

心理輔導活動 (高年級小學生)

教育心理學家

陳靜琮女士 張溢明先生 林鳳茹女士 林絲靖女士 劉美蓮女士 楊潔瑜女士

活動目的及主題：

(一) 認識自己的反應

- ◆ 活動一：我的心情

(二) 感受、情緒及想法的表達

- ◆ 活動二：我得到了
- ◆ 活動三：我有我感覺

(三) 對逝世者的思念

- ◆ 活動四：對逝世者的思念

(四) 確立積極的價值觀

- ◆ 活動五：群策群力
- ◆ 活動六：珍貴的寶藏
- ◆ 活動七：我有我將來
- ◆ 活動八：生命小天使

參考資料：

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

Doka, K. J. (2000). *Living with grief: children, adolescents, and loss*. Washington, DC: Hospice Foundation of America.

Kaduson, H., & Schaefer, C. E. (1997). *101 favorite play therapy techniques. Child therapy series*. Northvale, N.J.: J. Aronson.

Lehmann, L., Jimerson, S. R., & Gaasch, A. (2000). *Mourning child grief support group curriculum: middle childhood edition : grades 3-6*. Philadelphia, PA: Brunner-Routledge.

認識自己的反應

活動一：我的心情

目標：

1. 協助組員認識自己於災難後的反應（生理、情緒和行爲）
2. 提供機會，讓組員互相支持

物資：鉛筆、附件一、附件二、附件三

活動形式：

內容	物資
熱身活動：森林之旅	
<ol style="list-style-type: none"> 1. 向組員介紹大家將走進一個森林，並會聽到不同動物遇到的事情，聽完後大家都嘗試想像自己那種動物，並用表情和動作扮演。 2. 向組員展示一張動物圖卡，並問“你覺得怎麼樣？”，引領組員用表情和動作扮演。 3. 展示不同動物圖卡，組員扮演後，簡單詢問那種動物的感覺。 4. 完成後，詢問剛才出現了多少感覺，有哪些感覺。引導組員認識我們每個人（包括導師）都會有不同感覺，就像天氣一樣會有不同，有晴有陰，有開心和不開心的時候，是正常的表現，沒有對錯之分 	附件一：圖卡 a)白兔找到美味食物 b)小象迷了路 c)小魚和哥哥一起嬉水 d)貓頭鷹爸爸看不見兒子回巢 e)蜜蜂被偷吃蜜糖 f)小鹿看見媽媽的鹿角受傷
主題活動：我的感受	
<ol style="list-style-type: none"> 1. 故事分享：祖父送給三歲的小米一支可口的草莓棒棒糖，小米才舔了幾口，就不小心將棒棒糖掉到地上。小米的媽媽不准他將棒棒糖再撿起來吃，小米一直哭，因為他失去了棒棒糖，感到傷心。不管失去的東西是大還是小，我們都會感到傷心的。最近的災難可能令你失去一些東西和感到傷心，或許每人都有更多的感受，說出自己的感覺並沒有什麼不對，讓我們勇敢的說出感受。 2. 向組員派發「情緒臉」工作紙，並簡介幾種（如難過，失落）。 3. 鼓勵組員圈出自己對災難的感受，可以圈出一個以上的感受，容許約 2 分鐘左右時間完成。 4. 請組員舉手示意自己對災難的反應，鼓勵一些同學簡單分享。引導組員明白自己並不孤單，不是唯一感到難過，害怕，生氣的一個，遇到困難而感到難受是很自然的事。 	附件二：「情緒臉」筆
主題活動：身體訊號燈	
<ol style="list-style-type: none"> 1. 向組員展示「人形公仔」，並示範我們的感受會引起身體反應，例如生氣時會面紅耳熱、心跳加速、握緊拳頭，一邊說一邊用筆在「人形」上圈出相關的身體部分，就像一些訊號燈提 	附件三：「人形公仔」

<p>醒我們內心的感受。</p> <p>2. 派發「人形公仔」，讓組員因應自己剛才圈出的感受，在「人形公仔」上圈出相關的身體部分／寫出其他行為反應。容許約3分鐘左右時間完成。（此活動亦可考慮兩位組員一組互相訪問形式進行）</p> <p>3. 請組員互相展示工作紙，並引導組員多留意自己的身體和行為的反應訊號，藉以了解自己平靜下來。</p>	
<p>總結</p>	
<p>1. 提醒組員災難會使我們每個人都有些感受，亦會令我們的身體和行為有不同的反應，這都是很自然的情況，可能要持續一段時間，我們應互相關心和支持，有困難時亦要向別人（如導師）找協助。</p> <p>2. 讓所有組員圍圈手牽手在一起深呼吸，慢慢舉高手並大力吸氣，慢慢垂下手便呼氣，並向旁邊的組員微笑說“加油”，連續做3至4次。鼓勵互相關心和支持。</p>	

參考資料/有用網站/資源

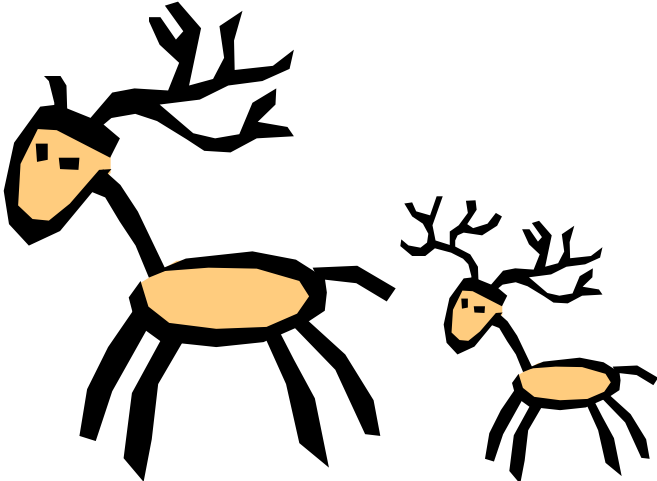
熱身運動參考自 高淑貞 <<921 震後兒童班級輔導活動操作手冊>>(兒童失落與悲傷團體--團體的形成) 彰化師大輔導與諮商學系

