

113 年至 115 年美感與設計課程創新計畫

114 學年度第 2 學期 學校課程實施計畫

高級中等學校及國民中學

設計教育課程 / 基本設計 種子教師

成果報告書

委託單位：教育部 師資培育及藝術教育司

執行單位：國立卓蘭高級中等學校

執行教師：蘇心瑀 教師

輔導單位：中區 基地大學輔導

目錄

壹、課程計畫概述

一、課程實施對象

二、課程綱要與教學進度

(可帶入原有計畫書內容，如有修改請以紅字另註)

貳、課程執行內容

一、核定課程計畫調整情形

二、課程執行紀錄

三、教學觀察與反思

四、學生學習心得與成果

參、同意書

一、成果報告授權同意書

二、著作權及肖像權使用授權書 (如有請附上)

壹、課程計畫概述 (可複製原有計畫書表單，依實際授課情形修正內容)

一、課程實施對象

申請學校	國立卓蘭高級中等學校		
授課教師	蘇心瑀		
申請類別	☒ 設計教育課程 (至少 6 小時) ☐ 基本設計 (18 小時)		
課程執行類別	☒ 國民中學 ☐ 普通型高中 ☐ 技術型高中 ☐ 綜合型高中		
授課年級	☐ 國一 ☒ 國二 ☐ 國三 ☐ 高一 ☐ 高二 ☐ 高三		
班級類型	☒ 普通班 ☐ 美術班		
高中課程類型	☐ 多元選修 ☐ 加深加廣 ☐ 其他： _ _ _ _ _		
班級數	6 班	學生數	130 名學生

二、課程綱要與教學進度

課程名稱	廢材變屋：打造我的心靈棲所小宇宙
操作構面 (可複選)	☒ 色彩 ☐ 質感 ☒ 比例 ☒ 構成 ☐ 結構 ☐ 構造
重大議題 (勾選一或兩項)	☒ 特別聚焦：A3環境 (若有，請填寫 1 項) ☒ 相關觸及：A6.生命、A8.家庭教育 (若有，請填最多 3 項)
課程主題 選填項目 (填入上方欄位)	【A】教育部 108 課綱之 19 項重大議題 A1.性別平等、A2.人權、A3.環境、A4.海洋、A5.品德、A6.生命、A7.安全、A8.家庭教育、A9.生涯規劃、A10.資訊、A11.科技、A12.法治、A13.國際教育、A14.閱讀素養、A15.防災、A16.能源、A17.多元文化、A18.戶外教育、A19.原住民族教育。 【B】SDGs 聯合國「2030 永續發展目標」 B1.終結貧窮、B2.消除飢餓、B3.健康與福祉、B4.優質教育、B5.性別平權、B6.淨水及衛生、B7.可負擔的潔淨能源、B8.合適的工作及經濟成長、B9.工業化/創新及基礎建設、B10.減少不平等、B11.永續城鄉、B12.責任消費及生產、B13.氣候行動、B14.保育海洋生態、B15.保育陸域生態、B16.和平/正義及健全制度、B17.多元夥伴關係。

創新課程說明	□ 延續本人課程： _____ 學期，課程名稱 _____ _____ 學期，課程名稱 _____ □ 參考他人課程： _____ 學期，_____ 學校，_____ 老師，課程名稱 _____ _____ 學期，_____ 學校，_____ 老師，課程名稱 _____ (可複選，可自行增加) 本次課程設計創意作法： 1. 以廢材再利用為核心，培養學生的環保意識與資源珍惜觀念。 2. 聚焦於材料質感的觀察與表現，以及比例與構成原則的應用。 3. 示範如何將大塊廢木料進行初步裁切與分解，讓學生理解材料的轉化過程。 4. 結合實用功能 (如：筆筒、Memo 夾、書擋、燈光)，讓美感創作融入生活。 
一、課綱核心素養 (請勾選符合項目)	
A.自主行動	■ A1.身心素質與自我精進 ■ A2.系統思考與解決問題 ■ A3.規劃執行與創新應變
B.溝通互動	■ B1.符號運用與溝通表達 ■ B2.科技資訊與媒體素養 ■ B3.藝術涵養與美感素養
C.社會參與	■ C1.道德實踐與公民意識 ■ C2.人際關係與團隊合作 □ C3.多元文化與國際理解
二、學生先修科目或先備能力 (300字左右)	
* 先修科目：國小自然與生活科技、藝術與人文領域相關課程。 * 先備能力：學生應具備基礎的色彩概念和對形狀、空間的初步認知。對於手作活動抱持興趣與耐心，並願意嘗試運用不同的材料進行創作。了解基本的工具安全使用方法 (如鋸子、剪刀、美工刀、鐵鎚、砂紙等)。	
三、課程概述 (300字左右)	

本課程以回收的木材、金屬片波浪板和自然素材為主要創作媒介，引導學生探索色彩、比例、質感與構成等美感元素在立體造型創作中的應用。學習觀察不同材料的特性，思考如何將其重新賦予新的生命。透過小屋造型的設計與製作，學生將學習立體結構的組裝技巧，並運用比例創造視覺上的舒適感。並思考小屋細節如何代表家庭元素；在最終展示分享時，將小屋點亮連結個人狀態與對家的溫暖感受。情感切入將以溫和、啟發為主。

以「療癒木屋」概念，強調廢棄材料再利用與連結自我情感的意義。以「楞子手作」及「米朵開門」的作品短片或圖片，作為開門磚，啟發學生對廢木料創作的想像與可能性。以「廢材變屋：打造我的心靈棲所小宇宙」為主題，課程**聚焦於家庭議題、自我療癒及探索材料的原始質感（如木紋、斑駁感）與其在比例、構成上的應用**。學生選擇「打造心靈棲所」作為主題進行分組發想，討論該主題的特色元素與氛圍，並思考如何透過各種廢材的質感、形態的比例安排、以及物件的構成方式來表現主題意象。創作成果將結合實用功能（如筆筒、Memo 夾、書擋），強調**構成**的意義性，使作品不僅是擺設，更能承載主題故事與個人情感。透過專注的手作過程，體驗**療癒**與自我價值的建立。

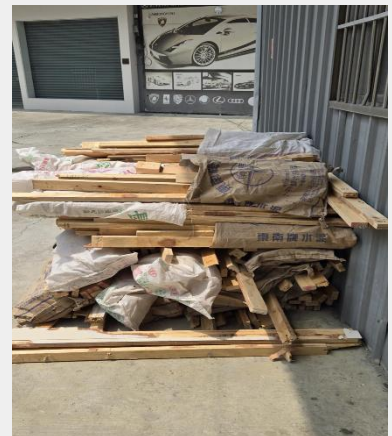
四、課程目標

美感觀察	1. 觀察廢棄木材、波浪板和自然材料的色彩、質感與形狀。 2. 分析圖片中不同小屋造型的比例、構造與構成方式。 3. 注意不同材料組合所產生的視覺效果與空間關係。
美感技術	1. 學習安全地使用剪刀、美工刀、白膠和鐵釘+鐵鎚等工具。 2. 掌握裁切、組裝、黏合等基本的立體造型製作技巧。 3. 學習將不同材料進行有效的結合與固定。 4. 練習燈泡&電線的安裝。
美感概念	1. 理解色彩在營造氛圍和表達情感上的作用。 2. 認識比例在創造視覺平衡與舒適感的重要性。 3. 認識構造在支撐形體和創造空間上的功能。 4. 學習立體構成的整體性與元素之間的關係。
其他美感目標	1. 培養資源再利用的環保意識。

