

## 心理輔導活動（學前階段幼兒）

教育心理學家 區佩琪女士 陳何敏靈女士 劉穎女士

### 活動目的及主題：

- （一） 協助幼兒認識死亡
  - ◆ 活動一：生生死死
  - ◆ 活動二：沒有生命的身體
- （二） 處理幼兒不同的情緒
  - ◆ 活動三：我的眼淚
  - ◆ 活動四：忘憂娃娃
  - ◆ 活動五：憤怒牆
- （三） 處理幼兒對逝去親人的思念
  - ◆ 活動六：活在心中
  - ◆ 活動七：我想對你說…
- （四） 協助幼兒探討及適應生活上的改變
  - ◆ 活動八：前前後後
  - ◆ 活動九：我做得到
  - ◆ 活動十：誰來幫幫忙

### 參考資料

周燕雯、古詠思、古慧坤(2000). 孩子心善別路. 善終服務會譚雅士杜佩珍安家舍. 香港  
田芳、古慧坤、古詠思、李思敏(2006). 善別輔導手冊：理論與實踐. 善寧會. 香港  
Lehmann, L., Jimerson, S. R., & Gaasch, A. (2000). Mourning child grief support group

curriculum: Preschool Edition. Philadelphia: Brunner-Routledge.

**協助幼兒認識死亡**

**活動一：生生死死**

目標：讓孩子認識有生命和沒有生命的事物

物資：圖畫 12 張（附件一）、小袋子

活動形式：

1. 請每位孩子從小袋子中抽出一張圖畫。
2. 請孩子想一想圖畫中的事物是有生命的或是沒有生命的。
3. 引導孩子想想有生命的事物有那些特性，建議的答案有：
  - 會吃東西
  - 會走動
  - 會長大
  - 會叫
  - 會排泄
  - 會有感覺。輔導員可加入其他答案。
4. 輔導員可引出有生命的事物有一個共同的特性，就是會死亡。

