

輔導X生科———

一起花一節課的時間，從自己身上尋找更多元素來豐富作品。





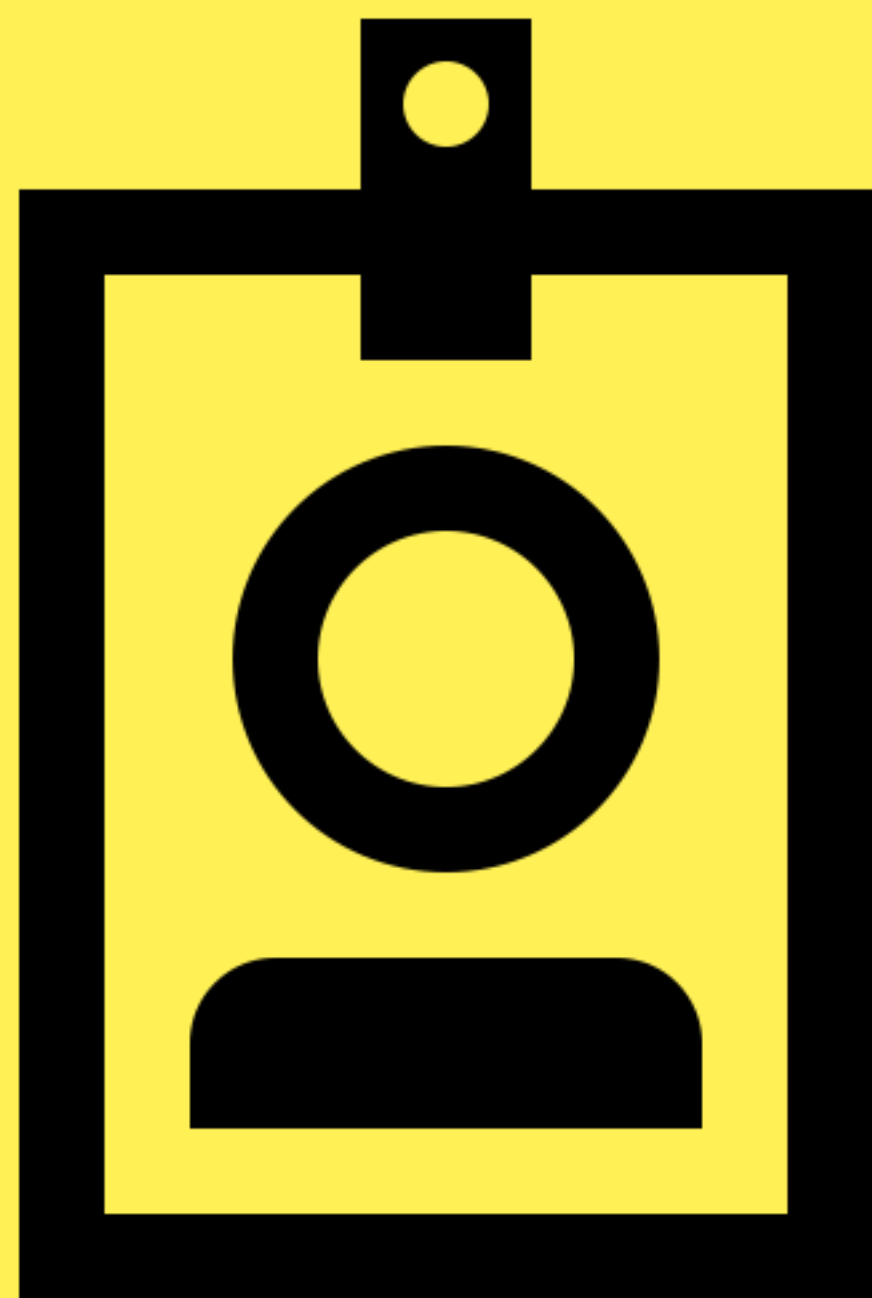
「肩起心中的巨石-麋鹿」

—————**製作屬於自己的紓壓小物**

「燈座＋燈」

想做成什麼樣子，能代表你呢？

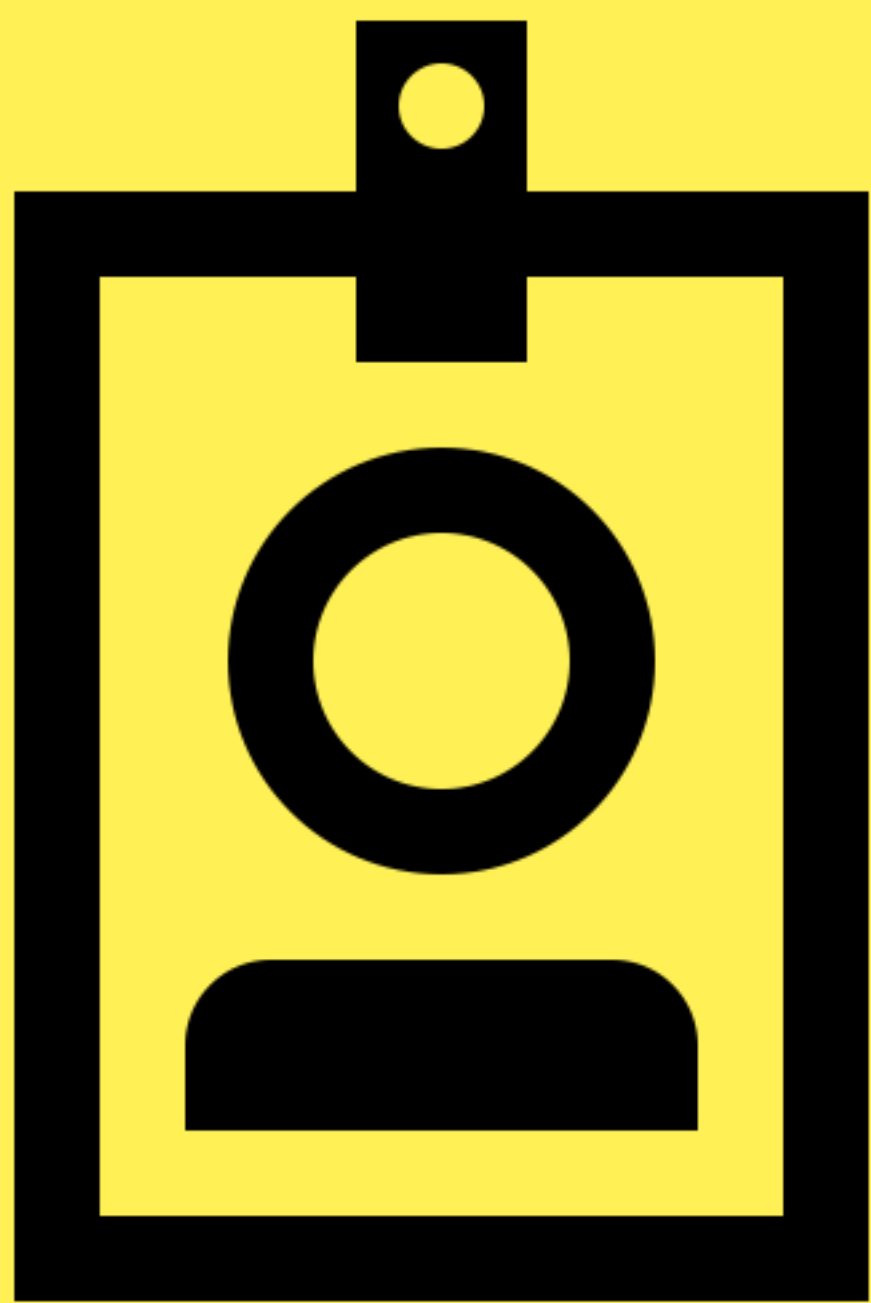
