</p>	<p>4. 安靜下來，將眼睛輕輕閉上，深呼吸～感覺空氣在你的身體裡，隨著每一次呼吸，流動著～感覺到自己的心跳，還在蹦蹦跳跳嗎？感覺你的手，此刻，有觸碰著你前方桌子嗎？這是什麼感覺？還是你的手，仍然在動，這又是什麼感覺呢？</p> <p>讓我們將感覺回到剛剛的疊疊樂活動，你是那個正在遊戲的人，聽到老師說，若沒有達成指定任務，會……，你有何感受呢？遊戲過程中，疊疊樂坍塌了、時間快不夠了、你的組員對你大小聲……這些你印象深刻的過程，你有什麼心情？</p> <p>現在，眼睛請睜開。</p> <p>5. 教師發下情緒曲線紀錄單和情緒詞彙單（Plutchik-情緒輪），指導學生完成。</p> <p>6. 小組進行分享：<u>你的情緒在哪些時候，出現了什麼變化？為什麼？</u></p> <p>7. 請學生將感受到情緒的時間點，與身體行為反應紀錄單做對照：<u>你感受到此情緒時，身體或行為出現了什麼反應？</u></p> <p>8. 教師提問：<u>為什麼會有這些情緒、身體、行為上的反應呢？</u>（教師引導出，這些是「壓力」造成的）</p> <p>9. 最後，請同學思考並說一說：<u>生活中，有沒有哪些事情，和壓力很像？</u> 於下節課前，先進行澄清。</p> <p><b>【活動二】壓力知多少</b></p> <p><b>第 2 節（此節為公開課）</b></p> <p>1. 教師提問：「日常生活中，有什麼事情讓你感覺到壓力？為什麼？」</p> <p>2. 教師邀請 1-2 位說說看；若學生想不到，可引導學生由<u>人際互動、能力、課業、外表、家庭</u>來思考。</p> <p>3. 教師聽完後，親自示範如何將事件寫成簡短的文字在 Jamboard 便利貼上。（約 5 個字內）</p> <p>4. 一生發一平板，平板內夾有獎勵小卡（可供學生整個單元加分用），翻到背後看看自己的英文編號。</p> <p>5. 邀請每個人將生活中的壓力事件，寫入教師事先設定好的英文編號便利貼上。（寫在自己的便利貼上）</p> <p>6. 便利貼上僅有編號、不具名，請學生可以安心寫。</p> <p>7. 一人寫 1-3 個，勿超過。</p>	<p>形圖）</p> <p>情緒曲線紀錄單、情緒詞彙單（Plutchik）</p> <p>40'</p> <p>Jamboard 便利貼</p> <p>平板、獎勵小卡</p>	<p>身體或行為出現的反應。(D)</p> <p>口語評量：能在體驗活動後，說出情緒上的變化。(D)</p>
---	--	---	--

<p>3. 能分析壓力的原因、因應方式並自我評估。</p>	<p>8. 教師同時秀出大螢幕，讓同學能看到其他人寫的：</p> <p>(1) <u>師生一起簡單分類。</u>（第2點提到的分類）</p> <p>(2) <u>有哪個壓力，是很多人都有的？</u></p> <p>(3) <u>有哪個對你來說不是壓力，卻是同學的？</u></p> <p>9. 發下壓力與我紀錄單，引導學生完成下列內容：</p> <p>(1) 畫出(或寫)：<u>這(些)壓力對你而言，像什麼？</u></p> <p>(2) 在人形圖內，塗上代表壓力程度輕重的顏色。 (紅-嚴重、黃-中等、綠-輕微)</p> <p>10. 組內輪流分享：一人一分鐘</p> <p>(1) 說明分享規定：</p> <p>a. 組員在分享時，其他人請安靜聆聽。</p> <p>b. 如果時間內即分享完，有人有沒聽清楚的地方，可請他覆述。</p> <p>(2) 分享內容：</p> <p>a. <u>這(些)是什麼壓力事件？</u></p> <p>b. <u>為什麼你會這樣畫(寫)？</u></p> <p>c. <u>這(些)壓力事件對你來說，感受程度如何？</u></p> <p>11. 請小組輪流至其他組觀賞，過程中保持安靜，看到他畫的圖及感受壓力的程度，有所認同的，在他紀錄單上+1。（不是畫的漂亮，或好朋友關係的）</p> <p>12. 教師提問：「<u>你覺得其他人感受到壓力的程度，和自己一樣嗎？為什麼？</u>」請學生寫在紀錄單上。</p> <p>13. 教師邀請學生發表。</p> <p>14. 教師總結：同學們，生活中充滿著壓力事件。為什麼同樣都是壓力，大家感受的程度卻不同？下節課，我們一起針對自己的壓力事件來進行分析。</p> <p style="text-align: center;"><b>第3節</b></p> <p>1. 各組發下壓力知多少學習單（A4紙），教師解說後，撰寫下列各題：（過程中可以討論）</p> <p>(1) 臉部：各自寫下自己的壓力事件。（只寫一個）</p> <p>(2) 心臟：寫下此壓力事件產生的情緒。</p> <p>(3) 手部：寫下此壓力事件導致身體或行為出現的反應。</p> <p>(4) 頭腦：為什麼會有這些身心反應？<u>造成這種壓</u></p>	<p>40'</p>	<p>壓力與我紀錄單（A4紙）</p> <p>壓力知多少學習單（A4紙）</p>	<p>口語評量： 能分享自己生活中遇到壓力的事件。(D)</p> <p>紙筆評量： 能分析自己</p>
-------------------------------	--	------------	--	---



