

方案名稱	創造良好的情感交流與互動	
活動內容	進行方式	時間
活動 1： 吃吃看、說 說看、聽聽 看	1. 導師發給每位同學一樣食物。(導師可以準備有鹹又有甜等多重複雜口味的餅乾) 2. 導師請同學用心品嚐食物的味道。	3 分鐘
	1. 待同學吃完後，導師可請同學以 6-8 人一組，彼此分享所感受到的味道(例如：硬硬的、軟軟的、鹹鹹的、甜甜的……等。) 2. 導師透過同學間相互的分享，帶領同學學會接納自我與他人間的多重想法/意見，學習如何表達自己的感受，而當他人有不同感受時，也能學習尊重他人感受。	8 分鐘
活動 2： 同理與尊重	1. 導師播放康熙來了：明星康熙不堪回首片段大公開(網址： https://www.youtube.com/watch?v=kwTf6Q1X0_w)。 2. 導師講解同理心/換位思考(站在對方立場，設身處地為對方設想。也就是說，人際互動中，能體會對方的情緒、了解對方的想法、理解對方的立場、模擬對方的感受。)。	13 分鐘
	1. 導師按照活動 1 的組別，以 6-8 人一組，並推派 1 位小組長與 1 位記錄，由小組長帶領同組同學進行討論，由記錄的同學負責統整與紀錄討論內容。 2. 請同組同學相互討論以下問題： 1)想一想，當事件中的男主角罵女主角腦殘、白痴時，男主角當時的內心可能有哪些情緒、想法或感受呢？ 2)如果你/妳是事件中的女主角，你/妳覺得被男主角罵腦殘、白痴之後，內心會有什麼樣的情緒、想法或感受呢？ 3)如果能重來一次，你/妳覺得事件中的男主角應該要如何做才會比較好呢？ 4)當你/妳的情感理智線斷掉的時候，你/妳有什麼方法可以幫助自己不去傷害自己，也不去傷害對方，更不會去傷害彼此的關係呢？ 3. 導師請每一組的組長上台分享小組討論的內容。	14 分鐘
團體討論	1. 導師邀請 2-3 位同學自願上台自由分享活動 1 與活動 2 的心得，讓大家有更多的交流與互動。 2. 導師分享今日活動的結語： 1)了解自我&適度表達。 2)運用同理心&理解他人。 3)行動前，先問自己 2 個問題：	12 分鐘

	<p>A)我要的結果是什麼？</p> <p>B)我現在這樣做，能幫助我達到我想要的結果嗎？</p> <p>4)當情緒衝動/負能量強時，最好的方法：</p> <p>A)不做任何決定、不口出惡言，以免自己後悔。</p> <p>B)先離開發生衝突的現場，待情緒平穩下來之後，再思索解決之道。</p> <p>5)所有的關係都需要循序漸進，從友誼開始。</p>	
--	---	--