主題活動(1)故事下載自

http://kids.yam.com/edu9/general/selfunder/now_what/20030327171854_1.php

附件一：圖卡



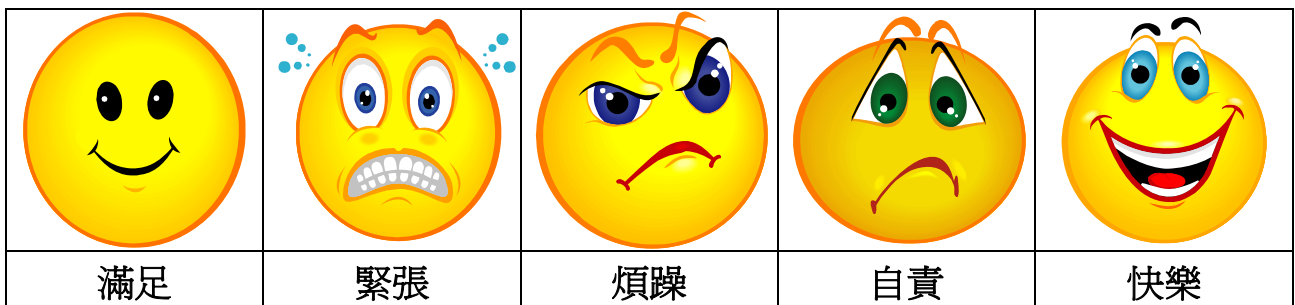
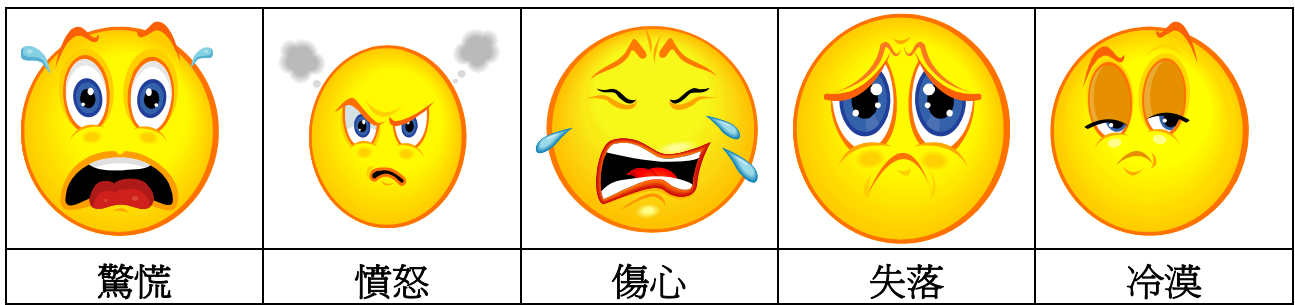


圖畫由微軟多媒體藝廊下載

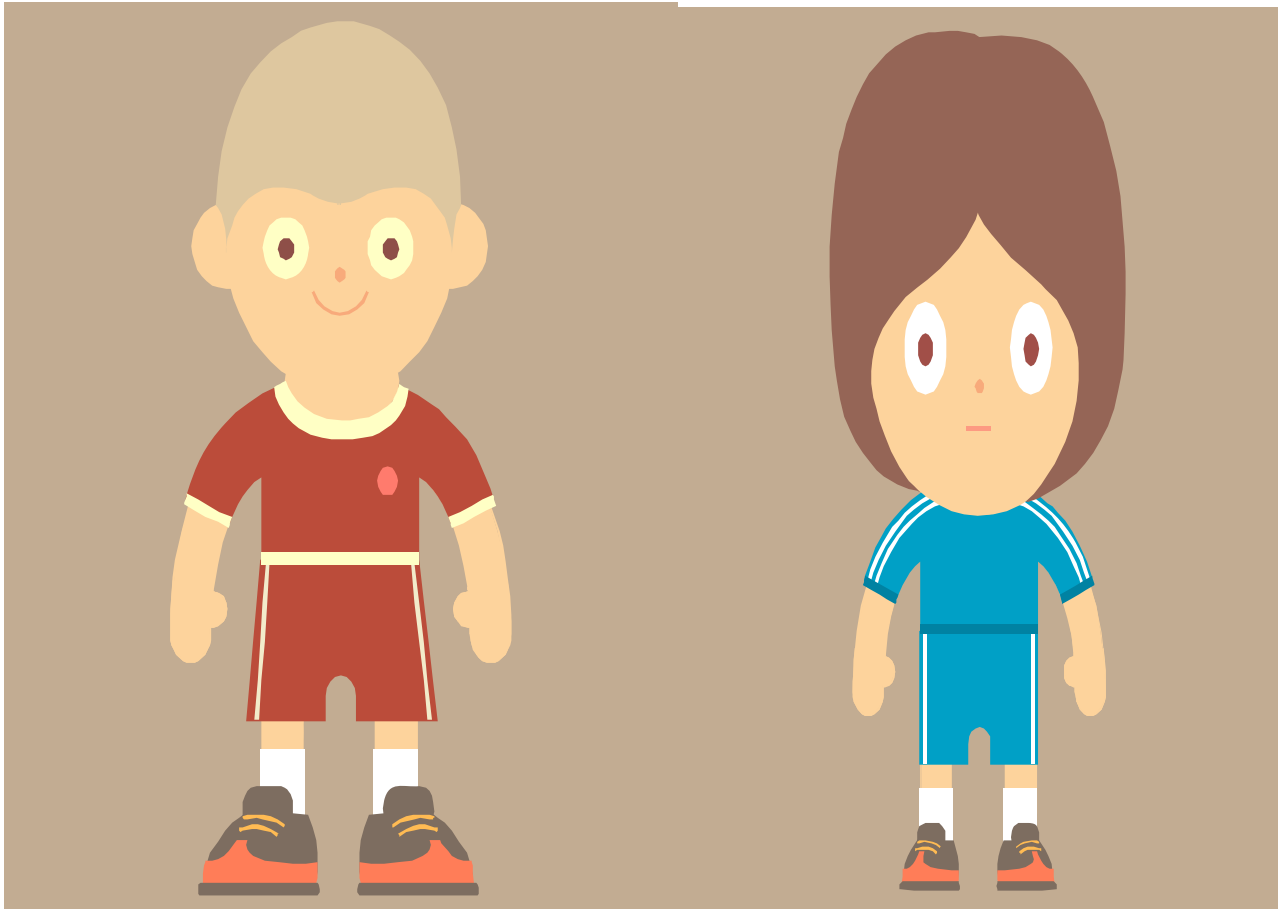
<http://office.microsoft.com/zh-hk/clipart/FX101321033076.aspx?pid=CL100570203076>

附件二：情緒臉

我感到.....



