

願我與世界溫暖相擁——由〈心囚〉出發的自我療癒之路

設計者：陳力安

組別：_____學號：_____姓名：_____

● 活動一：自由是什麼？

一、「自由」到底是指什麼呢？看完影片後，請完成以下問題。

(一) 熊星人為什麼戴著長尾巴？

(二) 兔拉拉對於長尾巴有什麼看法？

(三) 國王有權利要求兔拉拉戴上長尾巴嗎？如果你是國王，你會怎麼做？

(四) 國王說：「為了熊星人的安危，大家都必須戴上長尾巴。」如果你是兔拉拉，你會怎麼做？

(五) 在生活中，你是否也常常遇到不合理的事情？請舉例說明。

二、以自身經驗思考，「自由」會是什麼樣子的呢？

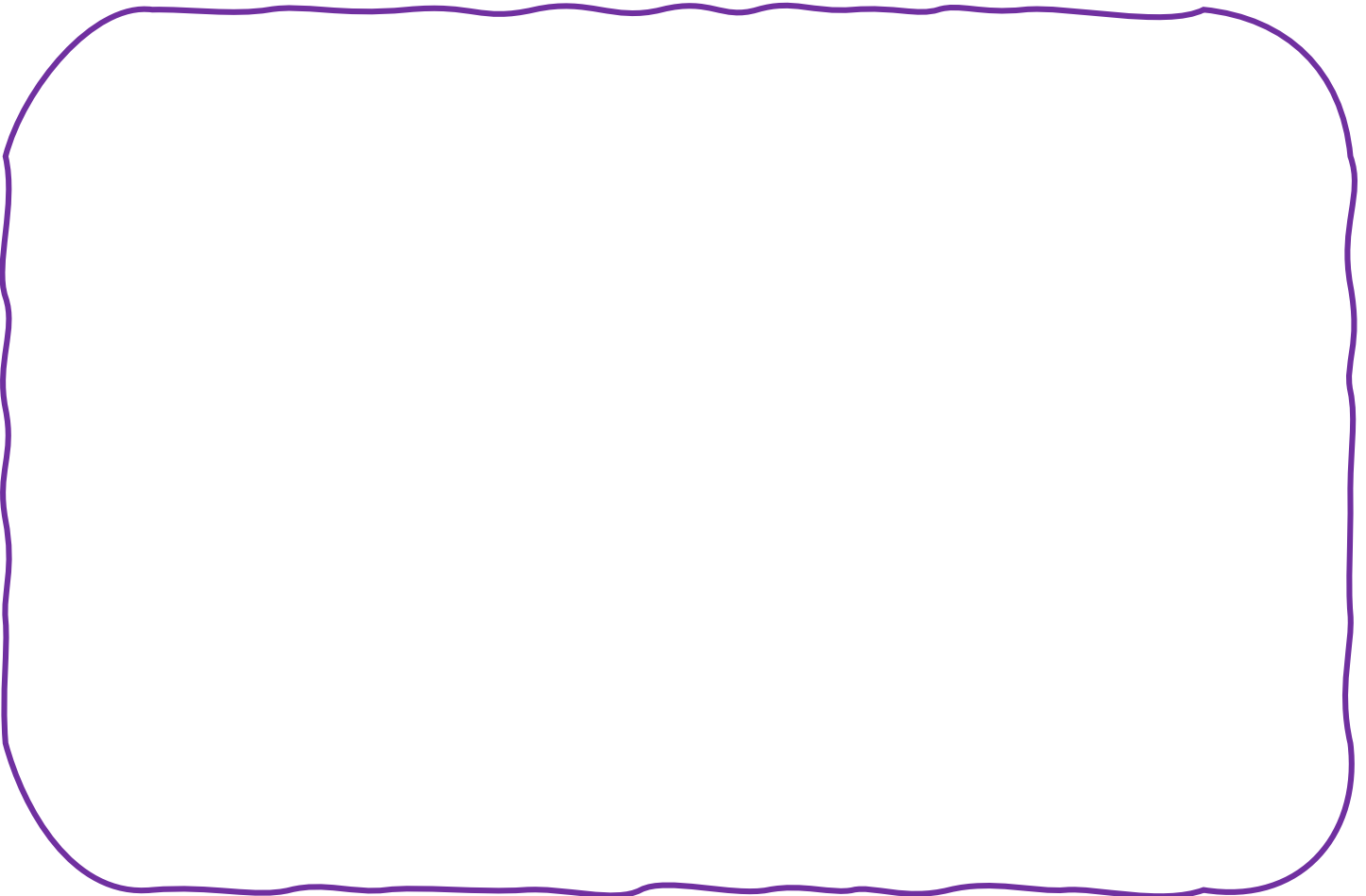
(一) 我認為，自由是指……？

(二) 你現在自由嗎？請舉例說明。

(三) 如果今天被囚禁在一個狹小的空間裡，你認為這樣會感到自由嗎？為什麼？

● **活動二：玩轉課文，我就是最了解〈心囚〉的人！**

一、〈心囚〉的課文都理解了嗎？請先繪製課文心智圖。



二、 今天有什麼負能量嗎？試著轉化、擁抱我的負能量。

(一) 請閱讀以下短文，並用螢光筆標示出重點。

心理學家陳永儀博士在一次 Ted 演講中提到，人的基本情緒分為 6 種：快樂、驚訝、悲傷、憤怒、恐懼、噁心，這 6 種情緒當中，只有一種是正向的，那就是快樂；至於驚訝，可正可負；那負面的情緒，也就是所謂的負能量卻有 4 種：悲傷、憤怒、恐懼、噁心。你注意到了嗎？在這些基本情緒當中，負能量占據一大半，而且要擁有這 6 種情緒，才能組成一個「完整情緒」的人。沒有人喜歡負能量，但它是我們生活的一部分，它可以提供一個預警，警告我們如果再不做一些改變就會有危險。就像痛一樣，痛本身就是身體給的一個警告，告訴你現在不該再做這些會令你感到痛的事情了。(原文網址 <https://sky-mba.com/negative-energy/>)

