

情你跟我這樣做

指導教授：黎士鳴
組員：賴佳欣、張硯涵、鍾雨蓁、劉溫均愷

緒論

人們在面對不同強度的情緒時，會採用不同的調節策略。然而，策略並無絕對的好壞之分，關鍵在於如何有效地應用。若缺乏正確的應用技巧，長期以不適當的方式調節情緒，可能對身心健康產生負面影響(黃絢質, 2021) 因此，學習如何在不同情境下正確地應用情緒調節策略至關重要。

本研究旨在將桌遊融入情緒管理課程，設計一款以策略遊戲為基礎的卡牌遊戲，幫助學生更好認識情緒的表達、因應與調節。我們的桌遊設計考量了上手性、便利性和互動性，並針對特教學生的需求，提供能實際練習情緒調節策略的環境。

文獻探討

一、特殊教育學生的情緒困難

• 特教學生常見情緒特徵：

1. 難以覺察與表達情緒
2. 難理解他人情感
3. 情緒反應過度

• 自閉症學生特性：

1. 心智理論不足，難同理他人 (宋維村, 2000)
2. 傾向用行為表達內在情緒 (王鳳慈, 2008)

• 教學重要性：

1. 情緒教學有助於改善學習、社交與校園適應

二、基本情緒理論 (Ekman, 1992)

• 核心概念：

基本情緒為演化產物，具有普遍性與生理基礎

• 七大基本情緒：

1. 😊 快樂
2. 😞 悲傷
3. 😡 憤怒
4. 😲 驚訝
5. 😨 恐懼
6. 😤 厭惡
7. 😳 害羞 (替代「輕蔑」)

• 教學應用：

協助學生建立情緒覺察與理解、增強應對社會情境的能力

三、情緒調節歷程 (Gross, 1998)

• 情緒調節模型(見圖一)

• 特教學生常見策略例子：

使用耳機減少刺激、透過桌遊或繪畫轉移注意力、深呼吸降低焦慮

• 教學建議：

情境模擬+角色扮演+桌遊練習→系統化學習情緒調節

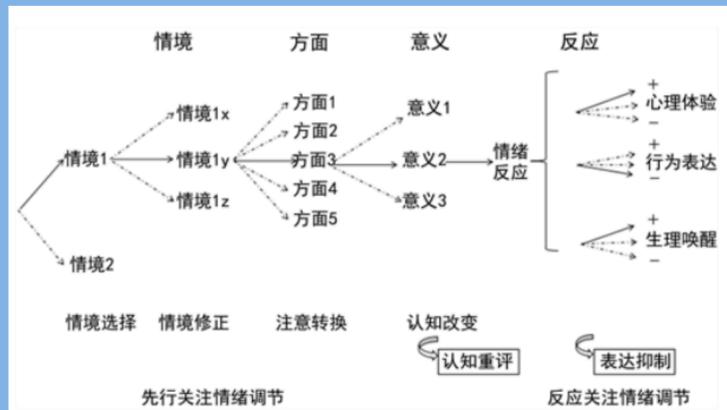
四、情緒桌遊教學的應用

• 優點：趣味化、具結構、提升動機、增進人際互動與情緒表達能力

• 實證研究：

1. 黃昭慈 (2022)：學生情緒辨識能力顯著提升
2. 方雪鳳 (2023)：提升學生的參與度與社交技巧

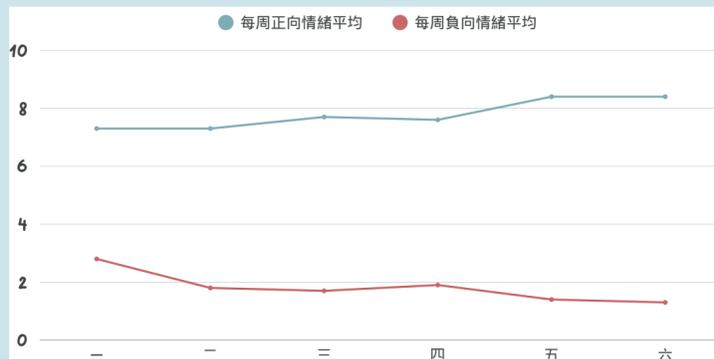
圖一、情緒調節模型



資料來源：高晶晶、王恩國(2020)。情緒調節策略對高中生注意穩定性的影響。心理學進展, 10(5), 648-656。HTTPS://DOI.ORG/10.12677/AP.2020.105080

成效分析

我們利用幸福感量表記錄成員每週的幸福感。在下圖正負向情緒分析中，正向情緒以成員當週感到快活、快樂、滿意作為紀錄。成果顯示整體正向情緒上升、皆在7分以上，並且在最後兩週的桌遊教學來到最高分；負向情緒則是以安全感、焦慮、沮喪程度進行評估，整題分數分布在3分以下，尤其在最後一週達到整個團體的最低點。



▲整體活動正向情緒高、負面情緒低，展現幸福感

除了幸福感分析，我們也記錄下成員六週下來的轉變：

- 人際互動：
害羞話少 → 主動和人交流、協助彼此，也能共同遊戲
- 口語表達：
被動、簡單單詞 → 大聲清晰地表達、主動告知需求
- 活動參與 (針對部分低年級成員)：
疏離 → 能坐一旁觀察並嘗試參與、能答對問題

討論及建議

經過六週團體，我們觀察到以下三種策略能幫助特教生的互動及學習：

1. 非語言及漸進式互動
2. 個別化支持
3. 利用制約效果建構概念

除此之外，每一位特教生都有不一樣的特質，不只要找到孩子各自的專屬相處方式，也要相信每個孩子都有潛能，在教案設計上避免太多侷限。

課程方案設計

主要目標：

讓特教生能夠辨識不同情境中所產生的情緒、了解各情緒特徵、使用對應情緒因應技巧。

課程流程：

第一周

- 運用繪本引發學習情緒之興趣
- 使用古典制約連結情緒-顏色
- 花瓣著色學習表達情緒強度

第二周

- 認識情緒卡的模樣並模仿
- 臉譜結合玻璃紙拼貼七種情緒的樣貌及顏色

第三周

- 各種不同情緒因應技巧的練習
- 體驗曼陀羅畫

第四周

- 練習辨識不同情境中的情緒
- 根據不同情境選出合適的情緒因應技巧

第五、六周

- 情緒特攻隊桌遊遊玩