附件三：人形公仔



圖畫由微軟多媒體藝廊下載

<http://office.microsoft.com/zh-hk/clipart/FX101321033076.aspx?pid=CL100570203076>

感受、情緒及想法的表達

活動二：我得到了

目標：提供機會，讓組員表達和分享對災難的感覺和想法

物資：顏色筆、附件四、附件五

活動形式：

內容	物資
熱身活動：心手相連打打氣	
1. 讓所有組員圍圈手牽手在一起深呼吸，慢慢舉高手並大力吸氣，慢慢垂下手便呼氣，並向旁邊的組員微笑說“你好”，連續做3至4次。鼓勵互相關心和支持。	
主題活動：“我失去了和我得到了”	
1. 導師引言：從地震後，餘震不斷，看到電視（或親自經歷）地震的可怕，讓大家看一看自己的現在的感覺和想法。 2. 向組員派發工作紙，並引領各人在“我失去了”部份畫出／寫出自己在災難中不見了的人（如家人）／或東西（房子），容許約8分鐘左右時間完成。完成後引領各人在“我得到了”部份畫出／寫出自己在災難中得到了的人（如新朋友）／或東西（別人幫助和照顧，捐贈物資）。容許約8分鐘左右時間完成。 3. 導師在過程中不宜過多指導語，並觀察組員的反應。 4. 請他們向其他組員展示其工作紙，並分享“我失去了”部份和相關的感受和想法。引導他們接受災難的確令我們失去了一些重要的人和東西，令我們有很多的感受和的想法，在這些挑戰中，要站起來並不容易。然而，我們（或有些組員）亦感受到其他人和事，體會到在一些得著，例如：別人的關心和幫助。 5. 鼓勵組員分享“我得到了”部份和相關的感受和想法，並鼓勵他們計劃如何將這些想法化為行動。如有組員未能想出“我得到了”部份，可鼓勵其他組員向他們拍拍膊，握握手說：“朋友，讓我們互相支持和關心大家”	附件四：“我失去了和得到了”工作紙 顏色筆
鞏固活動：心心鼓勵	
1. 向各人派發一張「心心」紙，並鼓勵用圖案／文字表達一些鼓勵的訊息，容許約5分鐘左右時間完成。 2. 導師收回「心心」紙，再隨意派給每位組員作鼓勵，著他們	附件五：「心心」紙

好好保管這份小禮物——組員對自己的鼓勵。	
總結	
<p>1. 引導他們接受災難的確令人失去，令人感到消極；然而，我們的四周仍有其他事物，只要我們去感受一下，便會發現在我們失去之際，我們亦得到一些正面的能量，例如：別人的關心和幫助。</p> <p>2. 讓所有組員圍圈手牽手在一起深呼吸，慢慢舉高手並大力吸氣，慢慢垂下手便呼氣，並向旁邊的組員微笑說“加油”，連續做3至4次。鼓勵互相關心和支持。</p>	

附件四：“我失去了和得到了”

我失去了...

我感到_____

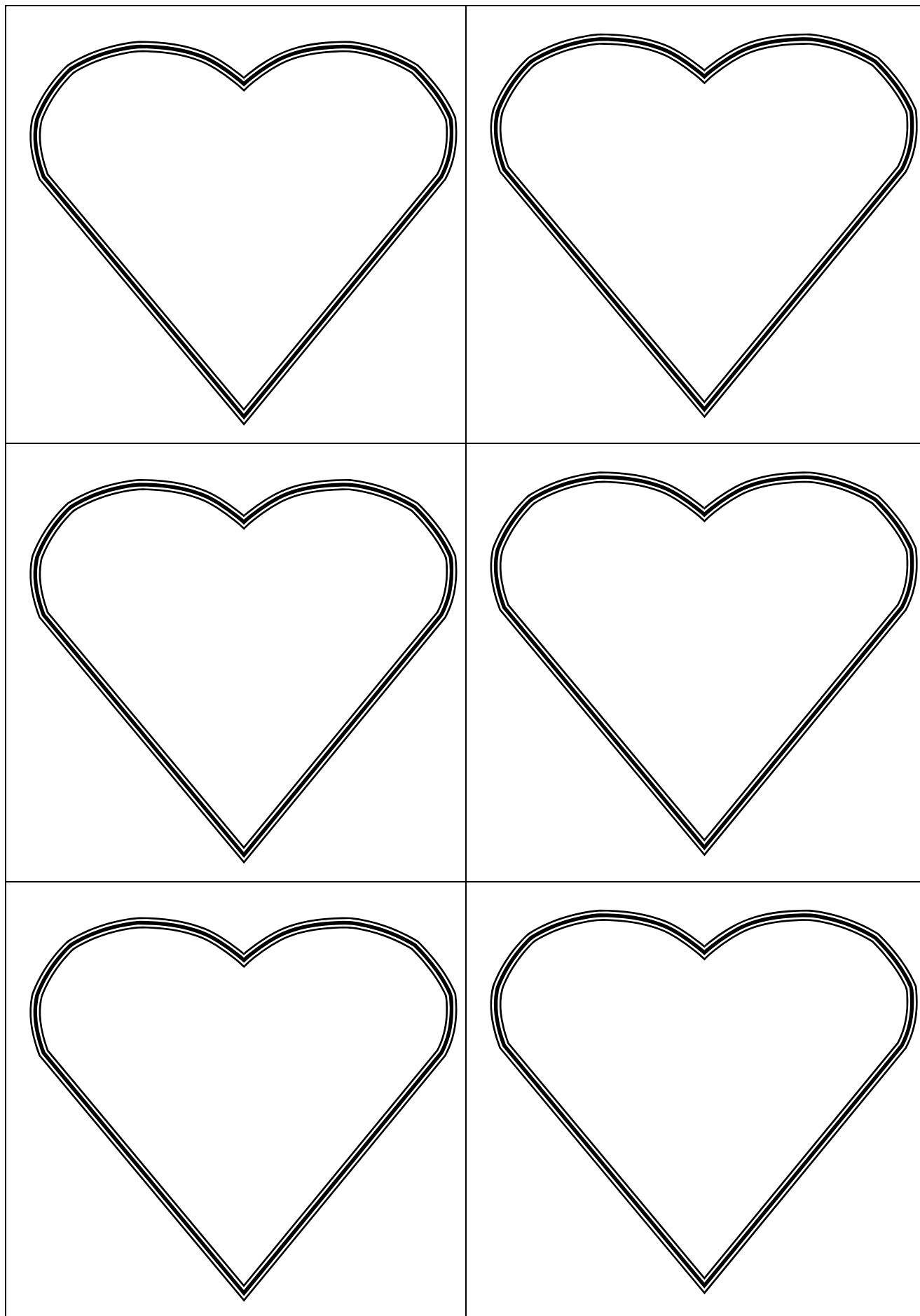
我想起_____

我得到了...

