

青春轉彎站團體輔導方案

一、方案名稱

青春轉彎站－遇見更好的自己

副標題：

看見自己・理解他人・選擇未來

二、方案理念

許多國高中生的偏差行為並非源自惡意，而是在情緒調節不足、衝動控制困難、人際支持不足及缺乏正向目標下所產生的錯誤選擇。

本方案透過團體輔導歷程，協助學生：

- 覺察自我情緒
- 學習衝動控制
- 建立同理能力
- 發展責任感
- 建立未來目標
- 提升復原力

讓學生從「問題行為」回到「個人成長」。

三、理論基礎

（一）認知行為治療 CBT

核心概念：

事件 → 想法 → 情緒 → 行為

學生並非被事件控制，而是受到自己對事件的解讀影響。

例如：

同學撞到我

A 學生：

「他故意的」

→ 生氣

→ 打人

B 學生：

「可能是不小心」

→ 平靜

→ 溝通

因此透過思考重建改變行為。

（二）情緒管理理論

運用：

- 情緒冰山理論
- 情緒辨識
- 情緒調節策略

協助學生看見：

憤怒背後可能是：

- 害怕
- 失落
- 委屈
- 被忽略

（三）社會學習理論

Bandura 認為：人會透過觀察學習。

因此團體中的：

- 示範
- 分享
- 角色扮演

都能促進行為改變。

（四）復原力理論

重點：

- 不是沒有犯錯的人最成功
- 而是跌倒後能再站起來的人最成功。
- 幫助學生建立：
 - 希望感
 - 自我效能
 - 未來感

四、課程內容

第 1 次：破冰與建立安全感

主題：標籤背後的世界

- 團體目標：建立安全感與信任感、流暢建立團體規範、降低被標籤的負面感受。
- 準備媒材：A4 空白紙若干張、大紙箱（寫著「碎紙機」或「回收桶」）、彩色標籤貼紙。

 詳細課程內容

一、暖身活動：名字接龍＋一個優點（10 分鐘）

- 操作步驟：

1. 成員圍圈坐好。由帶領者起頭，每位成員要先複述前一個人的名字與優點，再介紹自己。
 2. 例如：老師（我是大雄老師，我的優點是很會傾聽）學生 A（他是大雄老師很會傾聽，我是阿明，我的優點是很講義氣）學生 B（他是…我是小強，我的優點是…）。
- **教師引導語：**「今天我們第一次見面，在這個團體裡，每個人都有一個亮點。我們不只記住名字，還要記住彼此的『江湖優點』。等一下如果卡住了，大家可以用眼神提示，我們是一個團隊，互相幫忙！」

二、主題活動：標籤紙團大轟炸（25 分鐘）

- **操作步驟：**
 1. **發放紙張：**發給每人 2-3 張空白紙。
 2. **書寫標籤：**請學生回想並寫下從小到大，被師長、同學或家人貼過最不喜歡標籤（如：問題學生、愛惹事、暴躁、不聽話、沒救了）。
 3. **儀式化動作：**請學生將這些寫滿負面詞彙的紙張用力揉成紙團，聽老師口令，一起把紙團狠狠丟向教室中央的空地（象徵宣洩與丟棄）。
 4. **撿拾與讀出：**教師（或邀請自願學生）逐一撿起紙團，用平穩、不帶審判的語氣念出來。
- **核心引導討論（重點）：**
 - **提問 1：**「當你聽到這些日常聽到的話被大聲念出來，你心裡的感觉是什麼？身體有什麼反應（如胃緊緊的、想翻白眼）？」
 - **提問 2：**「這些標籤，真的能代表『完整的你』嗎？貼你標籤的人，知道你其實很講義氣、知道你其實也有想做好事情的時候嗎？」
- **團體規範建立：**順勢引導出團體三大規範：1. 守密（這裡說的話不傳出去） 2. 尊重（不給團體成員貼新標籤） 3. 聆聽。

三、討論統整與學習單（10 分鐘）

- **教師總結語：**「人不是標籤。你可能曾經犯過錯，但『犯錯』是一時的行為，不代表你永遠都是個『壞掉的人』。行為可以修正，但你的價值由你自己決定。」
- **學習單 1 實作：【我的開學通行證】**
 - 指導學生勾選「我希望大家看到我的優勢」（負責任、幽默、講義氣、熱心等），並親自寫下最希望被尊重的一件事（例如：不要隨便碰我的東西、不要用開玩笑的語氣叫我綽號）。

