



《療癒高校》

玩法設計說明

設計者 | 莊伯萱

目錄



設計概念



基本說明



原則叮嚀



玩法介紹



療癒高校 | 設計概念

- # 圖像式
- # 表達性
- # 具象化
- # 簡潔力
- # 經驗連結
- # 校園故事

校園情境故事



盒裝正面



卡片正面

療癒高校 | 基本說明



60張以校園情境故事為主的圖卡



約4~6人為一組，共同使用



班級人數36人，建議使用6副

療癒高校 | 原則叮嚀



多直覺



樂分享



沒對錯

The background features a white base with several decorative elements: a large orange circle in the top-left corner, a dark blue wavy shape at the top center, a light blue wavy shape at the bottom right, and several golden-brown leaf outlines scattered throughout. There are also clusters of small black dots in the top-right and bottom-left areas.

療癒高校 | 經典玩法

經典玩法 | 動物數支 (教師參考)

設計概念

將心理測驗概念融入，瞭解目前自我內在狀態。

玩法說明

1. 邀請學生小組分組，約4~6人一組，每組發放一組牌卡。
2. 請學生從牌卡中挑選出5張「有感覺」的卡片。
3. 統計出卡片中的各角色總數，搭配教師講解(簡報)，瞭解目前自我內在狀態。

經典玩法 | 動物數支 (教師參考)

角色介紹

共**12位動物角色**，十二生肖。

案例說明

若學生當下挑選許多「兔子」且卡片呈現皆和被欺負或受傷有關，可能代表著最近的內在狀態較為敏感、受傷、脆弱。

小叮嚀

若教師欲進行其他相關活動，此活動可以安排在較後段，以免角色特質定型學生的創意思考。

經典玩法 | 動物數支 (實作引導)

Step 1 請各位同學瀏覽小組中的牌卡。

Step 2 挑選5張看起來「有感覺」(聯想、事件)的卡片。

Step 3 請統計一下所選的卡片中，哪一個角色出現的頻率最高？

Step 4 內在狀態的角色介紹 (對應12個角色的個性&特質)。

Step 5 填寫學習單。

經典玩法 | 動物數支 (實作引導)



聰穎鼠

天資聰穎，學習能舉一反三，觀察細微，適應性強，有強烈的自尊心，所以不太容許自己在人前表現脆弱的樣子。

經典玩法 | 動物數支 (實作引導)



惦惦牛

沉默寡言，惜字如金，個性內向
不善表達自己，但其實內在熱情
奔放，穩重踏實，耐力驚人，特
別喜歡哲學性質的思考。

經典玩法 | 動物數支 (實作引導)



戀家虎

在外表現熱情、大方、愛玩、情感豐富，偶爾會讓人覺得有些自以為是，其實內在情感豐沛，特別戀家，甚至要說是媽寶也不為過。

經典玩法 | 動物數支 (實作引導)



質感兔

氣質高雅，藝術直覺敏銳，精明聰慧，善良體貼，人緣佳，比較喜歡藏心事在心中，以至於偶會多愁善感。

經典玩法 | 動物數支 (實作引導)



好強龍

有理想、抱負，能善用天賦，專心一致達成目標，氣度佳，有旺盛的進取心，偶爾容易急躁，愛爭辯、不服輸。

經典玩法 | 動物數支 (實作引導)



貪食蛇

精力旺盛，心靈手巧，思路敏捷，非常喜歡美食，個性隨和開朗，因此交友廣闊，習慣自己獨立行事，有時候心直口快，常常語出驚人。

經典玩法 | 動物數支 (實作引導)



好奇馬

喜歡追隨新穎的東西，喜歡探究、研究，做事情剛毅果斷，對事物善惡分明，有忍受挫折的能力，是執行計畫的最佳人選，偶爾個性約為倔降、衝動。

經典玩法 | 動物數支 (實作引導)



暖暖羊

樂善好施又有耐心，習慣循規蹈矩，有耐心，不喜歡太吵雜的環境，善傾聽，對人有同理心，是大家心目中的「張老師」，優柔寡斷是最需調整的狀態。

經典玩法 | 動物數支 (實作引導)



多藝猴

有進取心，喜歡競爭，多才多藝，生活浪漫，不受拘束，學習能力快又強，是成為學霸的不二人選，有時忌妒心較強，陷在自己的想像世界。

經典玩法 | 動物數支 (實作引導)



