

## 第二篇 透過美術媒介的輔導活動方案設計

透過美術媒介的輔導或諮商治療活動設計，涵蓋藝術形式（art form）和心理輔導與諮商治療的綜合與統整。就藝術形式的元素而言，以藝術的材料、過程、產品、樣式、內容和象徵性的藝術語言等為主，然此尚不足以構成藝術治療，後者尚須重視藝術治療的輔導與諮商治療部份，包括人格的發展、團體的心理動力、治療改變的本質（如治療的結構、治療的關係、過程）等，兼顧藝術活動和心理治療法的統合，才能克盡藝術治療的功能。因此，在設計及進行活動時，應考量下列的一些原則：

1. 建立接納、安全及信任的溫暖關係，讓當事人或團體成員經由藝術表達來調和情緒及昇華情感，統整內心的矛盾與衝突。
2. 在真誠、同理而不受仲裁的良好關係中，促進當事人或團體成員自信、信人和增進察識的能力。
3. 有系統的逐步幫助當事人或團體成員，能夠自我瞭解、自我接納和自我開放，以增進人際適應、學校適應及家庭適應等方面的良好成長。
4. 活動設計要能夠有系統的協助當事人或團體成員，統整思想、情感和行為等經驗，獲致新的領悟。
5. 藉由自發性的繪畫表達，激發創造的潛能，增進自我探索和解決問題的能力。
6. 活動的內容和過程適度保持彈性，鼓勵當事人或團體成員彼此分享經驗、回

饋與討論。

7. 藝術表達媒材的選用，應參酌當事人或團體成員的身心特質及使用該媒材的能力，並選用能夠引發參與動機的媒材為考慮原則，避免在媒材的使用上造成挫折感或負面效果。

本篇以下的團體活動方案係由現職國小教師及研究生們共同規劃設計，主要是透過藝術媒介的團體輔導活動方案，偏重於應用在教育環境的結構化活動設計，可提供教育與輔導特殊需求學生或一般學生之參考。結構化的活動設計有其優缺點，參考或使用這些活動方案時，仍須對藝術治療理念及結構式與非結構式團體的活動內涵有所瞭解，才能掌握其優點和減少其限制。本篇的部分活動像似美勞教學活動，但仍融入一些輔導活動的理念，期望對學生的身心發展有所幫助。

### 團體活動方案【一】：我與家

壹、 編選與活動設計者：王雪瑜

貳、 活動對象：單親家庭的兒童

參、 活動總目標

- 一、 建立單親家庭兒童對人的信任感
- 二、 培養單親家庭兒童透過藝術表達從事自我探索。
- 三、 提升單親家庭兒童的自我概念

#### 四、 培養單親家庭兒童的家庭與學校適應能力

##### 肆、 活動計畫表

階段	次數	活動名稱	活動目標	延伸活動
第一階段 1. 培養團體內安全與信任的氣氛 2. 建立團體成員間良好的互動關係 3. 鼓勵成員開放自己以投入藝術創作	第一次	新朋友新招呼	1. 幫助成員互相認識 2. 建立成員間信任感與安全感 3. 激發成員參與團體的動機 4. 了解團體的規則	製作「默契公約」海報
	第二次	陀螺轉呀轉	1. 幫助成員了解自我 2. 幫助成員進一步認識彼此 3. 激發成員參與團體的動機 4. 協助成員以藝術表達自我情緒	製作「彩色心情飛鏢靶」
第二階段 1. 協助成員了解自我、表達自我，進而接納自我 2. 協助成員建立對人的信任感 3. 藉由藝術的創作，協助成員增進自我表達的能力 4. 協助成員了解並接納自己的家庭狀況，進而增加良好的家庭適應 5. 藉由與團體成員間的互	第三次	自畫像	1. 幫助成員了解自我及增進自我概念 2. 協助成員以藝術表達自我	製作「整形便利貼」
	第四次	不一樣的我	1. 幫助成員接納自己 2. 建立對家人的信任感 3. 協助成員以藝術表達自我感受	製作「去漬油」卡片
	第五次	動物劇場	1. 幫助成員了解自己的人格特質 2. 增加成員對家庭與學校的適應力 3. 協助成員以藝術表達自我	進行「最受歡迎動物票選」活動
	第六次	我是小作家	1. 幫助成員以藝術表達自我感受 2. 增進成員對家庭結構改變後的適應 3. 建立成員對家人的信任感	製作「我的故事」
	第七次	家庭樹的拓印	1. 協助成員了解自己在家庭中的角色 2. 增加成員對家庭的認同感 3. 協助成員以藝術表達自我	製作「班級樹」

動與合作， 促進成員在 家中與在學 校的人際互 動與適應	第八次	家人的大頭 貼	1. 提升成員對人的信任感 2. 協助成員了解自己與其他 家人的異同之處 3. 增加成員對家庭的認同感 4. 協助成員以藝術表達自我	進行「團體 貼貼樂」活 動
	第九次	美麗的像框	1. 幫助成員建立合作與分享 的觀念 2. 協助成員以藝術表達自我	製作「我們 的相簿」
	第十次	我們這一家	1. 提供成員以藝術表達自我 與家人關係的機會 2. 協助成員覺知自己與家人 的異同之處 3. 幫助成員認同自己是家中 的一份子	進行「我們 一家都 是……」活 動
第三階段 1. 提供成員機 會去表達自 我、與人合 作 2. 圓滿的結束 團體	第十一次	自製耶誕樹	1. 提供成員表達自我喜好的 機會 2. 提供成員合作的機會 3. 協助成員以藝術表達自我	製作「我們 的公園」
	第十二次	愛的禮物	1. 協助成員付出與接受真誠 具體的祝福 2. 協助成員回顧自我學習與 成長的歷程 3. 圓滿的結束團體	進行「這就 是我」活動

## 伍、 團體活動內容

### 第一次：新朋友新招呼

#### 一、活動目標

- (一) 幫助成員互相認識
- (二) 建立成員間信任感與安全感
- (三) 激發成員參與團體的動機
- (四) 了解團體的規則

## 二、使用媒材

八開圖畫紙、蠟筆

## 三、活動流程

1. 團體成員圍成圓圈，以「疊漢堡」遊戲，逐一自我介紹及重述他人的介紹。
2. 以口語及手以外的方式彼此打招呼。
3. 討論日後團體進行的規則，並簽署「默契公約」。
4. 全體成員圍成圓圈，每人發一張八開圖畫紙與蠟筆，自由畫下剛才活動後自己想表達給其他成員的訊息。
5. 成員輪流分享自己要表達的訊息，其他成員則給予正向回饋
6. 整理現場，結束活動。

## 四、延伸活動或建議

可讓團體成員合作製作「默契公約」壁報，張貼於活動場所。

## 第二次：陀螺轉呀轉

### 一、活動目標

- (一) 幫助成員了解自我
- (二) 幫助成員進一步認識彼此
- (三) 激發成員參與團體的動機
- (四) 協助成員以藝術表達自我情緒

## 二、使用媒材

圓形厚紙片、竹籤、彩色筆

## 三、活動流程

1. 團體成員互相打招呼，以「我的朋友在哪裡」的歌曲搭配指認遊戲，再次熟悉全體成員。
2. 團體成員每人發一張用黑筆點出圓心的圓形厚紙片，與一根竹籤。
3. 成員在圓形厚紙片上塗上代表自己四種心情的四種顏色，並將竹籤插在圓心上，使厚紙片變成一個簡易陀螺。
4. 成員圍成圓圈輪流旋轉自己的陀螺，轉到哪個顏色，就由該顏色開始發表顏色對自己的意義或心情。
5. 其他成員給予發表者正向回饋。
6. 整理現場，結束活動。

## 四、延伸活動或建議

可進行團體對各種顏色所代表心情的歸納，製作大型圓形「彩色心情飛鏢靶」，張貼於活動場所，讓成員每次到場時可將寫有自己名字的便利貼貼上自己目前心情的顏色。

## 第三次：自畫像

### 一、活動目標

- (一) 幫助成員了解自我及增進自我概念

## (二) 協助成員以藝術表達自我

### 二、使用媒材

鏡子、圖畫紙、蠟筆

### 三、活動流程

1. 團體成員兩兩一組，玩「照鏡子遊戲」，一個扮演鏡子外梳妝打扮的人，一個扮演鏡子模仿照鏡子人，動作由慢到快、由簡單到複雜。
2. 成員每人發一面鏡子、一張八開圖畫紙和蠟筆，畫出鏡子中的自己。
3. 作品完成後，成員圍成圈圈，彼此分享最喜歡自己哪個部位及原因，也分享最不喜歡自己哪個部位及原因。
4. 其他團員給予發表者正向回饋。
5. 整理現場，結束活動。

### 四、延伸活動或建議

讓針對成員對自己不滿意的部位，製作「整形便利貼」，將想要改變的樣子畫在便利貼上，貼到自畫像上，成員發表改變後自己的感受。

## 第四次：不一樣的我

### 一、活動目標：

- (一) 幫助成員接納自己
- (二) 建立對家人的信任感
- (三) 協助成員以藝術表達自我感受

## 二、使用媒材

繪本「你很特別」、自畫像、便利貼、彩色筆、剪刀

## 三、活動流程

1. 團體成員共同欣賞繪本：「你很特別」。
2. 分享討論故事主角「胖哥」、「伊萊」、「露西亞」與其他「亞美克人」的角色意義與故事內容。
3. 請團體成員用便利貼設計兩種貼紙，一種代表家人與同儕眼中的自己，一種代表自己眼中的自己，將貼紙貼到上一次畫好的「自畫像」上。
4. 團體成員圍成圓圈，輪流分享上述兩種貼紙帶給自己的感覺。
5. 其他團員給予發表者正向回饋。
6. 整理現場，結束活動。

## 四、延伸活動或建議

團體成員討論如何拿掉「別人眼中的你」的貼紙，製作一張瓶子形狀「去漬油」卡片，卡片上寫下團體成員的建議與自己的想改變的方法，將卡片夾在自畫像上。

\* 《你很特別》道聲出版社

## 第五次：動物劇場

### 一、活動目標

(一) 幫助成員了解自己的人格特質



(二) 增加成員對家庭與學校的適應力

(三) 協助成員以藝術創作表達自我

## 二、使用媒材

圖畫紙、可描出圓形的物品、竹筷子、蠟筆、剪刀、膠帶

## 三、活動流程

1. 團體成員唱「快樂天堂」，並跟著歌曲做律動。
2. 成員每人發一張八開圖畫紙、一個可描出圓形的物品、一雙竹筷子、一盒蠟筆、一把剪刀、膠帶，每個人畫出兩個圓形，利用圓形畫出一種自己最喜歡的動物和一種自己最不喜歡的動物，剪下並黏到竹筷子上。
3. 團體成員 3-4 人一組，利用自己製作的紙偶自編自演一段短劇。各小組輪流發表。
4. 團體成員討論各個動物所帶給人的印象及重要性，例如：小狗代表忠誠。
5. 團體成員分享自己與週遭家人、同儕各屬於哪種動物，這種動物帶給自己的感覺。
6. 其他團員給予發表者正向回饋。
7. 整理現場，結束活動。

## 四、延伸活動或建議

進行「最受歡迎動物票選」活動，針對先前討論的動物及所帶給人的印象，團體成員票選數種最喜愛的動物，將他們畫在壁報上，並在壁報上寫下該動物代表的意義，最後將海報佈置於活動場所。

## 第六次：我是小作家

### 一、活動目標

- (一) 幫助成員以藝術表達自我感受
- (二) 增進成員對家庭結構改變後的適應
- (三) 建立成員對家人的信任感

### 二、使用媒材

繪本「你還愛我嗎？」、圖畫紙、蠟筆、音樂 CD

### 三、活動流程：

1. 團體成員共同欣賞繪本：「你還愛我嗎？」，但不說出結局。
2. 透過說故事中分享討論故事劇情的轉折，與主角「小熊」、「熊爸爸」、「熊媽媽」的心情轉變。
3. 活動中播放輕鬆的音樂，請團體成員將自己設計的故事結尾畫在圖畫紙上。
4. 團體成員圍成圓圈，輪流發表自己所設計的結局。
5. 其他團員給予發表者正向回饋。
6. 團體成員共同欣賞故事的結局，並分享討論自己對故事結局的看法。
7. 整理現場，結束活動。

### 四、延伸活動或建議

進行「我的故事」活動，成員可以四格漫畫的方式，呈現真實或想像的家庭故事。

\* 《你還愛我嗎？》大穎文化事業股份有限公司

### 第七次：家庭樹的拓印

#### 一、活動目標：

- (一) 協助成員了解自己在家庭中的角色
- (二) 增加成員對家庭的認同感
- (三) 協助成員以藝術表達自我

#### 二、使用媒材

白色影印紙、蠟筆、剪刀、膠水、四開壁報紙

#### 三、活動流程：

1. 玩團康遊戲「我家有幾個人」，成員扮演爸媽、小孩、祖父母、或其他親人等角色。
2. 成員每人發數張白色影印紙，用蠟筆去拓印樹幹及樹葉，將拓印好的樹幹裁剪成想要的樹的型態，搭配上剪下的樹葉，在四開壁報紙上拼貼成一棵大樹。
3. 成員圍成圓圈討論家中成員代表樹的哪些部位，是樹根、樹幹、樹枝、或樹葉，以及為何如此認定的原因。
4. 其他團員給予發表者正向回饋。
5. 整理現場，結束活動。

#### 四、延伸活動或建議

可製作「班級樹」，探討成員在班級中所扮演的角色，及想成為的角色。

## 第八次：家人的大頭貼

### 一、活動目標

- (一) 提升成員對人的信任感
- (二) 協助成員了解自己與其他家人的異同之處
- (三) 增加成員對家庭的認同感
- (四) 協助成員以藝術表達自我

### 二、使用媒材

上次製作的家庭樹、2x3 吋大頭照尺寸的紙張、彩色筆、白膠

### 三、活動流程

1. 玩「我是照相高手」的團康遊戲，兩人一組，一個當照相機，一個當攝影師，當照相機者要閉著眼睛，直到攝影師找到要與他分享的畫面，拍他肩膀要他張開眼看 30 秒，兩人輪流各拍 3 張照片，拍照完畢回到團體輪流分享剛才當照相機所拍的照片中最喜歡的一張照片。
2. 成員每人利用數張 2x3 吋大頭照尺寸的紙張，畫下對各個家庭成員與自己最印象深刻的表情或動作，成為全家人的大頭貼。
3. 將家庭成員的大頭貼黏貼到上次製作的家庭樹，按照他所認為家庭成員在家庭樹的所屬部位黏貼。
4. 成員圍成圓圈，輪流分享自己的作品與感受。

5. 其他團員給予發表者正向回饋。

6. 整理現場，結束活動。

#### 四、延伸活動或建議

進行「團體貼貼樂」活動，成員各自製作一張大頭貼收集卡，成員畫下對彼此印象深刻的表情或動作，將畫好的大頭貼貼到他人的大頭貼收集卡，將各張大頭貼收集卡展示分享，了解團體成員眼中的自己。

### 第九次：美麗的相框

#### 一、活動目標：

- (一) 感受親人與親情
- (二) 增進合作與分享的行為
- (三) 體察家人的重要與辛勞

#### 二、使用媒材

橡皮筋、吸管、超輕土、白膠、透明片、泡棉膠、打洞器、棉繩、剪刀、色鉛筆、圖畫紙

#### 三、活動流程

1. 成員以超輕土製作創意造型的相框，用白膠將做好的相框固定於透明投影片上。
2. 成員互助合作將泡棉膠剪成細塊黏貼與投影片背面的兩側及下方，黏貼與投影片相同大小的厚紙板於投影片後方，形成一個中間可放置紙張的

相框。

3. 在相框上方合適的位置打兩個洞，綁上棉繩，形成一個可掛式的相框。
4. 畫一位最親近的家人畫像，裝入相框。
5. 成員圍成圓圈，輪流介紹自己的作品與分享感受。
6. 其他團員要給予發表者正向回饋。
7. 整理現場，結束活動。

#### 四、延伸活動或建議

製作「我們的相簿」，團體成員每人設計二張有邊框及裝飾的相簿內頁，之後合作完成封面和封底設計，並在封面上寫下每人的姓名，然後進行裝訂，成員可選選一張活動時有自己且做喜愛的相片放入專屬自己的一頁，之後成員一起挑選喜愛的團體活動照片放入屬於團體的內頁，這樣就完成了一本團體相簿，並共同分享。

### 第十次：我們這一家

#### 一、活動目標：

- (一) 提供成員以藝術表達自我與家人的關係
- (二) 協助成員覺知自己與家人的異同之處
- (三) 幫助成員認同自己是家中的一份子

#### 二、使用媒材

收集的資源垃圾、圖畫紙、蠟筆或彩色筆

### 三、活動流程：

1. 成員將未分類的回收垃圾做資源分類，完成分類後觀察同一類中垃圾的相同與相異之處，發表分類成同一堆的理由。
2. 成員發表與討論自己與家人的異同之處。
3. 成員在半張八開的圖畫紙上畫下日常生活中家人互動的情形。
4. 將這張作品裝在上次製作的相框上，形成一個像裱框照片的作品。
5. 成員圍成圓圈，輪流分享自己的作品與感受。
6. 其他團員要給予發表者正向回饋。
7. 整理現場，結束活動。

### 四、延伸活動或建議

畫下自己與家人，並進行對家人與自己異同之處的口頭分享。

## 第十一次：自製耶誕樹

### 一、活動目標

- (一) 提供成員表達自我喜好的機會
- (二) 提供成員合作的機會
- (三) 協助成員以藝術表達自我

### 二、使用媒材

西卡紙、水彩或色筆、剪刀、牛奶盒、色紙、白膠、廢紙、圖畫紙

### 三、活動流程

1. 成員圍成圓圈，進行樹的自由聯想，發表自己最喜歡哪種樹，以及喜歡的理由。
2. 成員利用西卡紙繪製兩片相同的耶誕樹，利用水彩或色筆兩面上色，一片從頂部中線剪到中間，一片從底部中線剪到中間，將兩片組成一棵立體的耶誕樹。
3. 將牛奶盒上方剪開，將下方的盒子外圍用色紙加以裝飾，成員互相協助將製作好的耶誕樹黏貼固定於盒內，並在盒內放入紙團增加重量，以穩定重心。
4. 利用圖畫紙繪製想送家人的裝飾品，黏貼到耶誕樹上。
5. 成員圍成圓圈，輪流分享自己的作品與感受。
6. 其他團員給予發表者正向回饋。
7. 整理現場，結束活動。

#### 四、延伸活動或建議

製作「我們的公園」，成員可製作自己喜愛的立體樹，之後團體成員將各自的立體樹組合在大型壁報紙上，加上其他裝飾，形成一個小公園。

### 第十二次：愛的禮物

#### 一、活動目標：

- (一) 協助成員付出與接受真誠的祝福
- (二) 協助成員回顧自我學習與成長的歷程



### (三) 圓滿的結束團體

#### 二、使用媒材

繪本「拼被人送的禮」、上次製作的耶誕樹、圖畫紙、彩色筆、筆、白膠

#### 三、活動流程：

1. 團體成員共同欣賞繪本：「拼被人送的禮」。
2. 成員分享討論故事的內容與感想。
3. 成員利用圖畫紙繪製裝飾耶誕樹用的禮物，並在禮物上寫下給自己、家人和其他團體成員的祝福。
4. 將給自己與家人的祝福貼到耶誕樹上，將給團體成員的祝福逐一親自送給對方，並唸出來給對方聽，收到祝福者要表達謝意。
5. 成員將收到的祝福貼到耶誕樹上。
6. 成員圍成圓圈分享這一系列課程後的感受與改變。
7. 成員合唱「祝福」，並在歌聲中互道再見。
8. 整理場地，活動結束。

#### 四、延伸活動或建議

進行「這就是我」活動，成員將紙折成長條狀的四等份，依序畫出參加團體前自己的樣子、別人希望自己成為的樣子、自己希望成為的樣子、參加團體後自己的樣子。彼此分享改變後的感受。

\* 《拼被人送的禮》青林國際出版股份有限公司

陸、 活動照片舉例



圖一：甲生來自正常家庭，她認為熊弟弟將和熊爸爸、熊媽媽、羅伯特、和希爾德嘉樂五個人快樂的在一起生活。



圖二：乙生來自正常家庭，她認為熊爸爸、熊媽媽和熊弟弟將一起回到他們的家，快樂過生活。



圖三：丙生來自單親家庭，與父親同住，他認為熊弟弟最後會像他一樣跟爸爸住在一起。



圖四：丁生來自關係較複雜的家庭，父親與第一任妻子離婚後，陸續與另二位女子同居生子，丁生母親為父親的同居女友，因此丁生認為熊弟弟將與熊爸爸、熊媽媽、以及熊爸爸的女友住在一起。