第 2 次：情緒覺察

主題：憤怒的引信在哪裡？

- **團體目標：**認識情緒冰山理論、覺察憤怒前的身體訊號、找出引爆情緒的深層來源。
- **準備媒材：**情緒表情圖卡（生氣、害怕、失望、委屈、丟臉）、冰山示意圖海報或板書。

詳細課程內容

一、暖身活動：情緒猜猜看（10 分鐘）

- **操作步驟：**
 1. 教師展示「生氣」、「害怕」、「失望」、「委屈」等表情圖卡（亦可邀請演技好的學生上台抽卡模仿）。
 2. 請成員猜測這代表什麼情緒，並分享：「上一次你出現這個表情，是什麼時候？」

二、主題活動：情緒冰山大解密（25 分鐘）

- **操作步驟：**
 1. **繪製冰山：**在黑板上畫一座冰山，水平線以上的山尖寫著大大的「生氣」。
 2. **案例引入：**講述常見衝突案例：「下課時，同學走過去不小心用力撞到你，你整個人晃了一下。你當場爆氣，轉身大力推他一把，大喊：『你瞎了是不是！想打架嗎？』」
 3. **拆解冰山下（引導討論）：**
 - **提問 1：**「在爆氣推人的那一刻，大家只看到你在『生氣』（冰山上面）。但如果我們把海水抽乾，看看冰山下面，你當時心裡還藏著什麼感覺？」
 - **提問 2（催化）：**「會不會有那麼一瞬間，因為旁邊很多同學在看，你覺得『很丟臉』？會不會覺得對方是故意針對你，感覺『被瞧不起、不公平』？還是覺得自己平白無故被撞『很委屈』？」
 4. **身體訊號連線：**引導學生發現，在「爆氣」之前，身體其實會先發出警訊。

三、討論統整與學習單（10 分鐘）

- **教師總結語：**「憤怒就像是警報器，它大聲響起（生氣），通常是因為底下的貴重物品被踩到了（委屈、丟臉）。我們要學會看懂自己的警報器。」
- **學習單 2 實作：【我的情緒氣象圖】**
 - 請學生勾選自己快生氣時的身體反應（心跳加快、握拳、臉發熱、呼吸變急促）。

- **設定暫停鍵：**找出一個在教室裡可以立刻做的「降溫方法」（例如：大力深呼吸三口氣、去洗手間用冷水洗臉、在心裡默數到10）。

第 3 次：衝動控制

主題：按下大腦的暫停鍵

- **團體目標：**理解「刺激-選擇-回應」的模型、熟練運用紅綠燈比喻進行衝動控制。
- **準備媒材：**紅綠燈圖卡或手牌、情境籤筒。

詳細課程內容

一、暖身活動：反應極限挑戰（10 分鐘）

- **操作步驟：**
 1. 老師舉**綠燈**牌，學生要立刻拍手；舉**紅燈**牌，學生要保持靜止。
 2. 逐漸加快速度，或加入反轉指令（看到紅燈要拍手，綠燈要靜止），讓學生體驗「大腦想要衝動衝出去，但必須強行煞車」的生理感覺。

二、主題活動：大腦紅綠燈練習賽（25 分鐘）

- **操作步驟：**

1. 觀念講解：在黑板寫下公式：刺激→選擇→回應

告訴學生：「一般人遇到不爽的事，都是『刺激』直接跳到『回應』（例如：罵或打人）。但厲害的人，會在中間留下一個空間叫做『選擇』。這就是紅綠燈法則。」

-  **停（紅燈）：**當刺激來臨，立刻啟動第 2 次課學的降溫法，硬生生停下 5 秒。
-  **想（黃燈）：**想一想，如果我直接動手，後果是什麼？有沒有其他方法？
-  **做（綠燈）：**做出一個對自己最有利、最不會惹麻煩的決定。