我感到_____

我想起_____

附件五：「心心」紙



感受、情緒及想法的表達

活動三：我有我感受

目標：

1. 協助組員表達及接納自己的感受
2. 導師協助組員表達感受，並鼓勵組員間互相支持
3. 識別需要特別支援/轉介給專業人員的組員

物資：豆袋/小石、紙、糖果、『心靈小屋』（可用紙巾盒/玩具屋）、附件六、附件七、附件八、

活動形式：

內容	物資
熱身活動	
<ol style="list-style-type: none"> 1. 將數張紙放在地上的不同位置（距離拋擲位置有遠有近），組員甲在特定位置將豆袋/小石擲到紙上，擲中後便從導師手中抽一張感受咭，組員甲以表情做感受咭的表情，然後導師請其他組員猜組員甲所表達的感受，每人輪流玩，每人每次可試 2-3 次。 2. 導師引導組員認識不同的感受會有不同的表情，每個人的表情都不一樣，故對事物有不同的感覺和表達是正常的，沒有對錯之分。 	豆袋/小石 紙 附件六：感受咭
主題活動	
<ol style="list-style-type: none"> 1. 每位組員抽一張續句咭，用 1-2 分鐘去完成所抽到的句子。每位組員子輪流說出自己的句子，導師給與協助，並鼓勵組員間的互相支持和接納。 2. 導師留意組員所表達的內容和情緒反應，給與適當的鼓勵和支持，例如：輕拍肩膀、拉拉手和說些安慰的說話。 3. 幫助組員明白表達自己的感受是正常、正面和勇敢的表現，有助認識自己、接納自己，也可以助別人明白及幫助自己。他們的感受是被尊重及無條件的接納，大家一起分享和分擔彼此的喜和悲，互相扶持。 4. 完成一輪後，可再抽續句咭，作分享。 5. 另一個方法是將續句咭轉為工作紙，讓組員填寫後分享。 6. 導師派發心型紙給組員，如他們在小組後有些心事或感受想與導師分享，可隨時投入『心靈小屋』，導師會聯絡他們。 7. 最後，組員一起深呼吸，把大家的關懷和支持，深深吸入；把大家感受大力地呼出，讓它們表達出來。每一位組員輪流從導師手中取一粒糖果，將它送給其中一位組員，表達大家的關心 	附件七：續句咭/工作紙 糖果 附件八：心型紙

和支持，如糖般甜在心頭。最後一位組員則由導師送給他。	
總結	
提醒組員經歷災難後會每個人都有會有不同的感受，表達個人的感受，有助我們從困難和傷痛中復元，更可互相支，一起持振作前行。如有需要可以找導師傾訴及協助。導師如發現組員受到很大和持續的困擾，請轉介給專業人員跟進。	
跟進工作	
導師可設立『心靈小屋』，供組員在有需要時投入訊息，以建立支援的途徑及跟進有需要的組員。	『心靈小屋』

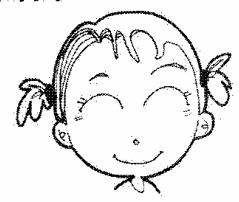


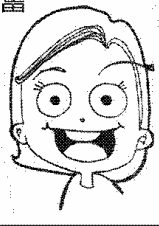
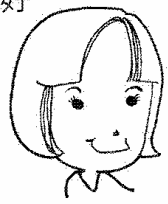

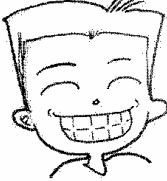
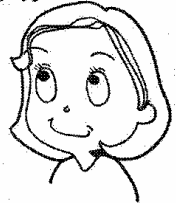

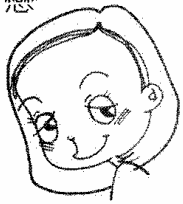
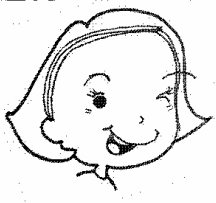

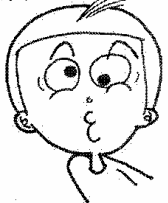
附件六：感受咭

感受咭(1)

生氣 	焦慮 	慚愧 
厭煩 	困惑 	抑鬱 
惡心 	尷尬 	憤怒 
筋疲力盡 	恐懼 	孤單 
憤怒 	傷心 	震驚 

文字：張錦芳博士 (Dr. Monit Cheung) 繪圖：張慧儀 (Rachel Cheung) 2008

感受咭(2)