五、課程大綱、教學進度（課程週次請依課程需求增減）

週次 /序	上課 日期	課程目標	內容綱要/操作描述
1	3/10	校園巡禮	1. 蒐集校園落掉落樹枝樹皮，口頭簡述其質感。 2. 色彩觀察：提供不同顏色的花朵和葉片，引導學生觀察其色彩的深淺、明暗和色調，並嘗試描述。

		樹枝採集及材料裁切	3. 色彩基礎概念：講解大自然的色彩三要素（色相、明度、彩度）以及基本色、間色、複色的概念。 色彩與情感聯想：討論不同顏色可能帶來的感受（例如：紅色熱情、藍色寧靜、綠色生機）。
2	3/17	主題探索與色彩思考調色	1. 老師自製 PPT 提供家庭議題、自我療癒及探索材料 2. 主題發想與討論：學生 2 人分組，針對老師提供的主題參考圖片進行腦力激盪，討論該主題的特色（建築風格、自然景觀、氛圍、色彩印象 - 強調自然色、質感聯想等）。 大自然的色彩導引與實作調色，觀察自然色彩，運用壓克力顏料調出做配色練習
3	3/24	視覺的平衡 認識比例與構圖基礎	1. 構成的初步概念：講解各種廢材元素之間的組織關係，以及如何透過位置、大小等安排產生視覺效果。 2. 以“楞子手作”或“米朵開門”的作品短片或圖片，作為開門磚，啟發學生對廢木小屋的想像與可能性。 3. 草圖練習：引導學生繪製小屋的簡單草圖，初步思考各部分之間的比例關係。 (展示不同比例的幾何圖形和照片，引導學生感受比例對視覺的影響。學生練習在草圖上劃分不同比例的區塊，並嘗試安排小屋的基本造型。)
4	3/31	木屋製作 (1) 質感探索與材料	1. 廢棄課桌椅材料介紹與安全須知：介紹可用的廢棄材料種類，強調工具使用的安全規範。 2. 材料介紹/質感探索：讓學生實際觸摸和觀察廢棄材料的不同部位，記錄其質感特徵（粗糙、光滑、木紋、刮痕等）。 3. 材料初步處理：指導學生進行簡單的材料清潔、打磨、去除銳角等初步處理。 4. 分組與設計討論：學生分組討論小屋的設計方向，初步考量所選材料的質感如何應用。 (根據可用的廢棄材料進行質感分析和初步的設計構思。教師強調安全操作，並引導學生思考如何保留或改造材料的原始質感。)
5	4/7	木屋製作前奏曲	1. 藝術家介紹：以「楞子手作」和「米朵開門」等創作者的作品作為「開門磚」，再次複習激發學生的興趣



			2. 色彩心理學與應用 講解不同色彩在心理上可能帶來的感受，例如： • 綠色象徵生命與平靜 • 藍色帶來寧靜與信任 • 棕色與木質色代表穩定與自然 • 黃色則讓人感覺溫暖與活力 並說明如何在設計中運用搭配這些色彩特質，營造不同氛圍。 3. 大自然配色觀察與練習引導學生從自然界中尋找靈感，例如森林、山石、花朵、夕陽、海岸等，觀察自然中的配色關係（主色、輔色、對比色、質感搭配）。學生可使用手機拍攝、翻找相簿或參考實物，挑選出三組他們喜歡的「自然配色組合」。 4. 小屋色彩計畫發想與分享 學生依據觀察到的自然配色組合，設計出至少 2 個「小屋配色方案」，並分享：色彩靈感來源（如森林、沙灘、日落等） 色彩搭配的考量（溫度感、材質協調、氛圍營造） 教師可引導學生思考：色彩如何與小屋造型與材料質感（木、銅、鐵）相互呼應。 https://www.facebook.com/photo/?fbid=1040716514756965&set=pcb.1040717581423525
6	4/14	木屋製作 (1)-小屋基本構造與比例的確立	1. 小屋基本構造形式介紹 (例如：斜頂、平頂、單層、多層等) (20 分鐘)：透過圖片和模型講解不同構造的特點。 2. 工具使用的安全性問題：在每次涉及工具操作的課程 (第 4、6、7、9 週) 中，都將詳細說明和示範安全規範，並全程監護指導。 3. 根據草圖進行材料裁切與初步組裝 (35 分鐘)：學生根據自己設計的草圖，開始裁切主要的木板或波浪板，搭建小屋的基本骨架，初步確立小屋的比例和構造。 (使用鋸子、美工刀等工具進行材料裁切。組裝時注意各部件之間的比例關係和構造的穩定性。教師巡視指導，協助學生解決結構上的問題。)
7	4/21	木屋製作 (2)-組裝及元件製作	1. 回顧上週的小屋基本構造，思考如何增加細節。

			細節元素設計與製作 (例如：門窗、煙囪、裝飾等)：引導學生思考如何利用剩餘材料製作小屋的細節元素，並考量其比例與整體造型的協調性。鼓勵運用不同質感的材料。  2. 加強結構及用小銅釘裝飾、白膠做固定。
8	4/28	木屋製作 (3)- 細節構成與質感的豐富	1. 細節元素安裝與黏合固定 (30 分鐘)：學生將製作好的細節元素黏合或固定到小屋的主體上，注意整體畫面的構成與平衡。思考不同質感的材料如何構成視覺趣味。 2. 學生發揮創意，利用各種廢棄材料的質感和形狀，製作小屋的細節。黏合固定時要注意牢固，並考慮細節元素在整體構成中的位置和大小比例。  
9	5/5	構成與功能整合	1. 構成深化：指導學生如何安排門窗、裝飾、功能性結構（如筆筒的圍籬、Memo 夾的縫隙、書擋的支撐）等元素，使整體構成既有美感又具意義，能傳達所選主題的氛圍或故事。製作筆筒、Memo 夾、書擋所需的輔助材料（如：小木棒、強力夾、增加重量的石塊或金屬片等）。
10	5/12	點亮一盞燈 靈魂居住的房子(代表	1. 作品最終裝飾與調整：學生對自己的小屋進行最後的裝飾和調整，完善作品的色彩、比例、質感。 2. 「山海聚落」展示佈置：將完成的作品依主題分區展示。 3. 創作自述與分享：學生分享自己的作品，說明如何運用質感、比例、構成來表現所選的「山林」或「海岸」主

		現在自己的狀態)	題，以及如何結合實用功能。分享創作過程中的療癒感受與自我價值的發現。師生共同回饋。 *	
--	--	----------	---	---

六、預期成果

學生能夠運用廢棄材料進行創意設計與製作。

- 學生理解並能在作品中應用 **比例**、**質感** 與 **構成** 等美感原則。
- 學生熟悉 **colors** 等配色工具的基本操作。
- 學生掌握基本的木工技巧和安全知識。
- 學生創作出獨一無二的廢材小屋燈飾作品，並體會資源再利用的價值。
- 以心靈棲所小屋連結個人狀態與對家的溫暖感受。將情感展現以溫和、啟發為主