附件一



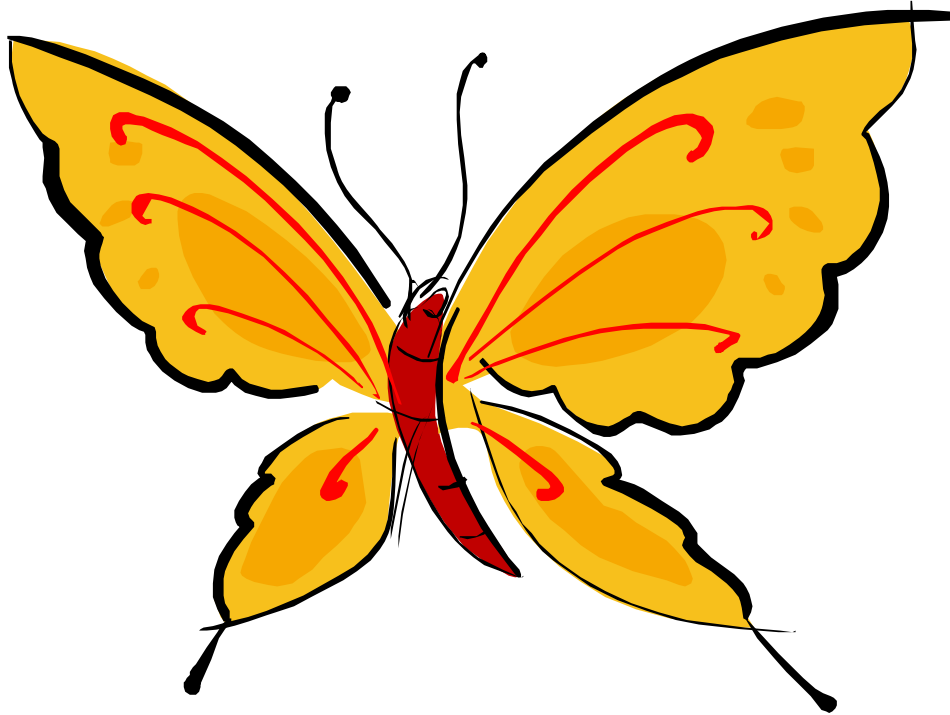
狗



牛



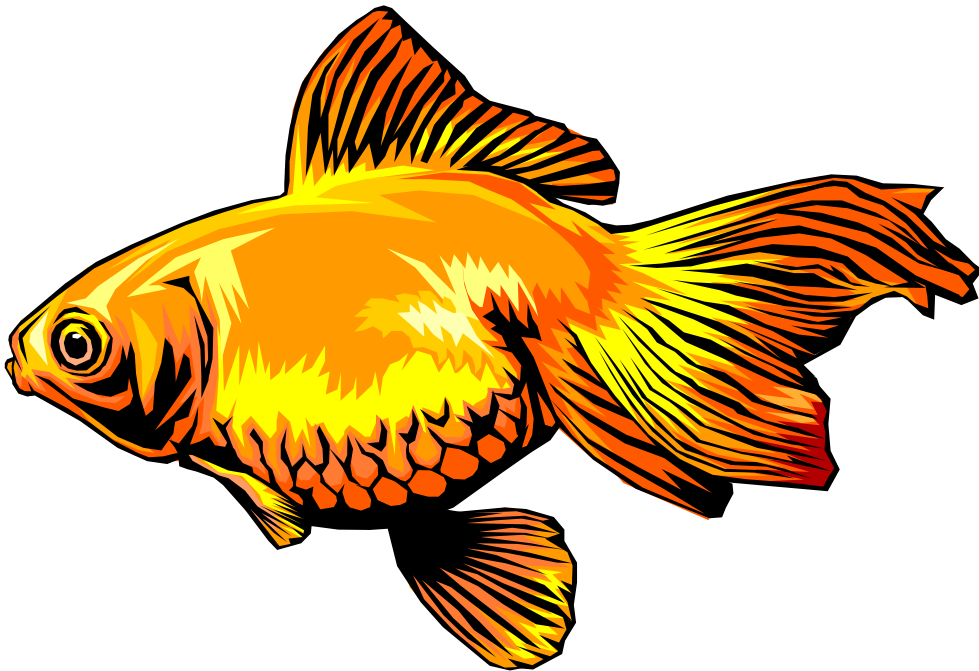
書



蝴蝶



鞋子



魚



筆



老鼠



水桶



椅子





鴨子



車

**協助幼兒認識死亡**

**活動二：沒有生命的身體**

目標：減低孩子對屍體的恐慌及誤解

物資：工作紙（附件二）

活動形式：

1. 請孩子說出有生命的身體是怎樣的，建議的答案有：

- 心臟會跳
- 會吃東西
- 會呼吸
- 會說話
- 會走動
- 會有感覺

2. 輔導員把以上的要點重覆，但要以另一角度，以「沒有生命的身體，就不會…」作解釋。為了減少孩子的恐懼，可以以昆蟲作比喻。輔導員可使用工作紙作輔助，以解釋以下要點：