	<p><u>力的原因是什麼？（想法、念頭）</u></p> <p>(5)腳部：<u>面對此壓力，你通常都怎麼辦？（怎麼想或做什麼）</u></p> <p>(6)區塊六：<u>你覺得有效嗎？為什麼？</u></p> <p>2. 學生到各組去觀看其他同學所寫的內容：</p> <p>(1)以組為單位，依序輪流至其他組觀看，提醒學生留意印象深刻的內容，並全程保持安靜。</p> <p>(2)一組觀看時間為1分鐘。</p> <p>(3)1分鐘到，即換到下一組。</p> <p>(4)回座後，一生發一張貼紙，思考哪一位學生所寫的，讓你印象最深刻。</p> <p>(5)想好後，請學生去貼在他寫的學習單上。</p> <p>3. 再次回座後，教師進行提問：「你剛剛看了同學分享的內容，哪一個讓你印象深刻？為什麼？」</p> <p>4. 教師將學生的回答一一寫在黑板上，再秀出<u>壓力事件、身體、行為或情緒反應、壓力原因、因應方式、評估因應方式</u>字卡，師生一起來對應。</p> <p>5. 教師總結：生活中，會讓我們身心產生反應的壓力事件，背後都有原因。發覺壓力的來源、分析其與自我的狀態，才有處理的可能。</p> <p><b>【活動三】紓壓全攻略</b></p> <p style="text-align: center;"><b>第4節</b></p> <p>1. 教師準備好A5紙在台前，請同學拿出上節課「壓力知多少」學習單。</p> <p>2. 看看第5題：<u>面對此壓力，你通常都怎麼辦？</u>（因應方式）請同學到台前拿A5紙，將所寫的內容寫到A5紙上，並簽名。（一組發下一盒彩色筆）</p> <p>3. 一張A5紙只寫一個因應方式，寫大一點。（若有新的想法，也可以拿紙寫上去；不要用黑色彩色筆）</p> <p>4. 請學生上台，貼在黑板上。</p> <p>5. 教師可挑選幾張特別的因應方式，邀請他分享。</p> <p>6. 過程中，教師可詢問其他同學：「<u>你還有沒有聽過別的方法？</u>」若有學生回答，就寫A5紙，貼上黑板。</p> <p>7. 現在，我們一起來看看這些方法，有沒有類似的？</p> <p>8. <u>師生一起將相似的方法進行歸類。</u></p>	<p style="text-align: center;">40'</p> <p>貼紙</p> <p>字卡、方塊磁鐵</p> <p>A5紙、方塊磁鐵、彩色筆</p>	<p>壓力的原因。(C)</p> <p><b>紙筆評量：</b> 能分析自己面對壓力的因應方式並自我評估。 (C)</p> <p><b>口語評量：</b> 能運用團隊共創法將全班的紓壓方法進行歸類、命名。 (B)</p>
--	--	---	--