2. 情境模擬演練：

- **情境：**「走在走廊上，隔壁班走過來的人故意用肩膀撞你，還低聲罵了一句髒話。」
- **演練 1（第一反應）：**請學生模擬「不思考直接回應」的下場（打架、雙雙進教官室、記大過）。
- **演練 2（停 5 秒後）：**老師倒數 5 秒，引導學生想出黃燈劇本（例如：狠狠盯著他看一眼然後走開、直接去找導師報告、跟朋友聯手吐槽他）。

三、討論統整與學習單（10 分鐘）

- **教師總結語：**「能控制衝動的人，才是真正掌控自己身體的老大。衝動一

秒鐘，收拾三個星期，太不划算了。」

- **學習單 3 實作：【黃金 5 秒生存指南】**

- 讓學生寫下自己的專屬急救包。例如：1. 雙手插口袋（防止動手） 2. 視線移開 3. 心裡罵一句髒話（但不罵出來）。選出最常用也最有效的一個方法。

第 4 次：同理心建立

主題：換位思考的透視鏡

- **團體目標：**透過角色扮演體驗不同立場、降低對立情緒、理解師長管教背後的隱藏動機。
- **準備媒材：**兩個不同顏色的眼鏡框（或紙剪眼鏡，代表「學生視角」與「老師/家長視角」）。

詳細課程內容

一、暖身活動：你看到了幾（10 分鐘）

- **操作步驟：**
 1. 老師在黑板上寫下一個巨大的數字「6」（從學生的角度看是 6，從老師的角度看是 9）。
 2. 請站在黑板兩側的學生大聲說出看到的數字，進而引導出：「我們都沒錯，只是站的位置不同。」

二、主題活動：角色交換大作戰（25 分鐘）

- **操作步驟：**
 1. **設定情境：**上課鐘響了，學生阿明還在大方地用手機打傳說對決。任課老師走過來，臉色鐵青地說：「手機交出來，下課後去辦公室拿！」阿明不爽，拍桌大吼：「別人也在用，你為什麼只抓我？」
 2. **角色扮演（第一輪）：**邀請兩位成員分別飾演不爽的學生與憤怒的老師，演出原本的衝突。
 3. **互換演出（第二輪 - 重點）：**讓原本演學生的成員戴上「老師眼鏡」，演老師的戴上「學生眼鏡」，角色對調，連台詞、肢體動作都要模仿對方的立場。
 4. **深度討論：**
 - **訪問演老師的學生：**「當你站在講台上，看到台下有人完全不理你、一直滑手機，你心裡真的只是想找他麻煩嗎？你還會擔心什麼？（例如：擔心課上不完、擔心被校長巡堂看到、覺得不被尊重。）」
 - **訪問演學生的學生：**「當你被沒收手機，你心裡最怕的是什麼？（例如：被隊友檢舉掛網、在同學面前沒面子、怕老師告狀到家裡。）」

三、討論統整與學習單（10 分鐘）

- 教師總結語：「換位思考不是要你變成乖乖牌，而是幫你裝上透視鏡。看穿對方的底牌和擔心，你才不會每次都用最硬的方式去撞牆。」
- 學習單 4 實作：【交換眼鏡思考單】
 - 請學生寫下一件最近跟師長或同學發生的衝突事件。練習寫出：
我的想法是什麼？而對方可能在擔心或生氣的 ①_____ ②_____
_____ 又是什麼。

第 5 次：行為代價評估

主題：隱形的天平

- 團體目標：學習量化行為後果、區分「短暫好處」與「長期代價」、建立理性決策習慣。
- 準備媒材：畫有大型天平的白板、磁鐵或便利貼。

詳細課程內容

一、暖身活動：快問快答：這個划算嗎？（10 分鐘）

- 操作步驟：
 1. 老師提出幾個生活選擇題，請學生快速舉手選擇「划算」或「不划算」。
 2. 例如：「為了多睡 10 分鐘，選擇飆車闖紅燈，代價是罰單 1800 元加扣牌，划算嗎？」、「為了請喜歡的女生喝飲料，去偷翻同學的錢包，划算嗎？」