圖五：戊生來自正常家庭，她認為熊弟弟、熊爸爸和熊媽媽團聚在一起，羅伯特和希爾德嘉特則成爲一對男女朋友，每個人都很快樂。

## 團體活動方案【二】：情緒化妝師

壹、編選與設計者：何麗玉

貳、活動對象

一、情緒障礙的學生

三、需要情緒輔導的兒童

參、活動總目標

一、認識情緒並辨識情緒

二、增進自我概念並肯定自我

三、學習放鬆情緒的技巧

四、增進社交技巧

五、增進參與團體活動及表現合作的行為

肆、活動計畫表

階段	次數	活動名稱	活動目標
第一階段 1. 團體成員互相認識 2. 培養團體情感及增進團體凝聚力 3. 增進成員合作的行為	第一次	愛的連線-雜中有序	1. 學習傾聽及接納他人 2. 瞭解團體的目的 3. 瞭解團體公約 4. 分享生活中的情緒經驗
	第二次	水槍作畫	1. 渲洩壓抑的情緒 2. 建立自信心，提高自我概念 3. 提高參與團體的興趣
	第三次	臉兒會說話	1. 認識各種不同的情緒 2. 分享不同的情緒經驗 3. 辨認正向或負向的情緒 4. 表現合作的行為

<p>第二階段</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 增加自我的瞭解</li> <li>2. 澄清成員情緒困擾的來源</li> <li>3. 學習有效的情緒調適方式</li> <li>4. 學習放鬆情緒的技巧</li> <li>5. 學習適當的社交技巧</li> </ol>	第四次	鏡中的我	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 學習悅納自己</li> <li>2. 察覺自己的情緒</li> <li>3. 能觀察他人優點給予讚美</li> </ol>
	第五次	家庭動物園	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 覺察家人特徵及家庭氣氛</li> <li>2. 省思與家人的互動關係</li> <li>3. 覺察自我與家人的互動關係</li> </ol>
	第六次	學校動力圖	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 瞭解成員及同學的互動關係</li> <li>2. 覺察成員學校生活的情緒經驗</li> <li>3. 抒發情緒達到放鬆的效果</li> </ol>
	第七次	情緒會轉彎	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 瞭解自己生氣時情緒表達的方式</li> <li>2. 覺察自己處理生氣情緒的方式</li> <li>3. 能以正向的方式處理生氣的情緒</li> </ol>
	第八次	攜手同心	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 學習輪流等待</li> <li>2. 培養尊重他人的社交技巧</li> <li>3. 增進團體中的隸屬感</li> <li>4. 發覺自我的優勢，增進成就感</li> </ol>
	第九次	食物馬賽克	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 能增進自我表達與溝通的技巧</li> <li>2. 能接納他人的意見</li> <li>3. 培養覺察他人需求的敏銳度</li> <li>4. 能與他人合作</li> </ol>
	第十次	情緒鎮定劑 — 秀拉點點	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 瞭解情緒失控所引發的行為後果</li> <li>2. 能覺察自己的情緒狀態</li> <li>3. 能控制自己的情緒</li> <li>4. 願意分享自己的感受</li> </ol>
<p>第三階段</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 統整參與團體的收穫與個人的改變</li> <li>2. 圓滿的結束團體</li> </ol>	第十一次	神秘盒子	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 能增進自我表達與溝通的技巧</li> <li>2. 增進成員之間的友誼</li> <li>3. 製作回憶盒，整理曾有的經驗</li> <li>4. 能主動與他人合作</li> </ol>
	第十二次	特別的回憶	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 協助成員整理團體的經驗</li> <li>2. 感受與統整經過團體後的改變</li> <li>3. 鼓勵成員能控制情緒成為自己的情緒主人</li> <li>4. 感受施與受的經驗</li> <li>5. 建立良好的社交能力</li> <li>6. 結束團體，相互祝福</li> </ol>

## 伍、活動內容

### 第一次活動：愛的連線

#### 一、活動目標

- (一)學習傾聽與接納他人
- (二)瞭解參與團體的目的
- (三)瞭解團體公約
- (四)分享生活中的情緒經驗

#### 二、使用媒材

全開圖畫紙、粉蠟筆每人一盒、雜誌、報紙、剪刀、膠水

#### 三、活動流程

##### (一) 暖身活動

- 1 在輕鬆自然的氣氛下，自行挑選玩具，進行遊戲活動。
2. 遊戲結束前二分鐘，提醒成員結束遊戲活動。
3. 集合成員圍成圓圈坐下。

##### (二) 介紹團體

1. 帶領者自我介紹。
2. 說明團體形成的原因，及團體活動目的。
3. 說明團體進行的模式（時間、地點、人員、為期多久、進行的方式），及參與團體可獲得的經驗。

##### (三) 訂定共同團體規則

1. 在團體裡談的話皆要保密
2. 別人說話時要專心的傾聽
3. 一次一個人輪流講
4. 不可以嘲笑或批評別人

#### (四) 認識團體成員

1. 領導者說明團體的目的。
2. 成員用舊報紙、雜誌等，剪貼成一張代表自己內心想法的圖案，並介紹給其他成員認識。發表內容時可使用：「我是…、我貼的是…、我很…」的句子。
3. 分享自己參與團體的期待，鼓勵成員相互回饋。

#### (五) 介紹出氣筒

1. 裝飾溫馨可愛的空盒。
2. 告知成員出氣筒的放置點。
3. 成員可以將生氣、傷心、不舒服、害怕…等困擾的問題，寫出或畫出後放進入出氣筒，作為團體結束前討論與回饋的問題。

#### 四、延伸活動或建議

1. 成員可能因能力不同以致執行能力有別；有些成員可能害怕被笑，而不敢創作，適時給予引導鼓勵並說明創作無對錯之分，以增強自信。
2. 成員的執行速度不一，可依實際情況做彈性調整，盡量予以充



裕的時間創作。

## 第二次活動：水槍作畫

### 一、活動目標

(一)渲洩壓抑的情緒，減少緊張焦慮

(二)建立自信心，提高自我概念

(二)增進參與團體的興趣

### 二、使用媒材

玩具噴槍、有色皺紋紙、餐巾紙、巨幅白紙、吹風機、舊報紙

### 三、活動流程

#### (一)暖身活動

1. 提供各種紙張，成員在時限內，用最快的速度將紙撕成碎片。
2. 復習團體規則，並請大家於規則紙張上簽名。

#### (二)主題活動

1. 佈置巨幅白紙於場地中。
2. 成員將撕碎的紙張任意佈置於白紙上。
3. 發下玩具噴槍，成員任意噴水於紙上，使有顏色的水滴流成不同的圖案。
4. 移走碎紙後使用吹風機將創作吹乾。

#### (三)綜合活動

成員以完成的作品做自由聯想及分享。

#### 四、延伸活動或建議

在藝術治療中的某些主題，可能會引發強烈的情緒反應，如果有成員在集體作畫的歷程中，表現出攻擊行為或敵意，可以透過團體規則來規範，並適時教導受歡迎的行為。

### 第三次活動：臉兒會說話

#### 一、活動目標

- (一) 認識各種不同的情緒
- (二) 分享不同的情緒經驗
- (三) 辨認正向或負向的情緒
- (四) 增進合作的行為

#### 二、使用媒材

圓形情緒臉譜數個(各裁成二片)、粉蠟筆每人一盒、四開圖畫



#### 三、活動流程

##### (一) 暖身活動

1. 發給每人一片臉譜，說明每一片都有另一半，請大家走動找到另一半的持有者。

2. 拼成臉譜後兩兩一組，互相寒暄及認識對方。

## (二)主題活動

1. 引導：「我們常用晴時多雲偶陣雨來形容天氣的多變，而人的情緒也是如此，快樂、悲傷、難過、哭泣…(拿著臉譜介紹)，都是正常的情緒反應，適當的表達情緒對身心健康有助益。人不可能都沒有情緒的反應，有的人會把情緒藏在心裡，有的人情緒就寫在臉上。現在就讓我們來幫這些臉兒畫畫心裡的話吧！」
2. 兩兩一組，將臉譜拼貼於全開的圖畫紙上，共統討論選出代表該臉譜的顏色，然後塗繪滿整個臉譜。
3. 臉譜周圍畫出「產生該情緒或表情的情境」。

## (三)綜合活動

輪流分享情緒臉譜的名稱、畫作內容及情境。

## 四、延伸活動或建議

用蠟筆在紙上隨意亂畫，接著試著想出自己曾經表現過的負向情緒及情境，並彼此分享、回饋與討論適當的處理方式。

## 第四次活動：鏡中的我

### 一、活動目標

#### (一) 學習悅納自己

(二) 察覺自己的內在情緒

(三) 觀察與欣賞他人的優點

## 二、使用媒材

鏡子、彩色筆、粉蠟筆、水彩用具（筆、調色盤、廣告顏料）、四開圖畫紙。

## 三、活動流程

### (一) 暖身活動超級臉孔

成員輪流上台表演自己的常呈現的招牌表情，或喜怒哀樂的神情，其他成員猜猜看表演者的情緒為何？

### (二) 主題活動

1. 自畫像—想像自己的樣子，可以跨大的畫出。
2. 看鏡子畫鏡中的我。
3. 主題活動進行中，若成員專心努力畫，沒有干擾別人即給予口頭讚美及貼紙增強，並說明集貼紙可以向老師兌換禮物。

### (三) 綜合活動

1. 引導成員分享自畫像
2. 說說自己的身心特徵。
3. 說說自己最想改變的身心特徵及理由？
4. 引導成員用心欣賞他人的優點，並悅納自己的特點。

## 四、延伸活動或建議

1. 畫出你希望自己如何被看待。
2. 畫出別人如何看待你。

### 第五次活動：家庭畫像

#### 一、活動目標

- (一)覺察家人特徵及家庭氣氛
- (二)省思與家人的互動關係
- (三)覺察自我與家人的互動關係

#### 二、使用媒材

粉臘筆、四開圖畫紙、動物圖卡

#### 三、活動流程

##### (一)暖身活動

摸顏色—當領導員說：「大家摸紅色。」成員就要趕快去摸紅色的東西，接著領導員可以改變顏色或改變其他的特質。想想家中每個人常穿的衣服顏色。

##### (二)主題活動

1. 發給每人一張圖畫紙，請成員畫出在家一起生活情形的「家庭畫像」，例如在家一起吃晚餐的情形等。
2. 用另一張紙，將家庭中的每個人各畫出一種動物來代表，剪下並放置於「家庭畫像」中的家人旁邊，作為象徵。

### (三)綜合活動

1. 感受自己的「家庭畫像」及家人互動狀況。
2. 彼此分享作品及家人互動狀況。

### 四、延伸活動或建議

討論與回饋各成員於「家庭畫像」中呈現的特殊事件。

## 第六次活動：學校動力圖

### 一、活動目標

- (一) 瞭解成員及同學的互動關係
- (二) 覺察成員學校生活的情緒經驗
- (三) 抒發情緒達到放鬆的效果

### 二、使用媒材

四開圖畫紙、鉛筆

### 三、活動流程

#### (一)暖身活動

播放海洋背景音樂，請同學們閉上眼睛舒服的坐在椅子上，把腳伸直再伸直，張開手臂再張開用力的撐直，深呼吸放鬆冥想你在海邊，想像你坐在一艘小船上……。

#### (二)主題活動

1. 引導：發問「學校」是什麼？大家以完成句子的方式自由回

答。

2. 畫一張在學校活動的畫，把自己、老師和同學畫在圖畫中，而且讓畫中的每個人都做某些事。

### (三)綜合活動

1. 介紹畫中的人物？他們是誰、做些什麼、彼此狀況等？
2. 分享活動的心得與感受。

### 四、延伸活動或建議

1. 你覺得班上同學會怎麼形容你？
2. 你覺得老師會怎麼形容你？
3. 如果可以的話，你想要改變你在學校的什麼事？

## 第七次活動：情緒會轉彎

### 一、活動目標

- (一)瞭解自己生氣時情緒表達的方式
- (二)覺察自己處理生氣情緒的方式
- (三)能以正向的方式處理生氣的情緒

### 二、使用媒材

彩色黏土及相關工具

### 三、活動流程

#### (一)暖身活動

播放文建會兒童文化館所製作「我變成一隻噴火龍了」flash  
動畫。問題引導：「說說生氣時的感受、別人生氣時你的感受  
、生氣時該怎麼辦？」

## (二)主題活動

1. 利用彩色黏土，創作一件以生氣為主題的作品。
2. 用黏土做一個象徵發洩情緒的「出氣筒」，可以把生氣的情緒發洩在出氣筒上。
3. 發洩活動結束，閉上眼睛搓一個很圓的圓，再張開眼看成品。
4. 說明處理生氣的三部曲：
  - (1)停：生氣時不要急著發脾氣，停下來，深呼吸幾下、喝杯水？
  - (2)看：仔細看看鏡中自己生氣的樣子或是別人生氣的樣子，感覺如何？
  - (3)想：想一想遇到什麼事情？為什麼要生氣？該如何做？可以有幾種做法？每一種做法的可能結果如何？評估後選擇一種較可行的做法？嘗試做做看。
  - (4)聽：靜下心來聽別人的意見與建議。

## (三)綜合活動

1. 彼此分享活動心得與回饋。
2. 討論處理生氣的方法。

## 四、延伸活動或建議

觀察各個成員的情緒變化，針對特殊的個案可協助緩和與個別輔導。



## 第八次活動：攜手同心

### 一、活動目標

- (一) 學習輪流等待
- (二) 培養尊重他人的社交技巧
- (三) 增進團體中的隸屬感
- (四) 發覺自我的優勢增進成就感

### 二、使用媒材

二張全開的圖畫紙拼成一大張，粉蠟筆一盒

### 三、活動流程

#### (一) 暖身活動：突破重圍

成員用手臂互相勾結圍成圓圈，徵求一位成員站在中間想辦法突破。可任意鑽、跳、踩、推、假動作掙脫出去，但不可以有踢、撞等傷人行為。

#### (二) 主題活動

1. 引導說明：「日常生活中我們常常會遇到挫折或困難，但是每個人的解決方法可能不同。剛才的活動可以讓我們親身體驗解決問題的方法，以及每個人被團體接納與拒絕的心情。」

#### 2. 團體繪圖：攜手同心

- (1) 在大紙上畫一大圓，把大圓依人數分成數個同心圓，由成員

各自選一負責的區域。

(2) 由成員討論決定繪畫主題。

(3) 輪流於各自負責的區域畫二分鐘。

(4) 都輪過後，開始在自己負責的區域自由作畫（繪畫內容與主題有關）。

(5) 活動中引導成員使用適當的社交語言。

### (三)綜合活動

1. 分享被困在重圍及困住他人的心情。

2. 「在有限的資源下，當你想使用某種顏色，而別人正在使用，你該怎麼辦？從同心繪圖的活動中，你有什麼感想？」

3. 綜合說明：「世界上有很多事情，往往不是一個人就可以完成的，因此要互相合作、互相尊重、同心協力，才能克服困難。」

### 四、延伸活動或建議

從團體合作中可以發掘是誰採取主動？誰先開始？誰的意見被

採用？有人被忽略嗎？誰是團體裡的領導者？遇有特殊個案則適時介入輔導。

## 第九次活動：食物馬賽克

### 一、活動目標

(一) 增進自我表達與溝通的技巧

(二) 接納他人的意見

(三) 培養覺察他人需求的敏銳度

(四) 能與他人合作

## 二、使用媒材

各種形狀的餅乾、糖果、碎玉米片、四開圖畫紙、相機。

## 三、活動流程

### (一) 暖身活動：

講述繪本故事「我和小凱絕交了」(漢聲出版社)，引導討論關於「好朋友」。

### (二) 主題活動

1. 食物馬塞克拼貼：以四開的圖畫紙當底，每個人選擇一種喜歡的食物(不要重複)，採輪流的方式接續放置拼成圖畫。
2. 採輪流的方式，每個人每次拿走數個喜歡的食物。
3. 將所移走的食物請別人吃，並使用社交語言：「某某，你很…，請你吃…」。  
接受的人要回答謝謝，然後享用食物。

### (三) 綜合活動

彼此分享活動心得與回饋。

## 四、延伸活動或建議

以食物當作藝術創作的素材，可以提高學習的動機，但成本較高，可以思考採什麼素材，讓資源不浪費，又能提高活動效果。

主題活動的第3點移走的數量可採共同決定，或不預定，以觀察

各個個案的不同表現。使用食物當素材的其他建議：用切割的蔬菜做印畫；用早餐喜瑞兒麥片做一個臉部特徵的自畫像。

### 第十次活動：情緒鎮定劑—秀拉點點

#### 一、活動目標

- (一) 瞭解情緒失控所引發的行為後果
- (二) 覺察自己的情緒狀態
- (三) 學習控制自己的情緒
- (四) 願意分享自己的感受

#### 二、使用媒材

廣告顏料、棉紙、氣球數個、秀拉的畫本、卡農的 CD、錄音機。

#### 三、活動流程

##### (一) 暖身活動：壓力氣球

發給每人一個氣球，比賽誰可以吹得最大，直到爆破？向成員說明：「累積過多的情緒會讓人無法承受，每個人必須學習抒解及釋放情緒。」

##### (二) 主題活動

1. 介紹印象派畫家秀拉的畫「大碗島的星期日」，當情緒不好時，可以聽聽音樂，或是像畫中的人物一樣舒服的度個假。秀拉的畫充滿了細膩繽紛的小點，當你靠近看，每一個點都充滿著理性的

筆觸。

2. 播放背景音樂——卡農。

3. 模仿秀拉的點畫技巧，使用指尖沾廣告顏料自由作畫。

### (三)綜合活動

1. 彼此分享自己的畫作內容。

2. 彼此分享紓解情緒的方法。

### 四、延伸活動或建議

引導成員分享控制情緒及緩和情緒的方法。

## 第十一次活動：神秘盒子

### 一、活動目標

(一) 增進自我表達與溝通的技巧

(二) 增進成員之間的友誼

(三) 學習主動與他人合作

(四) 統整活動經驗

### 二、使用媒材

瓦楞紙盒、亮片、彩色用具、書面紙、膠水、剪刀、有蓋紙盒、  
其他裝飾的物品。

### 三、活動流程

(一)暖身活動

1. 緊閉雙口，接著用力以鼻子呼氣、吸氣，想像氣從身體中呼出。
2. 閉眼回想前十次的活動經驗。

## (二)主題活動

1. 神秘黑盒子：拿出裝有許多物品（木塊、鐵片、沙子等物品）的神秘盒子，然後在箱中敲擊，讓成員猜是由什麼物品發出的聲音。
2. 製作神秘盒：告訴成員今天要為情緒製作一個神秘盒子，可以運用各式材料，製作自己的情緒盒。
3. 盒子有二面，呈現展開圖，先畫裡面的部份；折好盒子後，拼貼裝飾盒子的外觀。最後每人做或畫一樣禮物放入盒子裡。

## (三)綜合活動

分享與發表：你把什麼東西裝在盒子裡？你想送給誰？假如收到神秘禮物的心情。

## 四、延伸活動或建議

利用大箱子、袋子或其他容器的內與外，以拼貼方式來創作表現個人的一項內心情緒與外在行為表現。

## 第十二次活動：特別的回憶

### 一、活動目標

- (一) 協助成員整理團體的經驗

- (二) 感受與統整經過團體後的改變
- (三) 鼓勵成員能控制情緒成為自己的情緒主人
- (四) 感受施與受的經驗
- (五) 建立良好的社交能力
- (六) 結束團體相互祝福

## 二、使用媒材

活動寫真集、團體創作的作品、四開圖畫紙、筆、小點心、飲料、大卡片、蠟筆、彩色用具。

## 三、活動流程

### (一) 暖身活動

1. 播放輕音樂，帶領團體成員閉上眼睛，回憶過去十一次的活動中，哪一個活動令自己印象最深刻。
2. 使用媒體播放活動寫真照片、團體創作的作品，成員自由交談、享用點心飲料等。

### (二) 主題活動

1. 引導者念出過去的活動名稱，鼓勵成員分享自己從團體中所獲得的經驗與成長。
2. 傳遞大卡片，每個人在卡片上寫下對大家的祝福與期許。
3. 發下圖畫紙，畫現在的自己及未來的希望。

### (三) 綜合活動

1. 使用媒體播放活動寫真照片、團體創作的作品，帶領者感謝成員的參與，期許成員在經歷團體後能有更好的發展。
2. 成員分享參與團體活動的感受與改變。完成造句：「參加團體後，我的情緒…，我最喜歡的是…」
3. 頒發結業證書。

#### (四)結束

1. 每個人都輪流接受成員給他的特別祝福。
2. 引導者結語：「團體活動要結束了，想想大家事不是愈來愈能認識自己、開放自己，並能控制自己的情緒，期勉大家要把這些美好的經驗應用到生活，明天將會更好。」
2. 以團體擁抱方式道別結束。

#### 四、 延伸活動或建議

1. 分享與討論出氣筒裡的問題。
2. 填寫「團體成員感受回饋問卷」，或設計交換禮物等活動。提醒學校的輔導室，也有類似「出氣筒」的設計，如小天使信箱，成員可繼續尋求協助的管道。

#### 陸、 活動照片舉例





情緒化妝師第十次活動：情緒鎮定劑—秀拉點點。「播放的音樂旋律讓人感覺很輕鬆，使我不禁有悠閒、放鬆的心境，想到在午後綠草如茵草地上，有孩子在放風箏，享受微風吹拂和愉快的心情。」