七、參考書籍 (請註明書名、作者、出版社、出版年等資訊)

1. 木子到森的木質手感生活。作者：李易達。出版社：晨星。出版日期：2017/09/12。定價：\$380 元。
2. 一把美工刀削出可愛小動物：我的第一本木雕手作書。作者：許志達。出版社：創意市集。出版日期：2021/04/17。定價：\$360 元。
3. 愛木工*手感家具簡單做。作者：鄭承源。出版社：麥浩斯。出版日期：2011/08/11。定價：\$380。
4. 想了就能作！療癒木雕研究室：從設計到實作，不插電雕刻技法完全拆解。作者：許志達。出版社：創意市集。出版日期：2020/06/22。定價：\$380。
5. 故事裡的家：吉田誠治美術設定集。作者：吉田誠治。譯者：黃詩婷。出版社：尖端。出版日期：2022/03/18。定價：700 元

八、教學資源

1. 數位與影音設備：單槍投影機、手機。
教材與參考資料：教師自製簡報、美感學習工具手冊或列印資料、相關教學影片。
2. 主要材料：廢棄課桌椅零件或木材或樹皮、廢棄波浪板(或購買)、薄鋁片。
3. 工具與耗材：手鋸(線鋸)砂紙(不同粗細)、銼刀、小銅釘、槌子、各式夾具、壓克力顏料、水彩、畫筆、調色盤、水桶、小型 LED 燈泡。

貳、課程執行內容

一、核定課程計畫調整情形(請簡要說明課程調整情形即可)

第10堂 點亮一盞燈靈魂居住的房子(代表現在自己的狀態) 取消

二、課程執行紀錄(請依據課程小時數複製下表，並依課程順序填寫執行內容)

課堂 1~4

A 課程實施照片：



B 學生操作流程：

1. **校園巡禮與觀察：**尋找校園中的自然素材，觀察樹木、枝條與環境中的材質與紋理。
2. **樹枝採集與材料整理：**挑選適合的樹枝與木材，進行裁切、分割與初步整理。
3. **木屋製作（一）質感探索：**認識不同木材的色澤、紋理、厚薄與觸感，嘗試運用不同材料表現木屋的牆面與結構。
4. **工具操作與加工：**練習鋸切、固定、打磨等基本木工技巧，培養安全使用工具的能力。

C 課程關鍵思考：

1. **觀察：**校園中的樹枝與木材有哪些不同的形狀、紋理與質感？
2. **材料：**不同木材的特性適合運用在木屋的哪些部位？
3. **結構：**如何運用木片與枝條組合出穩固的房屋結構？
4. **美感：**如何透過材料的色彩、紋理與排列，營造出具有特色的「家」？
5. **創意：**如果讓材料自己說故事，我想打造一間什麼樣的家？

課堂 4、5

A 課程實施照片：





B 學生操作流程：

認識比例與構圖基礎 → 草稿轉化 → 木材尺寸與比例確認 → 元件裁切與組裝 → 結構調整完成

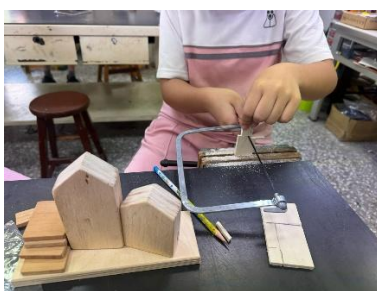
C 課程關鍵思考：

1. **比例思考：**小屋各部件之間的大小關係如何安排，才能呈現合理的比例？
2. **構圖思考：**屋頂、門窗與建築元件如何配置，才能形成穩定而有變化的視覺效果？
3. **結構思考：**平面的草稿如何轉換成木材尺寸，並透過裁切、組裝與修正，使小屋穩固成形？

課堂 6、7

A 課程實施照片：





B 學生操作流程：

依草稿確認比例與結構 → 木材裁切與修整 → 基本結構組裝 → 建築元件製作 → 細節配置與組合 → 材質與質感堆疊 → 調整與完成

C 課程關鍵思考：

1. **結構思考：** 元件如何組合，才能維持小屋的穩定與完整？
2. **造型思考：** 門窗、屋頂、陽台等細節如何配置，讓建築具有特色？
3. **材質思考：** 如何運用不同尺寸、形狀與木材紋理，創造豐富的層次與質感？

課堂 8、9

A 課程實施照片：





B 學生操作流程：

依草稿確認比例與結構 → 木材裁切與修整 → 基本結構組裝 → 建築元件製作 → 細節配置組合 → 材質與質感堆疊 → 調整與完成

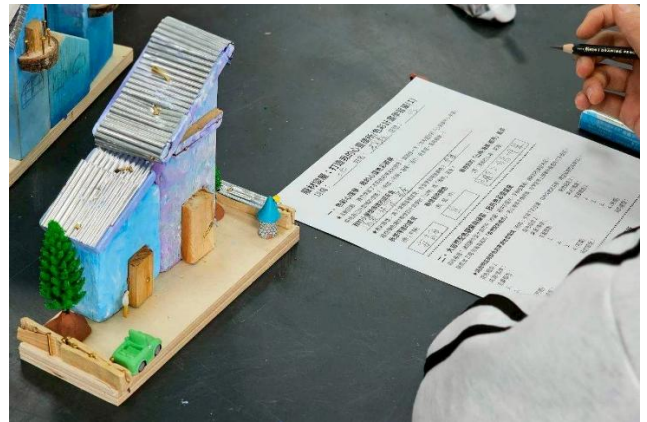
C 課程關鍵思考：

如何運用不同形狀、尺寸與質感的木材元件，透過組合、堆疊與細節配置，讓小屋從基本結構發展出豐富的視覺層次與獨特特色？

課堂 10

A 課程實施照片：







B 學生操作流程：

1. **組合建構：**將屋體、屋頂、門窗、庭院及周邊景觀組合於底板上，完成立體模型。
2. **調整與修正：**依實際製作情形調整作品的比例、結構、色彩與細節。
3. **完成學習單：**記錄設計理念、製作過程、遇到的問題及解決方法，進行學習整理與反思。
小組交流分享：各組學生互相觀摩作品，分享設計想法與製作經驗，並透過同儕交流欣賞不同的創意表現。
4. **作品展示與回饋：**根據學習單內容分享出來。

C 課程關鍵思考：

- **問題解決：**製作過程中遇到結構不穩、材料不合或造型不如預期時，如何思考並修正？
- **生活與環境：**房屋除了本身的造型之外，如何結合樹木、道路、車輛等元素，形成完具有生活感的環境？
- **分享與反思：**如何透過作品表達自己的設計理念，並從同儕作品中獲得新的創作想法？

三、教學觀察與反思

(遇到的問題與對策、未來的教學規劃等等，可作為課程推廣之參考)

