

火山圖雙人版手冊

善意溝通修復對話遊戲



善意溝通修復協會 設計：
Association of Compassionate 鄭若瑟、陳怡成
Communication and Restoration 2025.07發行

使用說明

• 適用對象

- 小學高年級、國中、高中學生
- 由老師、家長引導

• 應用場合

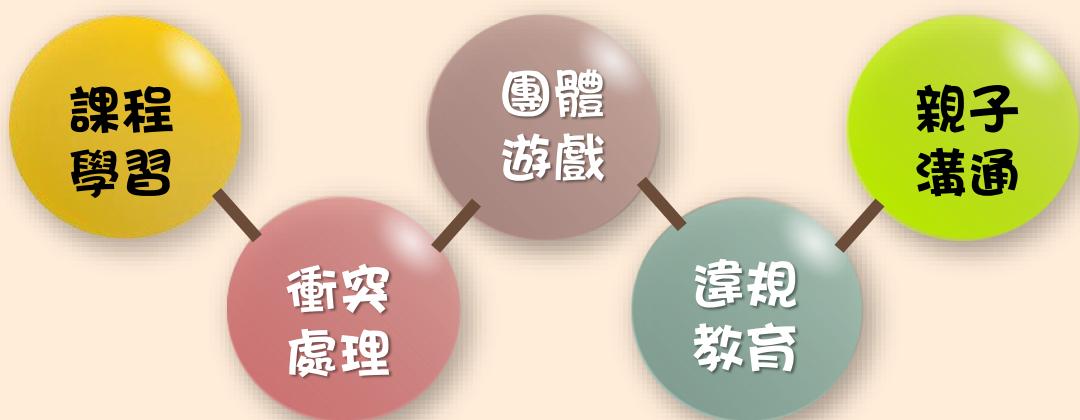
- 同理心與溝通教學課程
- 增進大人與孩子之間的連結理解（親子、師生）
- 學生之間的摩擦、誤解
- 團體互動與合作遊戲

• 一、遊戲概念

- 兩座火山，象徵彼此的內在世界。
- 火山的岩漿層：代表內心翻騰的情緒（感受），通常來自未被滿足的需要。
- 火山之間是「沒有對錯」的天空，象徵對話空間沒有對錯、有沒有道理、應不應該，只有理解和選擇如何滿足彼此的需要？我們可以選擇的空間很大。
- 當我們經歷衝突、誤解時，心中會冒出「火山」——強烈的感覺與想法。
- 透過步驟，探索自己與對方的需要，最後提出合作的請求。

• 二、遊戲目標

- 幫助參與者釐清衝突背後的感受與需要。
- 增進同理心與自我覺察。
- 透過對話練習，找到雙方都能接受的解決方法。



使用說明

• 第三、遊戲步驟

• 事前準備

- 用較一般課程可以在大團體教室，分組進行。
- 用在衝突或違規處理，在一個安靜的房間，先把火山店鋪平，步驟1-4由大人引導，依照彼此的信任度和衝突強度來選擇：雙方在一起同步進行或在事前個別完成。
- 1-5的步驟是由左而右由下而上。

• 1. 事件發生→我的想法

- 「當時我看到/聽到，我認為…」請每位參與者描述事件發生時「心裡的想法」。
- 可以舉例：如「他是不是討厭我」、「這不公平」等。

• 2. 我的感受→感受卡

- 想想事件當下，內心出現了什麼感覺？（如：生氣、受傷、害怕、難過、失望…）
- 把感受卡放在火山岩漿層位置。

• 3. 重新觀察→我看到？

- 回頭檢視：「我實際看到／聽到的是什麼？我說了什麼？做了什？」（描述具體行為、語言）
- 觀察就像攝影機那樣，不做任何解讀。引導分辨想法（評價、判斷）與客觀事實的差異。