生活角色



人格特質



小測驗



生活角色



生活角色？

那我們的生活角色有什麼呢？

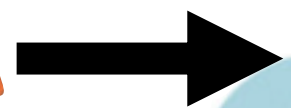
-以紹齊老師的一天為例



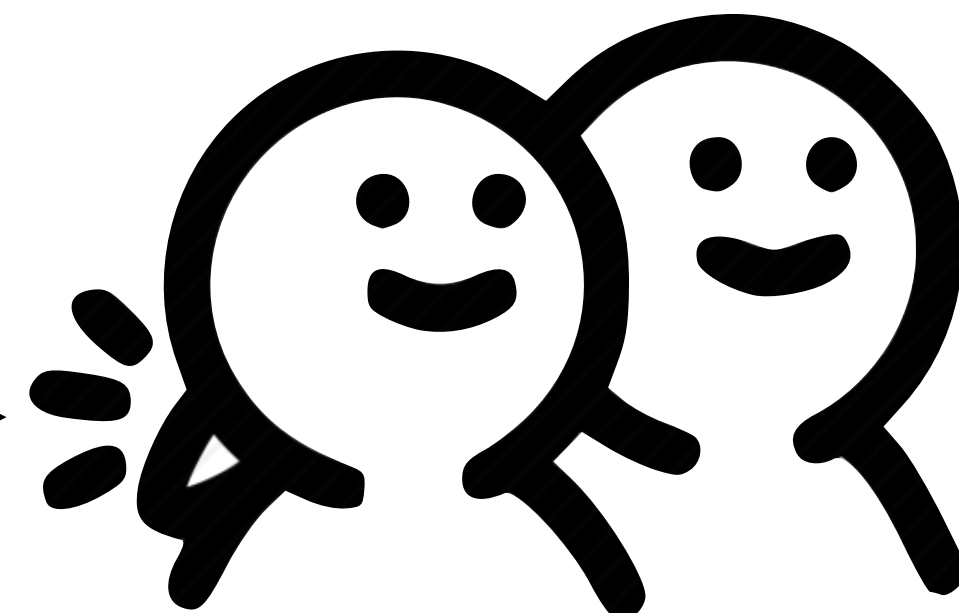
兒子