「卡農」是讓心靜下來的秘密武器，我想像自己乘著風在花間飛舞，感覺好自在、好輕鬆。」



指尖隨著音樂不停輕觸於棉紙，忽急忽緩，點綴出心中的美麗世界。心情不好的時候，我會到戶外散散步，欣賞美麗的花花世界，讓心情變好。



單親個案的家庭畫作，小萱說：「我希望媽媽也在我身邊，跟我們在一起。我少了媽媽就像少了一顆心，希望我們可以一起住在溫暖的家。」

## 團體活動方案【三】：我是誰？

壹、 編選設計者：陳淑樺

貳、 活動對象：主要是針對國小五六年級，需情緒與人際關係輔導的低成就兒童。

參、 活動總目標：

一、 協助提昇自我概念。

二、 培養對人際關係與家庭互動的適應與瞭解。

三、 協助找出正常發洩及釋放壓抑情緒的管道。

肆、 活動設計表：

階段	次數	活動名稱	活動目標
第一階段 1. 培養安全與信任的氣氛 2. 建立良好的合作關係 3. 協助成員展開心胸，投入藝術活動中，並釋放創作潛能。	第一次	第一次親密接觸	1. 協助成員互相認識 2. 協助成員放鬆緊張焦慮的情緒 3. 建立安全與信任的關係與氣氛 4. 引導成員瞭解並遵守團體活動的規則
	第二次	創意手印畫	1. 協助成員放鬆緊張焦慮的情緒 2. 提供成員主動與人互動的機會 3. 激發成員參與團體的動機
第二階段 1. 協助成員表達自我 2. 協助成員覺察自我人際互動關係 3. 增進學校與家庭生活互動的關係與適應 4. 增進成員自我瞭解與自我	第三次	動物聯想	1. 協助成員認識自己並增進自我概念 2. 察覺自己及別人眼中的我之間的差距 3. 察覺自己及理想中的我之間的差距 4. 協助成員瞭解自己的內想法並

<p>接納</p> <p>5. 宣洩壓抑的情感，培養正確宣洩管道</p>			接納自己
	第四次	尋找失落的圓	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 提供成員察覺自己內心潛藏的想法並瞭解自己</li> <li>2. 宣洩壓抑情感，降低自我防衛</li> </ol>
	第五次	心情色塊	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 提供成員察覺自己內心的情緒變化狀況</li> <li>2. 瞭解影響生活上的情緒因素</li> <li>3. 宣洩壓抑情感並找出正確宣洩管道</li> <li>4.</li> </ol>
	第六次	學校點滴小書	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 協助成員瞭解自我的學校生活與學習環境</li> <li>2. 提供成員檢視自己與同儕間的互動情形</li> <li>3. 協助成員檢視自我的人際關係。</li> </ol>
	第七次	家庭動物園	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 協助成員瞭解家庭的每一個成員在自己心中的感覺</li> <li>2. 瞭解自己和家庭成員互動情形</li> <li>3. 提供成員表達家庭成員間的關係與家庭氣氛之機會</li> </ol>
<p>第三階段</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 統整成員的學習經驗及情感思想與行為</li> <li>2. 協助成員真誠地進行回饋</li> <li>3. 圓滿結束團體活動</li> </ol>	第八次	溫馨樹	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 協助成員回顧自我成長之過程與收穫</li> <li>2. 協助成員做真誠與具體的回饋</li> </ol>
	第九次	我的成長	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 分享成員經過團體經驗後的改變</li> <li>2. 鼓舞成員有新展望</li> </ol>

## 伍、活動內容

### 第一次活動 認識我認識你

#### 一、活動目標

- (一) 協助成員互相認識
- (二) 協助成員放鬆緊張焦慮的情緒
- (三) 建立安全與信任的關係與氣氛
- (四) 引導成員瞭解並遵守團體活動的規則

#### 二、使用媒材

CD、剪刀、膠水、廢報紙、舊雜誌、每四位成員一張半開壁報紙

#### 三、活動流程

##### (一) 暖身活動

1. 播放『當我們同在一起』一曲，所有成員一同做帶動唱的動作，讓各成員增加彼此肢體接觸與互動的機會。
2. 說明本團體活動的內容與目的。
3. 說明團體守則，並訂立契約。

##### (二) 創作活動：

1. 給予成員四人一組一疊廢報紙、舊雜誌及一張半開壁報紙。
2. 請成員從這些廢報紙及舊雜誌中找出可以代表自己或現今心情的圖片貼在壁報紙上。
3. 當成員貼完後，共同找出可以使整張畫面更具美感與協調的圖畫貼在壁報紙

上。

### (三) 分享活動

1. 各成員上台簡單介紹自己，並分享自己作品內容，以及為團體作品添加圖片內容的意義，其他成員可以給予回應。
2. 請成員為整個畫面取一個作品名字，並寫上在畫面上。

### 四、延伸活動或建議

1. 發下圖畫紙，請各成員利用舊報紙與舊雜誌，剪貼一些想參加活動的代表性圖片與期望。
2. 於畫面上寫下並發表參與這次活動的期望與感想。

## 第二次活動 創意手印畫

### 一、活動目標

- (一) 協助成員放鬆緊張焦慮的情緒
- (二) 提供成員主動與人互動的機會
- (三) 激發成員參與團體的動機

### 二、使用媒材

動物圖卡、廣告原料、水彩、盛水用具、水彩筆、色筆、五張全開壁

報紙

### 三、活動流程

- (一) 暖身活動

1. 老師準備許多動物圖片（如：牛、馬……），每一種動物圖片有兩張。
2. 發下每一位成員一人一張，請他們依照自己所拿到的動物卡片，利用模仿動物動作及聲音的方法，找尋和自己拿相同動物卡片的人，找到了則一起回座，增加彼此互動的機會。

## （二）創作活動

1. 將成員分成五組，請每組第一位成員隨意用手沾取顏料或用水彩筆塗繪手的各個部位，印在壁報紙上進行創作。
2. 第二位成員接著第一位成員的創作內容進行接力創作，繼續發揮創意進行創作，以此類推，輪流創作手印畫。
3. 最後，大家共同點綴裝飾整張作品，使其更加完整。

## （三）分享活動

1. 將五張壁報紙連結成一起，成為一張創作指畫壁畫，進行展覽。
2. 請成員為整個畫面取一個作品名字。
3. 分享自己作品內容、活動經驗與感受，其他成員給予回應。

## 第三次活動 動物聯想

### 一、活動目標

- （一）協助成員認識自己並增進自我概念
- （二）察覺自己及別人眼中的我之間的差距
- （三）察覺自己及理想中的我之間的差距

#### （四）協助成員瞭解自己的內心想法並接納自己

### 二、使用媒材

動物圖卡、蠟筆、彩色筆、彩色黏土

### 三、活動流程

#### （一）暖身活動

1. 準備許多動物卡片。
2. 引導成員思考並回答各個動物之間的特性與給人的感覺。

#### （二）創作活動：

1. 請成員閉上眼睛，放鬆全身，默坐思考一下，如果要你以一種動物來代表現在自己，你會選擇哪一種動物來代表現今的自己呢？
2. 如果要選擇一種動物來代表別人眼中的自己，你將會選擇哪一種動物來代表別人眼中的自己？
3. 如果要選擇一種動物來代表希望中的自己，你將會選擇哪一種動物來代表自己所希望的自己？
4. 發下彩色黏土，請成員捏塑出自己現今及別人眼中與希望中的我所代表的動物。

#### （三）分享活動

1. 請每位成員透過代表現今我、別人眼中與理想我的動物黏土捏塑介紹自己。
2. 並請每位成員分享自己最想對自己說的話與對本活動的感想。
3. 歸納與結束活動。



#### 四、延伸活動或建議

1. 完成作品後，在學習單（如附件一）上註明以這動物的代表自己的原因，我

發現

（1）自己最大的特色是…

（2）最想改進的是…

（3）感想。

# 動物黏土創作



小朋友，請你依照你內心所想的回答下面問題：

\* 你覺得哪一個動物最代表現在的自己：

\* 為什麼呢？

\* 你覺得哪一個動物最代表你的朋友眼中的自己：

\* 為什麼呢？

\* 你覺得哪一個動物最代表理想中的自己：

\* 為什麼？

\* 你覺得自己最大的特色是：

\* 你覺得自己最需要改進的是：

\* 做完這次活動，我最想對自己說的話與感想是：

## 第四次活動 尋找失落的圓

### 一、活動目標

- (一) 提供成員察覺自己內心潛藏的想法並瞭解自己
- (二) 宣洩壓抑情感，降低自我防衛

### 二、使用媒材

「尋找失落的圓」投影片（書名：The Missing Piece 失落的一角 譯者：林良 出版：自立晚報社文化出版部）蠟筆、彩色筆、鉛筆、奇異筆、每成員一張四開圖畫紙。

### 三、活動流程

#### （一）暖身活動

1. 播放失落的圓之投影片。
2. 引導成員觀賞並思考這段片的內容。

#### （二）創作活動

1. 請大家全身放輕鬆，閉上眼睛、默想一下。
2. 請成員思考有沒有什麼東西，是你一直想擁有的卻沒有的，或一路想追尋，卻一直都使用錯誤方法的經驗。
3. 將腦海中浮現的東西，畫在圖畫紙上。

#### （三）分享活動

1. 分享自己作品內容、活動經驗與感受，其他成員給予回應。
2. 歸納與結束活動。

## 第五次活動 心情色塊

### 一、活動目標

- (一) 提供成員察覺自己內心的情緒變化狀況
- (二) 瞭解影響生活上的情緒因素
- (三) 宣洩壓抑情感並找出正確宣洩管道

### 二、使用媒材

CD、色紙、每成員兩張四開圖畫紙

### 三、活動流程

#### (一) 暖身活動

1. 播放一段歡樂以及悲傷的音樂。請成員說出聽完後的心情如何？
2. 請成員選出符合此心情的色紙顏色，並依現在心情撕下符合現今心情的線條及形狀，貼在圖畫紙上。
3. 引導成員們進行分享及比較兩種心情作品。

#### (二) 創作活動

1. 請成員放鬆心情、閉眼默想，最近發生了哪些事情，對你的心情影響為何？  
請你用符合你情緒的色紙顏色，隨意撕下線條，貼上圖畫紙上，創作一幅心情色塊圖。
2. 將每一個顏色所代表的心情感受在背後註明，思考自己在哪些情況下會出現這種情緒反應。

### (三) 分享活動

1. 分享自己作品內容、活動經驗與感受，其他成員可以給予回應。
2. 簡短說明參與這次活動之心情感受。
3. 檢視自己的心情色塊中顏色比率是開心或不開心居多，回想自己是否常不開心，可如何改進。
4. 歸納與結束活動。

### 四、延伸活動或建議

1. 引導成員對於最近特定情緒或事件，進行繪畫表達及分享。
2. 針對某些團體成員的情緒困擾事件，每位成員分享自己的處理及應對方式。

## 第六次活動 學校點滴小書

### 一、活動目標

- (一) 協助成員瞭解自我的學校生活與學習環境
- (二) 提供成員檢視自己與同儕間的互動情形
- (三) 協助成員檢視自我的人際關係。

### 二、使用媒材

鉛筆、奇異筆、彩色筆、蠟筆、剪刀、膠水、圖畫紙

### 三、活動流程

- (一) 暖身活動

1. 請成員抽籤分派角色，利用手偶演一小段『學校下課情景』的手偶戲。

## (二) 創作活動

1. 音樂冥想，回想一下在學校中你平常都會做哪些活動？

2. 請成員將圖畫製作成六面的小書形式。

3. 第一面為小書的封面。

4. 第二面是彩繪自己在學校中最常做的活動情景。

5. 第三面為我最好的朋友。

6. 第四面是下課時的情景。

7. 第五面是在學校時你最不喜歡/最感挫折的活動或事情的情景。

8. 第六面是自由繪畫與學校生活相關的主題。

## (三) 分享活動

1. 發表自己小書的內容、活動經驗與感受，其他成員可以給予回應。

2. 簡短說明參與這次活動之心情感受

3. 歸納與結束活動。

## 第七次活動 家庭動物園

### 一、活動目標

(一) 協助成員瞭解家庭的每一個成員在自己心中的感覺

(二) 瞭解自己和家庭成員互動情形

(三) 提供成員表達家庭成員間的關係與家庭氣氛之機會

## 二、使用媒材

色紙、厚紙板、彩色筆、蠟筆、剪刀、白膠/保麗龍膠、保麗龍

## 三、活動流程

### (一) 暖身活動

1. 超級比一比，請成員想一種動物，自願者上台運用肢體動作進行表演，讓其他成員進行猜測。

### (二) 創作活動

1. 請成員將自己的家想像成一座動物園，爸媽或兄弟姐妹若以一種動物來表示，則需選擇哪一種動物呢？想一想為什麼呢？
2. 請於厚紙板中完成彩繪動物並剪下，或用色紙剪貼成動物，每一件物品下面留下一小段空白，以貼於保麗龍上，再加上彩繪及裝飾，使整個畫面成為一座熱鬧的立體家庭動物園。

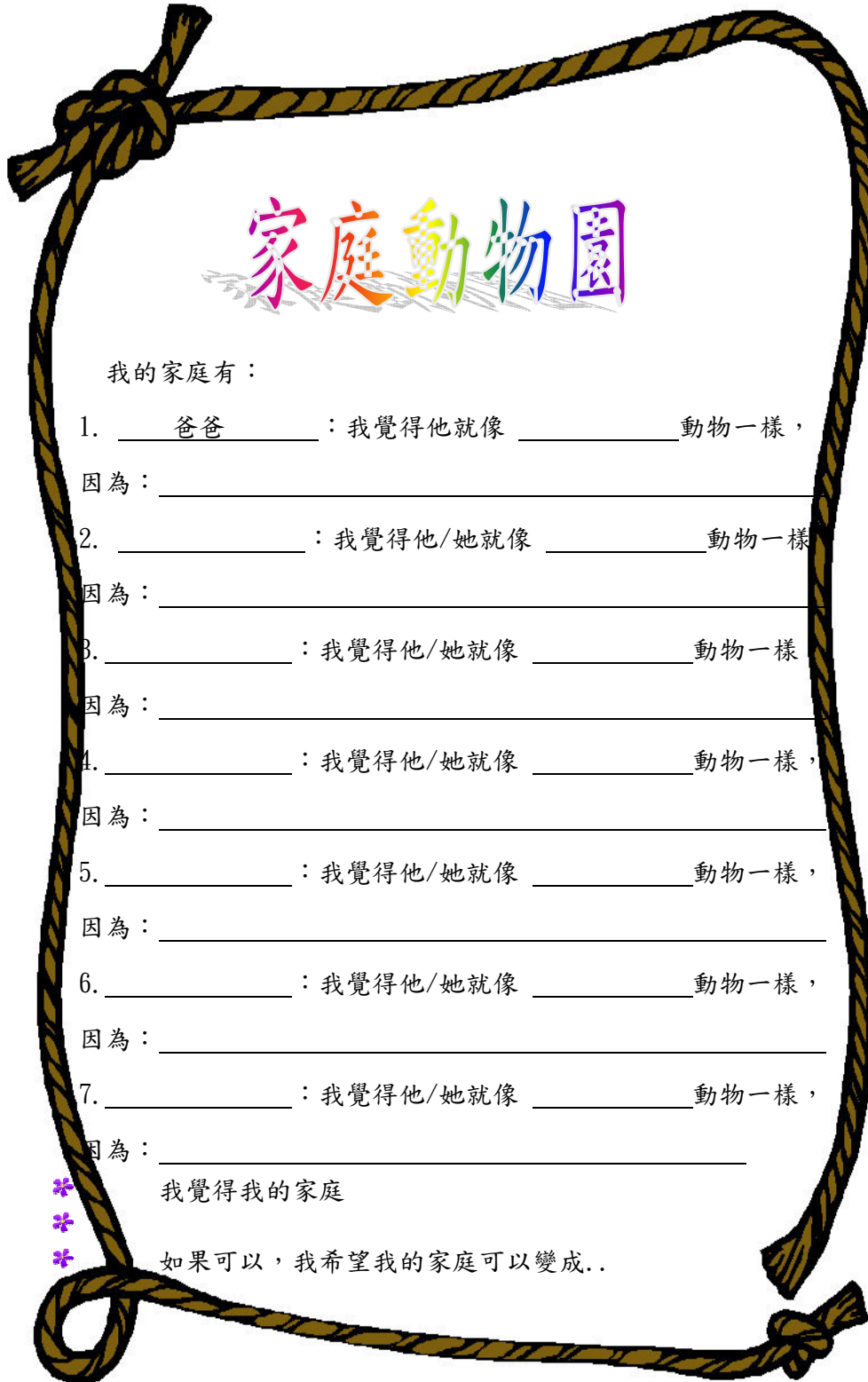
### (三) 分享活動

1. 發表自己的立體動物園作品、活動經驗與感受，其他成員可以給予回應。
2. 歸納與結束活動。

## 四、延伸活動或建議

1. 教師引導成員思考一下怎樣可以使家庭成為你喜歡的樣子？

(見附件二)



## 家庭動物園

我的家庭有：

1. 爸爸：我覺得他就像 \_\_\_\_\_ 動物一樣，  
因為： \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_：我覺得他/她就像 \_\_\_\_\_ 動物一樣  
因為： \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_：我覺得他/她就像 \_\_\_\_\_ 動物一樣  
因為： \_\_\_\_\_
4. \_\_\_\_\_：我覺得他/她就像 \_\_\_\_\_ 動物一樣，  
因為： \_\_\_\_\_
5. \_\_\_\_\_：我覺得他/她就像 \_\_\_\_\_ 動物一樣，  
因為： \_\_\_\_\_
6. \_\_\_\_\_：我覺得他/她就像 \_\_\_\_\_ 動物一樣，  
因為： \_\_\_\_\_
7. \_\_\_\_\_：我覺得他/她就像 \_\_\_\_\_ 動物一樣，  
因為： \_\_\_\_\_

✿ 我覺得我的家庭

✿ 如果可以，我希望我的家庭可以變成..



