

同理心體驗五：情緒障礙

(一) 體驗內容

情緒障礙教案設計

教案設計：蘇以青

領導者：蘇以青

成員：預計 12 名本校老師

活動目的：

1. 學習應用同理心時的語言(該說，不該說)、非語言(肢體，眼神，表情)技巧。
2. 認識、分辨、領會情緒的深度和交錯複雜。
3. 以案例情境做為角色扮演的腳本，進行演練。
4. 分享演練時的心動(被那個角色或那種情緒吸引)和反思(碰觸到自己的那一部份)。
5. 融入團體凝聚力技巧(10 分量表)

進行流程：

【前測】以 1 到 10 的十分線性量表評量自己身處團體中，對所有成員的熟悉程度，1 代表非常不熟悉，10 代表非常熟悉。

1. 以 10~15 分鐘自我介紹和暖身(暖身遊戲：死神來敲門)
2. 選出報告者(記錄者)
3. 劇情簡介：劇中人佐伯雅行是一位事業有成的壯年男子，年近 50，因感覺到自己的功能下降，工作上出了一些錯誤，妻子也看出佐伯怪怪的，建議就醫詳細檢查。

請各位觀看影片時，抽離你自己，融入劇情，觀賞時注意自己身體和心理的變化。

【播放影片】

4. 抽角色(病人，配偶，醫生，護士等)，
5. 演練一：

請每個人利用情緒貼紙，指認出自己的角色心情(先揣摩劇中人)，並說出來分享。進一步詮釋為何會有這樣的心情？換個角度，如果你就是劇中人你的心情會是如何？(預測自己的情緒)

Thinking Out Loud

6. 演練二：(劇情繼續進展…)

結局預演 或 輪流演出

7. 引導討論問題：

- 你能不能指出剛才的活動時你內心的情緒是什麼？是身體的那一部份讓你有這樣的感受？
- 是什麼樣的個人信念能產生這樣的情緒？這情緒背後的主要想法是什麼？
- 當你有這種情緒你會表達？或者壓抑？
- 如果你選擇表達是對某人說出來？或者你會如何宣洩？
- 面對同樣的處境時，你希望會有不同的情緒反應嗎？如果有，那是什麼反應？
- 那些情緒最容易表達？那些最難表達？
- 是否有些情緒不容易察覺？是那些情緒？
- 是否有些情緒不適合在團體中表達？是那些情緒？
- 那些情緒容易以非語言方式傳達訊號？
- 這次體驗中有那些態度與感受是你之前所沒有的？(態度是指個人的喜惡偏好，感受是指情緒狀態。)
- 藉由這次體驗，你有發現任何在知識、技、態度或情緒方面的改變嗎？請解釋。
- 在這一次體驗中，你最想和他人分享或述說的部份是什麼？

5. 播放影片第二幕 (需不需劇情說明)

6. 抽角色 (病人，配偶，友人一、友人二等)

7. 演練一：結局預演 或 輪流演出

用具：

座位圖、撲克牌一副、人型海報、情緒貼紙、可挪動椅子x3、播放 DVD 之器材

成員參與情形：

活動間的重要議題與處理：

觀察員評論：

成員評論：

領導者自我評論：

(二) 講者介紹

蘇以青老師

學歷：高雄醫學大學護理學研究所碩士畢

高雄師範大學輔導與諮商研究所博士候選人

現職：高雄醫大學護理學系講師

專業領域：精神科護理學，諮商與輔導