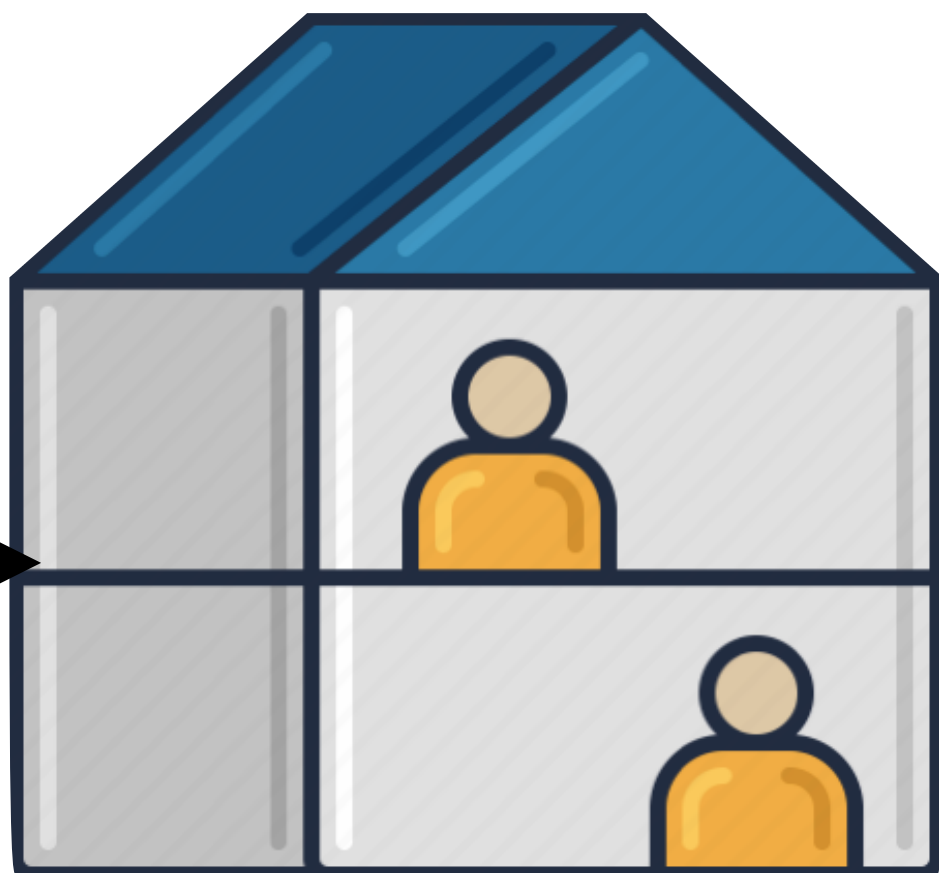
機車騎士



老師



朋友



室友



消費者



休閒者



哥哥

表格呈現

時間	做什麼事？	生活角色？
6:30	回應家庭群組	兒子
7:00	騎車來蘭潭	機車騎士
7:30	早自習/上課囉	老師
⋮		
18:00	回家一起吃飯、 聊天	室友