1. 學生對廢材創作具有高度興趣，實作參與度佳。
2. 透過裁切、組裝與上色，學生逐漸掌握材料特性及製作技巧。
3. 學生在製作過程中，能學習思考比例、結構與構成。
4. 小組合作能促進學生互相討論、協助及分享創意。
5. 透過學習單與作品分享，學生能整理製作經驗並表達設計理念。
6. 部分學生在比例及結構掌握上較有困難，未來可增加示範與練習時間。
7. 整體課程能培養學生的創意、問題解決及團隊合作能力。

四、學生學習心得與成果

廢材變屋：打造我的心靈棲所/色彩計畫學習單(1)			
班級：二仁 姓名：陳凱廷 座號：6			
一、色彩心理學：我的心靈色彩觀察			
★活動回顧：我們學習了不同色彩帶來的感受。請回想一下，你希望你的「心靈棲所小宇宙」帶給自己什麼樣的感覺？（例如：平靜、溫暖、活力、安全感、冒險精神...）			
我的小屋想傳達的感覺是： 平靜放鬆自由自在			
★色彩聯想：為了營造這種感覺，你會想到哪些顏色？ 粉藍			
這些顏色讓你聯想到什麼樣的「山林」或「海岸」風景？			
我想傳達的感覺 (例：平靜)	聯想到的顏色 (例：藍、綠)	聯想到的「山林/海岸/都市」風景 (例：清晨的山霧、深海)	
放鬆	粉藍、淡藍綠	海岸	
二、大自然配色觀察與練習：我的色彩靈感庫			
尋找靈感：請回顧你從大自然中（校園、提供的圖片、手機相簿等）觀察到的美好色彩。挑選出三組你最喜歡的「自然配色組合」。可以使用手機拍攝、在學習單上簡單手繪或用文字描述。			
★請說明這組配色的來源地或情境（例如：夕陽下的沙灘、森林深處的苔蘚、晴空萬里的海岸線）。			
配色組合 1 來源/情境：海 主要顏色：藍、粉 1. 淺藍 2. 淡粉 3. 4. (可選) 我的感受：很放鬆	配色組合 2 來源/情境： 主要顏色： 1. 2. 3. 4. (可選) 我的感受：	配色組合 3 來源/情境： 主要顏色： 1. 2. 3. 4. (可選) 我的感受：	
三、小屋色彩計畫發想與分享：描繪我的心靈棲所			
設計方案：根據你前面觀察到的自然配色，以及你希望小屋帶來的感覺，在下方設計出「小屋配色方案」。			
請簡單標註主要色彩與你搭配的材料質感（例如：木頭原色、刷白木紋、生鏽鐵件）。			
小屋配色方案： 我最喜歡的配色是：藍、粉			
我的設計理念與分享： 色彩靈感來源：（例如：森林的深綠、沙灘的米白、日落的橘紅、清晨的藍調... 哪個自然配色組合啟發了你？） 藍、粉、天藍和海邊人睡著很放鬆，思考反省，藍色讓我覺得很接近大自然			
色彩搭配的考量：（請說明你選擇這些顏色的原因，它們如何創造你想要的氛圍？如何考慮與木材、金屬等材料的協調性？） 木頭原色、藍色			

廢材變屋：打造我的心靈棲所/色彩計畫學習單(1)			
班級：二仁 姓名：曹凱翔 座號：7			
一、色彩心理學：我的心靈色彩觀察			
★活動回顧：我們學習了不同色彩帶來的感受。請回想一下，你希望你的「心靈棲所小宇宙」帶給自己什麼樣的感覺？（例如：平靜、溫暖、活力、安全感、冒險精神...）			
我的小屋想傳達的感覺是： 自由自在、溫暖			
★色彩聯想：為了營造這種感覺，你會想到哪些顏色？ 天藍、天藍藍、粉藍、咖啡			
這些顏色讓你聯想到什麼樣的「山林」或「海岸」風景？ 樹、天空、太陽、草			
我想傳達的感覺 (例：平靜)	聯想到的顏色 (例：藍、綠)	聯想到的「山林/海岸/都市」風景 (例：清晨的山霧、深海)	
自由自在	天藍、天藍藍、粉藍、咖啡	樹、天空、太陽、草	
二、大自然配色觀察與練習：我的色彩靈感庫			
尋找靈感：請回顧你從大自然中（校園、提供的圖片、手機相簿等）觀察到的美好色彩。挑選出三組你最喜歡的「自然配色組合」。可以使用手機拍攝、在學習單上簡單手繪或用文字描述。			
★請說明這組配色的來源地或情境（例如：夕陽下的沙灘、森林深處的苔蘚、晴空萬里的海岸線）。			
配色組合 1 來源/情境：天藍 主要顏色： 1. 天藍 2. 白色 3. 4. (可選) 我的感受：自由自在	配色組合 2 來源/情境：太陽、草 主要顏色： 1. 黃綠 2. 太陽黃 3. 4. (可選) 我的感受：溫暖、活力	配色組合 3 來源/情境：樹 主要顏色： 1. 咖啡 2. 3. 4. (可選) 我的感受：平靜	
三、小屋色彩計畫發想與分享：描繪我的心靈棲所			
設計方案：根據你前面觀察到的自然配色，以及你希望小屋帶來的感覺，在下方設計出「小屋配色方案」。			
請簡單標註主要色彩與你搭配的材料質感（例如：木頭原色、刷白木紋、生鏽鐵件）。			
小屋配色方案： 我最喜歡的配色是：天藍、藍、白色			
我的設計理念與分享： 色彩靈感來源：（例如：森林的深綠、沙灘的米白、日落的橘紅、清晨的藍調... 哪個自然配色組合啟發了你？） 森林、大海、草、清晨的天空、中午的太陽			
色彩搭配的考量：（請說明你選擇這些顏色的原因，它們如何創造你想要的氛圍？如何考慮與木材、金屬等材料的協調性？） 因為天藍、藍色讓我覺得很放鬆			

廢材變屋：打造我的心靈棲所/自我探索學習單(2)

班級：國一 姓名：廖欣儀 座號：8

一、想像我的「心靈棲所小宇宙」

(請想想《故事裡的家》中住的人，或用你的想像力，畫出或寫下你心目中夢想的小屋)

1. 住在這裡的會有誰？(請圈選或填寫)

★職業：隱居者 / 獨行俠 / 一家人 / 醫生 / 新婚夫妻 / 情侶 / 伐木者 / 煙癮專家 / 烘焙坊 / 寵物美容 / 指甲店 / 洗髮店 / 其他 (請寫：)

★個性特質：(請至少寫一項，例如：喜歡美食、愛看書、愛冒險、喜歡安靜、愛分享...)

(請寫：喜歡美食、愛看書、愛冒險)

★家人狀況：(例如：一個人住、小家庭、和爺爺奶奶住、和寵物住...) (請寫：和他一起住)

2. 我的心靈棲所會蓋在哪裡？(請圈選或填寫)

山中小屋 / 遙遠小屋 / 城市邊緣 / 森林裡的豪華屋 / 用很多東西拼湊的家 / 其他 (請寫：)

3. 這棟心靈棲所「主要想做什麼」？(請至少寫一項)

(例如：休息充電、專心創作、和家人相聚、讀心術變好、享受大自然...)

