

指導手冊 走出心更寬－第六刊 情緒快餐店

壓力從何而來？

現在讓你感到壓力最大的事是什麼？

你平常都做些什麼事來排解壓力？

今天讓我們一起來認識壓力吧！

神能照著運行在我們心裡的大力，充充足足的成就一切，超過我們所求所想的
(以弗所書三章 20 節)

Now to Him who is able to do exceedingly abundantly above all that we ask or think, according to the power that works in us.(Ephesians 03: 20)

課前準備

1. 活動二：「羊圈圈快餐店」羊圈圈快餐店 memu 按學員人數列印出
2. 按學員人數準備空白紙
3. 兩台計算機
4. 筆數隻
5. 在黑板上畫出 A 組及 B 組計分表

活動一：壓不壓力

今天的課程我們要來認識什麼是壓力？

(教員請訪問數位學員，聽聽學員們的回答。)

我們先來玩一個小遊戲：

- 1/ 請找你隔壁的同學，兩位同學為一組。
- 2/ 其中一位同學雙手手指交叉互握（十指相扣）。
- 3/ 第一次時請握拳的同學輕輕地握著，另一位同學負責試著將手指扳開。
- 4/ 第二次時請握拳的同學，現在用力握住自己的雙手，另一位同學負責試著將手指扳開。
- 5/ 如此進行兩次後，兩位同學互相交換，換一開始握拳的同學去扳開另一位同學的手指。分別進行輕輕的握拳及用力的握拳。

貼心提醒

請學員在合理範圍內施壓，不要強行剝開手指，避免同學受傷。

在剛剛的活動中，請問各位學員發現了什麼？

(教員請抽幾位學員回答)。

在第一次對方輕握時拳頭時，你是不是很容易將對方的手指扳開呢？而第二次當對方緊握拳時，是不是很難扳開對方的手指呢？

當你放輕鬆的時候，手指是很容易扳開的：扳不開時，是因為我們用力了，這力就是壓力。這壓力看似無形，當你遇上壓力緊握時，它就變得沉重，再也無法輕鬆扳開，由此我們可以看出，壓力就好像一塊石頭，當它重重壓在我們的心上時，會讓人沉重而無法扳開。

接著我們要開始進行小組討論分享：

小組分享

- 1/ 什麼事情最讓我感受到壓力？是學業、家庭、愛情.....。
- 2/ 我都如何舒解壓力？(請學員回答) (如睡覺、打球、看小說、寫日記等)
- 3/ 當你有壓力時，你希望別人如何來幫助你？(如：請聽我說、讓我好好哭一場、不要問我為什麼、我需要關心.....。)
- 4/ 如果你遇到被壓力困住的人，你會怎麼做？(主動關心、不打擾他、幫他想辦法、傾聽、鼓勵他面對.....。)

活動二：羊圈圈快餐店

在你的生活中，總會出現突如其來的小考，面對未知的升學路，或天外飛來一筆同學的惡作劇等等，讓你感到心跳加速的緊張，這些就是「壓力」。現在我們來玩一個小小的遊戲感受有形的壓力。

來！來！來！新開幕的「羊圈圈快餐店」在此為您服務，今日來店消費滿百元可享八折優待，僅此一天，請把握機會！準備好了嗎？現在開始！

遊戲規則

- 1/ 將學員分成兩組進行活動。
 - 2/ A 組學員派出一位代表第一輪擔任快餐店服務生，向 B 組全組學員提供點餐服務。點餐服務生必須說：
→「您好！請問需要甚麼？」
「請問內用還是外帶？」（如外帶則須問是否需要袋子）
最後請說「謝謝光臨！」
 - 3/ A 組服務生必須於兩分鐘之內，迅速記住 B 組每人點了些什麼（可用紙紀錄並計算，時間由教員計時）。
 - 4/ A 組學員需重覆一次點菜單及算出每人消費金額。
 - 5/ B 組學員點飲料要求其他之服務：如加冰、不加冰 或無糖、少糖、半糖等。點餐方面可要求提供要蒜味、番茄等口味。
 - 6/ 服務生若有說到以下詞則每句加 2 分，
→「您好！ 請問需要甚麼？」
「請問內用還是外帶？」（如外帶則須問是否需要袋子）
最後請說「謝謝光臨！」
全點餐無誤則加 5 分。若敘述錯誤，每說錯一項扣一次分，算錯錢也要扣分，由教員計分。
 - 7/ A 組一人服務完畢後，換 B 組學員推派一人代表做快餐服務生。
 - 8/ 此次換由 B 組快餐服務生換幫 A 組全組點餐，遊戲步驟同 3/、4/、5/。
 - 9/ 如此依序輪流直至各組的每個人都當過服務生。
- 羊圈圈快餐店 MENU 如【附件一】