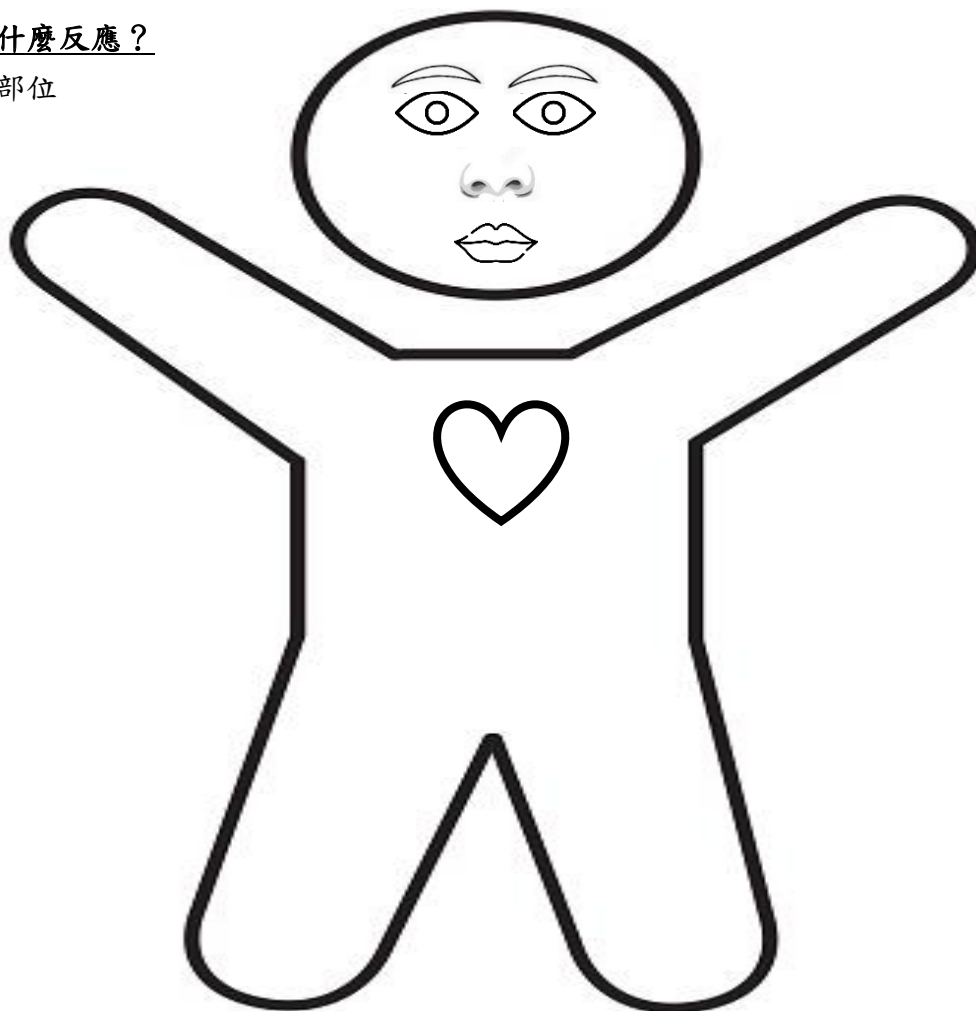
<p>4. 能探索並建立適合自己的紓壓策</p>	<p>9. <u>師生一起將已歸類的方法命名：「如果要給予一個詞或一個字的名稱，你們覺得這一類會是什麼？」</u></p> <p>10. 師生一起將命出的名稱，用黑色彩色筆寫上 A5 紙，並貼在已歸類字卡的上方。</p> <p style="text-align: center;"><b>第 5-6 節</b></p> <p>1. 現在，我們一起來看看曾心怡心理諮商師告訴我們的安心五招。（發下文章並請學生安靜閱讀）</p> <p>2. 閱讀完後，教師說明發表方式並開始：</p> <p style="padding-left: 20px;">(1)一組報告摘要；其他五組，分別報告安心一招。</p> <p style="padding-left: 20px;">(2)抽籤決定。</p> <p style="padding-left: 20px;">(3)給予 5 分鐘，小組討論。</p> <p style="padding-left: 20px;">(4)各組派代表，進行發表。</p> <p>3. 教師統整【安、靜、能、繫、望】的意思，並將字卡貼上黑板：</p> <p style="padding-left: 20px;">(1)<b>安-安全（身體的安全和安心感）</b></p> <p style="padding-left: 40px;">讓身心安頓在安全的環境中。</p> <p style="padding-left: 20px;">(2)<b>靜-平靜</b></p> <p style="padding-left: 40px;">找到讓自己放鬆的方式，平靜下來。</p> <p style="padding-left: 20px;">(3)<b>能-能力</b></p> <p style="padding-left: 40px;">做可掌握的事，提升自我效能感。</p> <p style="padding-left: 20px;">(4)<b>繫-聯繫</b></p> <p style="padding-left: 40px;">維持與外在的聯繫，減少孤寂感。</p> <p style="padding-left: 20px;">(5)<b>望-希望</b></p> <p style="padding-left: 40px;">持續自我勉勵，灌注希望。</p> <p>4. 教師請同學將上節課大家所寫的因應方式及命名卡貼上黑板。</p> <p>5. 這是上節課大家一起將面對壓力的因應方式歸類和命名，看看這些命名卡，<u>有沒有和「安、靜、能、繫、望」很像的地方呢？</u></p> <p>6. 師生一起將命名卡，和安心五招做對應。</p> <p>7. 教師稱讚全班：「你們在面對壓力時所使用的方法，也是心理諮商師（專家）所建議的方法呢！」。</p> <p>8. 發下「紓壓全攻略」學習單，指導學生完成：</p> <p style="padding-left: 20px;">(1)參考黑板上大家的方法，思考適合自己的方法。</p> <p style="padding-left: 20px;">(2)<u>思考適合自己的紓壓方法，寫入紓壓寶庫中。</u></p>	<p>80'</p>	<p>心理師的媽寶研究室-臉書文章</p> <p>安靜能繫望字卡、方塊磁鐵</p> <p>A5 紙（因應方式及命名）</p> <p>紓壓全攻略學習單</p>	<p><b>實作評量：</b> 能探索適合自己的紓壓</p>
--------------------------	--	------------	--	------------------------------------