4. 小屋裡面，你最想要佈置或特別打掃的空間是？(請圈選一個或填寫)

廚房 / 浴室 / 客廳 / 陽光房 / 臥室 / 書室 / 書房 / 創作空間 / 電影房 / 其他 (請寫：)

5. 我的心靈棲所「最特別的地方」有哪三項？(發揮你的想像力！)

是我和他的秘密小屋、能放鬆的地方、窗外就是汪洋大海

6. 這棟心靈棲所的「主要顏色」是什麼？(可以是2種顏色以上) 為什麼選這個顏色？

主要顏色：白色、藍色

原因：白色讓人安靜、心情的平穩

二、製作過程中的心情日記與自我觀察

(這幾週做小屋，就像一場跟自己內心的對話。請誠實回答這些問題。)

1. 在做小屋時，你覺得哪個步驟最能看出你「怎麼對待自己」？

(例如：仔細打掃、小心翼翼地組裝、大膽嘗試配色...還是很趕、猶豫不決?)

請說說看當時發生了什麼事：我以為我配色很醜，但想到很好看

2. 在製作過程中，有沒有哪個時候讓你特別有感覺？

(請勾選一個，並詳細說說你的感覺和原因。)

☐ 裝門窗的時候，最怕做失敗。(為什麼?)

☒ 幫小屋上色時，感到最開心。(為什麼?) 配色很好看

☐ 畫設計圖時，覺得最傷腦筋。(為什麼?)

☐ 看到同學的小屋很漂亮，心裡有點後悔。(當時的感覺是什麼?)

☐ 其他：

(說明：)

3. 這幾週做小屋的過程，你覺得它反映了自己內心的什麼？內心沒安全感，怕被別人拒絕

(你是不是很專心做自己的小屋？還是常常跟別人聊天？這代表你喜歡一個人做事，還是比較喜歡跟別人互動?) 都有，想和別人聊天，但又怕自己做不好

廢材變屋：打造我的心靈棲所/自我探索學習單(2)

班級：二卷 姓名：張詩怡 座號：22

一、想像我的「心靈棲所小宇宙」

(請想想《故事裡的家》中住的人，或用你的想像力，畫出或寫下你心目中夢想的小屋)

1. 住在這裡的會有誰？(請圈選或填寫)

★職業：隱居者 / 獨行俠 / 一家人 / 醫生 / 新婚夫妻 / 情侶 / 伐木者 / 煙癮專家 / 烘焙坊 / 寵物美容 / 指甲店 / 洗髮店 / 其他 (請寫：)

★個性特質：(請至少寫一項，例如：喜歡美食、愛看書、愛冒險、喜歡安靜、愛分享...)

(請寫：)

★家人狀況：(例如：一個人住、小家庭、和爺爺奶奶住、和寵物住...) (請寫：)

2. 我的心靈棲所會蓋在哪裡？(請圈選或填寫)

山中小屋 / 遙遠小屋 / 城市邊緣 / 森林裡的豪華屋 / 用很多東西拼湊的家 / 其他 (請寫：)

3. 這棟心靈棲所「主要想做什麼」？(請至少寫一項)

(例如：休息充電、專心創作、和家人相聚、讀心術變好、享受大自然...)

4. 小屋裡面，你最想要佈置或特別打掃的空間是？(請圈選一個或填寫)

廚房 / 浴室 / 客廳 / 陽光房 / 臥室 / 書室 / 書房 / 創作空間 / 電影房 / 其他 (請寫：)

5. 我的心靈棲所「最特別的地方」有哪三項？(發揮你的想像力！)

1. 臥室很大 2. 有一個超大空間 3. 在大客廳看電視

6. 這棟心靈棲所的「主要顏色」是什麼？(可以是2種顏色以上) 為什麼選這個顏色？

主要顏色：藍色、綠色、黃色

原因：我覺得大海是藍色，配點綠色的樹，再搭配自己粉陽

二、製作過程中的心情日記與自我觀察

(這幾週做小屋，就像一場跟自己內心的對話。請誠實回答這些問題。)

1. 在做小屋時，你覺得哪個步驟最能看出你「怎麼對待自己」？

(例如：仔細打掃、小心翼翼地組裝、大膽嘗試配色...還是很趕、猶豫不決?)

請說說看當時發生了什麼事：

2. 在製作過程中，有沒有哪個時候讓你特別有感覺？

(請勾選一個，並詳細說說你的感覺和原因。)

☐ 裝門窗的時候，最怕做失敗。(為什麼?)

☒ 幫小屋上色時，感到最開心。(為什麼?) 因為有達到我心目中大海的配色

☐ 畫設計圖時，覺得最傷腦筋。(為什麼?)

☐ 看到同學的小屋很漂亮，心裡有點後悔。(當時的感覺是什麼?)

☐ 其他：

(說明：)

3. 這幾週做小屋的過程，你覺得它反映了自己內心的什麼？很認真做

呈上頁

.....

4. 在學校，當你想一個人靜一靜時，你通常會怎麼做？睡覺

5. 就像你創造的這棟心靈棲所，在現實生活中，你是否能隨時「讓不遠之客離開」，為自己保留一個獨處的空間？

☐ 是的，我做得好。

☒ 有點難，我常覺得自己需要配合別人。

☐ 不，我不想讓任何人進來我的獨處空間。

☐ 其他想法：

6. 深呼吸，問問自己：

★我一個人待著的時候，有 50 % 的時間在玩手機或電腦？(請填寫百分比，例如：50%)

★除了玩手机電腦，我一個人待著時還會想什麼？(請至少寫兩項)

我可以融入她們的話題嗎？是不是有好看的、身材好的人可以交朋友？

★我曾經問過自己什麼問題？(寫下1-3個你曾經問自己、思考蠻久的問題)

只有好看的人可以談戀愛嗎？吃太胖會被別人討厭嗎？這個世界只能接受瘦的人嗎？

三、我的創作與心靈反思

(這是一個讓你回顧這五週創作過程，給自己打分數的機會，請誠實面對自己！)

請用 1 到 5 分為自己在這五堂創作小屋的表現打成績：

(1分=非常不同意/幾乎沒有，10分=非常同意/總是如此)

1. 專注與關懷：在這五堂課中，我非常專注地做自己的心靈棲所。同時，我也曾主動抬起頭關心或協助其他同學。

分數：1 / 10

2. 態度與轉變：在這五堂課中，如果我一開始對創作小屋的態度是比較隨意或玩鬧的。但後來，我是否有在某幾個時刻，開始用更認真、更溫暖的心情去對待自己的作品？

分數：9 / 10

3. 自我對話與觀察：如果我在這五堂課裡，曾花很多時間跟同學聊天玩鬧，甚至需要老師提醒才能專心。我是否有曾花時間跟自己對話，或者安靜地觀察其他同學的創作呢？

分數：8 / 5=10

4. 作品完成度：綜合這五週的努力與投入，你覺得自己的心靈棲所完成了多少？

完成度：90 % (請給自己打1-100%)

呈上頁

.....