- 心臟不會跳動
- 不會呼吸：因為沒有呼吸，所以被放在密封的地方，如埋在泥土中  
也沒有問題。
- 不會吃東西：也不會感到肚餓。

- 不會說話：對他說話，也不會有回應。
- 不會走動：不會起來或移動，要別人幫忙移到別的地方。
- 不會有感覺：所以不會有痛楚或不舒服。

#### 參考資料

周燕雯、古詠思、古慧坤 (2000). 孩子心善別路. 善終服務會譚雅士杜佩珍安家舍. 香港

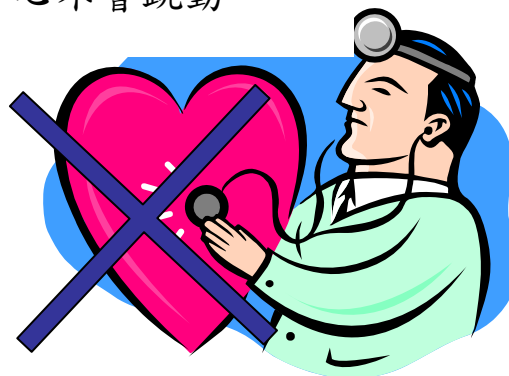
附件二

沒有生命的身體

不會呼吸



心不會跳動



不會有感覺



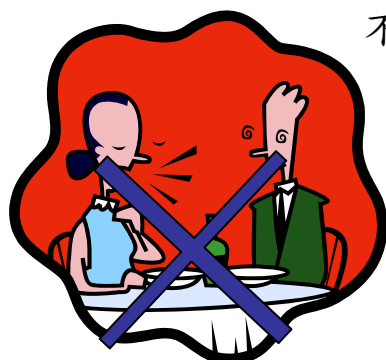
不需要吃東西



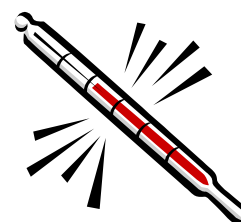
不會走動



不會說話



體溫較低



面色改變



白



紫

**處理幼兒不同的情緒**

**活動三：我的眼淚**

目標：讓孩子抒發心中的哀傷

物資：工作紙（附件三）

活動形式：

1. 請孩子在工作紙上畫出令他感到哀傷的事。
2. 鼓勵他把工作紙上的小雨點塗上顏色，以代表自己的哀傷程度。

附件三

請告訴小雨點你有多傷心。



**處理幼兒不同的情緒**

**活動四：忘憂娃娃**

目標：減低孩子的無助感，讓他們有力量去面對挑戰

物資：小布塊(約 20cm x 20cm)、幼繩、顏色筆、廢紙

活動形式：

1. 孩子可能有很多擔心，鼓勵他製作一個小娃娃，為他帶來鼓勵和支持。
2. 把廢紙揉成紙團，放在小布塊的小央（可以就地取材，以其他物料做娃娃，如小石頭）。
3. 用小布塊包著紙團，再協助孩子用幼繩綁緊（如圖示）。
4. 用顏色筆為娃娃加上臉兒和服飾。
5. 完成後，把娃娃送給孩子。請他當感到傷心無助時，可以握著娃娃，再深呼吸數次，讓自己有力量去面對新挑戰。



## 處理幼兒不同的情緒

### 活動五：憤怒牆

目標：透過圖畫及活動，把孩子內心抑壓的憤怒表達出來

物資：畫紙、顏色筆、紙巾、膠紙、水

活動形式：

1. 請孩子把不滿或氣憤的事件畫在畫紙上。
2. 將完成的圖畫貼在牆壁上。
3. 鼓勵孩子用力把濕了水的紙巾拋擲到圖畫上，以宣洩出心中的不滿和憤怒。
4. 輔導員可給予孩子適當的時間進行這活動。
5. 活動結束前，請孩子閉上雙眼，然後深呼吸讓自己放鬆。
6. 除了用拋擲濕紙巾宣洩不滿外，也可以用玩具膠鎚敲打、用雙腳踐踏或用手撕毀圖畫作宣洩。



參考資料

周燕雯、古詠思、古慧坤 (2000). 孩子心善別路. 善終服務會譚雅士杜佩珍安家舍. 香港



**處理幼兒對逝去親人的思念**

活動六：活在心中

目標：讓孩子明白雖然不能再見到親人，但仍可在心中懷念他

物資：「無忘我」小桌子，不同小物件 4 至 5 件(如鉛筆、杯子、餅乾等)

活動形式：

1. 輔導員介紹說明今天我們會做一些有關記憶力的活動。
2. 孩子可圍坐成小圈子，小桌子放置中間，讓每個孩子可清楚看到。
3. 把 4-5 件小物件放在小桌子上，輔導員先指著每件物件說出其名稱。
4. 請孩子閉上眼睛。輔導員從小桌子上拿走其中一件物件。
5. 請孩子睜開眼睛，看看小桌子上少了什麼東西。如孩子表達能力許可，可請孩子回憶及形容一下該物件的樣子或特性。
6. 輔導員指出雖然物件不在桌子上了，但大家都記得有那些東西以及它們的樣子。那就好像當有一個很特別的人離開我們時，雖然我們不再見到他/她，也不可再摸到或抱到他/她，但我們仍然會記得他/她。

參考資料

Lehmann, L., Jimerson, S. R., & Gaasch, A. (2000). Mourning child grief support group curriculum: Preschool Edition. Philadelphia: Brunner-Routledge.

