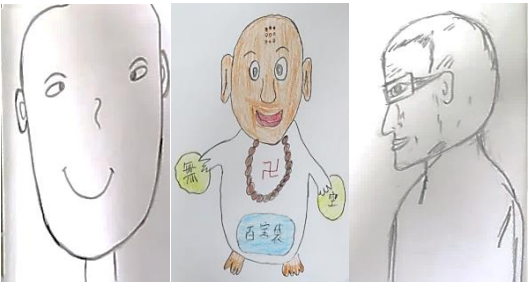
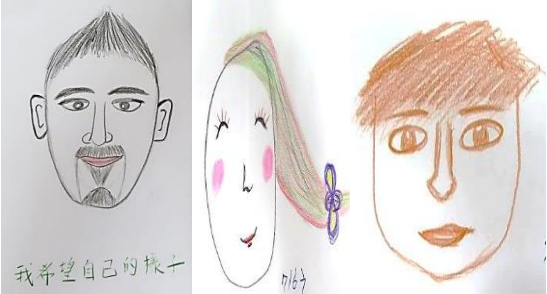
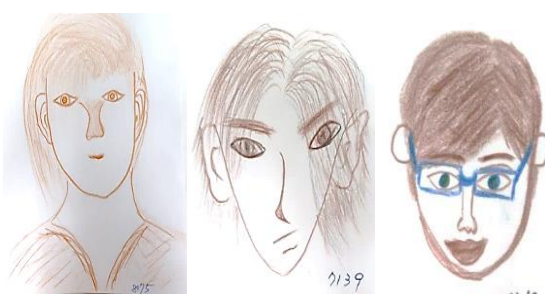


心理輔導處遇

壓力紓解課程

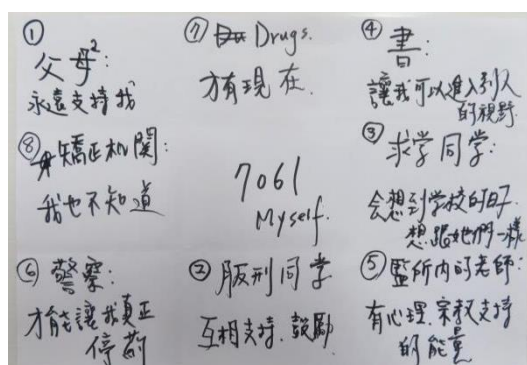
本課程邀請專業諮商心理師以放鬆練習、情緒覺查、轉念練習等為例做壓力紓解。毒品除身體戒斷症狀外，最大困難在於心理毒癮難以根治，使用者從毒品中得到的是特別強烈的增強效果，日後一旦面對壓力或是出獄後工作受挫折生活不順遂；極可能再次尋求毒品刺激的慰藉和逃避現實，而會一再沉溺毒品；此為毒品的心理成癮機制！因此，以戒除心癮為目的，透過課程內容設計，安排信心重建及壓力調適等課程，轉移對毒品之依賴，培養其意志力與信心，激發遠離毒品之決心。

課程主題	找出壓力源	
課程大綱	1. 建立關係-學員自我介紹。 2. 自畫像	
活動記錄摘要	1. 讓學員了解彩虹班團體舒壓課程，是照顧學員心理層面舒適度的用心。為活絡團體氣氛與建立關係，使學員更加自在、無防備於團體課程，邀請學員簡易自我介紹，更加認識彼此狀態與當下心情。 2. 在暖身活動之後，進入課程內容「自畫像」，畫下當下感覺、看到的自己，再經由引導用文字及語言形容出「我是誰」。雖然是第一次的課程，有幾位學員熱情、主動地分享，也帶動了其他的學員及課程輕鬆的氣氛，有幾位學員覺得自己不會畫也不會寫，但也願意請其他的學員協助，再用自己的語言表達出來，課程的溫度開始在流動，最後大家彼此帶著對未來課程的期待與對檢定考試順利、輕鬆的祝福結束此次的課程。	
學員用心畫出自己		老師與學員互動教學
		
猜猜~我是誰		猜猜~我是誰
		
猜猜~我是誰		猜猜~我是誰
 我希望自己的報卡		

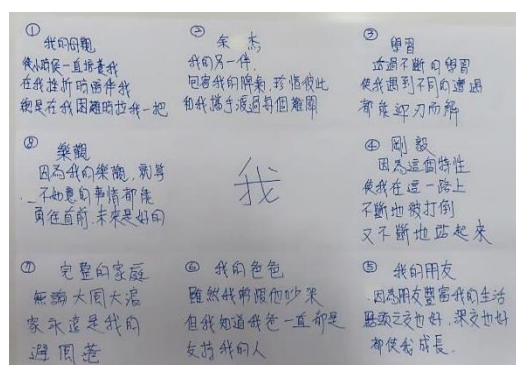
課程主題	看看我是誰	
課程大綱	1. 壓力測試、紓壓調適 2. 畫出屬於自己的臉譜 3. 音樂與身心紓解。	
活動 記錄摘要	1. 學員做了分享及反饋，了解學員對課程及方式還有什麼需要調整的部分，讓以後的課程更能引領學員回到身體放鬆與自我身體狀態與情緒之覺察。在課程開始前，以音樂靜心的方式邀請大家作緩慢深呼吸，並加入覺察，從中感受身體各個部位或器官的狀態，再邀請學員作分享。 2. 讓學員們做壓力測試，了解大家現在的壓力狀態，對應剛剛感受到身體的訊息是否有些相應或者是有不同的覺察，再邀請學員就感受到的議題隨著音樂的冥想做轉化、釋放。 3. 讓學員們就今天壓力的覺察做臉譜的「投射」，從選擇的臉譜到繪畫的過程中去看見自己的狀態並引導，找到壓力及調適方法，再邀請學員作分享，在課程接近尾聲的時候，再隨著音樂的冥想讓學員們找回身為身體主人的責任，並適時傾聽身體的聲音與其中的情緒，允許情緒自然流動，但須學習以適切的方式宣洩、釋放。	
學員們畫出屬於自己的臉譜		各式面具~任你挑~任你畫
		