獨行雞

有自己的獨特邏輯，作風行事習慣自己一人，會帶給人冰冷或難以親近的氣息，偶爾靈機一動時則會一鳴驚人，跌破眾人眼鏡，給人的距離感或許是種保護色。

經典玩法 | 動物數支 (實作引導)



盟友狗

好兄弟、好閨密的最佳人選，忠實可靠，願意為朋友為分憂解勞，相互支持，為人仗義，正向積極，奇特的是內心世界存留著一塊悲觀厭世的小天地。

經典玩法 | 動物數支 (實作引導)



歡樂豬

有你在的地方就有歡樂，是領袖級的人物，表演慾望很強，是大家的焦點，對情感大方真摯，願意信任別人，有時脾氣不穩，容易瞬間性的悲觀。

經典玩法 | IG打卡 (教師參考)

設計概念

結合青少年較常使用的多媒體平台，連結自身經驗。



經典玩法 | IG打卡 (教師參考)

玩法說明

1. 邀請學生從卡片中挑選一張牌卡，以作為打卡內容。
2. 請學生將打卡內容及標籤重點(#)，寫於學習單上。
3. 小組討論：藉由小組成員相互討論，利用5W1H的句型，引發互動關係，並從中瞭解彼此的價值觀(※可訂定主題，例如：我的這一週記事)。
4. 班級經營：若有班級共同討論議題，也可透過訂定主題方式討論。
5. 教師帶領：可經由學生同意，拍照幾項有感覺的作品，上傳至雲端，立即性的與同學分享。

經典玩法 | IG打卡 (實作引導)

Step 1 請各位同學瀏覽小組中的牌卡。

Step 2 請挑選1張牌卡，這張將放在你的「IG」上。

Step 3 請你簡述一下將「打卡內容」以及「標籤重點(#)」。

Step 4 請與小組的成員分享。

Step 5 填寫學習單。



經典玩法 | 四格創作

(ft.薩提爾的溝通模式) (教師參考)

設計概念

結合青少年較常使用的對話溝通方式，呈現自身經驗，瞭解常用之模式。



經典玩法 | 四格創作

(ft.薩提爾的溝通模式) (教師參考)

玩法說明

1. 邀請學生從卡片中挑選一~四張牌卡，作為創作的準備。
2. 請學生在學習單上創作所選牌卡，具連貫的故事(對話)。
3. 小組討論：藉由小組成員相互討論，自己的創作靈感、故事內容，並相互給予回饋(※聚焦正向討論)。
4. 教師帶領：可經由學生同意，拍照幾項有感覺的作品，上傳至雲端，立即性的與班級同學分享。
5. 分析對話：以學生創作的對話連結到薩提爾的四種溝通類型，由教師帶領思考及討論，平常使用的溝通型態，如何建立良好健康的溝通方式。

經典玩法 | 四格創作(實作引導)

Step 1 請各位同學瀏覽小組中的牌卡。

Step 2 請挑選1~4張牌卡。

Step 3 將這些牌卡串成故事，並編製人物的對話。

Step 4 請與小組的成員分享。

Step 5 填寫學習單。



經典玩法 | 四格創作 (ft.薩提爾的溝通模式)

分析對話



一致型



討好型



超理智型



指責型



打岔型

經典玩法 | 四格創作 (ft.薩提爾的溝通模式)

對話案例

「討好型」



質感兔

我覺得我們很難繼續當朋友了！

多藝猴

拜託，別這樣，以後我什麼都聽你的。

經典玩法 | 四格創作 (ft.薩提爾的溝通模式)

分析對話



「討好型」

這類型的溝通者常自我貶抑、自我忽略、乞憐、讓步，總是同意、感到抱歉、且不斷試圖取悅他人，尤其是生命中的重要他人。

經典玩法 | 四格創作 (ft.薩提爾的溝通模式)

對話案例

「指責型」



貪食蛇

這次作業的成果那麼爛，你要負全部的責任！

愴愴牛

什麼都我的問題？
X！最好你都推給我啦！

經典玩法 | 四格創作 (ft.薩提爾的溝通模式)

分析對話



「指責型」

這類型的溝通者常是忽略他人、支配、批評、攻擊的，經常只會去找別人的錯誤，並為自己辯護，要別人為自己所承受的一切負責。

經典玩法 | 四格創作 (ft.薩提爾的溝通模式)