**處理幼兒對逝去親人的思念**

活動七：我想對你說…

目標：讓孩子有機會向逝去親人表達掛念或想說的話

物資：小卡片(附件四)、顏色筆

活動形式：

1. 輔導員向孩子說明，有時候當親人離開時，我們來不及向他好好說再見；也有時候，我們仍有很多說話想告訴他。
2. 讓孩子想想他們有什麼話想告訴親人，可以把它們寫在小卡片上。輔導員協助孩子把想說的話寫/畫在紙上。
3. 輔導員可收集孩子的卡片，在安全的環境下讓孩子看著輔導員把卡片燒去，以送到他們的親人那裡去。
4. 輔導員也可以讓孩子選擇他們希望如何處理自己的小卡片，如把卡片帶回家與其他親人分享，或放置在一個孩子覺得有意義或合適的地方。

參考資料

Lehmann, L., Jimerson, S. R., & Gaasch, A. (2000). Mourning child grief support group curriculum: Preschool Edition. Philadelphia: Brunner-Routledge.

附件四

我想對你說…



**協助幼兒探討及適應生活上的改變**

活動八：前前後後

目標：讓孩子表達災前及災後家中的轉變

物資：我的家庭成員（附件五）、「從前與現在」工作紙(附件六)、顏色筆

活動形式：

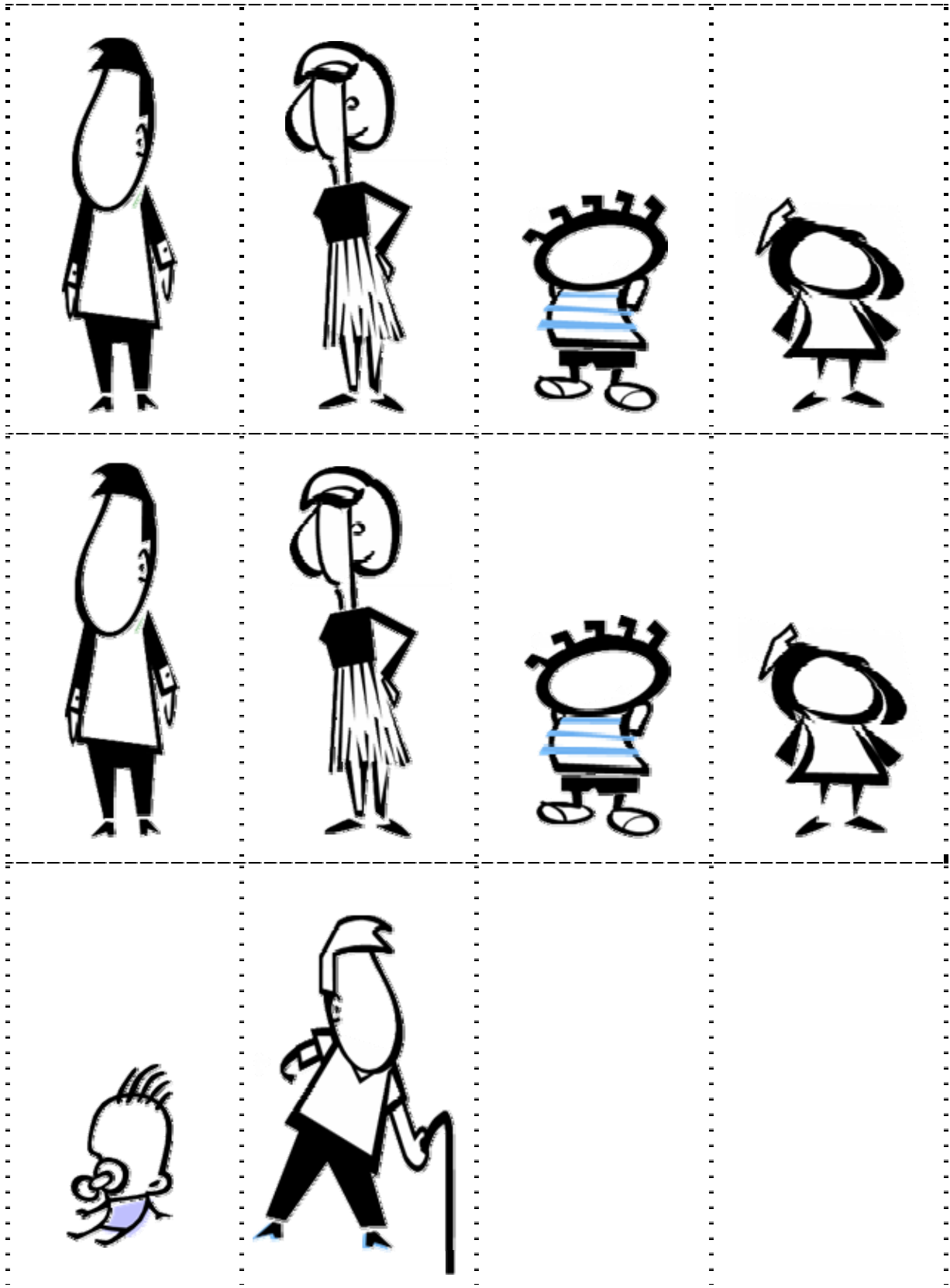
1. 輔導員事先把「我的家庭成員」沿虛線剪出，每位孩子預備 2 套成員卡。
2. 每位孩子派發「我的家庭成員」2 套及「從前與現在」工作紙。
3. 讓孩子想想從前他們的家庭是怎樣的，把成員貼在「從前的家」的空白位置，孩子可為人物畫上表情、他們正在做的事情等等。
4. 再讓孩子想想現在他們的家庭是怎樣的，把成員貼在「現在的家」的空白位置，孩子可為人物畫上表情、他們正在做的事情等等。
5. 讓孩子互相分享家庭上的轉變，輔導員可注意引導孩子想想一些正面的改變，如親友表現的互相關心與幫助。