二、主題活動：天平兩端的重量（25 分鐘）

- 操作步驟：
 1. 拋出經典案例：「隔壁班的小強跟你的好兄弟阿源嗆聲，阿源糾你今晚放學後去校外少校公園『談一談』，準備跟對方幹架。你去不去？」
 2. 拆解天平（板書呈現）：在黑板的大天平左邊寫「好處/爽度」，右邊寫「代價/後果」。
 3. 學生集思廣益，把內容填入天平：
 - 左邊（好處）：有面子、夠義氣、被朋友崇拜、當下覺得很爽。
 - 右邊（代價）：被記大過（可能面臨留校察看或強迫轉學）、身體受傷破相、父母被叫到學校哭、對方提告傷害罪、留下少年刑事紀錄。
 4. 引導量化分析：
 - 提問 1：「左邊的『爽度』可以維持多久？（通常只有當天晚上，或一星期）。」
 - 提問 2：「右邊的『代價』要付多久？（記過要跟著你直到

銷過，留紀錄可能會影響以後找工作，代價是幾個月甚至幾年)。」

三、討論統整與學習單 (10 分鐘)

- **教師總結語：**「出來混，遲早要還。做任何決定前，先在心裡擺上這個隱形的天平。如果為了 5 分鐘的『面子』，去換 5 個月的『麻煩』，那不叫講義氣，那叫賠本生意。」
- **學習單 5 實作：【代價計量表】**
 - 請學生自訂一個最近想做但有風險的行為（例如：翹課、無照騎車、網路嗆人），列出短暫好處與長期代價，最後勾選「值得嗎？」，並給出理性的原因。

第 6 次：法律常識

主題：法律不是開玩笑

- **團體目標：** 破除「年少無知沒關係」的法律迷思、認識與青少年最相關的法律條文、建立行為紅線。
- **準備媒材：** 法律快問快答字卡（涉及妨害名譽、傷害罪、少年事件處理法等觀念）。

詳細課程內容

一、暖身活動：法律是非題大挑戰 (10 分鐘)

- **操作步驟：**
 1. 教室中央畫一條線，左邊是 0（沒罪/頂多校規處分），右邊是 X（觸犯刑法/會驚動警察與法官）。
 2. 老師念出情境，學生要立刻跳到線的兩側。
 3. 情境範例：「在 IG 限時動態上指名道姓罵同學是綠茶、死肥豬，因為 24 小時後就消失了，所以沒法律責任？（答案：X，涉及公然侮辱罪）」

二、主題活動：青少年法律快問快答 (25 分鐘)

- **操作步驟：**
 1. 深入拆解三大高發案件：
 - **情境 A：網路留言。** 學生常覺得「我又沒動手，只是在脆 (Threads) 或社群上發文酸一下、罵一下，沒關係吧？」
 - **法律真相：** 只要在網路上、群組裡，能讓不特定人看見的侮辱性言詞，就可能構成妨害名譽（公然侮辱/誹謗）。截圖就是鐵證。
 - **情境 B：幫朋友助勢。** 「我只是去現場幫忙站陣營、充場面，我又沒有動手打人，警察抓不到我吧？」
 - **法律真相：** 在現場吶喊助威、幫忙堵人，一樣會成立傷害罪的共同正犯或煽惑他人犯罪，甚至觸犯聚

眾鬥毆罪。

- 情境 C：借帳號/幫忙拿東西。「朋友叫我幫他領個錢，分我 1000 元當跑腿費。」
 - 法律真相：這就是詐騙集團的車手，直接觸犯洗錢防制法與詐欺罪，一輩子要賠不完的錢。

2. 引導討論：「看完這些，你們覺得法律跟我們很遠嗎？哪些事是你以前以為『好玩、沒事』，其實事情大條的？」

三、討論統整與學習單（10 分鐘）

- 教師總結語：「法律不保護無知的人。不要因為同學的一句『沒事啦、警察不會抓』就傻傻跟著去，最後留案底的是你自己。」
- 學習單 6 實作：【我的法律安全線】
 - 學生寫下今天最震驚的法律常識、列出三件「我以為沒事其實有事」的行為，並寫下一句給自己的安全提醒。

第 7 次：人際關係洗牌

主題：誰是你的副駕駛

- 團體目標：學習評估身邊朋友的類型、理解「朋友會決定你的命運」、建立健康的社交界線。
- 準備媒材：三色小卡（綠、黃、紅）、同心圓大型海報。

詳細課程內容

一、暖身活動：誰在你的車上？（10 分鐘）

- 操作步驟：
 1. 請學生閉上眼睛想像：「你現在開著一輛車，這輛車叫做『你的人生』。現在副駕駛座上坐著誰？後座又坐著誰？如果突然遇到臨檢或車禍，誰會陪你面對，誰會立刻跳車？」
 2. 邀請 1-2 位成員簡單分享感受。