高興 	自信 	冷靜 
欣喜若狂 	興奮 	很好 
快樂 	開心大笑 	期盼 
喜樂 	熱戀 	還好 
輕鬆 	滿意 	傻氣 

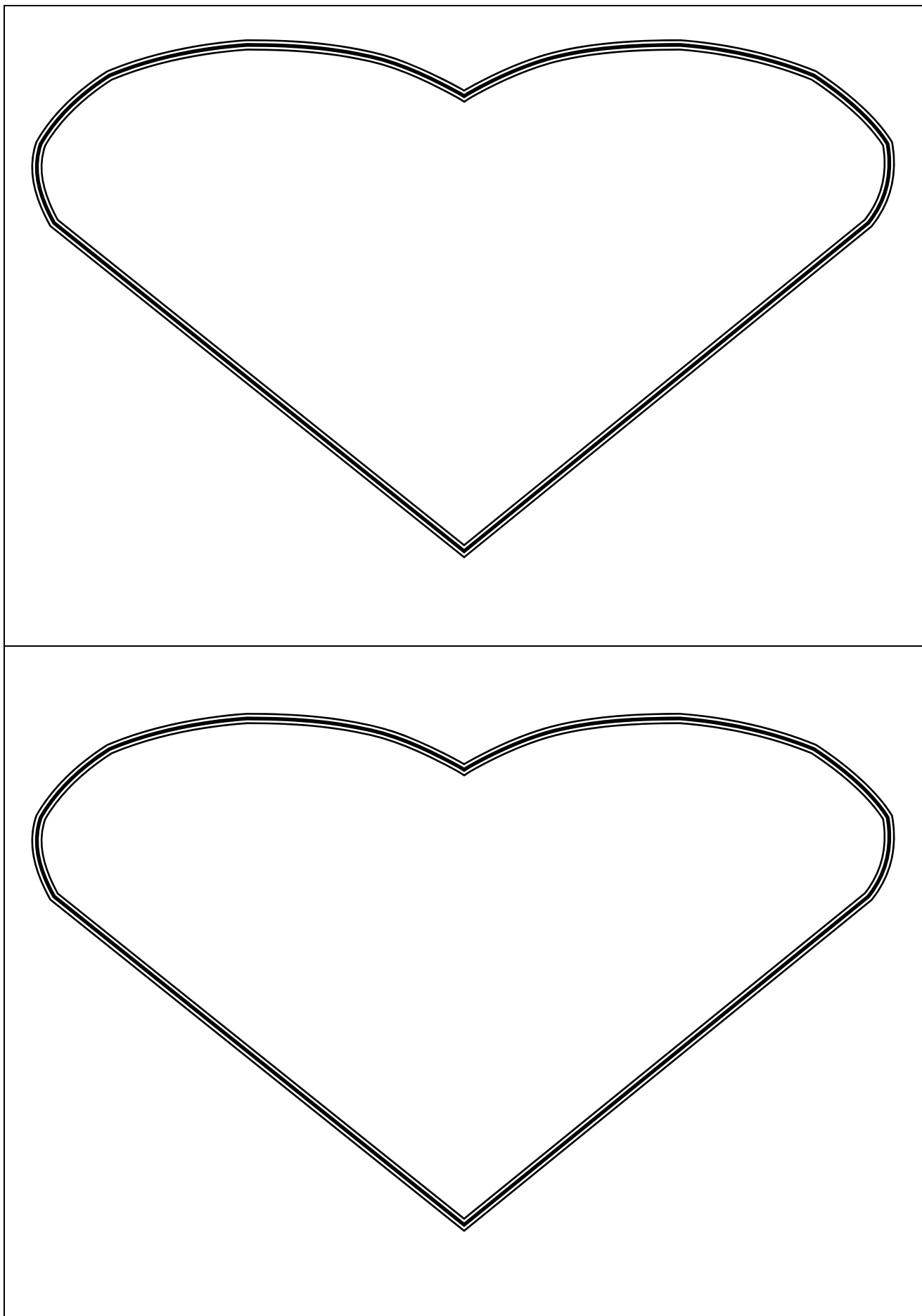
文字：張錦芳博士 (Dr. Monit Cheung) 繪圖：張慧儀 (Rachel Cheung) 2008

附件七：續句咭

當我感到哀傷時，我會……	當我感覺驚嚇時，我會……
人們總是喜歡……	我認為我是一個男人(女人)，我會……
我希望放棄……	我的母親是……
我最捧的是……	我是……
我最關注的是……	當我感到愉快，我會……
我會變得非常瘋狂憤怒，因為……	其實是很困難去……
我需要……	我的朋友經常……
我最想要……	我無法忍受的是……
我被懲罰，因為……	我獲得樂趣，當我……
我的父親是……	我的伴侶／好朋友經常……
我感到自己是……	我總是害怕……
我會感覺到舒適，因為……	我的生活中最好的一天是……
我最大的弱點是……	當憤怒時，一個人會變得……
我曾經有一個惡夢，是關於……	我很關心……
我喜歡……	我感到很迷茫是因為……
我其中一個願望是……	我確信……
如果我是一個男人(女人)，我會……	

續句咭取錄自：With approval of Professor Monit Cheung (2006) Workshop on “Play Therapy with Traumatized Children and Teens:”