4. 在學校，當你想一個人靜一靜時，你通常會怎麼做？

自己做作業

5. 就像你創造的這棟心靈棲所，在現實生活中，你是否能隨時「讓不遠之客離開」，為自己保留一個獨處的空間？

☐ 是的，我做得好。

☒ 有點難，我常覺得自己需要配合別人。

☐ 不，我不想讓任何人進來我的獨處空間。

☐ 其他想法：

6. 深呼吸，問問自己：

★我一個人待著的時候，有 70 % 的時間在玩手機或電腦？(請填寫百分比，例如：50%)

★除了玩手机電腦，我一個人待著時還會想什麼？(請至少寫兩項)

聽音樂、散步

★我曾經問過自己什麼問題？(寫下1-3個你曾經問自己、思考蠻久的問題)

你覺得現在做的一切，會不會讓你感到後悔

三、我的創作與心靈反思

(這是一個讓你回顧這五週創作過程，給自己打分數的機會，請誠實面對自己！)

請用 1 到 5 分為自己在這五堂創作小屋的表現打成績：

(1分=非常不同意/幾乎沒有，10分=非常同意/總是如此)

1. 專注與關懷：在這五堂課中，我非常專注地做自己的心靈棲所。同時，我也曾主動抬起頭關心或協助其他同學。

分數：8 / 10

2. 態度與轉變：在這五堂課中，如果我一開始對創作小屋的態度是比較隨意或玩鬧的。但後來，我是否有在某幾個時刻，開始用更認真、更溫暖的心情去對待自己的作品？

分數：6 / 10

3. 自我對話與觀察：如果我在這五堂課裡，曾花很多時間跟同學聊天玩鬧，甚至需要老師提醒才能專心。我是否有曾花時間跟自己對話，或者安靜地觀察其他同學的創作呢？

分數：2 / 5=10

4. 作品完成度：綜合這五週的努力與投入，你覺得自己的心靈棲所完成了多少？

完成度：98 % (請給自己打1-100%)

廢材變屋：打造我的心靈棲所/色彩計畫學習單(1)

班級：二仁 姓名：林欣璇 座號：13

一、色彩心理學：我的心靈色彩觀察

★活動回顧：我們學習了不同色彩帶來的感受。請回想一下，你希望你的「心靈棲所小宇宙」帶給自己什麼樣的感覺？（例如：平靜、溫暖、活力、安全感、冒險精神...）

我的小屋想傳達的感覺是：

清爽、快樂、安全

★色彩聯想：為了營造這種感覺，你會想到哪些顏色？藍色

這些顏色讓你聯想到什麼樣的「山林」或「海岸」風景？

我想傳達的感覺 聯想到的顏色 聯想到的「山林/海岸/都市」風景
(例：平靜) (例：藍、綠) (例：清晨的山霧、深海)

安靜 藍 山林上的鳥叫聲

二、大自然配色觀察與練習：我的色彩靈感庫

尋找靈感：請回顧你從大自然中（校園、提供的圖片、手機相簿等）觀察到的美好色彩。挑選出三組你最喜歡的「自然配色組合」。可以使用手機拍攝、在學習單上簡單手繪或用文字描述。

★請說明這組配色的來源地或情境（例如：夕陽下的沙灘、森林深處的苔蘚、晴空萬里的海岸線）。

配色組合 1	配色組合 2	配色組合 3
來源/情境： 主要顏色： 1. 淺藍 2. 白色 3. 藍 4. (可選) 我的感受：	來源/情境： 主要顏色： 1. 綠色 2. 綠色 3. 深藍 4. (可選) 我的感受：	來源/情境： 主要顏色： 1. 2. 3. 4. (可選) 我的感受：

三、小屋色彩計畫發想與分享：描繪我的心靈棲所

設計方案：根據你前面觀察到的自然配色，以及你希望小屋帶來的感覺，在下方設計出「小屋配色方案」。請簡單標註主要色彩與你搭配的材料質感（例如：木頭原色、刷白木紋、生鏽鐵件）。

小屋配色方案：

我最喜歡的配色是：藍色

我的設計理念與分享：設計的是在森林裡的感覺，晴天月夜。

色彩靈感來源：（例如：森林的深綠、沙灘的米白、日落的橘紅、清晨的藍調...哪個自然配色組合啟發了你？）

森林的綠色、早晨的藍天

色彩搭配的考量：（請說明你選擇這些顏色的原因，它們如何創造你想要的氛圍？如何考慮與木材、金屬等材料的協調性？）讓他更自然

廢材變屋：打造我的心靈棲所/色彩計畫學習單(1)

班級：二仁 姓名：林欣璇 座號：13

一、色彩心理學：我的心靈色彩觀察

★活動回顧：我們學習了不同色彩帶來的感受。請回想一下，你希望你的「心靈棲所小宇宙」帶給自己什麼樣的感覺？（例如：平靜、溫暖、活力、安全感、冒險精神...）

我的小屋想傳達的感覺是：

平靜

★色彩聯想：為了營造這種感覺，你會想到哪些顏色？藍

這些顏色讓你聯想到什麼樣的「山林」或「海岸」風景？

我想傳達的感覺 聯想到的顏色 聯想到的「山林/海岸/都市」風景
(例：平靜) (例：藍、綠) (例：清晨的山霧、深海)

安靜 藍 海岸、海底

二、大自然配色觀察與練習：我的色彩靈感庫

尋找靈感：請回顧你從大自然中（校園、提供的圖片、手機相簿等）觀察到的美好色彩。挑選出三組你最喜歡的「自然配色組合」。可以使用手機拍攝、在學習單上簡單手繪或用文字描述。

★請說明這組配色的來源地或情境（例如：夕陽下的沙灘、森林深處的苔蘚、晴空萬里的海岸線）。

配色組合 1	配色組合 2	配色組合 3
來源/情境： 主要顏色： 1. 深藍 2. 藍 3. 淺藍 4. (可選) 我的感受：	來源/情境： 主要顏色： 1. 2. 3. 4. (可選) 我的感受：	來源/情境： 主要顏色： 1. 2. 3. 4. (可選) 我的感受：

三、小屋色彩計畫發想與分享：描繪我的心靈棲所

設計方案：根據你前面觀察到的自然配色，以及你希望小屋帶來的感覺，在下方設計出「小屋配色方案」。請簡單標註主要色彩與你搭配的材料質感（例如：木頭原色、刷白木紋、生鏽鐵件）。

小屋配色方案：比較是我想的海洋

我最喜歡的配色是：藍色

我的設計理念與分享：把藍色當陽光撒下。

色彩靈感來源：（例如：森林的深綠、沙灘的米白、日落的橘紅、清晨的藍調...哪個自然配色組合啟發了你？）

深海的深藍色

色彩搭配的考量：（請說明你選擇這些顏色的原因，它們如何創造你想要的氛圍？如何考慮與木材、金屬等材料的協調性？）因為藍色比較平靜的氣氛，有天空和海的感覺

廢材變屋：打造我的心靈棲所/自我探索學習單(2)