對話案例

「超理智型」



貪食蛇

我最珍惜的錢包被偷了，我現在好難過！嗚~~

歡樂豬

任何人被偷東西，都會想哭！現在應該馬上停止情緒！才有機會找出犯人！

經典玩法 | 四格創作 (ft.薩提爾的溝通模式)

分析對話



「超理智型」

這類型的溝通者常採取如同電腦般的冷靜與冷酷立場，並不在乎自己與對方的感受，隨時保持理性，以避免自己情緒化。

經典玩法 | 四格創作 (ft.薩提爾的溝通模式)

對話案例

「打岔型」



愴愴牛

這次的段考，我滿緊張的，覺得自己好像準備不足。

質感兔

ㄟㄟㄟ！考完我們約暖暖羊，先看電影、再去唱歌，然後去吃燒烤，要嗎！？

經典玩法 | 四格創作 (ft.薩提爾的溝通模式)

分析對話



「打岔型」

這類型的溝通者常做的事是使自己 and 他人分心，多半表現出一副看起來和任何事都無關的樣子，而忽略自己、他人和情境。

經典玩法 | 四格創作 (ft.薩提爾的溝通模式)

對話案例

「一致型」



盟友狗

我現在超生氣！
不要跟我講話。

好奇馬

我能明白你的情緒，在這個時候一定會很生氣，但其實我剛剛也有點不太舒服，我覺得我們可以先聊聊彼此的感受。

經典玩法 | 四格創作 (ft.薩提爾的溝通模式)

分析對話



「一致型」

這類型的溝通者常是真誠真實的自我表達者，同時也能關注對方，在適當的情境脈絡中，傳達直接的訊息，並且為此負責，能顧及自己、他人和情境。

經典玩法 | Hi~說故事 (教師參考)

設計概念

以投射性敘說結合類似自由書寫的方式，引出個人經驗故事。

玩法說明

1. 邀請學生從卡片中挑選一張牌卡，作為創(寫)作故事的靈感來源。
2. 請學生將故事寫於學習單/信紙/海報紙上。
3. 主題設定：小組故事接龍、時空信(過去、未來)、個人書寫分享。
4. 教師帶領：製作故事海報(各組發表)、時光蒐集盒、學習單。

經典玩法 | Hi~說故事 (實作引導)

Step 1 請各位同學瀏覽小組中的牌卡。

Step 2 挑選一張牌卡。

Step 3 發展關於這張牌卡的故事。

Step 4 請與小組的成員分享。

Step 5 填寫學習單。



The background features a mix of soft, pastel colors including light green, pink, and purple. There are abstract, wavy shapes and clusters of small black dots in the upper left. On the right side, there are stylized floral and leaf patterns in purple and black. A light pink horizontal bar is positioned behind the main text.

療癒高校 | 進階玩法

進階玩法 | 故事長河【動物數支(進階)】(教師參考)

設計概念

將敘事取向的歷程概念融入，將生命經驗的正、負向事件進行整理與轉化。

玩法說明

1. 每人拿一張B4的白紙及色筆，先在紙上畫下一個大「S」，下方預留約1/4的空白處(*折起)。
2. 請學生從剛剛挑選出的 10張牌卡(可更換)，命名重要事件及摘要簡述，寫於紙上。
3. 藉由小組成員相互交流討論，自己的創作靈感、故事內容，並相互給予回饋(※聚焦正向討論、不評價)。

概念引用自：黃素菲教授。敘事治療工作坊。

進階玩法 | 故事長河

【動物數支(進階)】(實作引導)

- Step 1** 每人拿一張B4的白紙及色筆。
- Step 2** 先在紙上畫下一個大「S」，並預留約1/4的空白處(*折起)。
- Step 3** 從牌卡中任選8~10張牌卡，將想像到的重要事件簡述寫下。
- Step 4** 將每一個重要事件命名，填寫在下方預留的空白處。
- Step 5** 請與小組的成員分享。

進階玩法 | 故事你我他

【Hi~說故事(進階)】(教師參考)

設計概念

以完形取向心理位移的方式，將所孕育之故事，運用不同人稱的視角探究，對此產生對話空間及距離，藉由歷程的轉化而有所獲。



進階玩法 | 故事你我他

【Hi~說故事(進階)】(教師參考)