二、主題活動：朋友分類卡與同心圓（25 分鐘）

- 操作步驟：
 1. 定義朋友三色燈：
 -  支持型（綠燈）：平時會嘴你，但你難過時會挺你、看你做壞事會拉住你、叫你一起向上的朋友。
 -  普通型（黃燈）：學校的同學、見面聊電玩、下課一起去福利社，但不會深交。
 -  風險型（紅燈）：每次找你都是去抽菸、翹課、打架、叫你幫忙頂罪，出事時他跑得比誰都快。
 2. 同心圓實作引導：
 - 發給學生每人一張「同心圓盤點表」。
 - 最核心（第一圈）：只能填 1-2 個你最信任、真正對你好

的人（可以是家人、特定好友、甚至輔導老師）。

- **第二圈：** 填普通朋友（黃燈）。
- **最外圈（第三圈）：** 需要保持安全距離的人（紅燈）。

3. 核心提問討論：

- 「看看你的第三圈（紅燈），如果你天天跟這群人黏在一起，你的天平（第 5 次課）會往哪邊傾斜？」
- 「如果你的副駕駛座一直坐著紅燈朋友，這輛車最後會開去哪裡？（教官室、還是少年法院？）」

三、 討論統整與學習單（10 分鐘）

- **教師總結語：**「你沒辦法決定你的同學是誰，但你可以決定誰能坐上你的副駕駛座。懂得跟某些人保持距離，不是背叛，而是保護你自己。」
- **學習單 7 實作：【人際關係盤點表】**
 - 完成同心圓繪製，並在學習單下方親自寫下：「為了不讓人生翻車，我決定與保持安全距離。」

第 8 次：面對挫折與標籤

主題：逆風飛行的姿態

- **團體目標：** 學習面對他人質疑時的心理防禦、建立行為改變的具體行動、提升挫折忍耐力。
- **準備媒材：** 短片（如：更生人成功創業、不被看好的運動員逆襲短片，長度約 3-5 分鐘）、盾牌或背心形狀的紙板。

詳細課程內容

一、 暖身活動：觀看逆襲影片（10 分鐘）

- **操作步驟：**
 1. 播放精選勵志短片（例如：台灣在地刺青師或拳擊選手，走過年少輕狂、被社會貼滿標籤，最後靠專業贏得尊重的真實故事）。
 2. 引導學生觀察主角「在被所有人看不起時，他做了什麼？」

二、 主題活動：打造我的防彈背心（25 分鐘）

- **操作步驟：**
 1. **直面殘酷現實：** 老師坦白告訴學生：「當你上完這個團體，決定要變好、上課開始認真、不再跟著去打架時，世界不會立刻放煙火幫你慶祝。相反地，你會聽到冷言冷語。」
 2. **模擬質疑情境（黑板列舉）：**
 - 酸言 A（昔日壞朋友）：「哟，現在變乖囉？裝什麼清高啊，假正經！」
 - 酸言 B（懷疑的師長）：「他今天沒惹事？一定又是想要什麼花招，看他能裝多久。」
 3. **引導討論（如何回應）：**

- **提問：**「當你聽到這些話，你如果馬上爆氣（第 2 次課），你就剛好中了他們的預言。那我們要怎麼穿上『心理防彈背心』，讓這些話彈開？」

4. **防彈金句演練：**教導成員如何用冷靜、有力的態度回應，堵住對方的嘴。

- 面對壞朋友：「我只是最近有別的事要忙，沒空啦。」（淡化、不衝突）
- 面對師長的質疑：用「具體行動」代替頂嘴。

三、討論統整與學習單（10 分鐘）

- **教師總結語：**「別人怎麼看你，是別人的事；你怎麼做，是你的事。當你真的改變了，時間會幫你證明一切，那些質疑會變成巴掌，狠狠打在當初看不起你的人臉上。」
- **學習單 8 實作：【防彈背心宣告】**
 - 寫下別人可能對你的質疑，並寫出你的「防彈回應句」與「下週的改變行動」。