<p>略。</p> <p>5. 能省思生活中的問題或挑戰，評估並調整策略來面對壓力。</p>	<p>(3)過程中，若有對哪個因應方式感到興趣，想請教的，可起身去請同學分享。</p> <p>(4)建立好自己的紓壓寶庫後，邀請3位同學，與他們分享。</p> <p>(5)請他們在自己的學習單上寫下鼓勵的話並簽名。 (教師要盡量安排每位學生都有被邀請的機會，且至少要有一位是異性)</p> <p>(6)回到座位，寫上給自己鼓勵的話。</p> <p>9. 回家作業：教師發下與壓力共存學習單，請學生選擇一件自己生活中想要解決的壓力事件，並說明學習單的記錄方式：</p> <p>(1)先分析此壓力與自我的關係。</p> <p>(2)從生活中，記錄下壓力事件發生過程。</p> <p>(2)使用紓壓寶庫中的紓壓方法。</p> <p>(3)評估壓力程度。</p> <p>(4)是否要調整策略。</p> <p>(5)再次評估壓力程度。</p> <p>10. 教師自行設定實踐周次，並於之後的課堂中進行粉筆對話分享會。</p> <p><b>【活動四】與壓力共存</b></p> <p style="text-align: center;"><b>第7節</b></p> <p>1. 設定周次到後，請學生拿出記錄好的學習單。</p> <p>2. 先進行組內分享：組內成員輪流進行報告。</p> <p>3. 教師說明「粉筆對話分享會」進行方式：</p> <p>(1)依序到各組觀看其他同學的實踐成果。</p> <p>(2)帶著一支筆，心裡感到認同的、想讚美的地方，可以劃記一橫或畫大拇哥給他按讚。</p> <p>(3)看到有同學寫的解決壓力方法，是你認同且想學習看看的，在旁邊貼一張姓名貼。</p> <p>(4)過程中，請學生保持安靜。</p> <p>4. 依據學習單內容，給予學生評量。</p> <p>5. 教師總結：未來人生時時刻刻都面臨著挑戰，也會產生不同的壓力，能夠保持對壓力的覺察、運用適合自己的紓壓策略主動出擊，是一件重要的事，期待各位都能安心成長！</p>	<p>40'</p>	<p>與壓力共存 學習單 (A3)</p> <p>姓名貼</p>	<p>方法。(B)</p> <p><b>紙筆評量：</b> 能建立適合自己的紓壓方法。(B)</p> <p><b>口語評量：</b> 能與同儕分享自己的紓壓寶庫。(B)</p> <p><b>紙筆評量：</b> 能省思生活中的問題或挑戰，評估壓力程度、調整紓壓方法。(A)</p>
--	---	------------	--------------------------------------	---