玩法說明

1. 每人拿一張B4的白紙及色筆，將紙張對折再對折為四等分。
2. 請學生依序將創作的故事依序先以「我」為開頭撰寫，後為「你」、「他」等視角撰寫，再回到「我」視角撰寫，完成後，彼此分享書寫過程的轉變與感受。
3. 玩法建議：教師可先親身體驗一次「心理位移書寫」的魅力。

進階玩法 | 故事你我他

【Hi~說故事(進階)】(實作引導)

- Step 1** 每人拿一張B4的白紙及色筆。
- Step 2** 將紙張對折再對折為四等分。
- Step 3** 將故事內容以不同的「位格」敘述，
我→你→他→我。
- Step 4** 請與小組的成員分享書寫過後的感受、想法、經驗。

進階玩法 | 搭配結合Touch感受卡

【Hi~說故事(進階)】(教師參考)

設計概念

將不同牌卡的正向特性相互結合，引導學生。



玩法說明

1. 邀請學生從卡片中挑選**一張牌卡**，作為創作故事的靈感來源，並敘說故事。
2. 邀請學生從自己發展的故事中，鎖定**核心目標感受**，從「**Touch感受卡**」中挑選「**負向藍卡**」或「**正向紅卡**」(可複選)進行故事的延伸與結合。
3. 藉由分享故事、對話、情感交流，從中瞭解自我的人際模式。

進階玩法 | 搭配結合Touch感受卡

【Hi~說故事(進階)】(實作引導)



Step 1 請各位同學瀏覽小組中的牌卡。

Step 2 挑選一張牌卡，創作關於這張牌卡的故事。

Step 3 結合Touch感受卡的「負向藍卡」或「正向紅卡」進行敘說。

Step 4 請與小組的成員分享。

Step 5 填寫學習單。





療癒高校 | 專業玩法

專業玩法 | 故事中的秘密

設計概念

將心理測驗(主題統覺測驗+人格需求)概念融入，瞭解目前自我「需求」狀態。



專業玩法 | 故事中的秘密

玩法說明

1. 邀請學生小組分組，約4~6人一組，每組發放一組牌卡。
2. 請學生從牌卡中挑選出1張「最有感覺」的卡片。
3. 請同學將故事寫下，故事內容盡可能包含：
 - (1)圖中的情境事件？(人、事、時、地、物)
 - (2)是如何產生的？
 - (3)圖中的人正在想些什麼(想法、感受、目標、行動)？
 - (4)故事的結局會怎樣？

專業玩法 | 故事中的秘密

(範例說明：TAT主題統覺測驗的改編應用)

主題統覺測驗(心理學基礎概念)

主題統覺測驗(簡稱TAT)，是由美國心理學家莫瑞(H.A. Murray, 1938)編制的。這種測驗的性質與看圖說故事的形式很相似。

全套測驗由30張模稜兩可的圖片構成，另有1張空白圖片，圖片內容多為人物，也有部分景物，不過每張圖片中至少有一人物在內。

專業玩法 | 故事中的秘密

(範例說明：TAT主題統覺測驗的改編應用)

主題統覺測驗(心理學基礎概念)

如圖，測驗時，每次給被試1張圖片，讓他根據所看到的內容編出一個故事。故事的內容不加限制，但必須符合以下四點：

- (1)圖中發生了什麼事情。
- (2)為什麼會出現這種情境。
- (3)圖中的人正在想些什麼。
- (4)故事的結局會怎樣。



專業玩法 | 故事中的秘密

(範例說明：TAT主題統覺測驗的改編應用)

挑選圖卡



編寫故事
(文字)→心理分析



斷絃的小提琴(學生創作故事)

小男孩非常傷心，因為過世的爺爺送他的小提琴壞掉了(死亡的環境)，而且修復小提琴的材料已經斷貨，所以只能眼睜睜看著它壞掉(限制的環境)。小男孩想起和爺爺相處的過往，不禁潸然淚下，他喜歡爺爺帶著他四處遊山玩水、

專業玩法 | 故事中的秘密

(範例說明：TAT主題統覺測驗的改編應用)