附件八



對逝世者的思念

活動四：對逝世者的思念

目標：

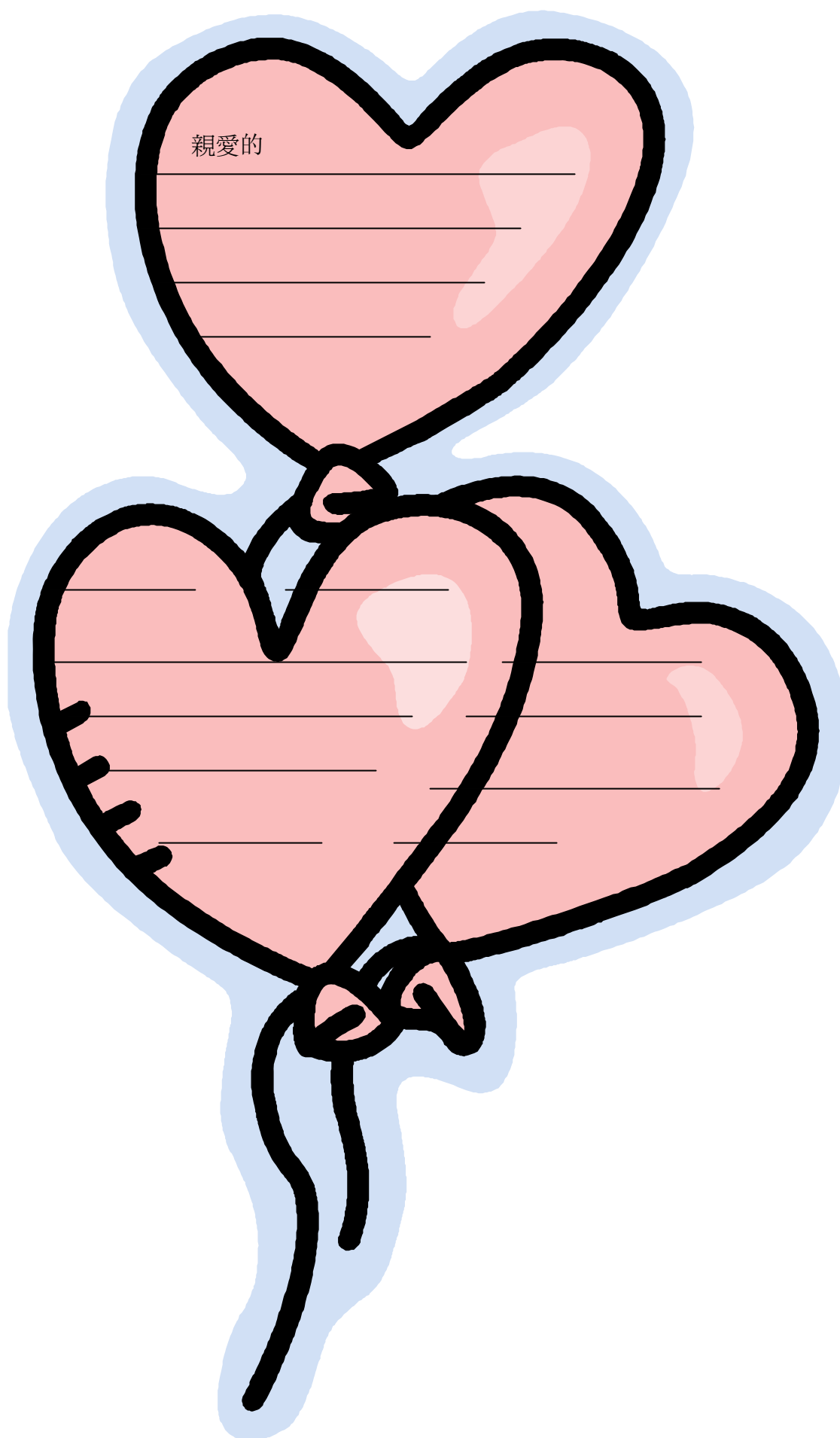
1. 提供機會讓組員表達對逝世親人的思念
2. 帶出組員可以走出哀傷和悲痛的資訊

物資：鉛筆/顏色筆、棉線、膠紙、課室的牆/空白的位置、附件九、附件十

活動形式：

內容	物資
<p>1. 導師的引言 如：“在這次災難中，我們都失去了我們的摯親。這對我們每一位來說，都是痛苦的。但是，我們每一個都很地勇敢。今天讓我們聚集在一起，對我們所失去的親人送上思念。也同時，讓我們的親人知道我們勇敢地對面，積極地生活。讓他們不用擔心。</p> <p>2. 小組分享 學生圍圈，每人輪流說出他們失去了那一位親人。</p> <p>3. 寫下對親人的思念(限時五到十分鐘) 派發汽球工作紙，叫學生把他們對親人的思念寫出來。</p> <p>4. 送上思念 幫學生把汽球紙貼在課室的牆上。告訴學生他們已經表達心裏的思念，這資訊像汽球一樣，飄到天空去。</p> <p>5. 我會……工作紙 派發“我會……”工作紙，讓學生為親人寫下一些正面的承諾。如我會努力活下去，不會讓你擔心。</p> <p>6. 品足談心 學生兩人一組，面對面，膝碰膝地坐，其中一位學生先開始，把剛剛寫下的承諾向對面的學生說一次。學生輪流說出他們寫下的承諾。</p> <p>7. 大組輔導 學生圍圈坐，學生簡單說出他們寫下的承諾。導師作出合適的輔導。導師盡量帶出失去親人想我們繼續努力活下去的資訊。</p> <p>8. 疊紙鶴 導師教/幫學生把寫上承諾的工作紙疊成紙鶴。然後用棉線穿起來。叫學生把紙鶴帶回家。每當他們失意的時候，他們可以看看紙鶴，提醒他們要努力活下去。</p>	<p>附件九：汽球工作紙</p> <p>附件十：我會……</p>

附件九：汽球工作紙



附件十：我會……



確立積極的價值觀

活動五：群策群力

目標：協助組員瞭解合作的重要性，建立正面態度去處理災後的生活

物資：四個汽球

活動形式：

內容	物資
熱身活動：烏龜烏鴉大追逐	
<ol style="list-style-type: none"> 1. 二人一組，並自行分配烏龜及烏鴉角色 2. 二人面對面站著，並伸出右手於腹前位置，準備大追逐 3. 當導師喊出烏龜時，烏龜便要捉住烏鴉的手但烏鴉則要儘快避開；只要烏龜觸及對方的手便勝。相反亦然。 4. 導師可喊出其他名稱，如烏賊；任何一方企圖追拍對方的手亦算輸論。至於喊名的速度亦可漸漸調快。 5. 約玩 5-6 回，計算勝負後導師可抽問勝負兩方同學的心情如何？ 	
主題教學/活動：群策群力	
<ol style="list-style-type: none"> 1. 6-7 人一組，手握手圍成一個圓圈，組員共同設定拍球數目的目標。 2. 主持人/導師把汽球拋到圓圈的中央上空，組員用身體任何部份拍起汽球，直至達到預定數目為止。條件 1: 全程組員的雙手必須緊握其他組員雙手；條件 2: 汽球不可著地。 3. 進行第二輪遊戲；組員須按剛才經驗先重新設定新目標，並努力達成。 4. 重複 1-3 但將難度提升，是次組員需合力同時拍起 2 個汽球，至預設數目（每拍起一個汽球計算一下）。 5. 組員分享遊戲過程中的感受，分析其中得失的原因及要素，並想像如何應用這些成功要素去面對災後的生活問題。 	四個汽球
總結	