【身體或行為觀察紀錄單】 觀察員： 觀察對象：

他的身體或行為，出現什麼反應？

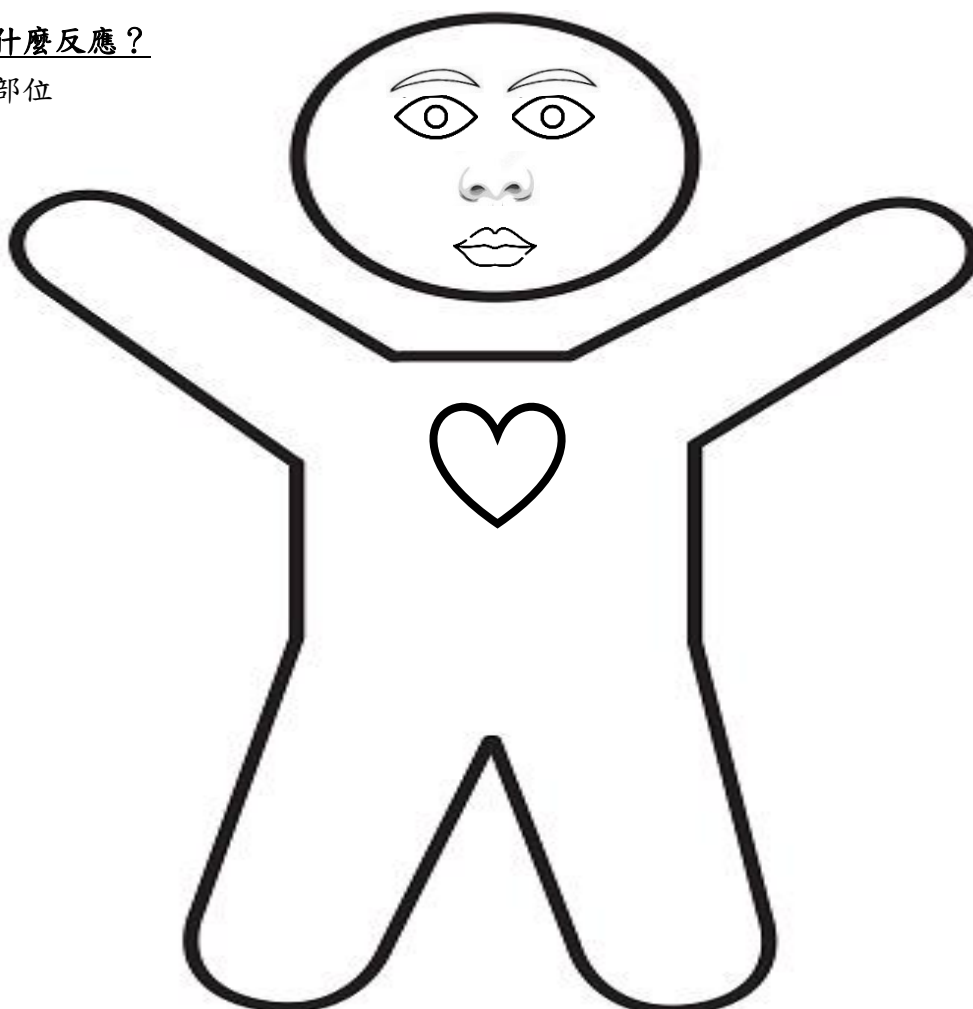
請直接寫在出現反應的部位



【身體或行為觀察紀錄單】 觀察員： 觀察對象：

他的身體或行為，出現什麼反應？

請直接寫在出現反應的部位



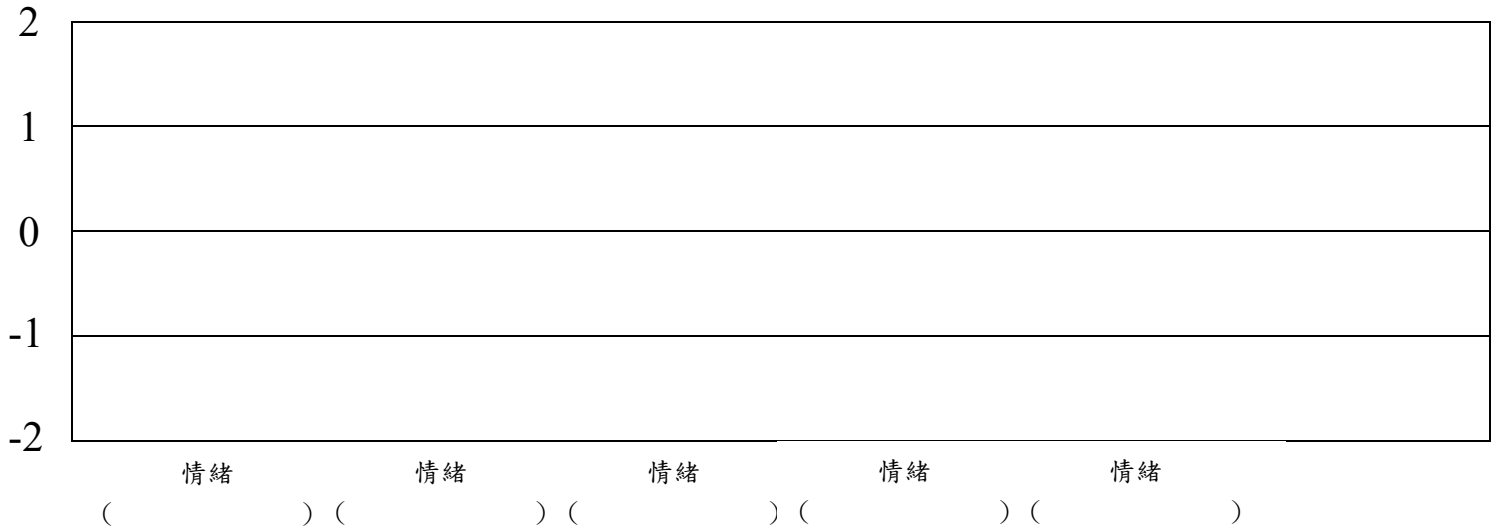


## 疊疊樂-情緒曲線圖

班級： 座號： 姓名：

同學們，讓心靜下來，我們來感覺一下，剛剛的活動過程中，你的情緒產生了怎樣的起伏？  
請根據下列提示完成情緒曲線圖。

- 一、情緒曲線圖最下方的橫列，請由左到右，寫下你出現了哪些情緒？（可以重複，可自行增加）
- 二、此事件給你帶來情緒上的高或低，依據縱列上的情緒值(-2、-1、0、1、2)，在上方點上圓點。
- 三、拿尺，由左到右，分別將圓點連成線，完成情緒曲線圖。

