

# 新北市立板橋高中 112 年度第二代創新教育加速器 「情緒空間牌卡」實施計畫

## 壹、依據：

- 一、本校 112 年度創新教育加速器「菩提 Mental Health Space」計畫。
- 二、本校 111 學年度學生輔導工作實施計畫。

## 貳、目的與簡介：

由原創桌遊設計師親自帶領學員體驗跨學科與生命歷程的教學與輔導化桌遊。在你問我猜的遊戲中回顧童年與人生趣味，在你說我聽的原創手繪圖，搭配以情緒心理學/諮商實務為基礎設計的情緒卡內含 500 種感受字詞，加上桌遊計分玩法。是輔導卡片，也是桌遊。專為板橋高中及雙北地區一線輔導教師、導師與專任老師們開設的嘗鮮體驗課程，應用在班級經營、學生晤談、生涯規劃、生命教育與入班衛教 120 張精心設計質感細緻的手握卡片溫柔觸碰玩家的內心世界。讓玩家在不知不覺在「說書人抽手繪圖→說故事與感受線索→傾聽者猜情緒答案」的遊戲中，發揮感同身受的能力，同時學會溫柔觸碰自己與他人內心情緒，以及培養情感關係間的同理心。運用情緒心理實體桌遊，找回與人實體接觸的溫度，對專業工作領域、個人家庭／伴侶關係，帶來全新不同視框的體悟。學習如何轉化負向為正向情緒遊戲技術與陪伴之道，療癒自我與孩子走通情緒黑洞，照見光亮溫柔賦能。

參、實施對象：板橋高中教職員與新北市教師報名參加，共計 25 名。

肆、辦理時間：112 年 5 月 10 日 13:00-16:20。

伍、地點：新北市立板橋高級中學輔導室會議室。

陸、聯絡人：板橋高中輔導室陳慧珊主任，2960-2500 分機 500。

柒、講師：花蓮高中陳謙仁老師（知名講師／諮商心理師、創作動物趴踢卡/動物瘋卡/喵遊卡/感受卡/情緒與創意等多套桌遊及學習小冊設計師）。

## 捌、課程時間與內容：

時間	主題
13:00~ 14:30	<ol style="list-style-type: none"><li>1. 情緒心理學桌遊創作歷程分享與桌遊內容物介紹</li><li>2. 同理心合作型情緒猜謎遊戲操作體驗談心理投射具體化：精心手繪圖卡，融入時間、空間感受的場景構成，與多元象徵元素，協助玩家透過心理投射通往自身的情緒空間進行探尋，在回憶與敘說故事時，進行情緒的分類、覺察、細緻化、自我安頓與悅納。</li><li>3. 情緒理論架構：情緒如同無盡階梯循環，以為跌入萬丈深淵，念轉，心轉，就能站上復原高點；反之，以為站在情緒巔峰，不懂珍惜自我與關係，可能往萬丈深淵走去。教師應用於課堂分組活動中，培養孩子合作與同理心的素養：誰說桌遊一定要競爭呢？不用爭得你死我活，一樣刺激好玩，用情緒心理學桌遊讓孩子在遊戲與默契中培養關係同理心。</li></ol>

14:30~ 14:40	休息與茶點時間
14:40~ 16:20	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 由浪漫偶像劇配合情緒桌遊字卡學習同理衝突雙方的心        由本土偶像劇觀賞，談衝突雙方同理心，讓教師學習情緒心理學桌遊搭配各學科與各主題類型教學影片，讓孩子挑出情緒字卡，設身處地影片主角的立場與心情，深化學習。教師如何在與學生談話時，利用情緒字卡，快速的衡量孩子的情緒狀態，並用卡片替代與轉化技巧，引導孩子稍稍轉移負向情緒與內在衝突的結，或是看到人際衝突彼此的狀態。</li> <li>2. 應用圖卡心理投射技術於輔導與諮商歷程之情緒轉化技術        教師如何應用字卡快速衡量學生的心理與情緒狀態，甚至篩選高危險狀態學生。如何使用圖卡進行心理投射，勾起學生的生命經驗，特別是內在衝突或關係衝突事件，進行負向情緒經驗的敘說，並用學生主觀選擇的正向因應情緒的情緒字卡，轉化情緒，找到出口。</li> </ol>

玖、經費：

外聘講師鐘點費 2,000 元\*4 節=8,000 元；茶水費約 25 人\*20=500；物品費-情緒空間牌卡約 1350\*8=10,800；國內旅費約 1,000 元。由本校第二代創新教育加速器菩提 Mental Health Space 計畫項下支應。

壹拾、本計畫經核定後實施，修正時亦同。