而你呢？-屬於你的生活角色呢？

想想看，昨天一整天有出現的「生活角色」

時間	做什麼事？	生活角色？

生活上做的各種事，都有角色嗎？

生活上做的各種事，都有角色嗎？

「當然沒有，例如：睡覺...，就是一個例子。」

重要的是，
你要知道，你每天在做些什麼
要不然你的一天就被睡完、玩完了。

例如：寫日記-回顧一天

在晚上回答的問題

今天發生的三件重要的事情...

1. _____
2. _____
3. _____

今天要做得更好的地方...

1. _____
2. _____
3. _____

三分鐘日記

生活角色看看自己

1.除了學生以外，你花最多時間or最喜歡什麼角色？

方法一

(角色動作...)

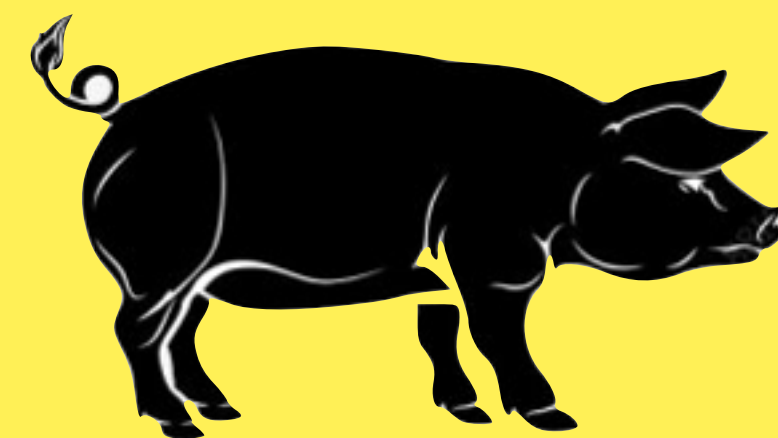
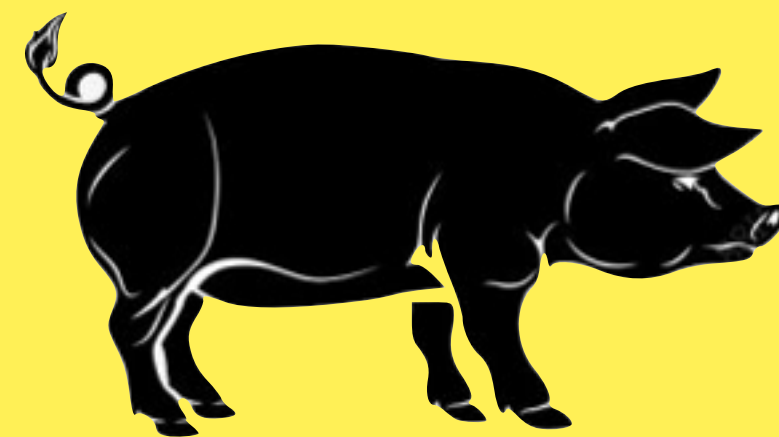
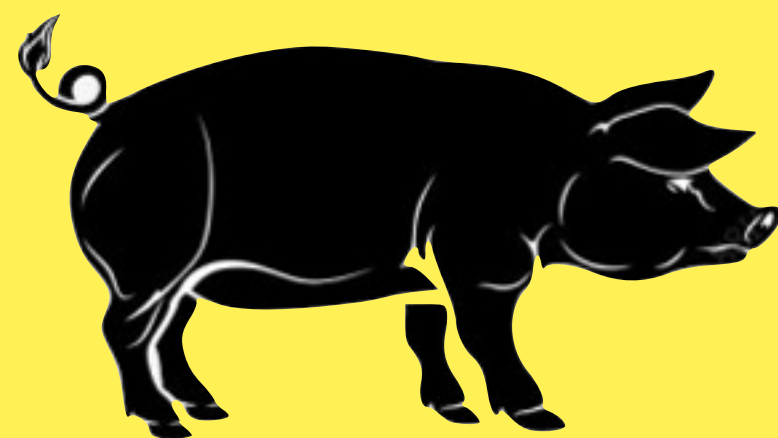
<看看自己的生活角色>

1.除了學生以外，你花最多時間or最喜歡什麼角色？

2.這個角色，你覺得像什麼動物(怪物)？

提示：特質、卡通...