第 9 次：發掘個人優勢

主題：尋找我的超能力

- **團體目標：**透過同儕正向回饋重建自我價值感、發掘隱藏的個人特質、學習將特質轉化為優勢。
- **準備媒材：**每位學生背後貼一張 A4 藍色字卡（優點收集板）、彩色奇幻筆。

詳細課程內容

一、暖身活動：優點點名簿（10 分鐘）

- **操作步驟：**
 1. 老師先示範，指出每位學生在團體過去 8 次以來讓老師印象深刻的優點。
 2. 例如：「阿明，老師發現你每次上課都最早到，這代表你非常守時」；「小強，上次角色扮演你點出老師的擔心，你其實心思非常細膩」。

二、主題活動：正向特質大轟炸（25 分鐘）

- **操作步驟：**
 1. **準備儀式：**請每位學生在背後用膠帶貼上一張 A4 空白紙。
 2. **全班巡迴書寫：**每位成員手持彩色筆在教室內自由走動。任務是：在每位成員背後的紙上，寫下你這幾週觀察到他身上的一個**優點或正向特質**（不能寫髒話、不能搞笑，必須真心）。
 3. **特質提示清單（可寫在黑板上）：**講義氣、觀察力敏銳、說話幽默、身手矯健、對朋友大方、反應很快、聲音好聽、很有主見。

4. 拆封與閱讀：請學生坐回位置，把背後的紙撕下來自己看。
5. 分享與回饋：邀請學生分享：「哪一個優點是別人寫了，你才發現自己原來有這個超能力的？」

三、討論統整與學習單（10 分鐘）

- 教師總結語：「你們身上的能量都很強，只是以前可能放錯地方（例如：反應快用來頂嘴、講義氣用來幫忙打架）。現在我們把這些超能力收回來，放回正確的地方。」
- 學習單 9 實作：【特質說明書】
 - 整理並寫下別人送給你的三個核心優點，並具體思考：「我想把這個超能力運用在未來的什麼事情上？」（例如：把講義氣用在陪朋友好好讀書/練球）。」

第 10 次：目標設定

主題：微型習慣的威力

- 團體目標：學習 SMART 原則進行目標拆解、理解微小習慣的累積效應、建立 21 天行動計畫。
- 準備媒材：SMART 目標公式海報、21 天打卡圖表。

詳細課程內容

一、暖身活動：摺紙飛機的微調（10 分鐘）

- 操作步驟：
 1. 發給每人一張廢紙，折一架紙飛機往前飛。
 2. 請學生將飛機的機尾輕輕向上折 0.2 公分，再次試飛。觀察這微小的 0.2 公分如何讓飛機飛得更高更遠。
 3. 引導觀念：「微小的改變，能徹底改變軌跡。」

二、主題活動：把大目標切成小碎片（25 分鐘）

- 操作步驟：
 1. 觀念引入：告訴學生，每次開學寫「我要變好」、「我要認真讀書」、「我不要再考最後一名」，這種大而無當的目標通常到了第三天就失敗了。
 2. 教學：SMART 原則（簡化版）
 - S（具體）：做什麼事？
 - M（可衡量）：有次數或時間嗎？
 - A（做得到）：不要一口氣訂太難。
 3. 目標大改造（黑板演練）：
 - 失敗的大目標：「我以後上課要認真聽講。」
 - $\rightarrow$ 改造後的微目標：「每天上課時，第一節課把手機放在書包不拿出來。」
 - 失敗的大目標：「我再也不要跟別人打架。」

- $\rightarrow$ 改造後的微目標：「只要有人罵我，我立刻轉頭走向廁所洗臉（落實第 3 次課）。」

4. 同儕檢視：讓學生互相看彼此的目標，檢查是不是「今天立刻就能開始做的微小行動」。

三、討論統整與學習單（10 分鐘）

- 教師總結語：「你不需要一天之內變成超人。只要每天進步 1%，21 天後，你就會拉開跟過去自己的距離。」
- 學習單 10 實作：【我的 21 天微行動地圖】
 - 明確寫下改造後的「微目標」與「開始日期」。此學習單包含一個 21 格的打卡區，每做到一天就塗滿一格。

