

TU DILO:MIND FIELD (心靈領域) *

緒言：學習如何在情況無法控制的情況下管理你的情緒，以確保自身安全，並增加在未來事件中出現利好結果。

健康和復原力活動

時間

15分鐘

難度

簡單

所需物資

氣球、彩帶、記號筆

*這項活動是作為與Tu Dilo Limitless 項目相關的學習延續而創建的。

第1步

- 主持人會給每名參與者一個氣球，讓他們想想自己欣賞的東西，可以是情景、活動或人。

第2步

- 當每人都有一個氣球時，參與者將把它吹脹，並（在氣球上）寫下他們欣賞的東西。

第3步

- 參與者將分成兩組，一組將氣球綁在鞋帶上，或綁在腳踝上的蝴蝶結或彩帶上，他們要保護好氣球，而另一組則力求戳破對方的氣球。

第4步

- 兩組在互換角色後再來一遍。

第5步

- 在最短的時間內戳破對方氣球的一組勝出。

第6步

- 活動結束後，通過詢問參與者以下各項，稍作反思：
 - 當有人影響到你最愛的人或事時，你會怎麼做？
 - 你對此有什麼感覺？
 - 你是否可以做一些不同的事情應對，如果可以，你會作什麼改變？