## 第八次活動 溫馨樹

### 一、活動目標

- (一) 協助成員回顧在歷次活動過程中，自我學習、成長與收穫
- (二) 協助成員做真誠與具體的回饋

### 二、使用媒材

CD、彩色筆、蠟筆、水彩、剪刀、泡綿膠、膠帶、西卡紙、綠色與棕色全開壁報紙數張

### 三、活動流程

#### (一) 暖身活動

成員們利用壁報紙一同製作三棵大樹。

#### (二) 創作活動

1. 請成員聽音樂靜下心冥想，這幾次活動課程中，有無對於某個成員印象特別深刻或有些話想要告訴他。
2. 對於這次活動的心得感想為何，是否有任何收穫？
3. 經過這幾次課程中，是否對於自己、家庭及學業等有任何的期許？
4. 製作三張水果小卡，一張寫下想送成員的話，一張紀錄活動心得、感想與收穫，及最後一張紀錄對自己的期許與希望。

#### (三) 分享活動

1. 分享自己所製作的小卡、活動經驗與感受。
2. 將水果卡片裝飾在這大樹上。

### 3. 歸納與結束活動

#### 第九次活動 我的成長

##### 一、活動目標

- (一) 分享成員經過團體經驗後的改變
- (二) 鼓舞成員有新展望

##### 二、使用媒材

CD、彩色筆、蠟筆、鉛筆、奇異筆、圖畫紙

##### 三、活動流程

###### (一) 暖身活動

1. 將之前所有成品呈現並進行展覽。
2. 觀賞溫馨樹，及自己的歷次活動作品。

###### (二)、創作活動

1. 請成員聽著音樂一同冥想自己在這幾次活動中是否有具體的成長？
2. 自己的感覺與感受為何？
3. 對於自己的未來是否有更多的期許與展望？
4. 利用圖畫配合文字將這些想法以四格漫畫形式記錄下來。

###### (三) 分享活動

1. 分享自己作品，其他成員給予回饋。
2. 大家唱一首『朋友』的歌，互給祝福，圓滿結束團體活動。

陸、活動照片舉例



01 黑黑的書本是代表我最討厭及感到很大壓力的事情，許多杯子及色彩繽紛的色塊是代表最近參加聖誕節慶祝活動時愉快的心情。



02 最近一直下雨而使我無法出去玩的天氣使我感到十分心煩，心中如紅色線條一樣怒火中燒，什麼事情都不順眼。



03 最近一直下雨使我的心情很不好，好不容易天空出現可愛的太陽，我的心情才開朗起來，終於可以到外面玩了。



04 如果每天都可以躺在床上睡到自然醒，真是人間一大樂事呀！



05 最近天氣一直下雨，大地都濕濕冷冷，真是討厭。幸好，這幾天天空出太陽了，我的心裡也出太陽了。



06 最近參加聖誕節慶祝活動，看到熱鬧又精彩的活動表演，心中真是開心。

## 團體活動方案【四】：家的故事

壹、編選與設計者：林怡秀

貳、活動對象：國小中低年級學生，單親家庭(父母分居/離婚)的學生。

參、活動總目標：

一、學生能以藝術媒介作為創造性表達活動，抒發情感。

二、學生能夠覺察心理感受，進而自我覺知。

三、學生能放鬆心情，合作並投入團體活動歷程。

四、學生能經由團體支持及信任，勇敢表達及分享自己的生活經驗。

五、學生能與團體中學生產生關聯，發現共通及獨特的經驗。

六、學生能以正面角度審視與接納自己的家庭。

肆、活動計畫表

階段目標	次別	活動名稱	活動目標
第一階段 1. 培養安全、信任、輕鬆愉悅的團體氣氛。 2. 促進團體學生間相互了解、建立良性互動關係。 3. 協助學生減少防衛心理並投入藝術活動。	一	認識你真好	1. 學生互相認識，介紹自己與認識其他學生。 2. 了解並遵守團體規範。 3. 建立安全、信任、愉悅的團體關係。
	二	我的連環小書	1. 運用手部肢體，進行創作活動。 2. 發揮聯想力與自發表達能力。 3. 經由安全的肢體活動，表達潛意識的想法及釋放其防禦心理。

<p>第二階段</p> <p>1. 協助學生表達及放鬆情緒、調和內心之矛盾與衝突。</p> <p>2. 增進自我對情緒的瞭解，並培養透過創作來表達情緒的能力。</p> <p>3. 能熟悉常使用的藝術媒材並培養創作的興趣，對作品有欣賞及基本的評析能力。</p> <p>4. 面對自己的家庭及家人時有較佳的調適及態度。</p>	三	繪製我的家	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 覺察自己的家、家人及家庭狀況。</li> <li>2. 利用媒材表達自己的家與家庭狀況。</li> <li>3. 分享自己的作品與家庭生活經驗。</li> </ol>
	四	我們都是一家人	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 了解學生的家人、手足及互動關係。</li> <li>2. 學生藉機抒發對家人及手足的正、負向感情。</li> <li>3. 增進學生相互了解與建立同理心。</li> </ol>
	五	心情臉譜	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 察覺自己的心情並做適宜表達。</li> <li>2. 瞭解生活事件與心情之關聯。</li> <li>3. 提供情緒抒發的機會與管道。</li> </ol>
	六	最開心的時候	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 分享與表達愉快的情緒。</li> <li>2. 覺察與情緒事件有關的人事物。</li> <li>3. 學習珍惜愉快的情緒。</li> </ol>
	七	我的出氣筒	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 提供抒發負面情緒的機會。</li> <li>2. 學習情緒表達及適當的宣洩方式。</li> <li>3. 了解自己的情緒，接納自己與他人。</li> <li>4. 了解人皆有表達情緒的需要。</li> </ol>
	八	愛的卡片	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 利用觸覺動作表達意象或實物。</li> <li>2. 表達對家人的愛與感謝。</li> <li>3. 培養欣賞的能力。</li> </ol>
	九	偶戲演出	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 覺察對家庭的心理感受。</li> <li>2. 表達對某一主題所產生的情緒、感覺與看法。</li> <li>3. 覺察主題事件、對問題之應變方式或態度。</li> <li>4. 培養團結合作，共同完成任務的能力。</li> </ol>
	十	繪本故事欣賞	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 學習面對問題及尋求協助。</li> <li>2. 提供抒發情感及表達內心想法的機會。</li> <li>3. 覺察並非只有自己會遇到不如意的事情。</li> </ol>
<p>第三階段</p> <p>1. 教導學生接納自己並學</p>	十一	珍惜感恩小盒	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 透過審視自己所擁有之物，學會珍惜與感恩。</li> <li>2. 體認每個人擁有與失去的東西都不</li> </ol>

習珍惜擁有。 2. 統整學生在團體中的學習與經驗。			同，要珍惜所有，不需要比較或有不平衡的心態。 3. 感念家裡的人、事、物，藉以抒發情感。
3. 團體學生形成支持系統，結束活動。	十二	掛滿祝福的幸福之樹	1. 相互祝福與支持。 2. 對自己往後生活做出期勉與鼓勵。 3. 統整與結束活動。

## 伍、活動內容

### 第一次活動：認識你真好

#### 一、活動目標：

1. 學生互相認識，介紹自己與認識其他學生。
2. 了解並遵守團體規範。
3. 建立安全、信任、愉悅的團體關係。

#### 二、使用媒材：

圖畫紙、色卡紙、蠟筆、色鉛筆、簽字筆。

#### 三、活動流程：

##### (一) 暖身活動：

1. 說明團體活動。
2. 討論團體規範。

##### (二) 創作活動

1. 製作屬於自己的名片小卡，上面寫上姓名、綽號、興趣、最喜歡的家人、最



喜歡的老師、最喜歡的學科等基本資料，便於向別人介紹自己。

2. 在圖畫紙上利用簽字筆、蠟筆繪製彩色自畫像。
3. 配戴上名片小卡，並拿著自畫像輪流做自我介紹，而他人介紹時也仔細聆聽。
4. 可對其他學生發問，以更加了解其他學生。
5. 學生找一位最想認識的朋友，做更進一步的認識。
6. 自由分享活動心得與回饋。

#### 四、 延伸活動或建議：

活動結束後，讓學生閉上眼睛做冥想，想一想：名片上的資料及向別人自我介紹時的內容是不是代表真正的自己？或自己真正的想法？

### 第二次活動：我的連環小書

#### 一、 活動目標：

1. 運用手部肢體，進行創作活動。
2. 發揮聯想力與自發表達能力。
3. 經由安全的肢體活動，表達潛意識的想法及釋放其防禦心理。

#### 二、 使用媒材：

白色海報紙、圖畫紙、廣告顏料、膠水

#### 三、 活動流程：

##### (一)暖身活動：

在牆面上貼上全開的白色海報紙數張(視場地及學生人數而定)，引導學生

利用手部如：手掌、手背、拳頭、指尖等，沾上喜歡的廣告顏料顏色，在海報紙上隨意壓印。允許學生在海報紙前自由走動，在不同地方壓印，不需侷限在某一地方。

#### (二)創作活動：

1. 將三張八開圖畫紙橫放並對折，產生折線後，用膠水將三張圖畫紙之短邊相黏合，即成一長條狀的六格連環書。
2. 利用手部如：手掌、拳頭、指尖等沾上喜歡的廣告顏料顏色，在連環書的六格中分別壓印。
3. 以壓印下來的圖案為主，發揮聯想力，再輔以蠟筆繪成聯想到的人事物。
4. 在六格中的頁角處分別標上 1~6 的頁碼。
5. 沿著之前的折線將連環書折成俯看是連續之 W 狀，連環小書即完成。

1. 分享作品與回饋。

#### 四、 延伸活動或建議：

1. 暖身活動中做手部壓印時，應指導學生注意與他人的空間位置關係，互相禮讓不衝突。
2. 指導學生可依連環書中的順序發展想像內容，使其成為內容有連貫性的作品。

### 第三次活動：繪製我的家

#### 一、 活動目標：

4. 覺察自己的家、家人及家庭狀況。。

5. 利用媒材表達自己的家與家庭狀況。
6. 分享自己的作品與家庭生活經驗。

## 二、 使用媒材：

圖畫紙、報紙、廣告紙、色紙、蠟筆、膠水

## 三、 活動流程：

### (一) 暖身活動：

學生離開自己的位子找到適宜空間，引導者帶領學生伸展四肢、隨意跳動以放鬆身體，並利用肢體在空中比劃出自己的家的模樣，可包括屋裡、屋外、房間等所有想到的部份。

### (二) 創作活動：

1. 學生用筆在紙上畫出自己家的型態。
2. 學生任意撕各種紙，並在圖畫紙上貼出家的樣子，可輔以蠟筆畫出自己的家庭狀況。
3. 利用作品分享自己的家庭生活經驗及家人等。
4. 每位學生分享時，其他學生注意聆聽，並適時給予口頭回饋。

## 四、 延伸活動或建議：

1. 做肢體伸展時要注意安全，避免碰撞引發不快。
2. 引導者若發現學生的作品或情緒特殊時，應給予適宜的輔導與支持。

## 第四次活動：我們都是一家人

### 一、 活動目標：

4. 了解學生的家人、手足及互動關係。
5. 學生藉機抒發對家人及手足的正、負向感情。
6. 增進學生相互了解與建立同理心。

### 二、 使用媒材：

彩色黏土、黏土工具。

### 三、 活動流程：

#### (一) 暖身活動：

請學生帶來目前的家人合照，向大家介紹成員及照片的內容。

#### (二) 創作活動：

1. 利用各種顏色的彩色黏土及黏土工具形塑自己的家人、手足。
2. 無手足之學生利用想像，做出想像或渴望中的手足(一名或數名、男女不拘)。
3. 口頭輪流介紹自己的家人、手足，例如：工作、個性、興趣、生活習慣等。
4. 一起討論有手足的優、缺點，沒有手足者談論希望有(或沒有)手足的原因。
5. 陳列作品、觀賞、相互分享與正向回饋。

### 四、 延伸活動或建議：

學生無家人合照時，亦可使用多張家人的個人照片做分享。

## 第五次活動：心情臉譜

### 一、 活動目標：

4. 察覺自己的心情並做適宜表達。
5. 瞭解生活事件與心情之關聯。
6. 提供情緒抒發的機會與管道。

### 二、 使用媒材：

音樂 CD、鏡子、粉彩、圖畫紙。

### 三、 活動流程：

#### (一) 暖身活動：

請學生閉上眼睛欣賞兩段不同曲子的音樂，一首節奏輕快(如：貝多芬-奇想迴旋曲)，另一首節奏較平緩(如：布拉姆斯-降 A 大調圓舞曲)。藉此放鬆心情、腦中隨音樂做心情的聯想。指導學生說一說今天的心情為何(開心、生氣、悲傷、平淡等)，是何種原因所造成。

#### (二) 創作活動：

1. 學生使用鏡子，看一看目前自己的臉部表情。
2. 學生在鏡子前試著呈現自己開心、生氣、悲傷時候的表情。
3. 發下繪有臉形輪廓的圖畫紙一張，請學生用粉彩顏料繪出代表現在心情的臉部表情。
4. 接者，請學生在兩張圖畫紙上分別繪出在開心(快樂)時的臉部表情，及生氣

(憤怒)或悲傷時(二擇一)的臉部表情。畫作上可輔以文字表示。

5. 請學生呈現自己的作品及分享作品。

四、 延伸活動或建議：

如果學生在作品中呈現較極端的心情，例如：大哭、愁眉苦臉時，引導者適時做個案輔導。

### 第六次活動：最開心的時候

一、 活動目標：

1. 分享與表達愉快的情緒。
2. 覺察與情緒事件有關的人事物。
3. 學習珍惜愉快的情緒。

二、 使用媒材：

CD、圖畫紙、蠟筆、簽字筆

三、活動流程：

(一)暖身活動：

放一段節奏輕快的音樂(如：舒曼-快樂的農夫)，請學生閉上眼睛欣賞。

(二)創作活動：

1. 請學生回想生活中印象最深刻的愉快經驗並口頭發表。
2. 在圖畫紙上用蠟筆畫出一個感到開心的主題，可包含事件、相關人物等。
3. 輪流分享經驗及心理的感受。

4. 專注聆聽與提供回饋。

四、延伸活動或建議：

1. 引導學生思考自己開心的原因是什麼?這種經驗在生活中常發生嗎?不管是否經常發生，應該有珍惜的心態。

### 第七次活動：我的出氣筒

一、 活動目標：

5. 提供抒發負面情緒的機會。
6. 學習情緒表達及適當的宣洩方式。
7. 了解自己的情緒，接納自己與他人。
8. 了解人皆有表達情緒的需要。

二、 使用媒材：

充氣小丑、桌上型拳擊球(見附圖)、塑膠充氣槌子

三、 活動流程：

(一) 暖身活動：

共同討論上一堂課中，學生繪製的生氣或悲傷臉譜作品所呈現的表情特徵。

(二)創作活動：

1. 讓學生在紙上畫下自己印象中，造成生氣的事件及相關的人事物等。
2. 引導者呈現充氣小丑、桌上型拳擊球、塑膠充氣槌子等。
3. 問學生：玩過這些東西嗎?這些物品可能的用途還有什麼?生氣時會不會想要

使用呢？

4. 在每人面前放置上述物品，請學生假設今天若發生了畫上面的事件，將充氣小丑、將桌上型拳擊球或塑膠充氣槌子等，作為情緒宣洩的物品。
5. 學生輪流述說自己使用後的心情感受與使用前有何不同？
6. 分享與討論是否喜歡這種方式及其優缺點為何。

四、 延伸活動或建議：

1. 請學生回想以往自己生氣或憤怒時有什麼樣的舉動或行為？並一同討論這樣的行為會不會對週遭他人造成影響？可能的影響是什麼？
2. 有了今天的經驗之後，往後面對相似情境時，是不是可以利用今天的方式或其他較適宜的方式來宣洩情緒？

### 第八次活動：愛的卡片

一、 活動目標：

4. 利用觸覺動作表達意象或實物。
5. 表達對家人的愛與感謝。
6. 培養欣賞的能力。

二、 使用媒材：

圖畫紙、色卡紙、水彩顏料

三、 活動流程：

(一)暖身活動：



兒童畫作欣賞。引導者事先搜集兒童繪畫作品，將之呈現並共同討論畫作內容。

(二) 創作活動：

1. 利用手指沾水彩顏料在畫紙上隨意作畫，練習運用手指的做畫方式。
2. 掌握了繪畫技巧後，在另一張淺色色卡紙上作畫，製作一張準備送給最喜歡或最想念的家人的卡片。
3. 畫完後，在卡片夾頁中書寫文字，可包括祝福、問候、感謝等任何想說的話語。
4. 將卡片置於桌上展示，成員相互欣賞。
5. 以口頭輪流稱讚每個人作品的優點。

四、 延伸活動或建議：

如果情況許可，指導學生將卡片寄出給家人。

第九次活動：偶戲演出

一、 活動目標：

5. 覺察對家庭的心理感受。
6. 表達對某一主題所產生的情緒、感覺與看法。
7. 覺察主題事件、對問題之應變方式或態度。
8. 培養團結合作，共同完成任務的能力。

二、 使用媒材：

紙黏土、水彩顏料、玩具

### 三、 活動流程：

#### (一) 暖身活動：

以視聽器材播訪以家庭為主題的兒童劇，看完後簡短討論主題、內容、人物等。

#### (二) 創作活動：

1. 以 2 或 3 人為一演戲小組。先共同討論關於「家」的主題，自行發展故事內容，以平日生活事件為主，設計演出時間設定為十分鐘以內的劇本。
2. 以小組合作方式，利用紙黏土做出戲中主要人物角色，並以水彩上色。
3. 根據戲中需要，蒐集周遭物品、玩具做為背景或道具。
4. 以製作、蒐集完成的物品，以小組設計的故事內容演出一齣戲。
5. 分享與回饋。

### 四、 延伸活動或建議：

1. 合演一齣戲，學習溝通與合作行為，訓練學生與人合作以順利完成一項任務的能力。
2. 引導者藉機了解學生的家庭情況，並給予適時的輔導。

## 第十次活動：繪本故事欣賞

### 一、 活動目標：

4. 學習面對問題及尋求協助。

5. 提供抒發情感及表達內心想法的機會。
6. 覺察並非只有自己會遇到不如意的事情。
7. 培養解決問題的能力。

## 二、 使用媒材：

繪本故事 CD、信紙、色鉛筆

## 三、 活動流程：

### (一) 暖身活動：

展示與欣賞各式繪本。

### (二) 創作活動：

2. 引導者播放(或講述)繪本故事【寫信到天堂】。此故事主要描述一位父母剛離婚的兒童，在無助難過、面對各種壓力時分別寫信給天堂的上帝、雲及奶奶的故事。之後藉由一些陌生但好心人士的幫助，讓他學習接受父母分開的事實、珍惜目前所擁有的一切、重新適應生活。
3. 引導者針對故事內容對兒童發問，包括與內容相關有固定答案者及開放性問題。
4. 團體共同討論故事內容並請學生表達觀後感想。
5. 參考故事情境，畫一張卡片給最想念的家人。
6. 分享作品與回饋。

## 四、 延伸活動或建議：

參考故事情境，畫一張畫或製作一件手藝品給最想念的親人。

## 第十一次活動：珍惜感恩小盒

### 一、 活動目標：

4. 透過審視自己所擁有之物，學會珍惜與感恩。
5. 體認每個人擁有與失去的東西都不同，要珍惜所有，不需要比較或有不平衡的心態。
6. 感念家裡的人、事、物，藉以抒發情感。

### 二、 使用媒材：

彩色名片紙、紙盒、包裝紙、色紙、緞帶、布料

### 三、 活動流程：

#### (一) 暖身活動：

請學生帶來最自己最寶貝的東西與大家分享，並做簡單介紹，如：寶貝東西的來由、喜愛之因、與它的互動等。

#### (二) 創作活動：

1. 在名片紙卡上寫出自己現在所擁有的東西，如：家人、朋友、物品等具體可見者，也可寫下含有抽象或象徵的意義等非具體的事物。
2. 事先搜集小紙盒及身邊可取得之簡易材料，如：包裝紙、色紙、緞帶、布料等。利用上述素材將小紙盒佈置成寶物盒的樣子。
3. 將寫好的小紙卡一一投入寶物盒中。
4. 輪流向大家分享自己的寶物盒中所擁有的東西。

5. 在成員敘述時能仔細聆聽，養成尊重他人的態度。

#### 四、 延伸活動或建議：

1. 請學生想一想：自己所擁的東西和其他人一樣嗎？是不是有些東西自己並不很喜歡或珍惜，但卻是他人所珍惜的，藉此培養珍惜所有的態度。
2. 讓學生經由檢視所擁有之物及給予指導的過程，學習去感謝並珍惜自己所擁有者。
3. 指導學生不要過度比較，因為每人擁有的東西不同，視為寶貝的東西也不同。

### 第十二次活動：掛滿祝福的幸福之樹

#### 一、活動目標：

1. 相互祝福與支持。
2. 對自己往後生活做出期勉與鼓勵。
3. 統整與結束活動。

#### 二、使用媒材：

小紙卡、亮片、細線、聖誕樹、節慶佈置用品

#### 三、活動流程：

##### (一)暖身活動：

問學生：在何時可以見到佈置的很美麗的樹？（如：聖誕節、運動會等）。

你有佈置的經驗嗎？你喜歡佈置過的樹嗎？

##### (二)創作活動：

1. 引導者發給每人數張小紙卡，要做成祝福小卡之用。
2. 先在一張小紙卡上頭寫(畫)上對自己的期望及祝福，之後再製作送給其他學生的祝福卡片。
3. 在小卡片上貼上亮片做為裝飾。
4. 利用聖誕節的佈置用品，分工合作裝飾聖誕樹，並利用細線將小卡綁在聖誕樹上。
5. 讓學生自由走動並欣賞佈置後的祝福之樹，尋找同學寫給自己的小卡片。
6. 自由分享與回饋。
7. 在互相祝福中，結束活動。

#### 四、延伸活動或建議：

1. 討論往後相互支持與祝福的方式。
2. 引導者對所有學生發表其參與活動的成長結語與祝福。

#### 參考文獻：

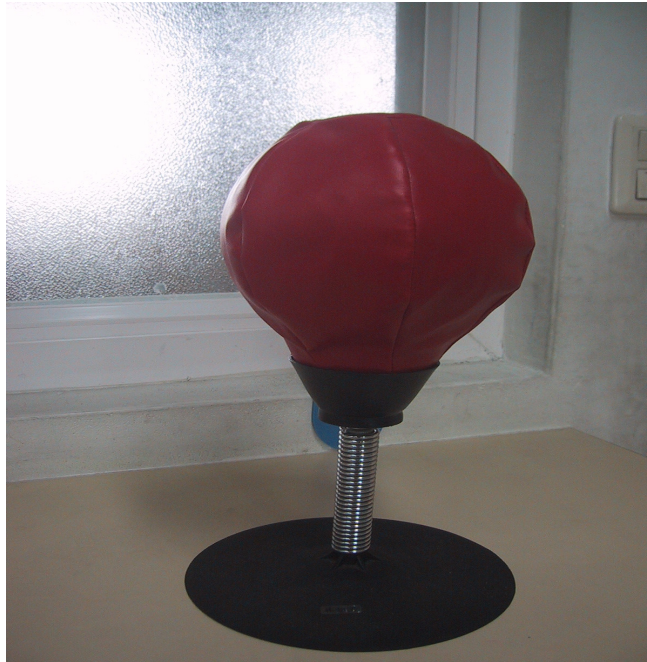
沈益君譯(2001)。Violet Oaklander 著。開啟孩子的心窗-適用於兒童及青少年之完形學派心理治療。台北市：心理。

陸雅青譯(2001)。藝術治療團體活動實務研究-以破碎家庭兒童為例。台北市：五南。

張哲明、王蘭(2000)。創意兒童繪本。台北市：糖菓樹。

葉春杏 (2004)。藝術治療團體對喪親兒童復原歷程之研究。台北市立師院學院國民教育研究所碩士論文。全國博碩士論文資訊網，092TMTC0576074。

## 陸、活動照片舉例



01 桌上型拳擊球：讓小朋友將拳擊球想像為使他生氣的事情，用力揮拳而出，藉此紓發憤怒之情緒。經過幾次揮拳後，小朋友表示心裡不再像原本那麼生氣了。(第五次活動：我的出氣筒)



