

活動(七)：處理方法多面睇

目的：

1. 讓組員認識不同程度情緒的表情及可能會有的身體動作
2. 讓組員提出可能引發情緒的原因

步驟：

1. 工作人員利用工作紙上的描述作輔助，講解不同程度情緒的表情及可能會有的身體動作
2. 組員可以輪流扮演各種情緒
3. 工作人員就組員的演繹作回應，及引導組員思考可能引發情緒的原因
4. 派發工作紙
5. 組員即時填寫工作紙，並交予工作人員核對

個案扮演指引：

- 如果你有這個情緒，你的表情及行動會是怎樣？
- 通常發生什麼事情後，會出現這種情緒？

教材：

- 「我開心的時候…」工作紙（每個組員一份）
- 「我害怕的時候…」工作紙（每個組員一份）
- 「我不開心的時候…」工作紙（每個組員一份）
- 「我憤怒的時候…」工作紙（每個組員一份）

備註：

發洩方法：是我怎樣表達當時的情緒。

處理方法：是我對事件的解決方法。