(二) 對於負能量更清楚了嗎？請將今天或近期的負能量寫下，並嘗試進行正向解讀。

● 活動三：遇到挫折該怎麼辦？來試著思考與製作影片。

一、 老師播放的影片內容為何？有哪些特點？

(一) 影片中的主角罹患了什麼疾病？該疾病對主角的生活有什麼樣的影響？

(二) 影片中的主角是如何理解自身疾病的？如果你的朋友罹患該疾病，你會怎麼做？

(三) 如果換作是你罹患了該疾病，你的想法是什麼呢？你希望別人如何跟你相處呢？

二、 我遇到什麼樣的人生困境呢？我該如何處理它？

(一) 請寫下所面對的挫折、困境或煩惱。

(二) 上述情境該如何解決、或是以何種態度面對呢？



三、 結合電腦科相關知識，試著幫故事繪製分鏡吧！

範例（網路圖片 <https://reurl.cc/58G0Wq>）

分鏡表 (Film Story Board)

PAGE NO :

場次 SLAT E	鏡頭 TAK E	分鏡畫面	聲音說明 AUDIO	畫面說明 VIDEO	特殊技 術	呎 / 秒

- 活動四：呈現出來的效果如何呢？來動手製作影片吧！



此處為筆記欄，請善加利用



● 活動五：恭喜完成製作！大家的作品又是如何？來一起鑑賞！

一、 請記錄各組的影片內容，並進行評鑑與賞析

第一組	優點	建議
內容：		

評分： 

第二組	優點	建議
內容：		

評分： 

第三組	優點	建議
內容：		

評分： 

第四組	優點	建議
內容：		

評分： 

二、 我認為，最好的組別是.....為什麼？

三、 在這次的活動中，我有什麼感觸？

四、 在活動過後，你改變了哪些你看自己的角度？結合之前寫道的困境，
你覺得困境所帶來的正反面思考為何？

五、 最後我們一起來想想，面對困難、沮喪、痛苦時，我們應該怎麼做才
能夠得到幸福呢？