02 小朋友用簽字筆勾勒並用色紙貼出自己的家。一樓有紅色鐵門，兩旁分別是奶奶買的魚缸，魚缸上有片荷葉；二樓貼出平日奶奶用的曬衣場；三樓有神明廳及花瓶。此位小

朋友之主要照顧者為奶奶，因其單親且爸爸在外地工作。他創作時想到日常的生活，當然也想到平日奶奶照顧兄弟倆的辛勞。(第二次活動：繪製我的家)



03 小朋友家中主要的活動樓層有三樓，一樓有大客廳，其擺設有長沙發椅、鋪有玻璃的桌子、電視機、櫃子等基本擺設；二樓是爺爺的臥室，三樓是父母、自己與弟弟的臥房，有床鋪、櫃子、電視機等擺設，未貼出的有媽媽的化妝台、衣櫃等。此位小朋友的家庭是三代同堂，和爺爺奶奶一起住，是個和樂的家庭。(第二次活動：繪製我的家)



04 小朋友用色紙及廣告紙(門部份)創作。對於家中擺設沒有較仔細的呈現，但對住家的週遭有介紹，家門口有大馬路，附近有紅綠燈、草坪等。他的作品可看出一般小朋友印象中家的樣貌。



## 團體活動方案【五】：找一個出口

壹、編選與設計者：吳婉君

貳、活動對象：情緒障礙或情緒方面有困難的學生。

參、活動總目標：

1. 協助情緒障礙個案與人相處，並信任別人。
2. 協助宣洩、釋放壓抑的情緒，並找出正常發洩管道。
3. 協助個案重建自信心。

肆、活動計畫表

階段	次數	活動名稱	活動目標
第一階段 1. 成員相互認識 2. 建立成員間良好的關係	第一次活動	手心相連	1. 培養團體成員間相互信任 2. 增進人際關係 3. 瞭解團體公約
第二階段 1. 協助成員瞭解並增進與人互動的關係 2. 幫助成員抒發情緒並調整情緒 3. 協助成員展現	第二次活動	團圓畫	1. 了解自己與生活中重要人物或家人之間的關係。 2. 增進自己與重要人物或家人的關係。
	第三次活動	「撕」樂園	1. 抒發成員緊張或憤怒的情緒 2. 體會心境的轉換並試著調整自己的情緒
	第四次活動	穿衣遊戲	1. 協助成員建立自信心，並展現自我 2. 藉由穿衣的形式表現情緒

自信 4. 幫助成員改變或彌補不完美	第五次活動	報紙畫	1. 引導成員藉由不同方式表達感受 2. 協助成員改變或彌補錯誤
	第六次活動	宣洩的力量	1. 協助成員將心中的壓抑，經由身體力量的釋放而有效宣洩 2. 解放身體的緊繃以及內心的情緒
第三階段 1. 協助成員放鬆情緒 2. 協助成員找出處理情緒方法	第七次活動	空	1. 協助成員沈澱心靈 2. 利用身體律動放鬆自己 3. 運用身體表達，啟發創意潛能
	第八次活動	全新的我	1. 幫助成員更深一層體認自己情緒的變化。 2. 學習如何處理情緒。

## 伍、團體活動內容

### 第一次活動：手心相連

#### 一、活動目標：

- (一)培養團體成員間相互信任
- (二)增進人際關係
- (三)瞭解團體公約

#### 二、使用媒材：

各色原子筆、白色棉質手套

#### 三、活動流程：

1. 說明團體活動的目的，並訂定團體公約。

2. 成員席地而坐圍成一圓圈，右手拿著原子筆，左手戴上白色棉質手套。
3. 將左手靠在成員的右大腿上。
4. 在右邊成員的左手心，畫上足以代表自己的圖案。
5. 在右邊成員的左手背，畫上對成員的第一眼印象及感覺。
6. 彼此分享圖案的意涵，並簡單自我介紹，以及說明對成員的感覺，藉此相互了解。
7. 最後將畫好的白色手套進行展示。

#### 四、延伸活動或建議：

1. 並不是每個成員的溝通能力都很好，所以圖案是與他人最根本的接觸方式。
2. 在畫別人的手心時，能專注且尊重他人的身體權。
3. 在讓別人畫手心手背的時候，能信任對方，將手心攤開的同時表示自己的心能開闊，將自己放心的交給對方。
4. 亦可將圖案直接畫在手心、手背上，當作最近距離的接觸。

### 第二次活動：團圓畫

#### 一、活動目標：

- (一) 了解自己與生活中重要人物或家人之間的關係。
- (二) 增進自己與重要人物或家人的關係。

#### 二、使用媒材：

圓柱體容器(例如茶葉罐)或特製圓柱體、圖畫紙、蠟筆或其他顏料

### 三、活動流程：

1. 每個成員發給長型厚紙一張。
2. 在白紙上畫上家人、影響自己的人物、自己喜歡的人物…，並讓畫裡的每個人都手牽手。
3. 將長條厚紙捲成一圓筒狀(可先在厚紙的背面貼上雙面膠)。
4. 將每個成員畫的圓柱畫併排擺在一起共同欣賞，並各自陳述與畫中人物相處的情形。
5. 將圓柱畫一個一個疊高，形成一個大團圓的景象。
6. 成員彼此分享自己的畫及大團圓的心得。

### 四、延伸活動或建議：

1. 圓柱體本身即具有團圓、循環不息的特性。從繪畫的過程中發現心手相連，人與人之間緊密相連的意涵。
2. 亦可使用大型的圓柱體(如保麗龍蛋糕盒)，貼上畫紙後，讓成員直接在圓柱體上作畫。
3. 可讓成員畫上最親近的班上同學或是校園裡的人物，以瞭解班上同學及師生的互動狀況。

### 第三次活動：「撕」樂園

#### 一、活動目標：

- (一) 抒發成員緊張或憤怒的情緒
- (二) 體會心境的轉換並試著調整自己的情緒

#### 二、使用媒材：

各種圖片、膠水、圖畫紙、蠟筆或其他顏料

#### 三、活動流程：

1. 提供成員生活周遭所看的、所想的景象圖片，想像一種緊張或憤怒的情緒。
2. 讓成員恣意將圖片撕成小碎片，鼓勵成員痛快的撕裂紙張，在撕紙的過程當中，將情緒釋放。
3. 激情過後，閉上眼睛，想像這世間最美好的景象，以平靜的心，將小碎片黏貼拼湊成各種可能的造形，可能是樹、人、房子、車子…等等。
4. 可搭配蠟筆或其他顏料彩繪出自己想像的心情。
5. 讓成員分享自己心境的轉換以及作品的意涵。

#### 四、延伸活動或建議：

1. 希望成員能在摧毀的過程中，讓情緒得到宣洩出口，並且以平和的心情重建自己嚮往的景物。

2. 老師亦可請成員自行準備圖片，圖片的內容是成員最厭惡的東西，讓成員將厭惡的東西撕毀，再將這些圖片重新黏貼成喜歡的東西。

#### 第四次活動：穿衣遊戲

##### 一、活動目標：

- (一) 協助成員建立自信心，並展現自我
- (二) 藉由穿衣的形式表現情緒

##### 二、使用媒材：各式舊衣物及安全剪刀

##### 三、活動流程：

1. 準備各式舊衣服，有短袖的、有長袖的，以及各式各樣搭配的物件。
2. 讓成員自行選擇衣服的類型，衣服的穿法不一定按照正規穿法，可披著、可扭曲變形，甚至可撕毀、剪破及重組。
3. 讓成員利用衣服的造型與色彩，表現出各種情緒變化，例如：開心、悲傷、憤怒…各種情緒的穿著。
4. 再請成員自行搭配目前最想穿的衣服種類。
5. 依序請成員展示自己的穿著，並發表所要表達的情緒為何。

##### 四、延伸活動或建議：

1. 活動開始前，成員可能多少顯露出羞怯，應配合活動進行，鼓勵成員解除自我防衛，展現信心。
2. 穿著的走秀如同繪畫的表達，可從走秀的姿態、表情以及穿著的樣態看出內在心境，以作為輔導的材料。
3. 從試衣的過程中，給了成員自我嘗試的機會，發現真正的自我。走秀即外顯自己。
4. 亦可使用小朋友常玩的紙娃娃穿衣服遊戲代替，但衣服種類應多樣。

### 第五次活動：報紙畫

#### 一、活動目標：

- (一) 引導成員藉由不同方式表達感受。
- (二) 協助成員改變或彌補錯誤。

#### 二、使用媒材：

報紙、各色色筆

#### 三、活動流程：

1. 發給每個成員各色色筆，有黃、紅、藍、紫、灰…等顏色。
2. 準備多份舊報紙給成員予選擇，最好是圖文並茂，以利於成員表達發揮。

3. 帶領成員將圖片仔細看過，找出報紙中最令人嫌惡的部分，並引導成員表達看到圖片的感覺
4. 請成員在圖片上，加上自己認為不足或者想改變的部分。
5. 引導成員使用色筆，將認為有感覺的字塗上任一顏色或圈選出來。
6. 展示及發表改變後的作品與心得。

#### 四、延伸活動或建議：

1. 將報紙中的圖片當做媒介，塗上成員心理所想的圖案，分析原圖與附加圖之間微妙的意涵，藉此一窺個案內心世界以及思緒、情緒的轉換。
2. 從報紙的文字中，找尋與自己有關的字，從字的結構判斷情緒或個性、心靈，甚至文字自身的意思即在幫個案說出內心的話。
3. 亦可利用成冊的書籍來進行活動，最好是圖片及文字並呈的書籍。

### 第六次活動：宣洩的力量

#### 一、活動目標：

- (一) 協助成員將心中的壓抑，經由身體力量的釋放而有效宣洩
- (二) 解放身體的緊繃及內心的情緒

#### 二、使用媒材：



有吸水力的球、各種顏色的壓克力顏料

### 三、活動流程：

1. 在一面牆上鋪滿壁報紙或牛皮紙，3 公尺外的桌上放有各種顏色的顏料，選擇自己認同的顏色，或者自行調配。
2. 將具有吸水力的毛球沾上顏料，使盡全力丟出沾有顏料的球，球打在牆壁之後，感受那丟出瞬間的力道與情緒的宣洩作用。
3. 沾有顏料的球打在牆壁之後噴散的軌跡，訴說宣洩的強度。
4. 將留在紙上的顏料痕跡，聯想及彩繪成為一幅圖畫。
5. 請成員分享自己的圖畫及宣洩情緒後的心情感受。

### 四、延伸活動或建議：

1. 活動過程中，成員能經由力量的釋放，獲得心靈的解放。
2. 從顏料色調、位置、力道…覺知心靈所承受的重量。
3. 可使用陶土進行活動，將陶土緊握在手上，捏出各種手掌與手指用力後所留下的形狀，通常都是扭曲變形，但看得出施力的力道。
4. 亦可把紙張鋪陳在地面，進行上述活動。

## 第七次活動：空

### 一、活動目標：

- (一) 協助成員沈澱心靈
- (二) 利用身體律動放鬆自己
- (三) 增進成員運用身體表達，啟發創意潛能

### 二、使用媒材：柔和音樂

### 三、活動流程：

1. 手指本身就是一枝畫筆
2. 沒有任何顏料，沒有任何畫筆，沒有任何的媒材。運用手指假想繪畫的動作。
3. 播放著清柔的音樂，坐下來冥想，閉上眼睛，想像最舒服的情境，最舒服的圖樣。
4. 在空中「描繪」出各種令人感到舒服的圖案，並且盡量把手部動作放大、放慢及放鬆地進行空作畫中。
5. 除了利用手來描繪圖案之外，亦可利用頭、腳或屁股來進行活動，使用頭、腳或屁股來當畫筆。
6. 請成員發表進行這個活動後，放鬆的感受為何？心情如何？

#### 四、延伸活動或建議：

1. 從「心」出發，心靈帶領身體畫出動人的圖畫，手指擺動繪畫亦如同指揮一曲動人的樂章。
2. 從過程中放鬆自己，宣洩情緒，建立信心。

#### 第八次活動：全新的我

##### 一、活動目標：

- (一) 幫助成員更深一層體認自己情緒的變化。
- (二) 學習如何處理情緒。

##### 二、使用媒材：

圖畫紙、畫筆、顏料

##### 三、活動流程：

1. 成員圍成一圈，選擇一個座位坐下，然後閉上眼睛。
2. 放鬆心情，回想一下在各次活動進行當中，覺得最有趣的部份是什麼？(分享)
3. 回想一下，在各次活動進行當中，心境的變化是怎樣？以後遇到不如意的事情時，會如何處理比較好？(分享)

4. 經過這幾次活動後，我已經變成一個怎樣的人，畫下此時心境的自畫像。
5. 將畫紙展示與彼此分享。

#### 四、延伸活動或建議：

1. 藉由分享的過程，讓成員了解別人如何處理情緒，發洩情緒？進而學習有效處理情緒的方法。
2. 亦可請成員將畫指摺成一半，一半畫下生氣時醜陋的樣子，一半畫上開心的樣子，比較兩者的差異，並引導成員表達喜歡怎樣的自己。

#### 陸、活動照片舉例



畫上家人、影響自己的人物、自己喜歡的人物，並讓畫裡的每個人都手牽手，體察人際互動狀況。把所有圓筒狀的圖，堆疊成壯觀的裝置藝術品，作品越多，堆疊而成的景象越壯觀，藉以體察更複雜的人際牽連與互動狀態。

## 團體活動方案【六】：自我探索與成長

壹、 編選與設計者：陳靜淑

貳、 活動對象：國小中年級

參、 活動總目標

一、學習接納他人。

二、學習參與及分享。

三、增進與同儕合作的行為。

四、學習從不同的觀點欣賞他人、肯定他人。

五、增進自我肯定與自我接納。

六、學習誠實面對真正的自我。

七、增進自我與家庭成員之間的感情。

肆、 活動計畫表

階段	次數	活動名稱	活動目標
階段一： (人與自己) 1. 能認識團體成員 2. 能做簡單的自我介紹 3. 能分享最近的心情故事 4. 能檢視、分享自己的優缺點，並提出解決之道 5. 能說出一件最值	1	盡情揮灑	1. 學習輪流與等待 2. 能參與活動 3. 能分享參與活動過程的想法
	2	我的身分證	1. 能做簡單的自我介紹 2. 能透過提問的方式認識小組成員
	3	我的喜怒哀樂	1. 辨識情緒及表情。 2. 能以角色扮演的的方式，分享最近的心情故事
	4	醜小鴨變天鵝	1. 檢視自己的優缺點 2. 能提出改進缺點的方法

<p>得驕傲的事情，肯定自我</p> <p>6. 能說出別人的優點，肯定他人，並從成員的觀點肯定自我</p> <p>7. 能聆聽並做分享</p>			3. 能肯定自己的優點
	5	鏡中人	<p>1. 能分享一件值得驕傲的事情</p> <p>2. 能互相欣賞同儕自信的神情</p> <p>3. 能從不同的觀點欣賞他人、肯定他人</p> <p>4. 透過互動的過程自我肯定</p>
	6	優點晾衣場	<p>1. 能肯定他人的優點</p> <p>2. 透過互動的過程自我肯定</p>
<p>階段二： (人與家庭)</p> <p>1. 能介紹家庭成員，並說出每位成員的特徵</p> <p>2. 能透過遊戲，說出並分享自己與家庭成員互動的情形以及感覺</p> <p>3. 能說出家人是如何的愛自己。</p>	7	我的家庭成員	<p>1. 能簡短的介紹家庭成員</p> <p>2. 能說出每位家庭成員的特徵</p>
	8	我有話要說	<p>1. 能將平常難以對家人表達的情緒及感受，表達出來</p> <p>2. 覺察家人的情感及互動狀態</p>
	9	啟動幸福列車	<p>1. 能說出家人是如何的愛自己</p> <p>2. 覺察家人的恩情</p> <p>3. 表達對家人的感謝</p>
<p>階段三： (人與同儕)</p> <p>1. 能參與活動</p> <p>2. 能發揮想像力，參與發展完整的故事</p> <p>3. 能根據故事發展的情節，說出自己的看法</p> <p>4. 能與他人合作，完成集體創作</p> <p>5. 能欣賞別人的作品</p> <p>6. 體會創作的作品是無價的</p>	10	故事接龍	<p>1. 能發揮想像力，參與發展完整的故事</p> <p>2. 增進表達能力</p> <p>3. 學習與人合作的行為</p>
	11	人形雕像	<p>1. 透過活動，體驗肢體創作的樂趣與價值</p> <p>2. 學習欣賞別人</p> <p>3. 學習與他人合作，完成集體創作</p>

## 伍、 活動內容

### 第一次活動：盡情揮灑

#### 一、 活動目標

- (一) 學習輪流與等待
- (二) 願意參與活動
- (三) 能分享參與活動過程的想法

#### 二、 使用媒材

音樂 CD、廣告顏料、全開白報紙、水彩筆

#### 三、活動流程

- (一) 分兩組進行，一組一張白報紙。
- (二) 學生以輪流的方式，一次選擇一種顏色，隨著音樂將顏料盡情的甩在白報紙上。
- (三) 音樂結束後，輪流發表感覺以及想法。

#### 四、延伸活動或建議

小組分享告一段落後，經由小組討論，為該作品定一個主題，並以合作的方式，將作品進一步繪製完成後，將作品公開展覽。

### 第二次活動：我的身分證

#### 一、 活動目標

- (一) 能做簡單的自我介紹
- (二) 能透過提問的方式認識小組成員

## 二、 使用媒材

A4 白紙、個人照、色筆

## 三、 活動流程

- (一) 在 A4 紙上設計自己的身分證，內容包括姓名、性別、班級、專長、興趣及特點，並貼上一張最喜歡的個人照。
- (二) 向成員做簡短的自我介紹。
- (三) 由接下來的三個人分別提出一個想進一步認識當事人的一個問題，請當事人回答。

## 四、 延伸活動或建議

- (一) 個人身分證上的照片，可以以自畫像替代。
- (二) 請新朋友在身分證背後簽上大名，並附上一句祝福的話。

### 第三次活動：我的喜怒哀樂

#### 一、活動目標

- (一) 辨識情緒及表情。
- (二) 能以角色扮演的形式，分享最近的心情故事。

#### 二、使用媒材

汽球、油性筆、麵粉



### 三、活動流程

- (一) 每個成員製作一顆裝滿麵粉的汽球。
- (二) 在水球上畫出自己的五官及髮型。(將眼睛、眉毛以及嘴巴放大)
- (三) 以捏、擠壓的方式做出喜怒哀樂的表情。
- (四) 輪流以「喜怒哀樂」的表情演出兩件最近發生的事情。(提示希望分享一件快樂的事情以及一件不快樂的事情。)
- (五) 分享活動的感覺以及想法。

### 四、延伸活動或建議

透過角色扮演或對話的方式，協助同儕澄清及解決困擾的問題。

## 第四次活動：醜小鴨變天鵝

### 一、活動目標

- (一) 檢視自己的優缺點
- (二) 能提出改進缺點的方法
- (三) 能肯定自己的優點

### 二、使用媒材

繪本(醜小鴨)、色筆、學習單

### 三、活動流程

- (一) 配合學習單(一)，引導學員欣賞與討論：
  - 1、繪本(醜小鴨)

2. 天鵝受到讚美的原因？

3. 怎麼樣的人比較容易受到讚美？

4. 完成學習單。(提示：可以用畫的或是用寫的。)

(二) 配合學習單(二)，引導學員完成下述活動：

1、讓學員在符合自己的項目上圖上顏色，並說出自己的優缺點。

2、引導學員討論怎樣努力可以讓自己變成受到讚美的天鵝？

3、完成學習單。(提示：可以用畫的或是用寫的。)

(三) 分享活動的感覺以及想法。

#### 四、延伸活動或建議

透過設計及繪圖的方式，列出改進自己缺點的方法，並設計檢核表，於預定的日期做檢討與修正。

## 學習單 (一)：人人稱羨的天鵝

<p>天鵝為什麼容易 受到讚美呢？</p>	⇒	<p>什麼樣的人比較 容易受到讚美？</p>
<p><input type="checkbox"/> 天鵝的羽毛雪白，看起來很舒服！</p>	⇒	<p>外表看起來：</p>
<p><input type="checkbox"/> 天鵝游水的時候很優雅，不急躁！</p>	⇒	<p>動作行為表現上：</p>
<p><input type="checkbox"/> 天鵝講話輕聲細語，不呱呱大叫！</p>	⇒	<p>說話的時候：</p>
<p><input type="checkbox"/> 天鵝的脖子長，走路來抬頭挺胸，看起來很有精神！</p>	⇒	<p>走路的時候：</p>
<p><input type="checkbox"/> 天鵝遇到困難時，永不放棄。</p>	⇒	<p>遇到困難的時候：</p>

