



從前從前

現|在|現|在

以|後|以|後

111臺灣女孩日情境遊戲引導教材



| 遊戲簡介

| 冒險篇：認識溝通風格

| 解救篇：認識非暴力溝通

| 結伴篇：體驗冰山理論

遊戲簡介

遊戲簡介

三款遊戲緣起

為響應聯合國「國際女童日」重視女孩、投資女孩的精神，衛生福利部社會及家庭署（下稱社家署）自 102 年起，於每年 10 月舉辦臺灣女孩日宣導活動。

111年以「**情感教育**」為主題展開系列活動，宣導重點包括：

1. 察覺自我與情緒管理
2. 情感的表達與溝通
3. 情感關係與處理

社家署與聚樂邦合作，融合以上概念設計情境體驗遊戲，讓兒少從遊戲中學習，協助兒少認識溝通、情緒和情感關係，重視自己的特質、尊重同理他人的需求。



遊戲簡介

從前、現在、以後

「從前從前」，重返經典童話情境

童話故事總是以「從前從前」作為開頭，有著「公主因真愛之吻破除詛咒」、「因為王子而過著幸福快樂的日子」等故事內容。

《從前從前現在現在以後以後》中的〈冒險篇〉將還原部分經典童話情境，帶領玩家以第一人稱視角體驗故事情節。



遊戲簡介

從前、現在、以後

「現在現在」，做出自己的選擇

在《從前從前現在現在以後以後》三款遊戲中，玩家會化身為新創造出來的童話角色帕絲塔（音譯：Pole star）。

在〈冒險篇〉的經典童話情境中，做出自己的選擇；
在〈解救篇〉結交一批公主好友，互相陪伴瞭解療癒；
最終在〈結伴篇〉中擁有自己的故事。



遊戲簡介

從前、現在、以後

「以後以後」，覺察反思自身關係

《從前從前現在現在以後以後》三款遊戲，體驗後可以帶領玩家回顧故事情境帶領討論；或延伸理論方法，共同覺察、反思自身溝通方式與情感關係。



遊戲簡介

三款遊戲規格：遊玩期限至 2024/10/14 止

冒險篇

人數：1 人

時長：5 - 10 分鐘

方式：不須登入註冊平台，可直接掃描下方序號遊玩。



解救篇

人數：1 人

時長：10 - 15 分鐘

方式：不須登入註冊平台，可直接掃描下方序號遊玩。



結伴篇

人數：2 - 4 人（分組）

時長：20 - 30 分鐘

方式：必須登入註冊才能組隊遊玩，可至下方表單申請序號。



遊戲簡介

三款遊戲規格

冒險篇

此篇章主要讓玩家重返經典的童話情境展開冒險，並做出自己的對話或行為選擇，藉以引導玩家覺察自己的溝通風格。

議題主軸：自我覺察與情緒管理
應用理論：溝通風格

解救篇

此篇章主要讓玩家與家喻戶曉的童話角色相遇，而玩家需要協助角色擺脫童話劇本的限制、自我課題，學習合適的溝通方法，來面對新的人生。

議題主軸：情感的表達與溝通
應用理論：非暴力溝通

結伴篇

此篇章主要讓玩家遇到欲建立1對1關係的親密夥伴時，在各自不同的生命經驗與立場下，兩人需要更願意嘗試了解彼此，才能找到相處之道。

議題主軸：情感關係與處理
應用理論：冰山理論

每款可依序遊玩，或依教案時長自行調配應用。



〈冒險篇〉

冒險篇

遊戲故事簡介

帕絲塔興奮地站在童話大廳的門前，想要跟其他角色交朋友，卻因還沒有自己的故事，缺乏角色設定的他無法通過鏡像之紙的考驗。

正感灰心之際，旁白將他扔進了其他童話故事裡，藉此讓帕絲塔明白自己是誰。在這裡，帕絲塔進入了「灰姑娘」、「青蛙王子」、「糖果屋」與「白雪公主」的故事情境裡，成為這些童話裡的角色，體驗他們的故事。