第 11 次：危機應對

主題：預防復發的防空洞

- 團體目標：演練高風險人際情境下的拒絕技巧、建立危機時的求助清單、尋找個人防空洞。
- 準備媒材：情境劇本卡、緊急求助電話聯絡卡。

詳細課程內容

一、暖身活動：防空警報（10 分鐘）

- 操作步驟：
 1. 老師隨時大喊：「空襲警報！」學生必須在 3 秒內找到教室裡的掩蔽物（如課桌下、牆角）。
 2. 引導概念：「當現實人際衝突的炸彈掉下來時，你必須知道你的『心理防空洞』在哪裡。」

二、主題活動：江湖救急！如何優雅地拒絕（25 分鐘）

- 操作步驟：
 1. 拋出高難度地雷情境：「放學時，紅燈朋友（第 7 次課）帶著 3 個人在校門口堵你，塞給你一支甩棍，跟你說：『昨天的仇家出現了，走，一起去幫忙算帳。不去就是不夠義氣、孬種！』」
 2. 分組劇本演練：學生兩人一組，練習「既能脫身、又不會當場激怒對方」的拒絕劇本（教師巡迴指導）。
 3. 示範三招脫身術（黑板重點）：
 - 第一招：尿遁/家長擋箭牌。「靠，我肚子痛到快炸開先去上廁所！」或「我爸今天在校門口等我，他如果沒看到我會直接報警，下次啦！」
 - 第二招：裝傻/轉移話題。「蛤？今天喔？但我今天答應要幫我妹拿東西欸，慘了。」
 - 第三招：直接拖延。「你們先去，我回教室拿個外套隨後到。」（然後立刻去找輔導老師或從另一個校門回家）。

4. **建立求助熱線：**盤點如果真的被威脅、要出事了，除了警察，學校裡有誰可以第一時間接住你？

三、討論統整與學習單（10 分鐘）

- **教師總結語：**「真正的義氣不是陪兄弟去送死或留案底。在關鍵時刻能拉住對方、或者懂得自己先撤不讓事態擴大的人，才是真正聰明的老大。」
- **學習單 11 實作：【危機應變劇本】**
 - 填空演練：「如果 朋友找我去幹架，我會用 家長擋箭牌 來拒絕。若對方不放人，我可以立刻打電話給 輔導室大雄老師，電話： 。」

第 12 次：結案與自我祝福

主題：新軌跡的起點

- **團體目標：**統整 12 次團體的學習成果、進行成員間的正向告別、強化對未來的自我承諾。
- **準備媒材：**信封每人一個、精美信紙、蓋章印泥、團體結業紀念小禮物。

詳細課程內容

一、暖身活動：時光回顧展（10 分鐘）

- **操作步驟：**
 1. 教師帶領全班看著黑板上寫下的 1-11 次主題（標籤、冰山、紅綠燈、天平、防彈背心、微習慣等）。
 2. 請每位學生輪流用一句話分享：「這 12 次以來，你覺得自己最大的改變是什麼？或者是你印象最深的一堂課。」

二、主題活動：寫給三個月後自己的一封信（25 分鐘）

- **操作步驟：**
 1. **發放時空信紙：**發給每位成員一張信紙與一個信封。
 2. **靜心撰寫引導（教師放柔和背景音樂）：**請學生誠實地與未來的自己對話。
 - **引導語：**「想像團體結束了，你回到了原本繁雜的校園生活。當你再度面臨想暴氣、想放棄、或被別人酸的時候，你希望現在的自己，提醒未來的你什麼？」
 3. **書寫內容規範：**必須包含：
 1. 我希望你持續做到的微行動。
 2. 我答應自己絕對不再踩的法律紅線。
 3. 給自己的一句大心臟鼓勵。
 5. **封印儀式：**寫完後投入信封、親自封口，並在封口處簽名或蓋上指印。老師承諾會在三個月後，親自將這封信送到學生手上。

三、結案儀式與祝福（10 分鐘）

- **頒發團體通行證：**老師親自發給每位成員一個小徽章或結業卡片（上面印有紅綠燈或防彈背心的圖騰），象徵完成了這一階段的修練。
- **教師最後總結語：**「這 12 次的團體結束了，但你們人生的新軌跡才剛要開始。記住，海水退去後，你看清了自己的冰山，也學會了控制大腦的暫停鍵。未來的路如果遇到逆風，就用最帥的姿態飛過去。加油！」