

方案名稱	人際距離你我他	
活動內容	進行方式	時間
距離演練	<ol style="list-style-type: none"> 1. 導師邀請 2 位自願的同學上台。 2. 導師能向同學講述班會教材中「人際距離的界線」，提供同學參考。 3. 導師請上台的 A 同學站在一個定點不動，另請 B 同學以緩慢的步伐，向 A 同學逐漸靠近，直到 A 同學喊「停」為止，這就是 A 同學對 B 同學所設定的人際距離。 4. 導師請上台的 B 同學站在一個定點不動，另請 A 同學以緩慢的步伐，向 B 同學逐漸靠近，直到 B 同學喊「停」為止，這就是 B 同學對 A 同學所設定的人際距離。 5. 導師向同學說明每個人對於人際距離的設定與要求都不同，大家能學習彼此接納與尊重。 	8 分鐘
分組分享	<ol style="list-style-type: none"> 1. 導師請同學以 10 人為一組，在小組內，彼此實際演練。同學能覺察看看自己對於不同的人是否會有不同的人際距離。 2. 同學在小組內，由小組長帶領，彼此分享心得。 	10 分鐘
團體討論	<ol style="list-style-type: none"> 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。 2. 導師貼心提醒同學人際互動中，能學會彼此理解、相互尊重。 3. 導師能向同學分享班會教材中「良好的互動溝通」，協助同學明瞭聆聽與表達的重要性。 	10 分鐘