確立積極的價值觀

活動六：珍貴的寶藏

目標：引導學生檢視目前自己所擁有的資源，鼓勵他們發揮自己的能力，重新上路。

物資：「寶藏」資源套（預備數份不同的寶藏，收集於信封中，供不同的組別抽出）、「行動背包」工作紙、鉛筆、四個汽球、信封、附件十一、附件十二

活動形式：

內容	物資
<ol style="list-style-type: none"> 1. 學生將被分成不同小組，約四至六人一組（每組成員有差不多的背景為佳） 2. 向學生解說行動目標：「做一個對社會有貢獻的人」 3. 每組派一位代表，抽出自己組別的「寶藏」 4. 要求同學從「寶藏」中找尋一些有用的資源，以幫助達成行動目標 5. 組員從各個「寶藏」當中，檢視各種資源，分成三類： <ul style="list-style-type: none"> 甲、自己目前擁有的資源（意指學生在目前的現實生活狀況當中，真正所擁有的資源），寫在「行動背包工作紙」 乙、自己小組成員（現實生活中）所沒有的資源 丙、對達成目標沒有幫助的資源 6. 每一小組在檢視過自己所擁有的資源後，討論這些資源如何幫助自己，完成任務 7. 鼓勵學生討論，有甚麼資源學生可以向前爭取，以助達成目標；學生可以到其他的組別，查詢並取得有關的資源 8. 導師鼓勵學生分享，各種資源如何幫助達成目標 9. 對於一些沒有幫助的資源，請同學放回信封或收藏盒當中，好好收起（需將收藏盒先摺好） 10. 勉勵學生把握及珍惜目前所擁有的寶貴資源，承諾努力向前，並在「行動背包」工作紙上簽署 	<p>附件十一 信封</p> <p>附件十二：行動背包</p>

附件十一：「寶藏」資源套：

請印成數份(按學生人數而定)，沿虛線剪下，並隨意分配成數份「寶藏」，使每份「寶藏」有不同的資源組合。

爸爸

媽媽

老師

學校

同學

哀傷

勇氣

希望

讀書的機會

左手

右手

腦袋

書本

我的家

家人

別人對我的愛

愛心

忍耐

食物

痛楚

受傷的身體

健康

積極

樂觀

悲觀

金錢

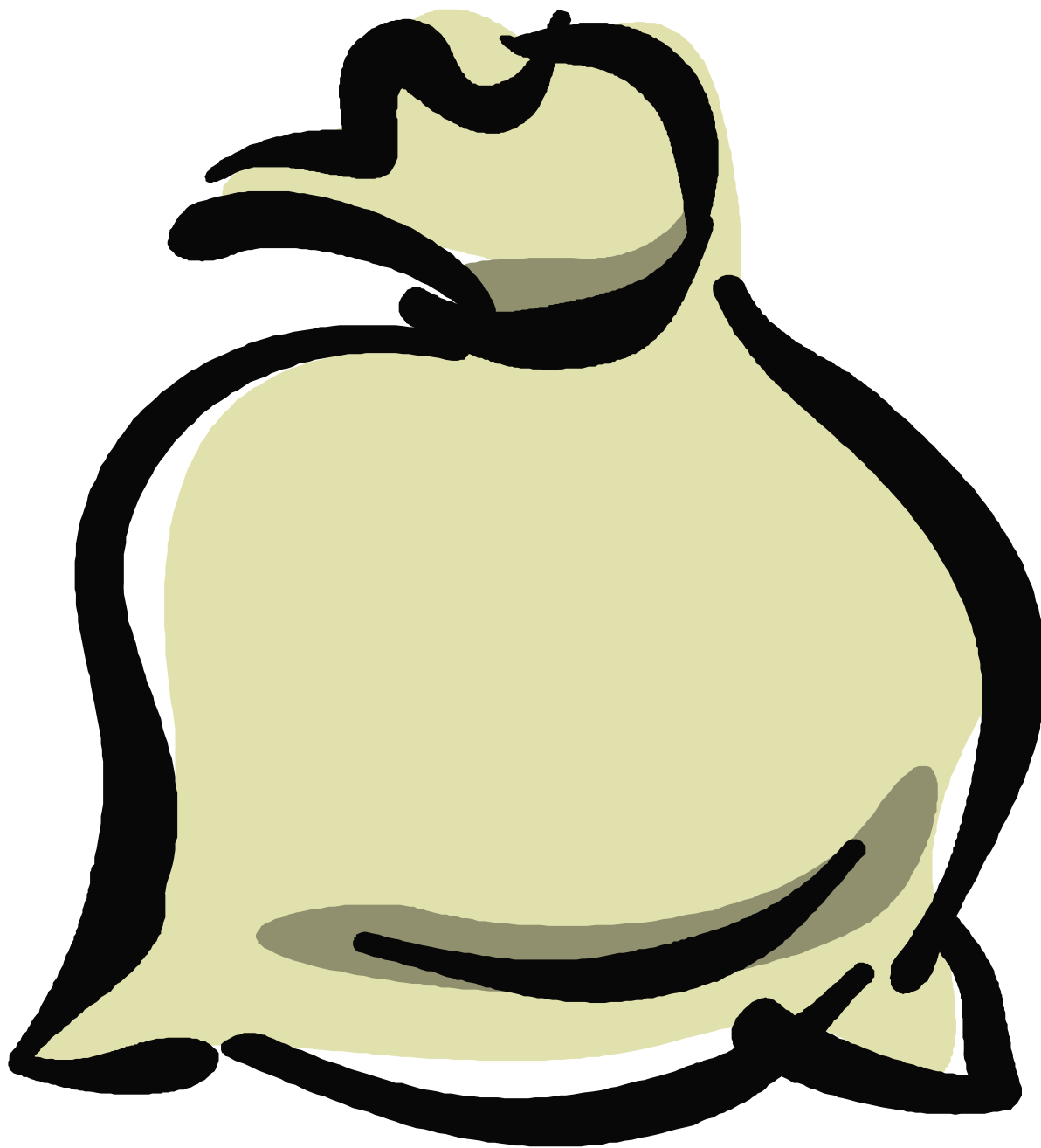
友情

毅力

善良的心

強壯身體

行動背包



我們

承諾，我們會把握這些資源，努力向前，
做一個對社會有貢獻的人！

確立積極的價值觀

活動七：我有我將來

目標：引導學生利用自己所擁有的資源，制訂及計劃目標，面向將來。

物資：鉛筆、附件十三、附件十四

活動形式：

內容	物資
1. 與學生重溫大家所擁有的資源、「珍貴寶藏」(參閱《珍貴的寶藏》) 2. 派發文章「我的偶像：劉翔的成長紀錄」，解說劉翔在的成長路，如何一步一步，達至成為奧運冠軍的遠期目標，達成夢想 3. 引導學生需要利用自己的「珍貴寶藏」資源，訂定將來的目標 4. 向學生解說，每人皆可以有自己的遠期目標，但需要考慮自己所擁有的資源；導師可加以論述，集中在所擁有的(注：避免從負面出發，以致學生不斷想像自己所不能做的) 5. 第一步：鼓勵學生想像自己的遠期目標，以成為一個有貢獻的人，並寫在《我的將來工作紙》上	附件十三
6. 第二步：鼓勵學生制訂三年的中期目標，即自己三年內所需要完成的事，寫在《我的將來工作紙》上 7. 第三步：鼓勵學生制訂半年至一年的短期目標，即自己需要在半年至一年內所需要完成的事，寫在《我的將來工作紙》上(注：目標需要是實際可行的，如「要在中文科進步，取得80分」) 8. 第四步：要求學生訂定策略，以達成短期目標(注：策略必須是附帶有實質行動的，如「每天勤溫習2小時」)	附件十四

