

自我省思與改進

1. 3*3 賓果活動，可以很快地找到比較多人慣用的紓壓方式，但比較難開發其他壓力資源，如果要拓展其他壓力資源，也許要 4*4 的格子，而且需要更多的引導思考。
2. 主活動，20 分鐘的設計只能討論完一種紓壓方式的優缺點。建議多安排 15 分鐘，讓學生可以討論到兩種紓壓方式，能夠比較深入了解紓壓方式的效果和優缺點。
3. 紓壓練習活動，建議使用一節課的時間做練習，比較能夠充分體驗。