挑選圖卡



編寫故事
(文字)→心理分析



買糖果、冰淇淋，還隨時帶著這把小提琴，拉著美妙的音符給他聽(愛的環境)。小男孩最大的心願是成為首屈一指的小提琴家(成就需求、表現需求)，藉由美妙的音符傳遞給天上的爺爺聽。正當他哭得很傷心時，突然間有一個聲音：「嘿!打開抽屜!」

專業玩法 | 故事中的秘密

(EPPS15項人格需求)

1.成就 (achievement,Act) : 盡個人努力，以求取成功，完成又意義的工作，或解決有困難的問題之傾向。

2.順從 (deference,Def) : 接受別人的建議或指示，按照規定或習俗行事的傾向。

3.秩序 (order,Ord) : 注意整齊清潔、凡是都先有所計畫，按部就班，有條不紊的傾向。

4.表現 (exhibition,Exh) : 希望獲得別人注意，常藉機智的語言或行為，以達到此一目的，喜歡談論本身的成就和功績，或別人不能回答的問題。

專業玩法 | 故事中的秘密

(EPPS15項人格需求)

5.自主 (autonomy,Aut)：傾向於自由行動，自作主張，不喜歡接受規則或習慣的約束，不願為責任或義務所規範。

6.親和 (affiliation,Aff)：樂於郊遊、參加團體活動，並忠於朋友的傾向。

7.內省 (intraception,Int)：分析本身的動機與感情，喜研究別人的行為，且常設身處地推斷他人行為的傾向。

8.求援 (succorance,Suc)：希望獲得別人幫助、鼓勵、支持，遇到有困難時，渴望他人的同情與關心。

專業玩法 | 故事中的秘密

(EPPS15項人格需求)

9.支配 (dominance,Dom)：領導團體活動，支配或影響他人的傾向，常為個人的主張辯護，希望能為他人所接受。

10.自貶 (abasement,Aba)：自覺不如他人，對自己行為常有愧疚之心，在尊長前常有畏縮不安傾向。

11.慈愛 (nurturance,Nur)：待人寬厚、仁慈、富有同情心，對於有困難或遭遇不幸的人，有樂於幫助的傾向。

12.變異 (change,Cha)：喜歡做新鮮的事，喜結交新朋友，愛好旅行或其他新的嘗試。

專業玩法 | 故事中的秘密

(EPPS15項人格需求)

13. 堅毅 (endurance, End) : 堅持一份工作直到做完為止，有毅力，雖遇困難，仍不足以改變其決心。

14. 愛戀 (heterosexuality, Het) : 對愛情關係很有興趣，想要發展交往關係，並希望為他人所注意。

15. 攻擊 (aggression, Agg) : 抨擊相反意見，公開批評他人，遇到攻擊時，必謀報復；發生問題時，常有責怪他人的傾向。

專業玩法 | 故事中的秘密(EPPS15項人格需求)

計分說明：將各項度進行計分，一個1分，填入下方計分表。

名稱	成就	順從	秩序	表現	自主
分數					

順序

名稱	親合	省察	求助	支配	自貶
分數					

順序

名稱	助人	變異	堅毅	愛戀	攻擊
分數					

順序

專業玩法 | 故事中的秘密

(Murray的壓力構面)

A. 剝奪的環境(Press of Deprivation)

B. 空虛、疏離、或拒絕的環境

(Press Descriptive of an Empty, Alien, or Rejecting Environment)

C. 與強迫及限制有關的環境

(Press of Coercion and Restraint)

專業玩法 | 故事中的秘密

(Murray的壓力構面)

D.仇恨、攻擊的環境

(Press Descriptive of a Hostile, Aggressive Environment)

E.危險、傷害、死亡的環境

(Press of Danger , Injury, Death)

F.友善、同情、尊重、依賴、愛的環境

G.其他環境

專業玩法 | 故事中的秘密

(Murray的壓力構面)

計分說明：將各項度進行計分，一個1分，填入下方計分表。

環境	A	B	C	D	E	F	G
分數							
順序							

專業玩法 | 故事中的秘密 (實作引導)

Step 1 請各位同學瀏覽小組中的牌卡。

Step 2 挑選一張牌卡，創作關於這張牌卡的故事。

Step 3 故事盡可能包含，越完整越有利分析。

(1)圖中的情境事件？(人、事、時、地、物)

(2)是如何產生的？

(3)圖中的人正在想些什麼(想法、感受、目標、行動)？

(4)故事的結局會怎樣？

Step 4 填寫學習單。