班級：二二 姓名：張柏豪 座號：14

一、想像我的「心靈棲所小宇宙」

（請想想《故事裡的家》中住的人，或用你的想像力，畫出或寫下你心目中夢想的小屋）

1. 住在這裡的會是誰？（請簡述或填寫）

★職業：隱居者/獨行俠/一家人/醫生/新婚夫妻/情侶/伐木者/煙癮專家/烘焙坊/寵物美容/指甲店/洗髮店/其他（請寫：_____）

★個性特質：（請至少寫一項，例如：喜歡美食、愛看書、愛冒險、喜歡安靜、愛分享...）（請寫：喜歡美食）

★家人狀況：（例如：一個人住、小家庭、和爺爺奶奶住、和寵物住...）（請寫：大家庭）

2. 我的心靈棲所會蓋在哪裡？（請簡述或填寫）

山中小屋/海邊小屋/城市邊角/森林裡的豪華屋/用很多東西拼湊的家/其他（請寫：_____）

3. 這棟心靈棲所「主要想做什麼」？（請至少寫一項）

（例如：休息充電、專心創作、和家人相聚、讓心情變好、享受大自然...）

4. 小屋裡面，你最想要佈置或特別打造的空间是？（請簡述一個或填寫）

廚房/浴室/客廳/陽光房/臥室/書房/創作空間/電影房/其他（請寫：_____）

5. 我的心靈棲所「最特別的地方」有哪三項？（發揮你的想像力！）

魔法屋、車庫、電影房

6. 這棟心靈棲所的「主要顏色」是什麼？（可以是2種顏色以上）為什麼選這個顏色？

主要顏色：藍色、白色

原因：可以和大氣相處

二、製作過程中的心情日記與自我觀察

（這幾週做小屋，就像一場跟自己內心的對話。請誠實回答這些問題。）

1. 在做小屋時，你覺得哪個步驟最能看出你「怎麼對待自己」？
（例如：仔細打畫、小心翼翼地組裝、大膽嘗試配色...還是很穩、猶豫不決？）

請說說看當時發生了什麼事：我猶豫

2. 在製作過程中，有沒有哪個時候讓你特別有感覺？

（請勾選一個，並詳細說說你的感覺和原因。）

☐ 裝門窗的時候，最怕做失敗。（為什麼？）

☐ 幫小屋上色時，感到最開心。（為什麼？）

☒ 畫設計圖時，覺得最傷腦筋。（為什麼？）不知道要設計什麼

☐ 看到同學的小屋很漂亮，心裡有點後悔。（當時的感覺是什麼？）

☐ 其他：_____

（說明：_____）

3. 這幾週做小屋的過程，你覺得它反映了自己內心的什麼？

（你是不是很有專心做自己的小屋？還是常常跟別人聊天？這代表你喜歡一個人做事，還是比較喜歡跟別人互動？）耐心、舒服

呈上頁

.....

4. 在學校，當你一個人靜一靜時，你通常會怎麼做？

在位子上睡覺

5. 就像你創造的這棟心靈棲所，在現實生活中，你是否能隨時「讓不速之客離開」，為自己保留一個獨處的空間？

☒ 是的，我做不到。

☐ 有點難，我常覺得自己需要配合別人。

☐ 不，我不想讓任何人進來我的獨處空間。

☐ 其他想法：_____

6. 深呼吸，問問自己：

★我一個人待著的時候，有 70 % 的時間在玩手機或電腦？（請填寫百分比，例如：50%）

★除了玩手機電腦，我一個人待著時還會想什麼？（請至少寫兩項）

作業有沒有做完、什麼事情還沒做

★我曾經問過自己什麼問題？（寫下1-3個你曾經問自己、思考蠻久的問題）

課業要怎麼變好

三、我的創作與心靈反思

（這是一個讓你回顧這五週創作過程，給自己打分數的機會，請誠實面對自己！）

請用 1 到 5 分為自己在這五堂創作小屋的表現打成績：

（1分=非常不同意/幾乎沒有，10分=非常同意/總是如此）

1. 專注與關懷：在這五堂課中，我非常專注地做自己的心靈棲所。同時，我也曾主動抬起頭關心或協助其他同學。

分數：9 / 10

2. 態度與轉變：在這五堂課中，如果我一開始對創作小屋的態度是比較隨意或玩鬧的。但後來，我是否有在某幾個時刻，開始用更認真、更溫暖的心情去對待自己的作品？

分數：10 / 10

3. 自我對話與觀察：如果我在這五堂課裡，曾花很多時間跟同學聊天玩鬧，甚至需要老師提醒才能專心。我是否有曾經花時間跟自己對話，或者安靜地觀察其他同學的創作呢？

分數：3 / 5=10

4. 作品完成度：綜合這五週的努力與投入，你覺得自己的心靈棲所完成了多少？

完成度：90 %（請給自己打1-100%）

廢材變屋：打造我的心靈棲所/自我探索學習單(2)

班級： 二(2) 姓名： 陳林 座號：

一、想像我的「心靈棲所小宇宙」

(請想想《故事裡的家》中住的人，或用你的想像力，畫出或寫下你心目中夢想的小屋)

1. 住在這裡的會有誰？(請圈選或填寫)

★職業：隱居者 / 獨行俠 / 一家人 / 醫生 / 新婚夫妻 / 情侶 / 伐木者 / 煙癮專家 / 烘焙坊 / 寵物美容 / 指甲店 / 洗髮店 / 其他 (請寫：)

★個性特質：(請至少寫一項，例如：喜歡美食、愛看書、愛冒險、喜歡安靜、愛分享...) (請寫：)

★家人狀況：(例如：一個人住、小家庭、和爺爺奶奶住、和寵物住...) (請寫： 我配)

2. 我的心靈棲所會蓋在哪裡？(請圈選或填寫)

山中小屋 / 海邊小屋 / 城市邊緣 / 森林裡的豪華屋 / 用很多東西拼湊的家 / 其他 (請寫：)

3. 這棟心靈棲所「主要想做什麼」？(請至少寫一項) 讓心情放鬆
(例如：休息充電、專心創作、和家人相聚、讓心情變好、享受大自然...)

4. 小屋裡面，你最想要佈置或特別打造的空间是？(請圈選一個或填寫)

廚房 / 浴室 / 客廳 / 陽光房 / 臥室 / 畫室 / 書房 / 創作空間 / 電影房 / 其他 (請寫：)

5. 我的心靈棲所「最特別的地方」有哪三項？(發揮你的想像力！)

有洗衣店 有個專門娛樂的地方

6. 這棟心靈棲所的「主要顏色」是什麼？(可以是2種顏色以上) 為什麼選這個顏色？

主要顏色：藍、綠

原因：藍色跟綠色很平靜，及使人生感覺也能平靜下來

二、製作過程中的心情日記與自我觀察

(這幾週做小屋，就像一場跟自己內心的對話。請誠實回答這些問題。)

1. 在做小屋時，你覺得哪個步驟最能看出你「怎麼對待自己」？

(例如：仔細打磨、小心翼翼地組裝、大膽嘗試配色... 還是很趕、猶豫不決?)

請說說看當時發生了什麼事：怕會出錯

2. 在製作過程中，有沒有哪個時候讓你特別有感覺？

(請勾選一個，並詳細說說你的感覺和原因。)

☐ 裝門窗的時候，最怕做失敗。(為什麼?)

☐ 幫小屋上色時，感到最開心。(為什麼?)

☐ 畫設計圖時，覺得最傷腦筋。(為什麼?)

☐ 看到同學的小屋很漂亮，心裡有點後悔。(當時的感覺是什麼?)

