

對象：小三至小六學生

1) 『臭皮匠』還是『臭脾匠』？

古語有云：「三個臭皮匠，勝過一個諸葛亮」，再平庸的人也有他的能力，只要將各人的力量和智慧集合起來，可能比一個智者更厲害！但如果「臭皮匠」變了「臭脾匠」，就算只得一個也足以壞掉好事！

我們每天都會因為遇到不同的人和事而產生不同的情緒。情緒沒有好壞之分，但處理情緒卻有優劣之別。只要懂得處理情緒，和它好好相處，你也可以是個有可愛可敬的「臭皮匠」！

工作坊期間，我們將在分組討論中，找出日常生活中常見的「臭脾匠」特徵；然後透過即興的劇場遊戲，了解情緒的形成和功能；再藉著角色扮演，學習如何將不同情緒轉化為動力，從中明白好好的和情緒相處，「臭脾匠」也可變回「臭皮匠」！

工作坊內容：

- 找出日常生活中常見的「臭脾匠」特徵
- 了解情緒的形成和功能
- 了解並接受不同情緒的特質
- 學習如何將不同的情緒轉化為動力

2) 齊來當『情緒小偵探』！

你知道一個能幹的偵探是怎樣查案嗎？他會先清楚了解事情的各項細節，再透過蛛絲馬跡去鎖定目標，成功破案！我們未必能夠當上大偵探，但我們卻可以擔任另一個更重要的崗位！

有時候，身邊的朋友情緒波動時，如果我們沒有及時察覺，還不小心說錯話或做錯反應，可能會火上加油，令情況變得更壞！但是只要學懂運用「情緒小偵探」的頭腦，細心觀察別人的細微反應，好好與人溝通，我們每個人都可以成為一流的「情緒小偵探」！

工作坊期間，我們先會在分組討論中，找出日常生活中不同的情緒；然後透過有趣的戲劇遊戲，了解不同情緒下的不同狀態；再藉著角色扮演，學習觀察別人的情緒變化和與人溝通的技巧，當個一流「情緒小偵探」！

工作坊內容：

- 找出日常生活中不同的情緒
- 了解不同情緒下人的不同狀態
- 學習觀察別人的情緒變化
- 學習與人溝通的技巧

人數：30-40人

地點：學校內禮堂或活動室

時間：全長約1.5小時，實際舉行時間可商議

形式：分組討論／即興創作／個案研習／角色扮演／問答環節

講員：Arts' Options 生命教育導師

有關詳情，歡迎與我們聯絡。