

# 輔導活動課程 我拒絕當情緒小霸王

---

陳筱茵老師

# 情緒是什麼？

- 輔導活動課本曾經提過的概念？
- 影片腦筋急轉彎提過的概念？
- 生活中的經驗？

你現在的情緒是甚麼？

MindDuo 親子共讀



心情很好！

內心愉快，可以  
輕鬆控制情緒



心情有一點  
煩躁..

悶悶不樂  
不會影響溝通



覺得厭煩  
有不少挫折感

內心的煩悶已經  
顯示在表情上



我已經無法  
控制情緒

對人惡言相向  
、情緒化用詞



身體心理都被  
怒氣佔據

甚至無法控制音  
量與肢體動作



應對解決方式





# 公視資源網-認識情緒及自我表達

- 看完以下短片後請回答以下問題:



# 《我變成一隻噴火龍了！》

- 1. 請問你生氣的表現是如何？阿古巴生氣的表現又是怎樣呢？





# 《水果冰淇淋 | 生氣篇》

- 請問淇淇生氣的原因？她要如何讓自己的生氣變不見呢？



# 《下課花路米 | 同理心大考驗 | 老師！同學欺侮我》

- 3. 你有曾經在生氣的時候傷害過自己或他人嗎？請描述一下當時的事件及情緒。





# 《霸凌者的告白：對不起當時的我缺乏勇氣》

- 4.請問你有曾經欺侮過其他同學或看到其他同學被欺侮嗎？
- 你有做出什麼樣的事幫助當事人？
- 如果沒有幫助他們,下次你再遇到同樣的狀況會伸出援手嗎？



# 議題式遊戲教學體驗

- 以下簡報內容出自玩轉學校胖虎任務高峰會







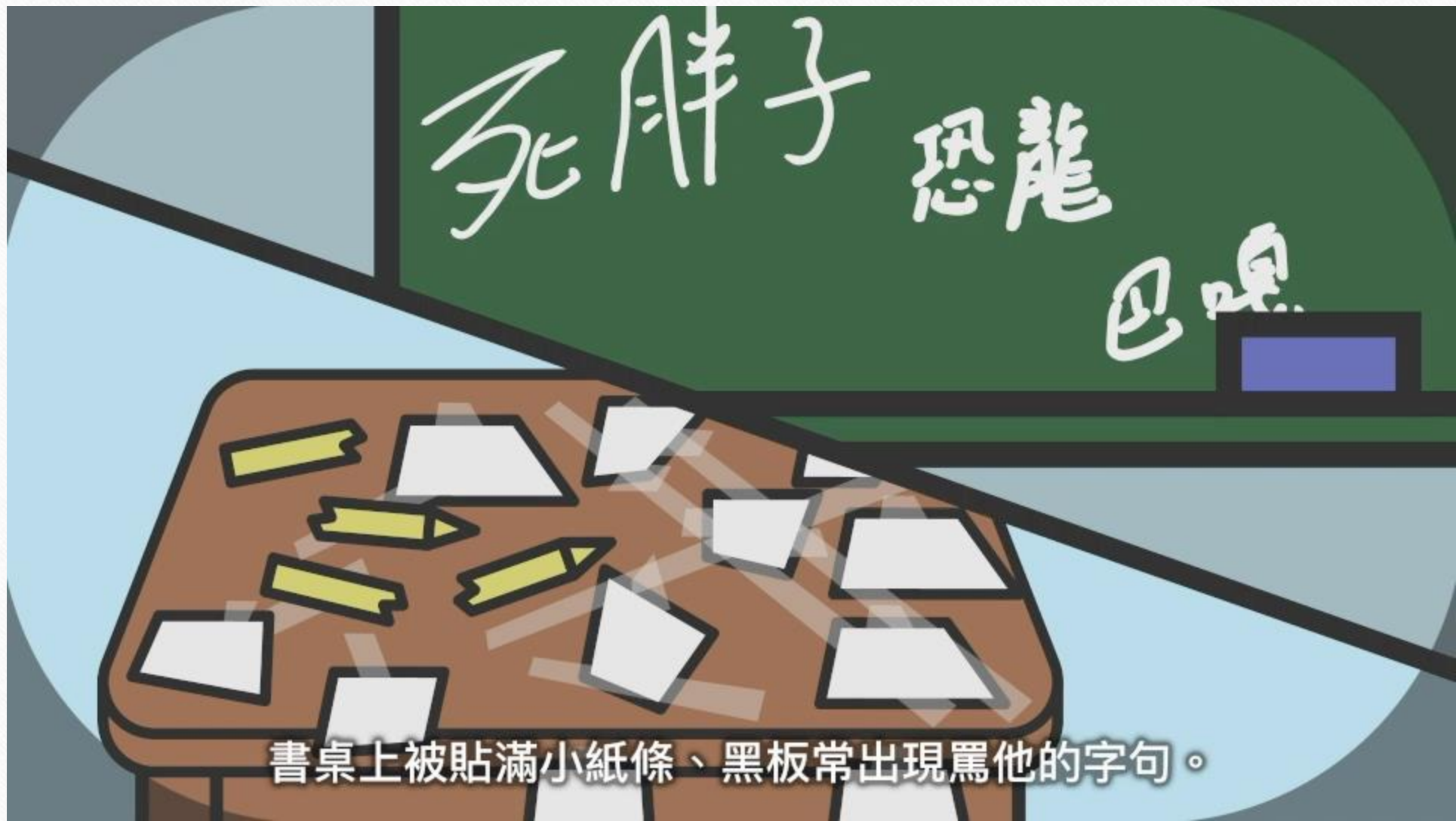