貼心提醒

教員也可依照活動時間決定是否每人都必須得輪到一次當服務生。

小組分享

- 1/ 在點餐服務時的心情如何？
- 2/ 讓你感到困難的部分是什麼？
- 3/ 讓你感到壓力最大的部分是什麼？
- 4/ 我有什麼方法可以怎麼克服這些困難？

結語

在今天課堂活動中，我們知道壓力分為有形壓力與無形壓力，壓力就像皮球一樣，你越用力拍打，它就彈得越高；人也是一樣，當我們心裡有壓力的時候，太大的壓力會讓人承受不了，若能知道壓力來源後，我們才能有效的減壓，因此紓解壓力卻是一件很重要的事。

紓解壓力的方法很多，每個人都有不同的方式，在這裡要跟大家分享幾個方法。

- 1/ 面對壓力時，一定要找人（家人、朋友、老師）幫助你，不要悶在心裡。
- 2/ 先讓心裡安靜下來，仔細想想自己還可用哪些資源可以運用。
- 3/ 要相信壓力只是暫時的，明天一定會更好。
- 4/ 與親友互相打氣，不要消極，要勇敢、樂觀的面對問題。
- 5/ 做自己時間的主人，排定好事情的優先順序，避免因時間不夠用而產生問題。
- 6/ 每天只用一段時間面對壓力，讓自己保持活力及彈性。
- 7/ 向神禱告，求神幫助。

剛才在快餐店的遊戲中，當服務員的同學，同時接受大家點餐，東西一多就易讓人感到措手不及，無法迅速的紀錄下來，這是點餐的壓力。

事實上，有些時候這些問題是可以克服的，我們可以用代號表示：如雞腿，我們可以用大 G 或小 G 來表示，這些都是快速解決問題的方法，就像背書一樣，有時我們把要背的課文加入音樂，用唱的就很快記住了，或是背英文單字，難記的可用諧音來幫助記憶，這些都是克服問題的方法。要記住，壓力如果處理得宜，它會變成活力，也會讓我們產生學習的動力。

在今天的課程裡，我們了解到什麼是壓力，也學到了紓解壓力的方法，要記得常常讓自己心中有活力，那我們的人生將是無比光明。此時你是不是覺得心裡舒服多了呢？

附件一 學習單 活動二：【羊圈圈快餐店MENU】

羊圈圈快餐店 menu

飲料類 (冷/熱)	小/大杯	食品類	單份/隻
羊圈圈特製紅茶	40 55	香酥洋蔥圈	40
羊圈圈特製綠茶	40 55	香酥地瓜條 (原味、胡椒、海苔、芥末、辣椒)	40
特調金桔梅子茶	45 60	香酥脆薯 (原味、胡椒、海苔、芥末、辣椒)	40
綜合鮮果水果茶	50 65	香酥雞翅 (原味、胡椒、海苔、芥末、辣椒)	40
蜂蜜檸檬蘆薈飲	50 65	香酥小雞腿 (原味、胡椒、海苔、芥末、辣椒)	55
QQ 仙草蜂蜜檸檬	50 65	香酥大雞腿 (原味、胡椒、海苔、芥末、辣椒)	70
檸檬愛玉雙響炮	50 65	香酥雞塊 (原味、胡椒、海苔、芥末、辣椒)	60