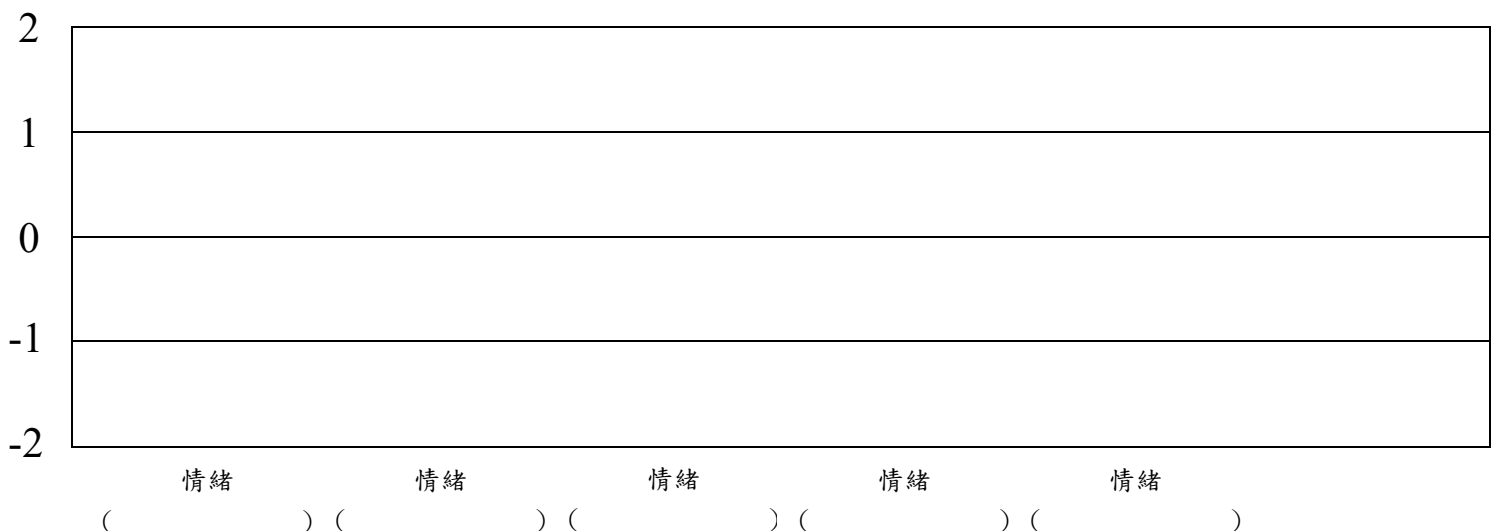


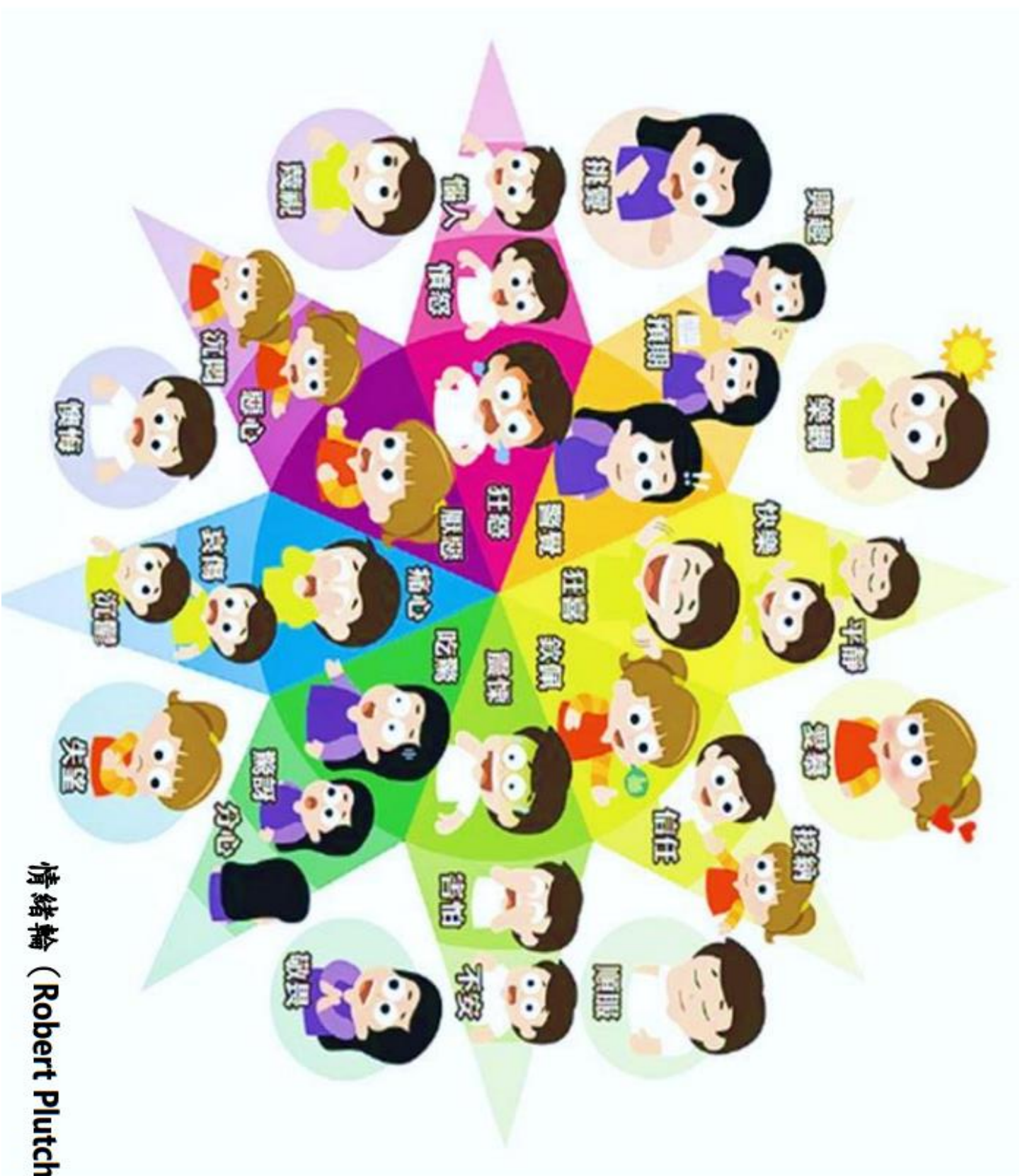
## 疊疊樂-情緒曲線圖

班級： 座號： 姓名：

同學們，讓心靜下來，我們來感覺一下，剛剛的活動過程中，你的情緒產生了怎樣的起伏？  
請根據下列提示完成情緒曲線圖。

- 一、情緒曲線圖最下方的橫列，請由左到右，寫下你出現了哪些情緒？（可以重複，可自行增加）
- 二、此事件給你帶來情緒上的高或低，依據縱列上的情緒值(-2、-1、0、1、2)，在上方點上圓點。
- 三、拿尺，由左到右，分別將圓點連成線，完成情緒曲線圖。





情緒輪 (Robert Plutchik, 1980)



# 壓力與我

班級：

座號：

姓名：

同學們，想一想剛才你所寫 Jamboard 便利貼的壓力事件。

你覺得：這些壓力對你而言，像什麼？

請畫(寫)下來

塗上代表壓力程度的顏色



紅-嚴重  
黃-中等  
綠-輕微

你覺得其他人感受到壓力的程度，和自己一樣嗎？  
為什麼？

A large rectangular box with a dashed line border, intended for drawing or writing.

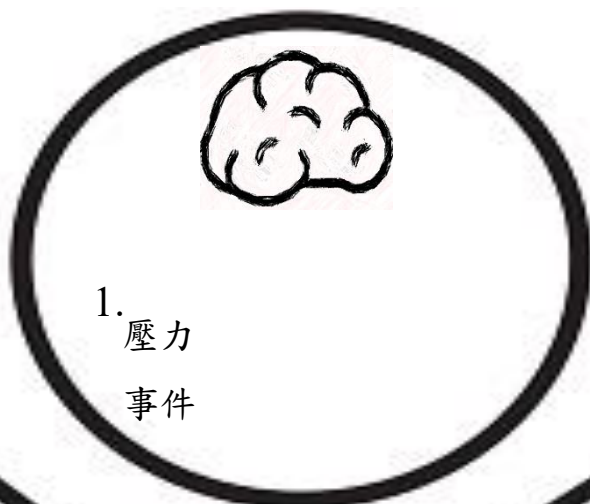