# 重要遊戲目的

用遊戲預防與倡議，  
在安全狀況下與孩子討論  
霸凌可能發生的事情。

如要解決已發生的霸凌事件，建議  
尋求輔導室等專業協助！







書桌上被貼滿小紙條、黑板常出現罵他的字句。



會議目標：改善胖虎處境



學生會主席

統整大家意見，反應可能影響







動漫組  
受人歡迎，享受舞台



跑酷組  
向心力強，在乎義氣



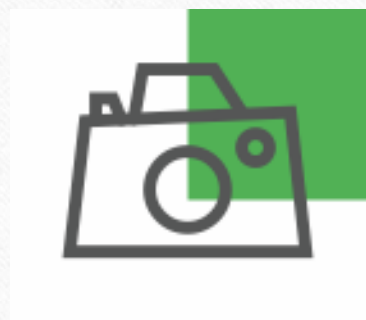
閱讀組  
知識豐富，重視成就



科學組  
相信邏輯，追求公平



星空組  
自由奔放，在意人際



攝影組  
心思細膩，尊重多元



# 閱讀文本時間





# 會議流程



組

組內時間 2分鐘

各組內討論想法、宣言、行動內容。

交

交流時間 5分鐘

各組自由交流，交換各自想法

彙

彙整時間 1分鐘

整理資訊，準備宣言內容

宣

宣言時間 各30秒

各組代表提出宣言，表達觀點、行動

判

判定時間 7分鐘

總結重大行動，判定問題處理狀況。





# 【小組討論版】第一回合

我的觀點

支持大雄 / 支持胖虎 / 不表態 / 其他

( 圈起來 )

我們觀點  
背後理由

具體行動

沒有 / 有，我的行動是 \_ \_ \_ \_ \_

擔心的事情

別組的不同觀點

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.