## 學習單 (二)：醜小鴨變天鵝

外表像天鵝：

乾淨又清爽

外表像醜小鴨：

髒兮兮、不整齊

功課像天鵝：

學習有進步

功課像醜小鴨：

學習退步

要如何努力才能讓自  
己變天鵝呢？

健康像天鵝：

健康又強壯

健康像醜小鴨：

身體弱、長不大

友誼像天鵝：

到處受歡迎

友誼像醜小鴨：

沒朋友、很孤單

## 第五次活動：鏡中人

### 一、活動目標

- (一) 能分享一件值得驕傲的事情
- (二) 能互相欣賞同儕自信的神情
- (三) 能從不同的觀點欣賞他人、肯定他人
- (四) 透過互動的過程自我肯定

### 二、使用媒材

圖畫紙、色筆

### 三、活動流程

- (一) 兩人一組，面對面坐下，並分享一件最值得驕傲的事情。
- (二) 將對方當成鏡中的自己，並畫下對方（鏡中人）最有自信的表情。
- (三) 將圖畫送給對方的同時，能說出在對方充滿自信的神情中，說明最欣賞  
或是最羨慕的是……..。
- (四) 分享活動的感覺以及想法。

### 四、延伸活動或建議

進行畫出同儕最神氣的表情時，鼓勵成員加上肢體動作。

## 第六次活動：優點晾衣場

### 一、活動目標

- (一) 能肯定他人的優點

(二) 透過互動的過程自我肯定

## 二、使用媒材

毛線、陶土、牙籤（做晾衣架用）；迴紋針（夾紙衣服用）；剪刀膠水、色筆、  
圖畫紙、油性筆（做衣服用）

## 三、活動流程

(一) 用陶土、牙籤以及毛線製作晾衣架。

(二) 每一位成員設計一至兩件的衣服，並在上面寫上該位成員的優點。

(三) 輪流分享所設計的衣服，並晾在自己的衣架上。（提示：在送衣服給主角時，必須說出：「你很棒，因為…！」）

(四) 分享活動的感覺以及想法。

## 四、延伸活動或建議

在找出成員的優點時，提示這個優點可以是外型上的、學業上的、行為上的或是個性上的優點。

## 第七次活動：我的家庭成員

### 一、活動目標

(一) 能簡短的介紹家庭成員。

(二) 能說出每位家庭成員的特徵。

### 二、使用媒材

圓規、圖畫紙、水彩、油性筆

### 三、活動流程

- (一) 分別以不同大小、顏色的圓圈來代表每一位家庭成員。
- (二) 在每一個圓圈圈上畫出該位家庭成員一項最具特色的特徵。
- (三) 介紹家庭成員。(說出選擇這個顏色以及圓圈圈的大小所代表的意義或是原因)
- (四) 分享活動的感覺以及想法。

### 四、延伸活動或建議

- (一) 這位家庭成員，可以是已經不住在一起的家人。
- (二) 在找出每一位成員的代表顏色時，提示可以針對成員的外型、喜好、脾氣……等觀點來做選擇。
- (三) 在介紹家庭成員時，可以開放讓同儕提出想進一步認識這位成員家庭的問題，如職業、年齡等。

## 第八次活動：我有話要說

### 一、活動目標

- (一) 能將平常難以對家人表達的情緒及感受，表達出來
- (二) 覺察家人的情感及互動狀態

### 二、使用媒材

報紙、膠帶、充氣不倒翁（或紙製不倒翁）

### 三、活動流程

- (一) 用報紙和膠帶製作不倒翁、棒子及大大小小的球。
- (二) 將不倒翁放在中間，學員圍成馬蹄形席地而坐。
- (三) 請學員閉上眼睛，並請回想從小到大，最想擁抱但是卻不敢付諸行動的是哪一位家庭成員，如果有機會，當你抱著他時，你想對他說什麼話？  
(提示：這位家庭成員不一定是現在還住在一起的家人。)
- (四) 輪流將不倒翁當成那位家人，抱抱它，並說出心裡的話。
- (五) 分享活動的感覺以及想法。
- (六) 再請學員閉上眼睛，並請回想從小到大，哪一位家庭成員最常讓你傷心難過，如果有機會讓他知道你是多麼的傷心難過時，你想對他做什麼或是說什麼話？(提示：這位家庭成員不一定是現在還住在一起的家人。)
- (七) 把傷心難過的情緒及心裡的話，宣洩在不倒翁身上。(提示：可以用手、紙球或紙棒子對不倒翁發洩情緒)
- (八) 分享活動的感覺以及想法。

#### 四、延伸活動或建議

- (一) 當學員情緒失控時，適時介入輔導。
- (二) 傾聽與同理每一位成員的發表及情緒發洩。

### 第九次活動：啟動幸福列車

#### 一、活動目標

- (一) 能說出家人是如何的愛自己



- (二) 覺察家人的恩情
- (三) 表達對家人的感謝

## 二、使用媒材

皮球、數字鐘（計時用）

## 三、活動流程

- (一) 製作幸福列車：五人一組，用黏土做出火車頭以及五節車廂。（提示：沒有車頂的車廂），並以廣告顏料做彩繪。
- (二) 製作彩球：將紙黏土沾上廣告顏料，揉成一顆顆彩色的球，待半乾時，畫上微笑的臉譜。
- (三) 啟動幸福列車：將自己所彩繪的彩球放進車廂，每放進一顆，必須說出：  
「當我…時，（家人）總是會…，所以我是幸福的！」
- (四) 分享活動的感覺以及想法。

## 四、延伸活動或建議

製作感恩卡，感謝家人的付出和關懷。

## 第十次活動：故事接龍

### 一、活動目標

- (一) 能發揮想像力，參與發展完整的故事
- (二) 增進表達能力

### (三) 學習與人合作的行為

## 二、使用媒材

紙黏土、廣告顏料、油性筆

## 三、活動流程

(一) 學員圍著圓圈席地而坐，由老師起頭，然後以滾球的方式，由接到球的學員，將故事發展下去。(提示：每位成員必須將球傳給還沒說過的成員，待輪過一遍後，再進行第二輪，每人以一句台詞為限。)

(二) 故事發展以三分鐘為限。

(三) 討論與分享。(檢討並澄清故事情節的發展是否適當，討論可以如何改編。)

(四) 根據討論的結果，再進行一次故事接龍，故事發展仍以三分鐘為限。

(五) 依故事接龍的內容，共同合作製作一本繪本。

(六) 分享活動的感覺以及想法。

## 四、延伸活動或建議

暖身時，可以「看圖說故事」或是「改編故事結局」的方式，讓學童練習。

## 第十一次活動：人形雕像

### 一、活動目標

(一) 透過活動，體驗肢體創作的樂趣與價值

(二) 學習欣賞別人

(三) 學習與他人合作，完成集體創作

## 二、使用媒材

音樂 CD、椅子（道具）

## 三、活動流程

（一）引導學員想想曾經在哪裡看過哪些雕像？雕像的動作是什麼樣子的？

（二）動進行方式：

（1）單人雕像：

跟著音樂隨意走動，當音樂停止時，必須把自己當做雕像擺出靜止的動作。參觀者選出最特別的雕像，並將它抬走，被抬走的雕像必須固定不動，而抬的人必須小心翼翼，不能讓雕像受損。（以小組為單位，一組當表演者，另一組當參觀者）。

（2）雙人雕像：

兩兩一組輪流上台，第一次音樂停止時，由第一人擺出靜止的動作，音樂再開始時，第二人必須在觀察第一人的動作後，等音樂一停止時必須加入，成為兩人的雕像作品，第一人在音樂又開始撥放時，將身體移開，在觀察第二人的動作後，等音樂一停止時必須加入，以此類推。

（3）三人雕像、四人雕像…依此類推（如附錄所示）

（三）分享活動的感覺以及想法。

## 四、延伸活動或建議

（一）為每一件「雕像」作品拍照後，延伸活動為陶土創作，將照片上的作品，再用陶土呈現。

(二) 小型展示會，將照片以及陶土作品展示，並為作品命名，若是團體的創作作品，則由小組成員一起討論作品的主題。

參考書目：

林政伶 (2005)。童話可以這樣看：經典童話讀書會。台北市：幼獅

林敏宜 (2004)。繪本大表現：文學要素的了解與應用。台北市：天衛文化

陸雅青 (1999)。藝術治療：繪畫詮釋：從美術進入孩子的心靈世界。台北市：心理

陸、 活動照片舉例

<人形雕像活動照片>



圖 1. 雙人雕像：前面第一位同學隨著音樂隨性走動，音樂一停止時，先擺出姿勢，音樂繼續播放十秒鐘，在音樂播放的同時，第二位同學可以一邊繞著、一邊觀察，等音樂一停止後再加入，成雙人雕像藝術作品。由活動中體察欣賞與合作的意涵。



圖 2. 三人雕像：音樂繼續播放十秒鐘，在音樂播放的同時，第三位同學可以一邊繞著、一邊觀察，等音樂一停止後再加入，成三人雕像藝術作品。由活動中體察欣賞與合作的意涵。

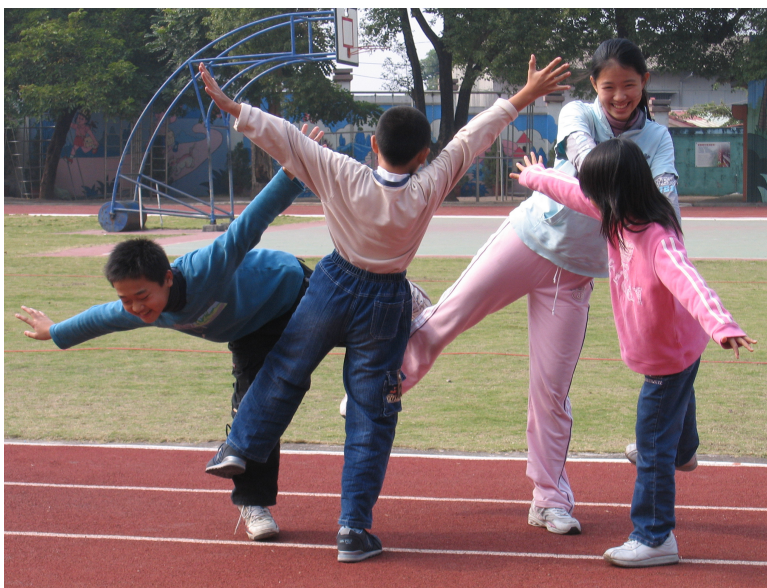


圖 3. 四人雕像：音樂繼續播放十秒鐘，在音樂播放的同時，第四位同學可以一邊繞著、一邊觀察，等音樂一停止後再加入，成四人雕像藝術作品。由活動中體察欣賞與合作的意涵。

## 團體活動方案【七】：抓住自己的未來

壹、編選與設計者：李欣珮

貳、活動對象

- 一、欲改善生活中之瓶頸或困境的普通學生或身障學生
- 二、欲從事自我探索與自我成長之人

參、活動總目標

- 一、協助成員認識自我
- 二、協助成員覺察自我的問題
- 三、協助成員發展實際可行之行動計劃
- 四、協助成員採取行動，使其改善生活中之瓶頸或困境

肆、活動計畫表

階段	次數	活動名稱	活動目標
第一階段 1. 培養安全、信任的團體氣氛 2. 促進成員間良好關係的建立 3. 協助成員放鬆防禦投入藝術創作，勇於自我表現	第一次	大明星記者會	1. 幫助成員認識自己與認識他人 2. 激發成員參與團體的動機 3. 瞭解團體的目的及規範
	第二次	貼近大明星	1. 幫助成員藉由撕、剪等破壞過程紓解情緒，釐清自己生活的內容、需求與願望等 2. 協助成員彼此信任、分享經驗。
第二階段 1. 引導成員述說自己的故事 2. 協助成員挑戰其盲點並發展新觀點 3. 誘發成員期望種種更好未來的可能 4. 協助成員將理想轉化為實際目標 5. 促使成員腦力激盪出許	第三次	「我是寶貝蛋」VS.「我是壞蛋」	1. 引導成員述說自己的故事，並對自我生活情況之優缺做深入探究 2. 協助成員表達與放鬆情緒、調和內心的衝突與矛盾 3. 促進成員間的坦承與互賴
	第四次	魔法小天使	1. 協助成員發現生活中有待改善之處 2. 協助成員發現自己之優勢與弱勢 3. 協助成員挑戰有益的新觀點及思考可以採取之行動

多達成目標的各種策略 6. 協助成員選擇最適合其需求與資源的行動策略、並草擬計畫 7. 促使成員承諾於他們所選擇的目標			4. 協助成員培養同理心及自助助人的能力
	第五次	更棒的我	1. 誘發成員展望更好的未來 2. 激發成員對自己的美好期許 3. 促使成員重視自我存在的價值，澄清某些不健全的自我概念 4. 舒解情緒、昇華情感
	第六次	點石成金	1. 協助成員將理想轉化為實際目標 2. 協助成員釐清自己真正想要的願望與目標
	第七次	裝滿禮物的聖誕襪	1. 促使成員腦力激盪出許多達成目標的各種策略 2. 使成員關注於如何幫他人達成目標，促進成員間正向互動 3. 誘發成員思考達成目標之初步規劃
	第八次	航站情緣	1. 引導成員評估實際生活中的資源環境 2. 根據環境中的資源，使用哪些策略來達成目標較為經濟、有效率 3. 協助成員選擇最適合其需求與資源的行動策略並草擬策略
	第九次	失與得	1 引導成員思考達成目標過程當中之得與失 2. 協助成員承諾於他們所選擇的目標 3. 引導成員間互相見證、承諾與打氣
第三階段 1. 統整成員在團體中的學習和經驗。 2. 圓滿結束團體。	第十次	許願精靈	1. 引導成員回憶與統整活動經驗 2. 促使團員珍視彼此存在之重要性，與了解自己對他人之影響 3. 團員共同許願祝福彼此完成目標

## 伍、活動內容

### 第一次活動：大明星記者會

#### 一、活動目標

- (一)幫助成員認識自己與認識他人
- (二)激發成員參與團體的動機
- (三)瞭解團體的目的及規範

#### 二、使用媒材

彩色筆、蠟筆、水彩用具、四開圖畫紙等

#### 三、活動流程

- (一)暖身活動：說明團體形成的原因、團體目的及團體規範
- (二)主題活動：
  - 1. 帶領者自我介紹。
  - 2. 團體成員選一處舒適的位子，使用所喜愛的媒材，繪畫一張自畫像。
- (三) 分享與回饋

每位成員輪流擔任主角——大明星，展示自畫像並做自我介紹，其他成員則當記者提相關問題以認識該明星，大明星回答記者之提問（若涉及個人隱私之問題則不強制回答）

#### 四、延伸活動或建議

自由分享對他人之正面印象與意見。



## 第二次活動：貼近大明星

### 一、活動目標

- (一) 幫助成員藉由撕、剪等破壞過程紓解情緒，釐清自己生活的內容、需求與願望等。
- (二) 協助成員彼此信任、分享經驗。

### 二、使用媒材

全開白西卡紙、舊報章雜誌、剪刀、膠水、彩色筆、粉蠟筆等

### 三、活動流程

#### (一)暖身活動

複習團體規則，並請大家於規則紙張上簽名。

#### (二)主題活動

1. 成員以貼畫方式呈現自己一週生活，輪流當大明星發表，其他成員依然擔任記者，針對想更清楚瞭解之部份發問，增進成員彼此更進一步的相互認識。
2. 自由貼畫我的一週生活日記。
3. 將全體成員之一週生活日記隨意攤在全開壁報紙上，分享一週生活與相互回饋。

#### (三)綜合活動

1. 分享自己每日與他人生活之異同。
2. 自由分享與回饋。

### 四、延伸活動或建議

針對某項相同或相異處做更深入之討論，或分開繪畫成兩張圖。

### 第三次活動：「我是寶貝蛋」與「我是壞蛋」

#### 一、活動目標

- (一) 引導成員述說自己的故事，並對自我情況之優劣做探究
- (二) 協助成員表達與放鬆情緒、調和內心的衝突與矛盾
- (三) 促進成員間的坦承與互賴

#### 二、使用媒材

雞蛋、壓克力水彩、廣告顏料、彩色筆、螢光筆、保麗龍等

#### 三、活動流程

##### (一)暖身活動

1. 說明「我是寶貝蛋」與「我是壞蛋」活動：「每個人對自己的看法都抱持著光明面與黑暗面兩種想法，可能認為自己某些特質或能力表得很棒，某些方面則差強人意。」，本活動藉由讓成員分別在兩顆蛋畫上自己的優點「我是寶貝蛋」與自己的缺點「我是壞蛋」，從中抱持客觀的角度看待自己的優缺點。

##### (二)主題活動

1. 成員彼此分享優點與缺點，內容需對應到生活的實際情況。
2. 發給每位成員兩顆雞蛋，引導成員在兩顆蛋上作畫，主題為「我是寶貝蛋」與「我是壞蛋」。

### (三)綜合活動

分享與回饋：把所有成員所繪製的「我是寶貝蛋」與「我是壞蛋」，擺在同一塊保麗龍上，引導成員發現並討論彼此之間的相同處與相異處，或是互補之處。

### 四、延伸活動或建議

合作繪畫最受歡迎的人與最不受歡迎的人，分別探討二種人各有哪些特質。

## 第四次活動：魔法小天使

### 一、活動目標

- (一) 協助成員發現生活中有待改善之處
- (二) 協助成員發現自己之優勢與弱勢
- (三) 協助成員挑戰有益的新觀點及思考可以採取之行動
- (四) 協助成員培養同理心及自助助人的能力

### 二、使用媒材

螢光筆、彩色鉛筆、彩色筆、水彩用具、壓克力水彩、廣告顏料

### 三、活動流程

#### (一)暖身活動

展示全體成員過去幾次活動之畫作（我是寶貝蛋與我是壞蛋，以及一週的生活），並引導針對優缺點討論，並從優點補足缺點的觀點腦力激盪出多種解

決方式（即小魔法）。

## （二）主題活動

1. 展示成員以前幾次活動之畫作（我是寶貝蛋與我是壞蛋，以及一週的生活），每位成員皆擔任魔法小天使，在他人的畫上添加可以幫助主角成員之魔法（魔法盡量不重複）。
2. 鼓勵成員盡量利用優勢克服劣勢。每位成員均須接受其他小天使之魔法加持。
3. 最後，每位成員均能得到其他成員的小魔法，並從中發現有益的新觀點或可採取的行動。

## （三）綜合活動

1. 每位成員分享被魔法小天使加持後的感想、新的想法有益的新觀點或可採取的行動。
2. 從助人過程中發現自己解決問題之潛能，並從接受幫助的過程中發現自己即可改進之方式。

## 四、延伸活動或建議

可針對成員共同的問題集體思考解決策略。

### 第五次活動：更棒的我

#### 一、活動目標

- （一）誘發成員展望更好的未來

(二) 激發成員對自己的美好期許

(三) 促使成員重視自我存在的價值，澄清某些不健全的自我概念

(四) 舒解情緒、昇華情感

## 二、使用媒材

能放鬆心情之音樂 CD、軟墊(冥想時使用)、螢光筆、彩色筆、壓克力水彩、水彩用具、八開圖畫紙

## 三、活動流程

### (一) 暖身活動

冥想：成員隨意選取認為最放鬆之姿態與環境中之位置，隨著流洩之音樂冥想，讓想像力自由馳騁，想像一個更棒的自己。

### (二) 主題活動

1. 成員每四人分為一組。
2. 每位成員先各自畫一張更棒的我。
3. 畫完後由其他成員輪流協助添畫，添畫內容：「如何讓他人更棒」。
4. 每個人的畫作都被同組成員添畫完畢。

### (三) 綜合活動

作畫完畢後，每位成員輪流分享自己能有何種更棒的生活、樣貌、理想等。

## 四、延伸活動或建議

討論彼此曾經做過的夢想、現在的自己及未來的生活。

## 第六次活動：點石成金

### 一、活動目標

- (一) 協助成員將理想轉化為實際目標
- (二) 協助成員釐清自己真正想要的願望與目標

### 二、使用媒材

石頭、壓克力水彩、水彩筆等

### 三、活動流程

#### (一) 暖身活動

1. 引導成員討論上次活動中美好未來的種種可能中，最希望能成真的目標有哪些。
2. 說明本次活動——點石成金，每位成員會拿到三顆石頭，必須在每個石頭上各畫一個理想，因此只能選擇三個最希望成真的理想來作畫。