學員成果~壓力的覺察顯現出臉譜的「投射」		
		

課程主題	與自己的壓力和解（音樂紓壓）
課程大綱	1. 與自己的壓力和解。 2. 曼陀羅。 3. 愛的九宮格。
活動 記錄摘要	1. 給老師們小驚喜，提前各自送我們教師節卡片，內容是學員們想說的話及心意，看著大家上面的簽名，感受到他們以另一種方式與我能量的流動，帶著喜悅的心情謝謝學員。 2. 在音樂的引導情境下讓學員以畫曼陀羅的方式呈現，邀請出自己的壓力與其對話，要以什麼樣的方式才能移出或者和解共存、幸福的一起存在。 3. 以愛的九宮格看見自己的愛的能源，在自己脆弱、無力去與壓力和解的時候能找到其他的資源及愛的力量可以協助、支持著自己，而讓自己不至於被壓力壓垮或是總是痛苦的獨立承擔，能夠更好的面對生活。

愛的九宮格看見自己~愛的能源 1



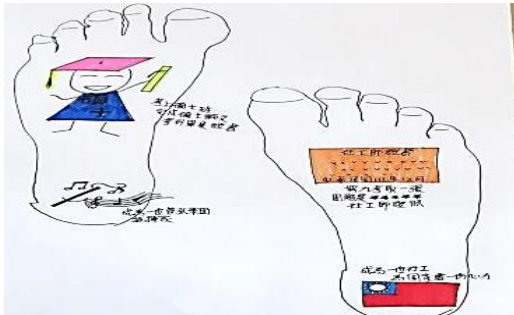
愛的九宮格看見自己~愛的能源 2



引導情境下讓學員以畫曼陀羅的方式呈現
邀請出自己的壓力與其和解共存、幸福的一起存在



課程主題	紓解關係(家族療癒)		
課程大綱	1 掌心家族動力圖。 2. 家族位置。 3. 學員分享。		
活動 記錄摘要	1. 家族關係的紓壓認識，請學員以自己的手掌在紙上畫出家族的掌心動力圖，了解在家族中彼此的位置所在、為何會如此排列，其中的原由是什麼，並可加上自己的隨意塗鴉(可用纏繞畫圖型)，畫完之後，由學員分組分享內容及感受。 2. 在分享中學員發現，一樣的手模畫在大家的心中各自的家族關係有著不同的位置，也有著其相對的原因，聽著彼此不同的心路歷程，似乎有些區塊更能了解彼此，最後帶著大家更多的理解及祝福結束今天的課程。		
學員以自己的手掌在紙上畫出家族的掌心動力圖		學員們用心作畫中	
			
家人的位置所在如何擺?		一樣的手模畫在大家的心中 各自家族關係有著不同的位置	
			
畫上自己喜歡的圖形與色彩就是不一樣		手牽手~感覺就是不一樣哦!	
			

課程主題	建立支持產生動力(行動始於足下)	
課程大綱	1. 紓壓與靜坐冥想。	2. 行動始於足下。
活動 記錄摘要	1. 把動力化為行動，讓學員們畫出自己當下自己想完成或還沒完成的目標，再依現狀及能力，分階段逐步踏實去完成。 2. 先開始的靜心冥想，引導學員跟自己內在待在一起，好好地看見自己內心裡真正想做的事，再把看見的景象或感覺畫在圖畫紙上，期間就有學員反應：「老師，我都不敢想，不可能做到的啦。」 3. 學員反饋中釐清及覺察自己的信念，發現到~自從有了這個信念之後他也失去了對自己做的信心，後來經由引導及嘗試：「做做看也不會少一塊肉」去感受，他反饋：「雖然還是沒辦法相信可以做到，但想想也覺得挺開心的，覺得有希望感。」是的，不就是這樣嗎?行動的第一步要先從相信開始。 4. 最後當學員們畫好之後，一一分享自己的看見及目標，彼此也因為課程進展到此更了解對方而給予更貼切的祝福，分享最多的是：「做了再說，可以慢慢來。」	
想要繼續升學的學員		想要努力賺錢/家人能一切平安
		
想與所愛的家人相聚		想要出監有健康身體工作賺錢
		
想等自由後出國/孝順母親/繼續學業		想念母親想念在家平安的過日子
		