例：



「休閒者，

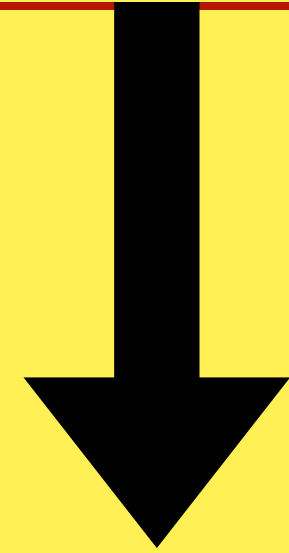
就像一隻黑皮<Happy>小豬，當個只會呼吸的爛肉」

方法二

or...可以想想...

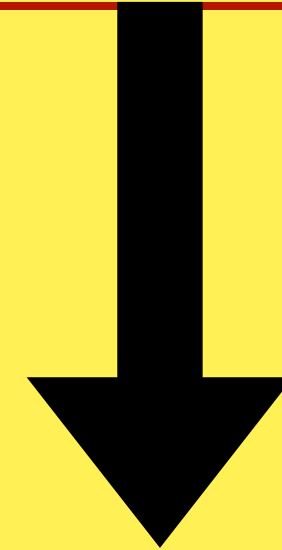
在這個角色下，你是什麼樣的特質？（自己、別人怎麼形容？）

例如：我是個積極的學生



你想到什麼動物/東西...呢？

我是個幽默的朋友



你想到什麼動物/東西...呢？

生活角色像什麼？

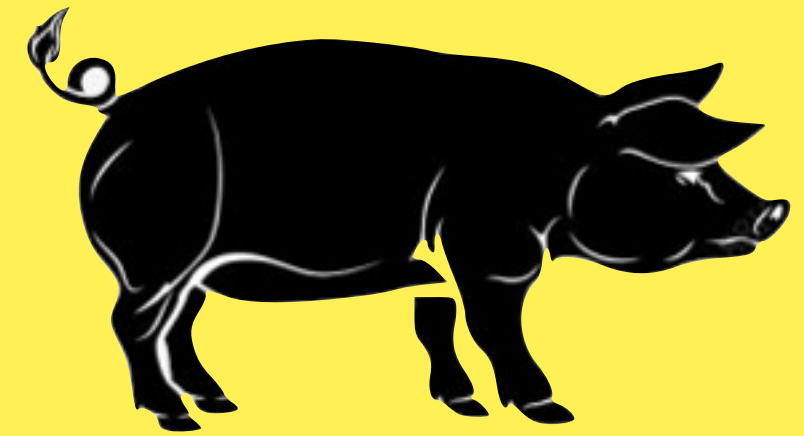
方法一

(角色動作...)

方法二

(角色形容詞)

角色



休閒者



黑毛豬

「就像一隻黑皮<Happy>小豬，當個只會呼吸的爛肉」

人格特質

特質表

挑三個
幫我寫在白紙上

慷慨	樂觀	自信	反應靈敏
活潑	害羞	開朗	活力充沛
大方	順從	好勝	交友廣泛
耐心	有禮	重義氣	好奇心強
堅強	衝動	效率高	善解人意
謹慎	執著	愛幻想	觀察能力強
好學	善良	口才好	推理能力強
幽默	誠實	負責任	想像力豐富
認真	勇敢	有親和力	富冒險精神
謙虛	隨和	關心別人	做事有條理
健談	外向	積極主動	很會照顧人
膽小	冷靜	樂於助人	有領導能力
溫柔	細心		

START

特質心理測驗

只有4題，請你好好選！

每題選項2個，請你擇1
並註記代號

選項2擇1

1. 放假了，你願意出去戶外走走(E) or
你選擇待在家裡讀一本好書或看電視嗎(I)？

選項2擇1

1. 放假了，你願意出去戶外走走(E) or
你選擇待在家裡讀一本好書或看電視嗎(I)？
2. 學習新東西時，
你是按部就班(S) or根據自己的第六感(N)？

選項2擇1

1. 放假了，你願意出去戶外走走(E) or
你選擇待在家裡讀一本好書或看電視嗎(I)？
2. 學習新東西時，
你是按部就班(S) or根據自己的第六感(N)？
3. 當你對某件事作決定時
常是依靠邏輯推理(T)or傾向於情感(F)？