• 4. 我的需要→需要卡

- 思考：我會這樣反應（想法，行動，感受），是因為有什麼「需要」（我在意的）沒被滿足？（如：被尊重、安全、被理解、友誼、歸屬感…）
- 把需要卡放在火山頂層。

• 5. 分享與核對

- 雙方完成1-4流程後，雙方分享與核對彼此的需要。
- 討論：有哪些需要是相同的？哪些雖然不同但可以合作或相輔相成的？
- 連結：把相同以及相符的需要卡放到中間「無錯天空」，引導學生表達我可以選擇以及願意想出方法來照顧彼此的需要。



使用說明

• 6. 提出請求

- **合作**: 每人思考：「我可以先做什麼？」（主動行動），
「我們可以怎麼合作？」（協作行動）
- 請求要明確、具體、可行。例如：「我可以先安靜下來，我們再一起討論怎麼分工。」

• 四、遊戲道具建議

- 火山對話地墊（或印製圖示於白板／桌上）
- 感受/需要/請求卡片
- 情境題庫卡（可設計校園、家庭、團體衝突案例）

• 五、引導小提示

- 如果是遊戲，可以這樣一個小故事，如古代有一個古老的文明…
- 老師／家長引導時，強調沒有對錯，只有需要。
- 鼓勵說「我感受到…」，避免用「你總是…」等指責語言。
- 過程中可穿插角色扮演、分組討論。
- 協助參與者練習把「想法」和「感受」分開表達。

• 六、課堂實例

- 學生A說：「我覺得你搶走我的朋友，很生氣。」
- 學生B說：「你一直說我不夠朋友，我也很受傷。」
- 引導雙方依流程，逐步貼上感受卡、需要卡，再一起討論可以做什麼。

• 七、評量與延伸

- 課堂討論後，請學生回饋這樣的對話帶來什麼感受。
- 老師可用情境卡出題，讓學生分組演練。
- 也可以引導學生運用AI進一步學習，善於溝通對話。

火山文明的傳說—引導故事

- 很久很久以前，在遙遠的土地上，有一個與眾不同的古老文明：
 - 他們住在兩座巨大的火山之間。這兩座火山非常特別，因為每當有人心裡有委屈、生氣、傷心或激動時，火山的岩漿就會翻騰、冒煙，甚至會噴發。
 - 在這個文明裡，人們有一個重要的規則：當火山開始冒煙，大家要放下手邊的事，坐在一起對話，因為他們相信——每個火山爆發的背後，都藏著一個被忽略或沒有被滿足的重要需要。
- 這裡沒有對錯，只有彼此的故事和需要。大家學會用一種特別的方式說話：
 - 1. 他們會先說說心裡的想法和看見的事情。
 - 2. 再誠實地說出內心的感受。
 - 3. 接著一起找出自己的需要是什麼、為什麼會有這些感受。
 - 4. 最後，他們會主動提出自己願意做的改變，然後一起想想，還可以怎麼合作，讓彼此的需要都被照顧到。
 - 每次這樣的對話，火山就會漸漸平靜下來，天空也變得明亮柔和。大家的心情，像雲一樣自在漂浮，甚至會看到雙彩虹。
 - 傳說，這個文明因此變得特別和諧、勇敢又有創意。他們相信，每一座火山裡，都有無限的能量，如果能善用，就能讓整個部落一起成長、一起幸福。
- 今天，我們讓學習這個古老文明的智慧：
 - 練習用這套對話方法，讓自己的火山也能變得平靜、溫暖，和大家一起找到合作的辦法！
- 延伸
 - 如有必要，也可以設計故事延伸對話問題，幫助學生進入角色：
 - 「你覺得當你的火山要爆發時，你身體會有什麼感覺？」
 - 「你希望別人怎麼陪你，讓你的火山可以慢慢冷卻？」
 - 「你有沒有想過，對方的火山可能也是因為有沒被照顧的需要？」

進一步學習：



步驟圖解