#### (二) 主題活動

分別發給每位成員三顆石頭，使用壓克力水彩於石頭上作畫，石頭上之畫作內容為「當我完成……目標時，我會有……」，每顆石頭只畫一種理想目標。

#### (三) 綜合活動

1. 成員彼此分享討論自己選擇出哪三種理想目標及原因。
2. 討論有什麼重要目標被遺漏的嗎？成員間討論彼此之目標是否適切。

### 四、延伸活動或建議

可討論哪些目標相當難取捨及最後選擇的理由。

## 第七次活動：裝滿禮物的聖誕襪

### 一、活動目標

- (一) 促使成員腦力激盪出許多達成目標的各種策略
- (二) 使成員關注於如何幫他人達成目標，促進成員間正向互動
- (三) 誘發成員思考達成目標之初步規劃

### 二、使用媒材

彩色黏土、聖誕襪、包裝紙、剪刀、膠水、聖誕音樂 CD

### 三、活動流程

#### (一)暖身活動

活動介紹——裝滿禮物的聖誕襪：

每位成員均發給一只聖誕襪，並扮演聖誕老公公的角色，使用彩色黏土或卡片製作禮物，送給其他成員。這些禮物的內容必須要可以幫助該成員達成其目標。

#### (二)主題活動

1. 進行主題活動：播放聖誕音樂 CD，成員以彩色黏土製作準備用來發送給他人的禮物。
2. 成員彼此交換禮物。
3. 拆開禮物，觀看內容並表示感謝。

### (三)綜合活動

分享與回饋：成員分享收到的禮物及說明自己還有哪些方法，可以達成目標。

### 四、延伸活動或建議

製作禮物的材料可以更多元化。

## 第八次活動：航站情緣

### 一、活動目標

- (一) 引導成員評估實際生活中的資源環境
- (二) 根據環境中的資源，使用哪些策略來達成目標較為經濟、有效率
- (三) 協助成員選擇最適合其需求與資源的行動策略並草擬策略

### 二、使用媒材

螢光筆、彩色鉛筆、粉蠟筆、彩色筆、水彩用具、四開圖畫紙、音樂 CD

### 三、活動流程

#### (一)暖身活動：

播放音樂 CD，成員隨意選取認為最放鬆之姿態與環境中之位置，隨著流洩之音樂冥想，讓想像力馳騁，建構完成目標旅途中所會經過的過程—航站。

#### (二)主題活動

放鬆、閉上眼睛、冥想，並在紙上劃一條線，代表從現在到目標完成的旅程，張開眼睛後，在線上任意畫上數個航站，表示完成目標之過程。



### (三)綜合活動

成員間彼此分享討論所經過的航站，以及所採用的策略是否合用於可用資源，如何使能更有效率的達到終站目標。

### 四、延伸活動或建議

可分享達成目標後，要怎樣犒賞自己？

## 第九次活動：失與得

### 一、活動目標

- (一) 引導成員思考達成目標過程當中之得與失
- (二) 協助成員承諾於他們所選擇的目標
- (三) 引導成員間互相見證、承諾與打氣

### 二、使用媒材

螢光筆、彩色筆、壓克力水彩、水彩用具、半開大小之棉布

### 三、活動流程

#### (一)暖身活動

主題介紹：

說明本次活動將使用第二次活動時完成的自由貼畫——我的一週生活日記，將生活週記擺放於半開大小之棉布上，成員思考上次活動中所選取的策略，若實施則生活中哪些部份會被犧牲，又會多出哪些事務或行程，以水彩、螢光筆、壓克力水彩等媒材畫在棉布上。

## (二)主題活動

1. 展示成員第一次活動時完成之自由貼畫——我的一週生活日記。
2. 進行棉布作畫。

## (三)綜合活動

成員彼此分享與討論為達成目標的必要付出，例如睡眠、休閒時間、美食等，並承諾會努力達成目標。在畫作上寫下諾言並簽名，其他成員亦以見證人之身份簽名，約定目標達成時之慶祝方式與日期，並將此作品擺放在家中明顯常見之處以提醒自己。

## 四、延伸活動或建議

1. 約定數次的檢核日期，成員彼此報告進度，及安排最後一次的慶祝活動。
2. 探討一個月或特定目標的規劃。

## 第十次活動：許願精靈

### 一、活動目標

- (一) 引導成員回憶與統整活動經驗
- (二) 促使成員珍視彼此存在之重要性，與了解自己對他人之影響
- (三) 成員共同許願祝福彼此完成目標

### 二、使用媒材

大氣球一個、壓克力水彩、彩色筆、彩帶、裝飾品等

### 三、活動流程

### (一)暖身活動：

成員隨意走動與其他成員聊聊彼此在團體活動所得到的收穫，並感謝其他成員提供之協助或禮物，並分享彼此在活動過程中的正向改變。

### (二)主題活動

1. 成員使用壓克力水彩共同在一個大氣球上作畫，繪畫主題為許願祝福彼此完成目標。在團體作畫過程中成員須互相提醒小心不讓氣球破掉。

2. 引導成員回想各次的活動經驗、歷經自我改變，並能珍視彼此存在之重要性，與了解自己對他人之影響。

### (三)綜合活動

成員互相說些感謝的畫，並分享彼此此在活動過程中的正向改變。

### 四、延伸活動或建議

1. 成員可以佈置整個活動環境，使之成為一歡送會之場地。

2. 準備小茶點供成員活動結束後之茶敘。

## 團體活動方案【八】：情緒釋放站

壹、編選與設計者：涂馨尹

貳、活動對象

一、情緒障礙、自我概念較低及社交技巧欠佳的學生

二、普通兒童需要情緒輔導者

參、活動總目標

一、能察覺、傾訴和處理自己的情緒

二、能增進自我概念和自我表達的能力

三、能接納自己和肯定自己

四、能發展適當的社交和溝通技巧

五、提升參與團體活動的能力

肆、活動計畫表

階段	次數	活動名稱	活動目標
第一階段 1.培養安全、信任的關係 2. 建立成員間良好關係 3.放鬆緊張、焦慮的情緒，樂於投入活動	第一次	認識夥伴	1.幫助學生互相認識 2.激發學生參與團體的動機 3.了解並遵守團體規範
	第二次	自由貼畫	1.藉由撕、剪過程，幫助學生抒解情緒 2.協助成員彼此信任、分享經驗 3.協助成員覺察潛意識內容

	第三次	我的情緒	<ol style="list-style-type: none"> <li>1.協助學生了解自己的感受，能察覺自己目前的情緒狀況</li> <li>2.協助學生認識自己，增進自我概念</li> <li>3.紓解情緒，接受自己</li> <li>4.尊重自己與他人的身體</li> </ol>
<p>第二階段</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1.協助學生表達及放鬆情緒，調和內心的衝突與矛盾</li> <li>2.提升學生主動學習、積極參與活動的能力</li> <li>3.提升學生對同儕關係的覺察力，發展良好的社交能力</li> <li>4.能熟悉藝術媒材的特質，並產生興趣，且能自由的表現</li> </ol>	第四次	音感作畫—悠游的魚兒	<ol style="list-style-type: none"> <li>1.幫助學生紓解情緒。</li> <li>2.讓學生想像自己是水中的魚，提升想像能力</li> <li>3.解放學生緊張的情緒或思想，鬆弛身心，引導學生自我開放，增進表達能力</li> </ol>
	第五次	美麗的回憶	<ol style="list-style-type: none"> <li>1.透過圖片讓學生呈現自己最珍貴的回憶</li> <li>2.增進學生的表達能力，並學習處理不同的情緒</li> <li>3.藉由分享、回饋了解不同學生的經驗</li> </ol>
	第六次	動物家族	<ol style="list-style-type: none"> <li>1.藉由黏土創作喜歡的動物，了解學生喜歡的特質</li> <li>2.利用動物大集合的創作讓學生瞭解團體的概念</li> <li>3.察覺自己平日與同學相處的情形</li> </ol>
	第七次	小小樂器家	<ol style="list-style-type: none"> <li>1.能有創意的做出簡易的打擊樂器，激發創造力</li> <li>2.能在打擊樂器過程中，適當宣洩情緒</li> <li>3.能使用製作的打擊樂器組成小型打擊樂團，增進與同儕間的互動機會</li> </ol>
	第八次	共同創作—火車快飛	<ol style="list-style-type: none"> <li>1.增進學生團體互動的機會</li> <li>2.培養與他人合作的良好態度</li> <li>3.激發學生創造力和想像力</li> </ol>
	第九次	現在的我與未來的我	<ol style="list-style-type: none"> <li>1.協助學生釐清對自己的期許</li> <li>2.促使學生重視自我存在的價值</li> <li>3.提升現實感與自我經驗</li> </ol>

<p>第三階段</p> <p>1.統整學生在活動過程中的學習經驗。</p> <p>2.抒發學生的情感，勇於自我表達，提高自我價值感。</p> <p>3.結束活動，鼓勵兒童持續的改變。</p>	<p>第十次</p>	<p>珍重再見</p>	<p>1.了解成員經過活動後的改變</p> <p>2.統整在團體中的學習經驗，肯定自我在團體中的努力</p> <p>3.畫祝福卡，互相祝福與互相支持</p> <p>4.珍重與祝福</p>
---	------------	-------------	---

## 伍、活動內容

### 第一次活動：認識夥伴

#### 一、活動目標

- (一) 幫助學生互相認識
- (二) 激發學生參與團體的動機
- (三) 了解並遵守團體規範

#### 二、使用媒材

粉蠟筆、彩色筆、八開圖畫紙

#### 三、活動流程

##### (一)暖身活動

- 1.請學生圍成圓圈坐下，引導學生進行自我介紹。
2. 說明團體規範：

- (1) 進行活動時，要能遵守活動的規範。

(2) 每位同學輪流發表意見時，不可以隨意打斷或干擾發言。

(3) 同學在發表意見時，不可以出現嘲笑或嘲弄的行為。

(4) 同學發表完之後，給予拍手鼓掌。

3.說明活動內容，並介紹媒材的使用方法。

## (二) 進行主題活動：

1.在圖畫紙上畫下自己的自畫像。

2.可以在空白處畫出能夠代表自己的特徵，例如：卡通人物

(小丸子)、小動物(狗、貓)。

## (三) 綜合活動

1. 學生輪流自我介紹，並介紹畫中的內容給其他學生。

2. 自我介紹完後，每位成員說出已記住的其他學生名字。

3. 分享本次活動經驗與感受。

## 四、延伸活動或建議

1. 在自我介紹時，對不擅表達的學生給予適時的引導，鼓勵其自我表達，使學生能儘快融入團體活動中。

2. 為了避免學生無法牢記其他同學的姓名，教師可以為每位學生做出姓名牌，在下次上課時請學生別上，讓學生間能更快認識彼此。

## 第二次活動：自由貼畫

### 一、活動目標

- (一) 藉由撕、剪過程，幫助學生抒發情緒
- (二) 協助成員彼此信任、分享經驗
- (三) 協助成員覺察潛意識內容

### 二、使用媒材

舊報章雜誌、各種顏色的色紙、彩色筆、膠水、剪刀、四開圖畫紙

### 三、活動流程

#### (一) 暖身活動

1. 教師先進行講解，並介紹媒材的使用方法。
2. 提供各種顏色的色紙，請學生在時間內，將色紙撕成碎片。

#### (二) 進行主題活動

1. 由雜誌中選取喜歡的圖片，並用剪刀剪下來，再貼在圖畫紙上。
2. 利用先前用色紙撕成的碎片及彩色筆，將想要表達的想法黏出來或畫在圖畫紙上，或是加上文字敘述。

#### (三) 分享活動

彼此分享作品與回饋。

### 四、延伸活動或建議

1. 鼓勵學生遇到情緒快樂或是難過的時候，可以利用貼畫等方式將自己快樂或難過的情緒表現出來。



2.可運用拼布、花瓣、樹葉等媒材進行自由貼畫的創作。

### 第三次活動：我的情緒

#### 一、活動目標

- (一) 協助學生了解自己的感受，能察覺自己目前的情緒狀況
- (二) 協助學生認識自己，增進自我概念
- (三) 紓解情緒，接受自己
- (四) 尊重自己與他人的身體

#### 二、使用媒材

鉛筆、橡皮擦、水彩用具(水彩筆、調色盤、廣告顏料)、兩張全開壁報紙、  
工作服

#### 三、活動流程

##### (一) 暖身活動：

- 1.請學生想想自己此刻或是最近的情緒，是快樂、生氣、難過、困惑或悲傷等。
- 2.請學生發表自己的各種情緒。
- 3.介紹本次活動，講述情緒的變化及可以用顏色來表現。

##### (二) 進行主題活動

- 1.兩個同學一組，先由一方躺在壁報紙上，可自行擺出姿勢，由另一位同學幫其描繪人形。描繪完後，再由另一位

學生進行此動作。

- 2.學生可以由自己的人形描繪中，想想當自己處於快樂、生氣、難過、困惑、悲傷等情緒狀況時，會用什麼樣的顏色來表現。
- 3.使用水彩用具（水彩筆、調色盤、廣告顏料）將自己的情緒狀況用顏色表現出來。

### （三）分享活動

完成後，分享自己是在什麼情境下產生畫中的情緒，事後如何抒發自己的情绪。

## 四、延伸活動或建議

討論情緒亢奮或低落時，如何處理自己的情緒。

### 第四次活動：音感作畫－悠游的魚兒

#### 一、活動目標

- （一）紓解緊張的情緒或思想
- （二）提升想像能力
- （三）增進自我開放與表達能力

#### 二、使用媒材

蠟筆、彩色筆、膠水、各種顏色的色紙、四開圖畫紙、錄音帶（小美人魚主題曲-under the sea）、錄影帶（小美人魚）

### 三、活動流程

#### (一) 暖身活動：

- 1.播放有關海的音樂或是讓學生觀看有關海底世界的影片(小美人魚)，並引導學生想像自己是一條魚，正悠游在大海裡游來游去。
- 2.讓學生隨著音樂想像自己是一條魚，擺動魚在水中悠游的姿勢。

#### (二) 進行主題活動

- 1.播放音樂(小美人魚)，讓學生隨著音樂擺動，在圖畫紙上畫出海的線條。
- 2.分發每位學生色紙做撕貼畫，並鼓勵學生發揮想像力，撕成一條一條魚的形狀。
- 3.可以利用顏色紙撕或用彩色筆畫出水草、浮游生物或小石子等，貼於海裡，裝飾海底世界。

#### (三) 綜合活動

- 1.學生介紹自己的作品，同時表演魚在水裡游泳的樣子，並且說出自己的感受(例如：好舒服、好快樂等)。
- 2.讓學生自由分享與回饋魚兒快樂的心情及自己快樂的心情或事情。

### 四、延伸活動或建議

- 1.蒐集魚的圖片，以剪貼方式構成畫面。
- 2.運用樹枝、(樹)木片、草剪貼、黏土彩繪及立體造型等複合媒材構成畫面。

## 第五次活動：美麗的回憶

### 一、活動目標

- (一) 透過圖片讓學生呈現自己最珍貴的回憶
- (二) 增進學生的表達能力，並學習處理不同的情緒。
- (三) 藉由分享、回饋了解不同學生的經驗。

### 二、使用媒材

學生自備相片、不同顏色的毛線、保麗龍便當盒一個、剪刀、白膠

### 三、活動流程

#### (一) 暖身活動

1. 教師先拿出照片，講述照片中最讓教師難忘的事情。
2. 請各位同學也拿出自己所帶的照片，說明這張照片最令自己難忘的原因。
3. 講述媒材的使用方法。

#### (二) 進行主題活動

1. 指導學生在保麗龍盒內用鉛筆畫出預留貼照片處，並在保麗龍上先用鉛筆作概略的構圖。
2. 用鉛筆畫出框後，在框上塗上白膠，再黏上毛線以作為相框的內邊。
3. 將鉛筆所畫的構圖，塗上白膠並黏上毛線。

4. 將帶來的照片貼於預留處，最後作相框的框邊和其他的修飾工作。

5. 兒童完成作品後，在相框後面加支撐架（用瓦楞紙），使作品能立起來。

### （三）分享活動

1. 展示作品與分享照片的回憶。

2. 作品欣賞後，讓同學們給予拍手讚美，也要給自己鼓勵。

### 四、延伸活動或建議

1. 在進行塗白膠黏毛線的階段時，注意每個學生能力的不同，適時給予協助。

2. 運用黏土、顏色紙、水彩用具（水彩筆、調色盤、廣告顏料）等媒材，構成相框的畫面。

## 第六次活動：動物家族

### 一、活動目標

（一）藉由黏土創作喜歡的動物，了解學生喜歡的特質

（二）利用動物大集合的創作，讓學生瞭解團體的概念

（三）察覺自己平日與同學相處的情形

### 二、使用媒材

黏土、黏土工具、水彩用具（水彩筆、調色盤、廣告顏料）、蠟

筆、動物圖片、四開圖畫紙

### 三、活動流程

#### (一) 暖身活動

- 1.教師先展示動物圖片，並讓學生說出自己最喜歡動物。
- 2.示範如何使用黏土、黏土工具和水蠟筆、圖畫紙的用途。

#### (二) 進行主題活動

- 1.利用黏土，按壓出自己喜歡的動物，並用水彩用具將粘土著上顏色，之後將之攤平放在圖畫紙上。
- 2.利用蠟筆或水彩用具（水彩筆、調色盤、廣告顏料）畫出或是用黏土做出想表達的東西，替動物家族設置一個主體（例如：動物們在開音樂會；動物們在辦同樂會）。

#### (三) 綜合活動

- 1.請學生分享創作的內容，增進表達機會。
- 2.作品欣賞後，讓同學給予拍手鼓掌，也要給自己鼓勵。

### 四、延伸活動或建議

由學生分享創作內容中，可以得知學生替動物家族設置的主：動物們在開同樂會），是否為學生希望能和同學相處的方式。教師之後可以舉辦同樂會的方式，增進學生相處和團體活動的機會。

### 第七次活動：小小樂器家

#### 一、活動目標

- (一) 能有創意的做出簡易的打擊樂器，激發創造力
- (二) 能在打擊樂器過程中，適當宣洩情緒。
- (三) 能使用製作的打擊樂器組成小型打擊樂團，增進與同儕間的互動機會。

## 二、使用媒材

錄影帶（朱宗慶打擊樂團表演）、免洗筷、保特瓶、綠豆、牛奶罐（學生自備）、鐵鎚、鐵釘、繩子（教師準備）、色紙

## 三、活動流程

### （一）暖身活動

1. 教師先播放「朱宗慶打擊樂團」之錄影帶。並詢問學生是否玩過樂器，讓學生說出自己最喜歡的樂器。
2. 教師介紹一般打擊樂器的組合。

### （二）進行主題活動

1. 利用學生蒐集的廢物、再生用品，製作簡易打擊樂器，並協助指導學生製作樂器。
2. 將製作好的樂器貼上色紙與彩繪。
3. 選擇利用牛奶罐作鼓的學生，可以在完成牛奶罐鼓面、鼓身的佈置後，將牛奶罐兩邊鑽孔，以繩子穿進孔內，可將牛奶罐背在身上。

### （三）綜合活動

1. 請學生分享創作的樂器。

2. 將學生製作成的樂器分組成為一個打擊樂團，進行樂器表演。

#### 四、延伸活動與建議

1. 鼓勵學生欣賞打擊合奏音樂會，讓情緒獲得舒緩。
2. 鼓勵學生參加節奏樂隊，提升學生對自我能力的肯定。

### 第八次活動：共同創作—火車快飛

#### 一、活動目標

- (一) 增進學生團體互動的機會
- (二) 培養與他人合作的良好態度
- (三) 激發學生創造力和想像能力

#### 二、使用媒材

水彩用具（水彩筆、調色盤、廣告顏料）、大紙箱、錄音帶（火車快飛）、挖空的保利龍板或大紙盒

#### 三、活動流程

##### (一) 暖身活動

1. 請學生表達是否有坐火車的經驗，是和誰一起坐火車（家人、同學），坐火車的感覺。
2. 教師講述活動進行的流程及媒材的使用方法。

##### (二) 進行主題活動



- 1.進行分組，3~4 學生為一組。每組分得一個拆開後的大紙箱作為火車的車身，作為一節火車。
- 2.鼓勵發揮創造力，請組員利用水彩用具彩繪車身或是剪貼海報紙貼在車身上，合力裝飾車身。

### （三）綜合活動

- 1.完成後，請各組介紹自己所彩繪的車身，並加以命名。作品欣賞後，讓同學們給予拍手讚美，也要為自己組別鼓勵。
- 2.教師講述之後要進行的遊戲。各組代表一節車廂，組員將紙箱套在身上，各組第一位同學的手搭在前面一節車廂的末位同學肩上。教師可以運用保麗龍板或大紙盒，中間挖空當成做山洞。
- 3.教師播放音樂－火車快飛，並且配合音樂玩火車快飛的遊戲。讓學生配合音樂穿過山洞將對音樂的感覺運用肢體表達出來。

### 四、延伸活動或建議

- 1.在請學生表達是否有坐火車的經驗，是和誰一起坐火車（家人、同學）時，對表達出對坐火車有不好回憶的學生，教師要特別留意有否表現出負面的情緒，並加以輔導。
- 2.此次活動屬於較動態的活動，教師要注意學生玩遊戲的安全問題、遵守遊戲規則的行為及時間的控制。

