

情緒空間桌遊

一、課程介紹：

為綜合領域老師/健護老師/專輔們開設的嘗鮮體驗課程，以情緒心理學為基礎設計的地表最多 560 種感受的「情緒空間」桌遊，讓您在不知不覺在「抽圖→說故事與情緒線索→猜情緒答案」的遊戲中溫柔觸碰自己與他人內心情緒，同時培養關係同理心。進階目標在讓您學習如何用應用情緒卡於輔導與諮商，有創意的用情緒替代與轉化技巧，引導孩子走通情緒的結，找到自我安頓與釋懷的出口。

二、日期時間：110 年 12 月 15 日(星期三)，13:00~16:00

三、講座對象：內壢高中教師及桃園市、新北市及新竹縣市教師共 60 人

(一) 高中職輔導教師/生涯規劃/生命教育授課教師

(二) 綜合/健護/健體領域教師

(三) 導師/其它學科教師

四、講座名額：60 名以內

五、講座地點：桃園市立內壢高中行政大樓 6 樓第一會議室

六、授課講師：卡先生 Mr.Card

1 拿起卡牌就渾身是勁閃閃發光的講師，監製設計原創桌遊，創作即生活

2 擁有 3 張國家證照，七套原創高中職教科書指定首席牌卡設計創意總監

3 從城市到偏鄉 1000 小時演講，從罪犯矯治到少年陪伴的助人實務工作者

六、詳細課程：

【課程表】			
110 年 12 月 15 日 (週三) 13 : 00~16 : 00			
時間	主題/課程	主講者	說明
1300-1330	一、情緒空間桌遊創作歷程分享 # 情緒空間桌遊以精準 3 個字感覺/感受字卡作為橋樑，配對 LittleSungirl 第 3 套精心手繪圖卡，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。 # 情緒空間以趣味十足的默契/猜	卡先生 Mr.Card	

	謎遊戲，協助玩家在歡樂遊戲中培養同理他人的能力。學習讓情緒成為一種能與他人表達、溝通，以及協調，增進親子、伴侶、職場關係親密感的最佳工具喔！ 二、情緒桌遊內容物介紹： # 80 張情緒/感受/感覺字卡(含 80 種 2 個字的核心情緒與 480 種 3 個字的內在感覺) # 40 張畫家手繪多元場景圖卡 # 40 張玩家卡 # 5 個玩家小偶 # 1 封面圖板 # 首創私訊卡 + 跑分卡		
1330-1400	一、情緒空間理論架構介紹 # 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。 二、如何運用情緒空間桌遊培養在人際生活中的同理心素養 # 教師可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，用情緒空間讓孩子在遊戲與默契中培養關係同理心。	卡先生 Mr.Card	
1400-1500	一、如何運用情緒桌遊促進學生個人情感體驗成長與進行情緒教育與生命教育 # 讓教師學習如何用情緒空間的字卡搭配各學科與各主題類型教	卡先生 Mr.Card	

	學影片。讓孩子在挑出情緒字卡的專注歷程中，一方面能設身處地影片主角的立場與心情，一方面能和自己的內在經驗連結，深化學習，並類化應用於生活中。 二、分組討論如何運用情緒字卡 於綜合領域/健護/主題性輔導業務 # 依現場教師領域/專長/感興趣議題分組別，討論如何利用情緒字卡，結合自己的教學媒材（各類文章、影片、音樂、體感與休閒活動、學習單）創作出暫新又深刻的教學與玩法		
1500-1600	情緒空間桌遊之輔導評估與情緒轉化技術 # 專輔/導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。 # 專輔/導師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。	卡先生 Mr.Card	