選項2擇1

1. 放假了，你願意出去戶外走走(E) or
你選擇待在家裡讀一本好書或看電視嗎(I)？
2. 學習新東西時，
你是按部就班(S) or 根據自己的第六感(N)？
3. 當你對某件事作決定時，
常是依靠邏輯推理(T) or 傾向於情感(F)？
4. 在自己生活的各個方面喜歡
有條理、預先安排(J) or 喜歡突如其來，令人驚喜？(P)

結果即將出爐！

找出代表你的動物



ISTP

蛇 冷靜的觀察者，隨時準備採取行動。



ISTJ

海狸 冷靜，認真，實事求是，重邏輯並值得信賴。



ISFP

樹懶 隨性，友善，放鬆，不愛爭論。



ISFJ

鹿 安靜，細膩，忠誠，有責任感，善於保持和諧。



INTP

貓頭鷹 善於分析，專注，獨立，安靜，不擅交際。



INTJ

章魚 獨立，智慧，興趣於複雜的思想和理論。



INFP

貓鼬 好奇，適應力強，理想主義者。



INFJ

狼 敏感，探索，洞察，堅定價值觀。



ESTP

狐狸 活躍，風趣，狡猾（影響或操縱）。



ESTJ

蜜蜂 勤勞，實際，社工型的勞作者



ESFP

水獺 愛玩，樂觀，享受當下。



ESFJ

大象 熱心，慷慨，喜歡與信任他人。



ENTP

鸚鵡 機智、風趣，健談，有創意。



ENTJ

獅子 獨立，冷靜，果斷，雄心。



ENFP

海豚 歡樂，也給人快樂，有人緣，好學習。



ENFJ

狗 善社交，同樂，關注他人，責任感。

放大來看



ISTP

蛇 冷靜的觀察者，隨時準備採取行動。



ISTJ

海狸 冷靜，認真，實事求是，重邏輯並值得信賴。



ISFP

樹懶 隨性，友善，放鬆，不愛爭論。



ISFJ

鹿 安靜，細膩，忠誠，有責任感，善於保持和諧。



ESTP

狐狸 活躍，風趣，狡猾（影響或操縱）。



ESTJ

蜜蜂 勤勞，實際，社工型的勞作者



ESFP

水獺 愛玩，樂觀，享受當下。



ESFJ

大象 熱心，慷慨，喜歡與信任他人。

放大來看



INTP

貓頭鷹

善於分析，專注，獨立，安靜，不擅交際。



INTJ

章魚

獨立，智慧，興趣於複雜的思想和理論。



INFP

貓鼬

好奇，適應力強，理想主義者。



INFJ

狼

敏感，探索，洞察，堅定價值觀。



ENTP

鸚鵡

機智、風趣，健談，有創意。



ENTJ

獅子

獨立，冷靜，果斷，雄心。



ENFP

海豚

歡樂，也給人快樂，有人緣，好學習。

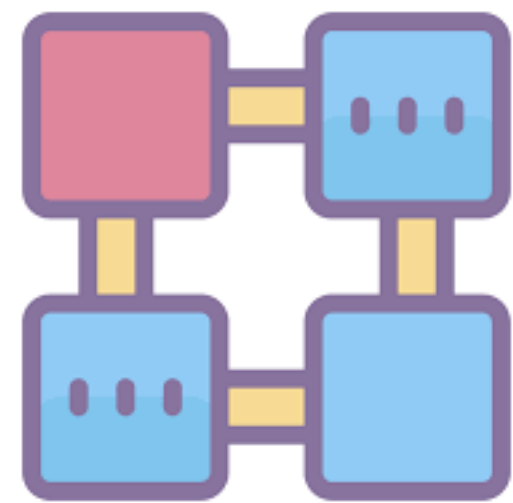


ENFJ

狗

善社交，同樂，關注他人，責任感。

停下來，思考。



從以上的**生活角色、人格特質測驗**

相信你已經看見自己的內在其實**具有很多素材**，

可以思考一下，這些元素你會如何融入至你的生科創作中。