# 壓力知多少

班級：

座號：

姓名：

4. 我會感到\_\_\_\_\_，是因為\_\_\_\_\_。  
\_\_\_\_\_。



1. 壓力  
事件

3. 當此壓力來時，  
我的身體或行為  
會出現什麼反應？

---

---

---

---



2. 我感到

5. 面對此壓力，你  
通常都怎麼辦？  
(因應方式)

---

---

6. 你覺得有效嗎？\_\_\_\_\_

~

---

為什麼？\_\_\_\_\_。



## #自主健康管理也不忘照顧心理

SARS 那一年，我在醫院實習。對我來說，那真的是很辛苦的日子。

有一天下班後，我發現我發燒了，當時按照指示，戴上口罩前往急診，整個急診室都是帶著口罩的人，醫護人員忙碌穿梭，對於工作人員和病患來說，都是很壓迫的感受。輪到我時，穿著全身防護的急診醫師問了我的病史，突然聊了一句：『噢，你住在 00 路啊，我常去那邊吃飯。』現在想起來，那樣的閒聊，更像是諸多不安全感中的苦笑。

回家之後，第二天發現當天醫院由於有收治確診的 SARS 個案，當天到醫院急診的人需要居家隔離，於是開始了我居家隔離的日子。燒沒有退，我不確定我是否真的是普通感冒而已。我自己在房間裡，不敢讓狗狗進來，母親很憂心地戴著口罩來探望我，我很擔憂地數著呼吸頻率，努力裝得鎮定接聽老師同學關心的電話。過程中，衛生局也持續地會來電關注。