參考資料

Lehmann, L., Jimerson, S. R., & Gaasch, A. (2000). Mourning child grief support group curriculum: Preschool Edition. Philadelphia: Brunner-Routledge.

附件五

我的家庭成員



附件六

從前的家

現在的家

**協助幼兒探討及適應生活上的改變**

活動九：我做不到

目標：讓孩子認識在日常生活可以如何照顧自己，從而建立自我能力感

物資：小袋子、自理物品(如杯子、梳、肥皂、毛巾、湯匙等)

活動形式：

1. 輔導員把自理物品放進小袋子內。
2. 每位孩子輪流從袋子裡拿出一件物件，說說可以如何使用那件物品照顧自己的日常生活。
3. 年齡較大的孩子可讓他們想想除照顧自己外，是否能為家人做一點事，如抹桌子、照顧弟妹等。

參考資料

Lehmann, L., Jimerson, S. R., & Gaasch, A. (2000). Mourning child grief support group curriculum: Preschool Edition. Philadelphia: Brunner-Routledge.



**協助幼兒探討及適應生活上的改變**

活動十：誰來幫幫我

目標：讓孩子明白當遇到困難時可以找誰人幫助

物資：椅子、音樂、「求助」標誌(附件七)

活動形式：

1. 把椅子背對背排成兩行，像玩音樂椅遊戲，其中一張椅子貼上「求助」標誌。
2. 輔導員事前設想一些孩子在日常生活上以及在災後可能面對的問題(如晚上不能入睡、做惡夢、肚子痛、不懂做功課、倒翻了水等等)。
3. 輔導員播放音樂或與孩子一起唱兒歌，孩子隨音樂圍著椅子慢慢轉圈，當輔導員停止音樂或喊停的時候，孩子需在身旁的椅子坐下。
4. 輔導員向坐在「求助」椅子的孩子提出一個遇到困難的情況，讓孩子想想遇到這個情況時他會找誰幫助。
5. 重複遊戲直至每位孩子都有機會回答問題。
6. 輔導員作出總結，鼓勵孩子在有需要時向別人求助。

參考資料

Lehmann, L., Jimerson, S. R., & Gaasch, A. (2000). Mourning child grief support group curriculum: Preschool Edition. Philadelphia: Brunner-Routledge.

附件七

「求助」標誌

