

大腦下課中：

MINDFULNESS & SEL

正念 × 社會情緒學習 (SEL)

× 自我管理 小團體

12 次團體教案簡報

報告人：郭馨憶 兼職實習心理師

給總是很忙、很累、很焦慮的你：
一起練習好好照顧自己的大腦吧！

讓大腦放個假吧！

大腦下課中

正念 × 社會情緒學習 (SEL) × 自我管理小團體

一起學習與自己相處，讓生活更輕鬆、更有力量！

團體目標

- ✓ 提升自我覺察與情緒辨識
- ✓ 建立衝動控制與自我管理技巧
- ✓ 提升社會覺察與人際技巧
- ✓ 培養負責任的決定與自我關懷

團體時間
2026/9/7 起 - 11/23 止 (每週一)
中午 12:30 - 1:00 PM (每次30分鐘)
共 12 次

地點
數位行動學習教室 或 輔導室團體諮商室

對象
曾違反校規 (警告、小過或大過)，
需接受一級輔導課程之高中生
8-10 人小團體

帶領者
玄奘大學碩士班 實習心理師 郭馨憶

12 次團體內容

階段一 自我探索 (我為什麼違規)	1 認識彼此與自動導航模式
	2 呼吸是隨身充電器
	3 身體其實一直在說話
階段二 自我管理 (情緒與衝動辨識)	4 情緒不是敵人
	5 和腦袋裡的小劇場相處
	6 專注力大作戰
階段三 社會覺察 (如何在關係中守規矩)	7 對自己與他人好一點
	8 人際中的正念與衝突解決
	9 應對權威與衝突急救包
階段四 負責任決定 (選擇成為怎樣的學生)	10 選擇、後果與感謝
	11 我的再犯預防工具箱
	12 行為承諾與帶著正念往前

團體特色

- ✓ 涵蓋 SEL 五大核心能力
- ✓ 結合正念、認知行為與團體技巧
- ✓ 微練習 (3-5 分鐘) + 小組互動分享
- ✓ 搭配專屬學習單與深度體驗活動
- ✓ 適合高中生輔導室與班級活動進行

名額有限，歡迎報名！
想報名或想了解更多，
歡迎找輔導室詢問！

報名方式
掃描 QR Code 即可報名！

你不需要一直很厲害，
你只需要願意開始照顧自己。
讓我們一起，
讓大腦下課一下，充電再出發！

準備好開始我們的正念旅程了嗎？

團體目標

01

自我覺察

提升自我覺察與情緒辨識能力，看見違規自動化模式。

02

自我管理

建立衝動控制與自我管理技巧，在壓力中創造「暫停空間」。

03

社會覺察

提升社會覺察與人際技巧，學習妥善應對衝突並尊重權威。

04

負責決定

培養負責任的決定，協助行為整合，選擇成為更負責的學生。

團體特色與資訊

01

招募對象

曾違反校規且需進行一級輔導課程之高中生 (預計 8-10 人)。

02

活動設計

短而有趣的正念體驗，避免沉悶說教感，每次都有小組分享。

03

核心主題

結合SEL五大核心（自我覺察、自我管理、社會覺察、人際技巧、負責決定）。

04

彈性運用

搭配專屬學習單，適合高中生輔導室與改過輔導班級活動。



核心理論基礎



社會情緒學習 (SEL)

協助違規學生探索「我為什麼違規」、「如何在關係中守規矩」以及「選擇成為怎樣的學生」，強化教育性改過。



正念減壓 (MBSR)

中斷青少年的無意識「自動導航」與衝動反應，幫助他們停下來覺察當下的身心狀態，培養接納態度。



正念認知治療 (MBCT)

運用「認知解離」打破反覆性焦慮與衝動思維，教導學生「想法不等於事實」，藉此打破違規行為的迴圈。

課程階段



階段一：自我探索
覺察自動化反應與衝動



階段二：自我管理
辨識情緒與認知解離



階段三：社會覺察
人際正念與衝突應對



階段四：負責決定
選擇成為怎樣的學生

階段一：自我探索 (我為什麼違規)

第1次 | 認識彼此與自動導航

- 猜表情暖身
- 正念飲食體驗
- 小組分享
- 學習單：自動導航雷達

第2次 | 呼吸是隨身充電器

- 情緒溫度計
- 呼吸實驗
- 正念呼吸
- 學習單：呼吸觀察站

第3次 | 身體其實一直在說話

- 動態覺察伸展
- 短版身體掃描
- 學習單：人體訊號地圖
- 小組分享

先認識自己，而不是急著改變自己。

階段二：自我管理 (情緒與衝動辨識)

第4次 | 情緒不是敵人

- 情緒賓果
- 情緒觀察
- 小組分享
- 學習單：情緒天氣報告

第5次 | 和腦袋裡的小劇場相處

- 腦內OS接龍
- 葉子漂流練習
- 小組分享
- 學習單：腦內小劇場

第6次 | 專注力大作戰

- 注意力實驗
- 絕對專注挑戰
- 靜心放鬆挑戰
- 學習單：注意力調查

不是消除情緒，而是學會管理情緒。

階段三：社會覺察 (如何在關係中守規矩)

第7次 | 對自己與他人好一點

- 暖身情境討論
- 自我慈悲練習
- 學習單：寫給自己的話
- 小組分享

第8次 | 人際中的正念與衝突解決

- 傳話遊戲
- 正念傾聽體驗
- 雙人分享
- 學習單：傾聽觀察

第9次 | 應對權威與衝突急救包

- 衝突吐槽大會
- 54321 接地練習
- 3MT 呼吸放鬆
- 學習單：應對衝突急救包

不是避免衝突，而是學習更成熟地面對衝突。

階段四：負責任決定 (選擇成為怎樣的學生)

第10次 | 選擇、後果與感謝

- 小幸運分享
- 學習單：感恩三件事
- 感謝卡片製作
- 小組分享

第11次 | 我的再犯預防工具箱

- 核心活動回顧
- 學習單：冷靜技能配對
- 個人化工具箱卡
- 小組分享

第12次 | 行為承諾與帶著正念 往前

- 個人成長分享
- 未來卡片撰寫
- 學習單：團體總回饋
- 畢業祝福與結案

不是完成改過，而是開始為自己的選擇負責。



協助學生在壓力與衝動中找到喘息空間，帶著正念與自律穩健地往前走。

