

方案名稱	FUN 鬆舒壓大秘笈	
活動內容	進行方式	時間
專屬於我的 舒壓	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 導師發給每位同學一人一張「附件一：專屬於我的 FUN 鬆舒壓秘笈」的表格。</li> <li>2. 導師能向同學講述班會教材中「FUN 鬆舒壓」的五感種類有哪些，提供同學參考。</li> <li>3. 導師請同學開始在「附件一：專屬於我的 FUN 鬆舒壓秘笈」中寫下自己的五感興趣。</li> </ol>	15 分鐘
分組分享	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 導師請同學以 10 人為一組，由小組長帶領，彼此分享自己所寫下的「附件一：專屬於我的 FUN 鬆舒壓秘笈」內容。</li> <li>2. 同學能聽聽他人分享的內容，看看有沒有也適合自己的興趣項目，趕快填進自己的「附件一：專屬於我的 FUN 鬆舒壓秘笈」中。</li> </ol>	10 分鐘
團體討論	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 導師請同學回到大團體，同學可自願上台自由分享剛剛討論的心得，讓大家可以有更多的交流與互動。</li> <li>2. 導師能引導同學好好運用自己完成的「附件一：專屬於我的 FUN 鬆舒壓秘笈」，協助同學在壓力來臨時，即時找到當下最適於自己的舒壓方式，讓壓力與負面情緒得到釋放。</li> </ol>	5 分鐘