附件十三

我的偶像：劉翔的成長紀錄

劉翔（1983年7月13日－），中國田徑運動員。上海人，祖籍江蘇鹽城大豐。現就讀於上海華東師範大學。

★1983年7月13日9點28分 一個9斤重的男孩兒在上海降生了，他就是劉翔。

★1990年7歲時，劉翔被上海市管弄小學的校田徑隊教練仲鎖貴選中聯繫田徑，從此與體育結緣。

★1993年，四年級即將結束的時，劉翔被顧寶剛老師選入上海市普陀區少體校，主練跳高、輔練100米短跑等，開始了職業運動生涯。



相片摘自《維基百科》

★1995年，一次市100米跑比賽的機會，被上海體育運動技術學院（市體校簡稱二少體）田徑隊二線隊教練方水泉看中，隨後進入開始練習跨欄。

★1996年獲得上海市少年田徑錦標賽乙組冠軍。這是劉翔記憶中獲得的第一個跨欄冠軍。

★1997年，轉入普陀區重點中學、上海市田徑傳統學校——宜川中學，一邊讀書，一邊訓練。

★1998年8月初，江蘇徐州舉行全國青少年田徑比賽，劉翔帶傷打著封閉獲得了全能項目的全國第二名。

★1999年3月，在孫海平的全力爭取下，劉翔回到了二少體練習跨欄，並進入一線隊伍。從此劉翔與師傅孫海平結緣，最終創造了12秒91的神話。

★2001年5月，在上海舉行的全國田徑錦標賽暨系列大獎賽上，劉翔以13秒32的成績獲得了第一名。在這次新老跨欄王“爭霸賽”上，劉翔戰勝了他心目中的第一個跨欄對手陳雁浩。也是從這一次開始，劉翔完成了一次真正意義上的心理超越。

★2001年5月28日，劉翔獲得了第一個世界冠軍頭銜——世界大學生運動會110米欄冠軍。

★2002年7月，瑞士國際田聯大獎賽，劉翔跑出13秒12的成績，打破了13秒23的世界青年紀錄。

★2004年5月8日，在日本大阪舉行的國際田聯大獎賽上，劉翔以13秒06的成績戰勝了詹森的13秒13。第一次面對面地戰勝了詹森，也是戰勝了劉翔心目中的偶像，也是第二個對手。

★2004年7月2日，國際田聯大獎賽羅馬站上，劉翔以13秒11，比阿蘭·詹森快千分之一秒的速度再次獲勝。兩次戰勝阿蘭·詹森的經歷，為劉翔決戰雅典注入了無窮的信心。

★2004年8月27日，雅典奧運會男子110米欄決賽上，劉翔以12秒91，平由英國選手科林·傑克遜的紀錄奪得了金牌，創造了中國人在短道項目上的奇跡和神話！

文章部份摘自：

1. 《劉翔全球個人官方網站》

<http://liuxiang.sports.cn/meet/career/2005-04-12/534901.html>

2. 《維基百科 - 劉翔》

<http://zh.wikipedia.org/w/index.php?title=%E5%8A%89%E7%BF%94&variant=zh-tw>

「我的將來」工作紙

我要成爲 _____，當
一個有用的人，貢獻祖國！



請在框內繪圖



中期目標：三年內，我要



短期目標：半年至一年內，我要



我需要做的事：

1. _____

2. _____

3. _____

確立積極的價值觀

活動八：生命小天使

目標：

1. 引導學生檢視人生愉快的事件，從而找出可以鼓勵自己的人和事件
2. 推動學生積極關注自己的生命和別人的生命
3. 導入正向思考

物資：「陽光故事」(新聞/剪報)、信紙、附件十五、附件十六

活動形式：

內容	物資
<p>1. 老師與同學分享地震後的「陽光故事」</p> <p>2. 「一個未完的故事」</p> <p>分派每人一張信紙，請學生為「一個未完的故事」的主角寫一封信，鼓勵他積極面對人生</p> <p>在學生寫信的過程中，老師可引導學生以正向思考的角度鼓勵朋友：</p> <p>正向的心理學（positive psychology）的最主要目標是提升人們基本的能力，如樂觀、勇氣、誠實、自我瞭解與人際互動的技巧，並非如一般人所想見的只針對過去生活事件中的殘破、缺損或創傷進行修補的工作。更確切的說，正向的心理學（positive psychology）是在幫助個人找到內在的心理能量，這樣的能量隨時可以作為對抗挫折的緩衝、掌控住逆境與困難，使得個體在遇到困難時不會輕易落入憂鬱的狀態中。</p> <p>3. 我的小花</p> <p>分派每人一朵小花(附件十六)</p> <p>老師請同學想一想小花的處景怎樣，它感到需要什麼？</p> <p>老師請同學為花朵加上色彩，如：葉子、主幹、花盆、太陽、雨…</p> <p>以花為喻，問學生人生是怎樣？</p> <p>請同學在花瓣上寫上愛護和支持自己的人的名字；在葉子上寫上自己的志願；在泥土上寫上令自己快樂的事情。</p> <p>4. 當我們遇到困難，我們應嘗試從不同的角度思考，不要只鑽牛角尖，換另一角度看，便會發現事情不再一樣，可以活得更加有色彩。同樣我們應多些關心身邊的人，為身邊的人帶來快樂。</p>	<p>「陽光故事」(新聞/剪報)</p> <p>附件十五：信紙</p> <p>附件十六：我的小花</p>

親愛的

:

_____ 上

年 月 日

附件十六：我的小花