本回合的班上結論

支持胖虎

\_ \_ \_ 組

支持大雄

\_ \_ \_ 組

不表態

\_ \_ \_ 組

其他

\_ \_ \_ 組

# 第一回合



組内  
時間

3 min



交流  
時間

5 min





彙整  
時間

1分鐘整理宣言內容

# 宣言 時間

每組30秒宣言



# 主席判定

7 min

重大事件

發布觸發事件





# 第二回合

組内  
時間

3 min





交流  
時間

5 min



# 整時間彙

1分鐘整理宣言內容

# 宣言 時間

每組30秒宣言



# 主席判定

7 min

# 情境 資訊

各組拿到情境卡

# 第三回合



組内  
時間

3 min



交流  
時間

5 min



# 彙整 時間

1分鐘整理宣言內容



宣言  
時間

每組30秒宣言

# 主席判定

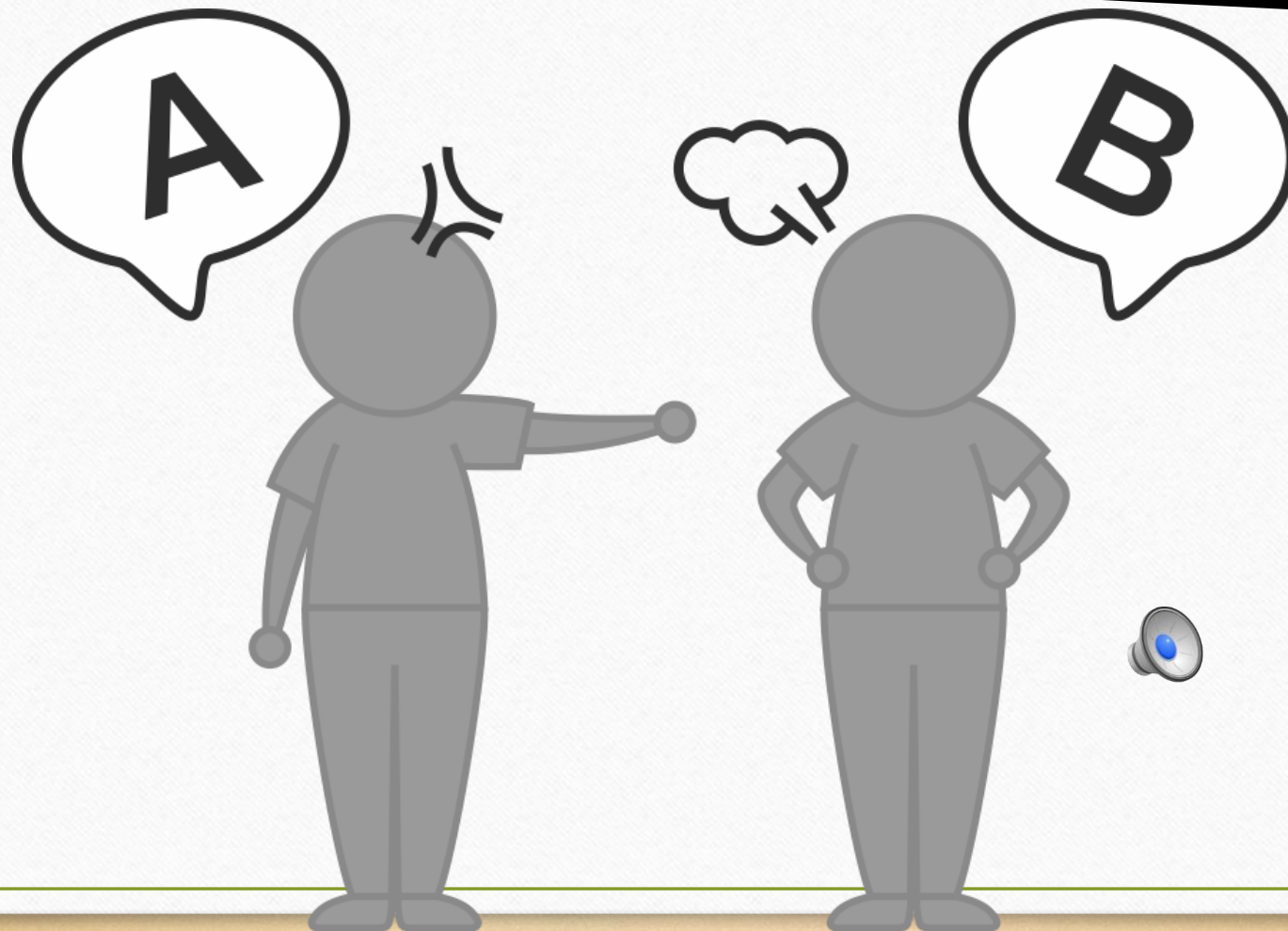
7 min

結局  
公布



## 結局 A

班級氣氛惡化，欺負行為開始擴散。



## 結局 B

胖虎悲傷的轉學了。



# 結局 C

大雄反而被其他人霸凌！





## 結局 D

班級氣氛開始好轉，不再有欺凌者。



# 遊戲結束 卸下角色



# 回顧遊戲經驗





# 回顧遊戲經驗

《胖虎任務高峰會》教我的事情

表態的四種狀態（支持胖虎、支持大雄、不表態、具體行動）

1. 你們組別，在第一回合和第三回合，有改變嗎？
2. 重大事件發生後，全班有什麼改變嗎？
3. 組別之間有吵架嗎，發生什麼事？



# 面對結局

《胖虎任務高峰會》教我的事情

- 1.我們最後的結局是？
- 2.聽到這樣的結局，你的心情是？滿意嗎？
- 3.如果重來一次，會想做什麼改變？



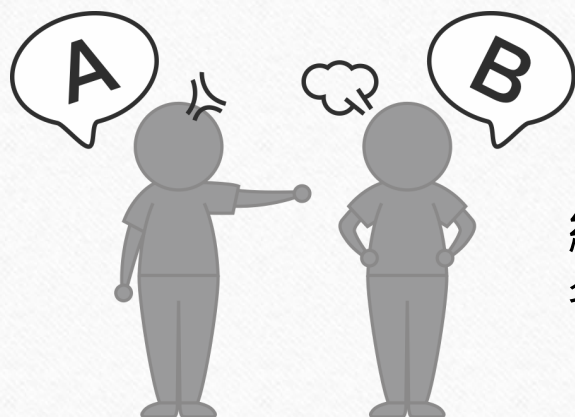
在霸凌狀況中，沒有人是局外人！  
你我都可能是改變的重要份子





# 其他可能性

《胖虎任務高峰會》教我的事情



結局A  
各說各話

結局B  
胖虎轉學



結局C  
大雄被霸凌

結局D  
雙贏結局



如果不想讓悲劇再次重演，  
預防霸凌 我們可以做些什麼？





“

發洩情緒者是本能

而控制情緒者是本事