身體康復了後一陣子，我出現了一出門就會呼吸急促，心跳加速以及噁心的情形，我才發現我出現了焦慮反應。當時感受到自己的改變，著實驚慌了一陣子。慢慢地透過朋友家人的鼓勵，我讓我每次出門，藉由深呼吸，一次走一點點，感覺到心跳加速或是身體不適時轉移注意力或是讓自己有平靜下來感受到安全的機會，慢慢地才結束這段身心都感受到很壓迫的過程。

恢復實習後，每天帶著 N95 上班，只有吃飯時能夠脫下。疫情逐漸穩定後，開始能帶著外科口罩上班的日子，都覺得滿懷感激。

把這些經驗寫下，也希望能夠整理出一些心理復原的方式，幫助一些被疫情所苦或是正在自主健康管理的朋友們。

2007 年一場災難創傷專家共識會議中，提出了五個要訣，提供給在重大事件中，情緒受到衝擊的人們。經由龔怡文博士提出了『安、靜、能、繫、望』五字訣，幫助人們可以更快找到方式協助自我的情緒急救。

我試著連結情緒急救的概念與目前在疫情之下我們可以自我關照的方式：

- ❶ 安（促進安全）：在每日監控自己的健康狀態之外，在心裡確認自己目前環境是安全的。此外，目前疫情狀況持續進展之際，有各式各樣的傳聞或是宣稱有療效的產品，適時的查證有助於安全感的建立（文末附上衛福部的查證文章）。如果個人發現自己目前閱讀各種相關資訊已經影響到情緒平靜了，可以減少過多的相關資訊暴露以促進心理調適。
- ❷ 靜（促進平靜鎮定）：保持心理的平靜，增加正向情緒的活動。我記得我當年在居家隔離時，我會運用書寫或是其他可以讓自己專注的活動，讓我自己感到平靜。此外，透過呼吸，瑜伽，信仰，冥想讓自己感覺到平靜的畫面，甚至是各種讓自己感受到放鬆的音樂，都可以派上用場。
- ❸ 能（提升效能感）：讓自己能夠感覺到自己的價值與能力。自主健康管理的朋友們，不妨可以感受到自己雖然在生活中受到限制，但其實卻是幫助到家人以及民眾，減少可能疾病被傳播的機會。此外，在疫情下，仍然感受到自己好好的生活，持續地為生活努力者，也會是增加自我效能感的方式。
- ❹ 繫（促進聯繫）：雖然生活被限制了，但仍可運用各種管道聯繫家人朋友，讓自己可以得到訴說或是被關懷的機會，所有的支持不會因為空間的隔離而中斷。
- ❺ 望（灌注希望）：讓自己接觸一些正面訊息，或是透過每日的健康狀態給予自己肯定，也可以尋找過去自己成功克服一些困難的經驗給予自己信心。對整個社會來說，過去成功抗熬的經驗也會是給予大眾的一劑強心針。

這樣的自我心理照顧五字訣，也能夠運用到第一線醫療人員，在這樣艱難的時刻，真心感謝所有醫療人員與相關單位的付出。在疾病傳染的過程中，相信大家都感受到人性真正影響了疫情的傳播。讓我們持續地保持冷靜也不忘警覺，照顧自己，也照顧別人。

（文章來源：曾心怡心理師臉書\_心理師的媽寶研究室）



# 紓壓全攻略

班級：      座號：      姓名：

一、同學們，下方的空白處是要你畫出一個「紓壓寶庫」，並在寶庫中寫下未來在面對壓力時，你想使用的方法。請先看看大家在面對壓力時的因應方式，過程中可以去請教同學，再思考適合自己的。

二、 恭喜各位已經在上方建立好自己的紓壓寶庫了。現在～

(1)請你邀請三位同學，與他分享上方的紓壓寶庫。

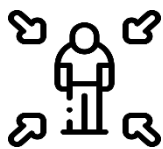
(2)請他在下方寫上鼓勵你的話，並簽名。

簽名：\_\_\_\_\_

簽名：\_\_\_\_\_

簽名：\_\_\_\_\_

三、寫給自己一段鼓勵的話：



# 與壓力共存

班級： 座號： 姓名：

一、選擇一件生活中想要解決的壓力事件，先分析目前壓力與自我的關係：

壓力事件	情緒	身體或行為反應	壓力原因	目前因應方式	壓力程度(塗色) 紅-嚴重 黃-中等 綠-輕微

二、實踐計畫表-於兩周內進行實踐：（格子若不夠，可自行新增於學習單背面）

壓力事件：						
日期						
簡要說明此壓力事件發生的過程	今天，					
紓壓方法						
實踐後壓力程度						

三、課程總感想：

(一)哪一個活動令你印象最深刻？為什麼？請具體說明原因。

(二)寫下總心得、收穫

☐ 疊出心壓力(疊疊樂)

☐ 壓力知多少(分析壓力與我的關係)

☐ 紓壓全攻略(建立紓壓寶庫)

☐ 與壓力共存(於生活中實踐)