## 第九次活動：現在的我與未來的我

### 一、活動目標

- (一) 協助學生釐清對自己的期許
- (二) 促使學生重視自我存在的價值
- (三) 提升現實感與自我經驗

### 二、使用媒材

照片(家人或家中長輩年輕時的照片)、白色黏土、水彩用具(水彩筆、調色盤、廣告顏料)、蠟筆、色紙、剪刀、膠水四開圖畫紙。

### 三、活動流程

#### (一) 暖身活動

1. 老師請學生看看家人或家中長輩年輕時的照片與現在的模樣比照，有哪些相同或是相異的特徵。
2. 請學生想想對現在的我有什麼看法及想像長大後的自己，並表達出來。

#### (二) 進行主題活動

1. 黏土雕塑現在的我與長大後的我，並將成品放置在圖畫紙上。
2. 利用水彩用具將黏圖著上顏色，另外可以使用蠟筆、色紙等媒材幫自己加上想要表達的部分。

- 3.完成作品後，請學生在作品上寫上幾句想對現在的自己說的話，或是想對長大的自己說的話。

### (三) 綜合活動

- 1.作品完成後，分享並表達作品現在的我與長大以後的我。
- 2.並請每位學生分享自己對現在的我或是對長大的我想說的話。

### 四、延伸活動或建議

- 1.告訴學生現在的自己不一定就是長大以後的自己，鼓勵學生要對自己充滿自信，勇於表現自我。
- 2.對於無法肯定現在的我和表達出對長大以後的我遠景的學生，教師應該加以輔導，協助學生肯定自我。

## 第十次活動：珍重再見

### 一、活動目標

- (一) 了解成員經過活動後的改變
- (二) 統整在團體中的學習經驗，肯定自我在團體中的努力
- (三) 畫祝福卡，得到互相祝福、互相支持的力量
- (四) 珍重與祝福

### 二、使用媒材

西卡紙、彩色筆、色紙、各色細字筆、剪刀、膠水、打孔機、小緞帶、蛋

糕、小點心、飲料

### 三、活動流程

#### (一) 暖身活動

- 1.請所有學生閉上眼睛，回憶過去這十次活動中，印象最深刻的活動是哪一次？自己的收穫是什麼？
- 2.肯定同學參與活動的努力與用心，並告訴同學本次是活動的最後一次，將製作祝福卡給團體成員，最後將進行「慶祝」儀式。
- 3.請學生分享參與團體的感受與改變。

#### (二) 進行主題活動

- 1.發給學生一張西卡紙，請學生在西卡紙上隨意畫一個外框，並且在西卡紙的各邊邊緣處塗上不同顏色或同顏色的粗線條。
- 2.可以用色紙或彩色筆加以裝飾祝福卡，並且將想對團體成員說表達出來或是畫出來，表達在西卡紙上。
- 3.最後打孔，穿上小緞帶。

#### (三) 綜合活動

- 1.請每位學生分享自己參與活動的感想，並呈現自己的祝福給對方。
- 2.最後以同樂會的慶祝儀式，吃蛋糕、小點心，並互道祝福，為活動的結束。

### 四、延伸活動或建議

- 1.運用媒體播放每一次活動寫真照片、團體創作作品，更能喚起學生對活

動的記憶。

2. 提醒學生日後遇到情緒上快樂或難過、低落的情況時，都能尋求教師或輔導室等管道的協助。

#### 陸、參考資料

校園災後心理輔導－藝術治療

台中縣美勞科輔導員王美珍整理/台北市立師院教授陸雅青校正

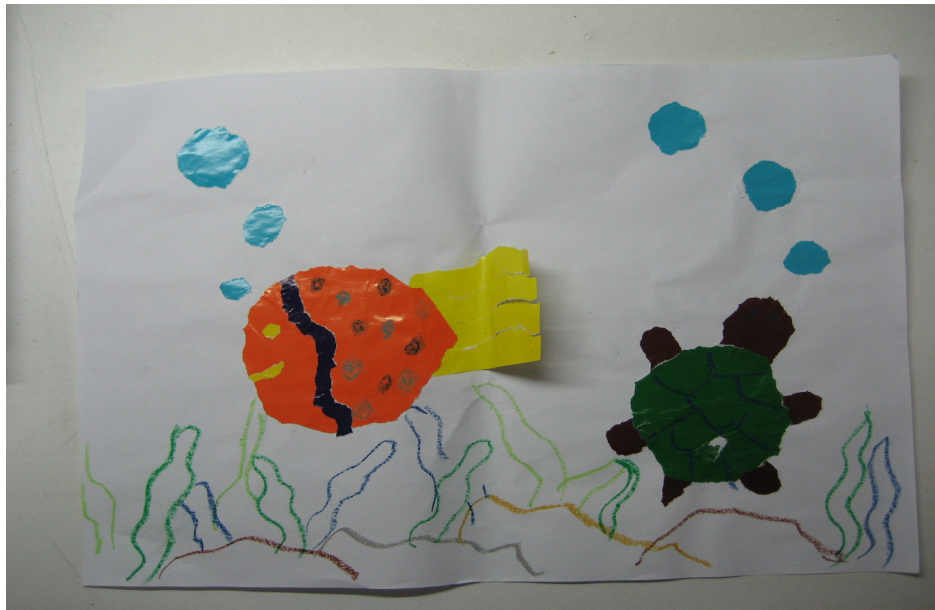
<http://140.126.32.82:1080/4-0/newteach-2/-12/page/image2.html>

#### 柒、活動照片舉例

<音感作畫－悠游的魚兒>



圖一 學生以想像自己是海底中的美人魚為主題創作，並細膩的畫出正坐在貝殼裡。個案也表示極喜歡海底中成群的魚兒，所以也畫出成群的魚兒在海底中悠游著。由創作過程中鬆弛身心，紓解情緒，自我開放，增進表達能力。



圖二 學生以貼畫的方式表現出魚兒在水中悠游的樣子，並且因為個案極喜歡小烏龜，也以貼畫的方式表現出小烏龜。



圖三 學生以想像自己是潛水夫為主題創作。因為個案本身不會游泳，所以希望能像潛水夫一樣在水中探索海底世界。並表示期待能在海底中能看見海底生物。



圖四 個案以想像自己是海底中的美人魚為主體創作。個案表示喜歡自己的頭髮是捲捲的，所以也將美人魚的頭髮畫成捲髮狀。在服裝上，也因為個案平常喜歡打扮的像小公主般，也細膩的畫出彭彭的公主裝。



圖五 個案以海底中的鯨魚為主題創作。個案表示最希望能夠看見海底中的鯨魚噴水。並且個案也表示自己對海底中的顏色鮮豔的珊瑚印象深刻，，所以也細膩地畫出海底的珊瑚；以及最喜歡海底中的小丑魚，所以也畫出了小丑魚。

# 參考文獻

## 一、中文部分

- 呂勝瑛 (民 83)。《**諮商理論與技術**》。台北市：五南圖書出版公司。
- 吳隆榮 (民 74)。《**造形與教育—美術教育之理論及其實踐**》。台北市：千華圖書出版公司。
- 邱美華 (民 91)。《**繪畫治療團體對國小適應欠佳學童的自我概念及行為困擾之輔導效果**》。政治大學心理研究所碩士論文 (未出版)。
- 林幸台、宋湘玲、鄭熙彥 (民 74)。《**學校輔導工作的理論與實施**》。高雄市：復文圖書出版社。
- 林建平 (民 82)。《**輔導原理與技術**》。台北市：五南圖書出版公司。
- 侯禎塘 (民 76)。《**藝術治療團體對特殊學校肢體殘障國中學生人格適應之影響**》。彰化師大輔導研究所碩士論文 (未出版)。
- 侯禎塘 (民 89)。《**藝術治療的理念取向探究**》。載於屏東師範學院特教中心印行：《**特殊教育叢書 (32)**》，65-104 頁。
- 侯禎塘 (民 91)。《**兒童繪畫發展與特殊兒童的美術教育**》。載於屏東師範學院特教中心印行：《**特殊教育文集 (4)**》，76-128 頁。
- 侯禎塘 (民 92)。《**藝術治療團體的理念及應用**》。載於屏東師範學院特教中心印行：《**特殊教育文集 (5)**》，80-132 頁。
- 侯禎塘 (民 93)。《**幼兒美術與治療**》。載於台中師範學院特教中心印行：《**特殊教育論文集**》，61-76 頁。
- 侯禎塘 (民 94)。《**兒童藝術治療的視覺心象作品與處理**》。載於台中師範學院特教中心印行：《**特殊教育論文集 (9401)**》，23-38 頁。
- 侯禎塘 (民 95)。《**藝術治療於情緒障礙兒童之輔導效果研究—以現象學取向於分離焦慮及拒學兒童為例**》。高雄市：高雄復文書局。
- 施顯焜 (民 84)。《**嚴重行為問題處理**》。台北市：五南圖書出版公司。
- 陳輝東 (民 67)。《**幼兒畫指導手冊**》。台北市：藝術家出版社。
- 陳榮華 (民 80)。《**行為改變技術**》。台北市：五南圖書出版公司。
- 張春興 (民 84)。《**張氏心理學辭典**》。台北市：東華書局。
- 張淑美、吳秋波 (民 80)。《**幼稚園工作教材教法**》。台北市：五南圖書出版公司。
- 張景然、吳芝儀 (民 84)。《**團體諮商的理論與實務**》。台北市：揚智文化事業股份有限公司。
- 陸雅青 (民 82)。《**藝術治療**》。台北市：心理出版社。
- 陸雅青 (民 85)。《**藝術治療在過動兒治療的應用**》。載於馮觀富、王大延、陳東陞、葉貞屏、陸雅青、熊曠等編：《**兒童偏差行為的輔導與治療 (276-318)**》。台北市：心理出版社。
- 陸雅青 (民 89)。《**藝術治療團體實務研究—以破碎家庭兒童為例**》。台北市：五南圖書出版公司。
- 葉秀春 (民 78)。《**兒童畫的世界**》。台北市：允晨幼教出版。
- 賴念華 (民 83)。《**成長團體中藝術媒材的介入——一個成員體驗的歷程分析**》。國立台灣師範大學教育心理與輔導研究所碩士論文 (未出版)。
- 賴念華譯 (民 91)。Marian Liebmann 原著。《**藝術治療團體**》。台北市：心理出版社。
- 鍾思嘉編譯 (民 77)：《**諮商與心理治療**》。台北市：大洋出版社。



## 二、英文部份

- Altschuler, R., & Hattwick, L. (1969). *Painting and personality*. Chicago: University of Chicago Press.
- Anderson, F. E. (1992). *Art for all the children: approaches to art therapy for children with disabilities*. Illinois: Thomas.
- Arnheim, R. (1984). For Margaret Numburg. *The Arts in Psychotherapy*, 11, 3-5.
- Arrington, D. & Yorgin, P. D. (2001). Art therapy as a cross-cultural means to assess psychosocial health in homeless and orphaned children in Kiev. *Art therapy*, 18, 80-88.
- Betensky, M. (1976). The phenomenological approach to art expression and art therapy. *Art Psychotherapy*, 4, 173-179.
- Betensky, M. (1978). Phenomenology of self-expression in theory and practice. *California Psychiatric*, 21, 31-36.
- Betensky, M. (1987). Phenomenology of therapeutic art expression and art therapy. In J. A. Rubin (ed.), *Approaches to art therapy* (pp. 149-166). New York: Brunner/Mazel.
- Betensky, M. (1995). *What do you see? Phenomenology of therapeutic expression*. London: Jessica Kingsley.
- Betensky, M. & Nucho, A. O. (1979). *The phenomenological approach to art therapy. Proceeding, 10th Annual Conference*. Baltimore, MD: American Art Therapy Association.
- Blather, A. (1992). Theoretical principles underlying reactive arts therapies. *The Arts in Psychotherapy*, 18, 405-409.
- Boyer, E. L. (1985). Art as language: Its place in the school. *The Arts in Psychotherapy*, 12, 65-73.
- Campbell, J. (1993). *Creative art in group work*. Oxford, U.K.: Winslow Press.
- Case, C. and Dalley, T. (1992). *The Handbook of Art Therapy*. London and New York: Tavistock and Routledge.
- Castrup, J. A. E., & Scott, B. (1992). Art skills of preschool children. *Studies in Art Education*, 13(3), 62-69.
- Cratty, B. J. (1970). *Perceptual and motor development in infants and children*. New York: Macmillan.
- Corey, G. (1990). *Theory and practice of group counseling*. California: Brooks/Cole.
- Corey, G. (1996). *Theory and practice of counseling and psychotherapy*. Pacific Grove, CA: Brooks/Cole.
- Dalley, T., Rifkind, G. & Terry, K. (1993). *Three voices of art therapy: Image, client, therapist*. London: Routledge.
- Dokter, D. (1995). *Arts therapies and clients with eating disorders*. London: Jessica Kingsley.

- Edwards, M. (1987). Jungian analytic art therapy. In J. A. Rubin(Ed.), *Approaches to art therapy - theory and techniques* (pp.92-112). New York: Brunner/ Mazel.
- Feldman, S. A., & Miller, C. K. (1987). A Developmental approach to art therapy. In J. A. Rubin(Ed.), *Approaches to art therapy* (pp.251- 274).New York: Brunner / Mazel.
- Garai, J. E. (1987). A humanistic approach to art therapy. In J. A. Rubin (ed.), *Approach to art therapy theory and technique* (pp.188-207). New York: Brunner/Mazel.
- Greenwood, H. & Layton, G. (1987). An out-patient art therapy group. *Inscape Journal of Art Therapy*, 3, 12-19.
- Houston, J. (1982). *The possible human: A course in enhancing your physical, mental, and creative abilities*. Los Angeles: Tarcher.
- Huet, V. (1997). Ageing Another Tyranny: Art Therapy with Older Women. In S. Hogan(ed), *Feminist Approaches to Art Therapy* (PP. 150-171) , London and New York: Roulledge.
- Irwin, E. C. (1984). The role of the arts in mental health. *Design for Arts in Education*, 86(1), 43-47.
- Jacobi, J. (1965). *The way of individuation*. London: Hodder & Stoughton.
- Jourard, S. M. (1971). *The transparent self*. New York: Van Nostrand.
- Jung, C. (1964). *Man and his symbols*. London: Aldus Books.
- Kellogg, R. (1970). *Analyzing children' s art*. Palo Alto, CA: National Press.
- Kramer, E. (1958). *Art therapy in a children's community*. Illinois: Thomas.
- Kramer, E., Levy, C. A., & Gardner, K. (1992). Elinor Ulman (1910-1991). *American Journal of Art Therapy*, 30(3), 67-70.
- Kramer, E. & Ulman, E. (1976). Art therapy: Further exploration and definition. *American Journal of Art Therapy*, 16, (1), 12-15
- Landgarten, H. B., & Lubbers, D. (1991). *Adult art psychotherapy- Issues and applications*. NewYork: Brunner/ Mazel.
- Lansing, K. (1969). *Art, artists and art education*. New York: McGraw-Hill.
- Levick, M., Goldman, M., & Fink, P. (1976). *Training for art therapists. Bulletin of Art Therapy*, 6(3).
- Liebman, M. (1982). *Art games and structures for groups*. Bristol: Bristol Art therapy group. London: Routledge.
- Liebman, M. (1990). *Art therapy in practice*. London: Jessica Kingsley.
- Liebman, M. (1994). *Art therapy with offenders*. London: Jessica Kingsley.
- Lindstrum, M. (1964). *Children' s art*. Berkeley: University of California Press.
- Linesch, D. G. (1988). *Adolescent art therapy*. New York: Brunner/Mazel.
- Lowenfeld, V., & Brittain, L. (1975). *Creative and mental growth*. New York: MacMillan.
- Lowenfeld, V., & Brittain, L. (1987). *Creative and mental growth*. New York: MacMillan.
- Malchiodi, C. (1990). *Breaking the silence: Art therapy with children from violent homes*. New York: Brunner/Mazel.

- Manning, T. (1987). Aggression depicted in abused children's drawings. *The Arts in Psychotherapy, 14*, 15-24.
- McNeilly, G. (1983). Directive and Non-Directive Approaches to Art Therapy. *The Arts in Psychotherapy, 1*(10), 211-19.
- McNiff, S. (1986). *Fundamentals of art therapy*. Springfield, IL: Charles Thomas.
- McWhinnie, H. J. (1985). Carl Jung and Heinz Werner and implications for foundational studies in art education and art therapy. *The Arts in Psychotherapy, 12*, 5-9.
- Moustakas, C. E. (1977). *Creative life*. New York: Van Nostrand Reinhold.
- Muller, R. (1982). *New genesis: Shaping a global spirituality*. Garden City, NY: Doubleday.
- Naumburg, M. (1958). Art therapy: its scope and function. In E. F. Hammer (Ed.), *Clinical applications of projective drawings*. Illinois: Thomas.
- Naumburg, M. (1974). *Studies of free art expression. Problem children and adolescents*. New York: Grune & Stratton.
- Oaklander, V. (1978). *Windows to our children*. Lafayette, CA: Real People Press.
- Oster, G. D., & Gould, P. (1987). *Using drawings in assessment and therapy*. New York: Brunner/ Mazel.
- Payne, H. (1993). *Handbook of inquiry in the arts therapies: one river, myna currents*. London: Jessica Kingsley.
- Peters, J. J., & Waterman, R. H. (1982). *In search of excellence: Lessons from America's best-run companies*. New York: Harper & Row.
- Pine, S. (1975). *Art therapy in theory and practice*. New York: Schocken Books.
- Rhyne, J. (1973). *The gestalt art experience*. Chicago: Magnolia.
- Rhyne, J. (1980). Gestalt psychology/Gestalt therapy: Forms/contexts. *A Festschrift for Laura Perls*. *The Gestalt Journal, 8*(1), 77-78.
- Rhyne, J. (1987). *Gestalt art therapy*. In J. A. Rubin (Ed.), *Approach to art therapy* (pp. 167-187). New York: Brunner/ Mazel.
- Riley, S. (2004). The creative mind. *Journal of the American Art Therapy, 21* (4), 184-190.
- Robbins, A. (1994). *A multi-modal approach to creative art therapy*. London: Jessica Kingsley.
- Rose, S. D. (1980). *A casebook in group therapy: A behavioral- cognitive approach*. Englewood Cliffs, NJ: Prentice-Hall.
- Roth, E. A. (1987). A behavioral approach to art therapy. In J. A. Rubin (Ed.), *Approach to art therapy* (pp. 213-232). New York: Brunner/ Mazel.
- Rubin, J. A. (1987). Freudian psychoanalytic theory. In J. A. Rubin (ed.), *Approach to art therapy- theory and technique* (pp. 7-25). New York: Brunner/Mazel.
- Salome, R. A., & Moore, B. (1979a). *Development of figure concepts in the graphic art work by children from different countries*. Chicago, IL: International Film Bureau.

- Salome, R. A., & Moore, B. (1979b). *Development of spatial relations in the graphic art work by children from different countries*. Chicago, IL: International Film Bureau.
- Saunders, R. J. (1968). *The levels of development in child art*. Paper presented at the Institute for Teachers of Trainable Children. Southern Connecticut State College.
- Silverstone, L. (1995). *Art therapy- the person-centred way*. London: Autonomy Books.
- Skaife, S. (1997). The Pregnant Art Therapist in an Art Therapy Group. In S. Hogan (Ed), *Feminist Approaches to Art Therapy*. London and New York:Routledge.
- Skaife, S. & Huet, H. (1998). *Art Psychotherapy groups*. London: utledge.
- Skailes, C. (1990). The Revolving Door: the Day Hospital and Beyond. In M.Liebman (ed.), *Art Therapy in Practice*. Jessica Kingsley.
- Spring, D. (2004). Thirty-year study links neuroscience, specific trauma-PTSD, image conversion, and language translation. *Journal of the American Art Therapy, 21(4)*, 200-209.
- Stewart, G. (1984). The draw a story game: An aid in understanding and working with children. *The Arts in Psychotherapy, 11*, 187-196.
- Strand, S. (1990). Counteracting isolation: Group Art Therapy for People with Learning Difficulties. *Croup Analysis, 23*, 255-263.
- Thompson- Taupin, C. (1976). Where do your lines lead? Gestalt art groups. In J. Downing (Ed.), *Gestalt awareness* (pp.89-112) . New York: Harper and Row.
- Thornton, R. (1985). Review of Gerry McNeilly' s ; Article: Directive and Non-directive Approaches in Art Therapy. *Inscape Journal of Art Therapy, 2*, 23-24.
- Ulman, E., Kramer, E., & Kwiatkowska, H. Y. (1978). *Art therapy in the United States*. Art therapy publications.
- Wadson, H. (1980). *Art psychotherapy*. New York: John Wiley & Sons.
- Waller, D. (1991). *Becoming a profession: The history of art therapy in Britain 1940-82*. London: Routledge.
- Waller, D. (1993). *Group interactive art therapy*. London: Routledge.
- Waller, D. & Gilroy, A. (1994). *Art therapy: A handbook*. Buckingham: Open University Press.
- White, C.R., Wallace, J. & Huffman, L.C. (2004). Use of drawings to indentify thought impairment among students with emotional and behavioral disorders. *Journal of the American Art Therapy, 21 (4)*, 210-218.
- Williams, K.J. (1992). Elinor Ulman (1910-1991). *American Journal of Art Therapy, 30(3)*, 66.
- Zammit, C. (2001). The art of healing: a journey through cancer: implications for art therapy. *Art Therapy, 18(1)*, 27-36.
- Zinker, J. (1977). *Creative process in gestalt therapy*. New York: Brunner / Mazel.