☒ 其他：涂色時覺得很，但成品看起來覺得

(說明：)

3. 這幾週做小屋的過程，你覺得它反映了自己內心的什麼？ 做的时候要很連聊

廢材變屋：打造我的心靈棲所/自我探索學習單(2)

班級： 二(2) 姓名： 張環凱 座號： 10

一、想像我的「心靈棲所小宇宙」

(請想想《故事裡的家》中住的人，或用你的想像力，畫出或寫下你心目中夢想的小屋)

1. 住在這裡的會有誰？(請圈選或填寫)

★職業：隱居者 / 獨行俠 / 一家人 / 醫生 / 新婚夫妻 / 情侶 / 伐木者 / 煙癮專家 / 烘焙坊 / 寵物美容 / 指甲店 / 洗髮店 / 其他 (請寫：被惡魔附身的人)

★個性特質：(請至少寫一項，例如：喜歡美食、愛看書、愛冒險、喜歡安靜、愛分享...) (請寫：喜歡、沖動、做事就很快的人)

★家人狀況：(例如：一個人住、小家庭、和爺爺奶奶住、和寵物住...) (請寫：神位們)

2. 我的心靈棲所會蓋在哪裡？(請圈選或填寫)

山中小屋 / 海邊小屋 / 城市邊緣 / 森林裡的豪華屋 / 用很多東西拼湊的家 / 其他 (請寫：死亡樹海邊)

3. 這棟心靈棲所「主要想做什麼」？(請至少寫一項) 想看神位們的死亡樹海
(例如：休息充電、專心創作、和家人相聚、讓心情變好、享受大自然...)

4. 小屋裡面，你最想要佈置或特別打造的空间是？(請圈選一個或填寫)

廚房 / 浴室 / 客廳 / 陽光房 / 臥室 / 畫室 / 書房 / 創作空間 / 電影房 / 其他 (請寫：畫室)

5. 我的心靈棲所「最特別的地方」有哪三項？(發揮你的想像力！)

海化所(電影) 畫室

6. 這棟心靈棲所的「主要顏色」是什麼？(可以是2種顏色以上) 為什麼選這個顏色？

主要顏色：綠色、紅色、黑色

原因：死亡樹海除了血外的三色

二、製作過程中的心情日記與自我觀察

(這幾週做小屋，就像一場跟自己內心的對話。請誠實回答這些問題。)

1. 在做小屋時，你覺得哪個步驟最能看出你「怎麼對待自己」？

(例如：仔細打磨、小心翼翼地組裝、大膽嘗試配色... 還是很趕、猶豫不決?)

請說說看當時發生了什麼事：

2. 在製作過程中，有沒有哪個時候讓你特別有感覺？

(請勾選一個，並詳細說說你的感覺和原因。)

☐ 裝門窗的時候，最怕做失敗。(為什麼?)

☐ 幫小屋上色時，感到最開心。(為什麼?)

☒ 畫設計圖時，覺得最傷腦筋。(為什麼?)

☐ 看到同學的小屋很漂亮，心裡有點後悔。(當時的感覺是什麼?)

☐ 其他：

(說明：我不會後悔)

3. 這幾週做小屋的過程，你覺得它反映了自己內心的什麼？ 閱讀後，能理解我的死亡樹海

呈上頁

4. 在學校，當你想一個人靜一靜時，你通常會怎麼做？

坐在座位上發呆

5. 就像你創造的這棟心靈棲所，在現實生活中，你是否能隨時「讓不速之客離開」，為自己保留一個獨處的空間？

☒ 是的，我做得好。

☒ 有點難，我常覺得自己需要配合別人。

☐ 不，我不想讓任何人進來我的獨處空間。

☐ 其他想法：

6. 深呼吸，問問自己：

★我一個人待著的時候，有 90 % 的時間在玩手機或電腦？(請填寫百分比，例如：50%)

★除了玩手機電腦，我一個人待著時還會想什麼？(請至少寫兩項)

畫畫 靜靜

★我曾經問過自己什麼問題？(寫下1-3個你曾經問自己、思考蠻久的問題)

我以後要做什麼

.....

三、我的創作與心靈反思

(這是一個讓你回顧這五週創作過程，給自己打分數的機會，請誠實面對自己！)

請用 1 到 5 分為自己在這五堂創作小屋的表現打成績：

(1分=非常不同意/幾乎沒有，10分=非常同意/總是如此)

1. 專注與關懷：在這五堂課中，我非常專注地做自己的心靈棲所。同時，我也曾主動抬起頭關心或協助其他同學。

分數：4 / 10

2. 態度與轉變：在這五堂課中，如果我一開始對創作小屋的態度是比較隨意或玩鬧的。但後來，我是否有在某幾個時刻，開始用更認真、更溫暖的心情去對待自己的作品？

分數：5 / 10

3. 自我對話與觀察：如果我在這五堂課裡，曾花很多時間跟同學聊天玩鬧，甚至需要老師提醒才能專心。我是否有曾經花時間跟自己對話，或者安靜地觀察其他同學的創作呢？

分數：5 / 5=10

4. 作品完成度：綜合這五週的努力與投入，你覺得自己的心靈棲所完成了多少？

完成度：80 % (請給自己打 1-100%)

.....

呈上頁

4. 在學校，當你想一個人靜一靜時，你通常會怎麼做？

發呆/看書(小說、圖文、恐怖類)

5. 就像你創造的這棟心靈棲所，在現實生活中，你是否能隨時「讓不速之客離開」，為自己保留一個獨處的空間？

☒ 是的，我做得好。本來就挺宅的

☐ 有點難，我常覺得自己需要配合別人。

☐ 不，我不想讓任何人進來我的獨處空間。

☐ 其他想法：

6. 深呼吸，問問自己：

★我一個人待著的時候，有 85 % 的時間在玩手機或電腦？(請填寫百分比，例如：50%)

★除了玩手機電腦，我一個人待著時還會想什麼？(請至少寫兩項)

吃啥？要找以玩啥？

★我曾經問過自己什麼問題？(寫下1-3個你曾經問自己、思考蠻久的問題)

我的錢多少

.....

三、我的創作與心靈反思

(這是一個讓你回顧這五週創作過程，給自己打分數的機會，請誠實面對自己！)

請用 1 到 5 分為自己在這五堂創作小屋的表現打成績：

(1分=非常不同意/幾乎沒有，10分=非常同意/總是如此)

1. 專注與關懷：在這五堂課中，我非常專注地做自己的心靈棲所。同時，我也曾主動抬起頭關心或協助其他同學。

分數：5 / 10

2. 態度與轉變：在這五堂課中，如果我一開始對創作小屋的態度是比較隨意或玩鬧的。但後來，我是否有在某幾個時刻，開始用更認真、更溫暖的心情去對待自己的作品？

分數：5 / 10

3. 自我對話與觀察：如果我在這五堂課裡，曾花很多時間跟同學聊天玩鬧，甚至需要老師提醒才能專心。我是否有曾經花時間跟自己對話，或者安靜地觀察其他同學的創作呢？

分數：6 / 5=10

4. 作品完成度：綜合這五週的努力與投入，你覺得自己的心靈棲所完成了多少？

完成度：90 % (請給自己打 1-100%)