體驗童話故事之後的帕絲塔，回到大門前重新使用鏡像之紙，卻發現其浮現的是這些角色的面容。透過不同的情境與選擇，帕絲塔發現過程都成了一部分的自己。



冒險篇

遊戲架構

前導劇情

缺乏角色設定的帕絲塔無法通過鏡像之紙的考驗，因此旁白將他扔進了其他童話故事裡，讓他體驗不同故事，藉此讓帕絲塔明白自己是誰。

關卡一 虛假的姐妹

《灰姑娘》

面對手足關係

事件情境

姐姐使喚帕絲塔去做各種又髒又累的家務事。

互動小遊戲：
面對琳瑯滿目的書架，找出姐姐喜歡看的書。

關卡二 真愛與詛咒

《青蛙王子》

面對伴侶關係

事件情境

青蛙救了差一點落入水中的帕絲塔，回報卻是希望帕絲塔能跟他交往。

關卡三 糖衣下的苦澀

《糖果屋》

面對親子關係

事件情境

帕絲塔偷聽到了父母親的對話，因為經濟因素兩人打算拋棄帕絲塔。

互動小遊戲：
如何偷偷前往餐廳，才能不被父親發現。

關卡四 美麗的表象

《白雪公主》

面對夥伴關係

事件情境

王后想聽好聽的話，於是問身為魔鏡的帕絲塔最美的人是誰。

互動小遊戲：
面對王后的詢問，要先解出最美的人是誰。

結尾劇情

體驗童話故事之後的帕絲塔，回想這一趟旅程才發現，原來這些經歷都讓他累積成為了自己。順利進入童話人物世界的他，滿懷期待地想交朋友。

針對事件情境，在對話選項中選出想表達的話語與行為反應。



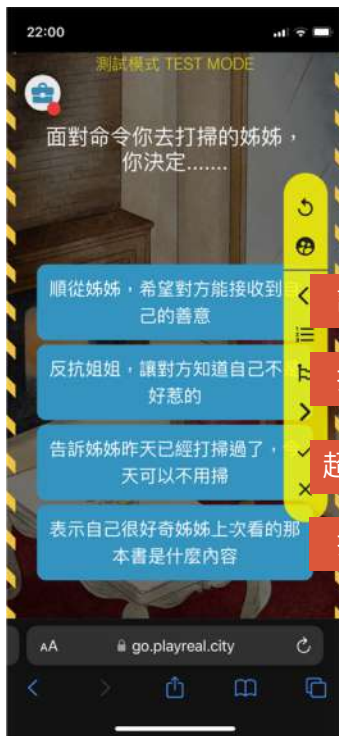
冒險篇

遊戲選項設計參考

關卡一
虛假的姐妹

《灰姑娘》

面對手足關係



討好型

指責型

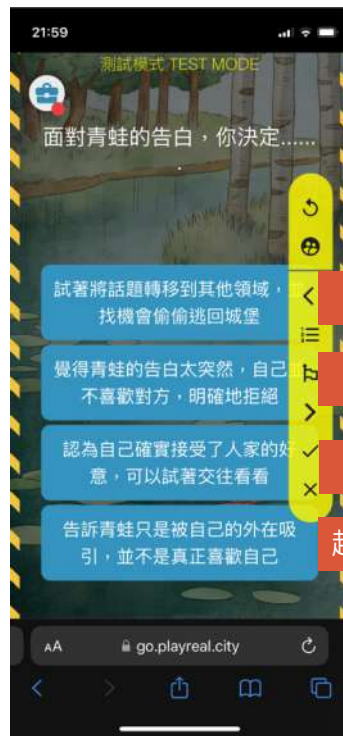
超理智型

打岔型

關卡二
真愛與詛咒

《青蛙王子》

面對伴侶關係



打岔型

指責型

討好型

超理智型

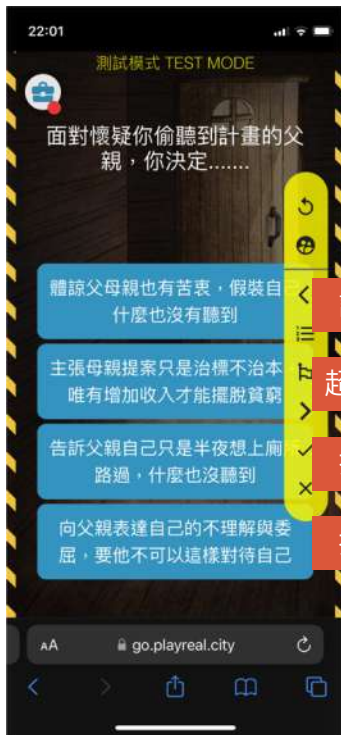
冒險篇

遊戲選項設計參考

關卡三 糖衣下的苦澀

《糖果屋》

面對親子關係



關卡四 美麗的表象

《白雪公主》

面對夥伴關係



冒險篇

遊戲結果

- ① 在四個遊戲關卡中，會因為選擇不同選項而累積相對應的溝通風格分數、觸發各自的相應劇情。
- ② 最後由玩家加總所獲得的分數，得出自己相對應的人格類型。
- ③ 人格結果以轉化薩提爾理論的溝通類型名稱，帶入更多的溫暖與同理，促發玩家深刻的感觸。



討好型



指責型



打岔型



超理智型

冒險篇

建議引導方法

1. 體驗遊戲後，請玩家分享自己遊戲結果，或途中四個童話情境的選擇。
2. 帶領玩家認識四種遊戲結果對應之溝通風格。（此階段可以自行評估是否要指出原溝通風格名稱）
3. 請玩家觀察自己平時的溝通風格是否為遊戲結果，或也有可能是不同型態的綜合，並利用此結果回看過去生活中的經驗，覺察反思。

實際引導方法，歡迎參考活動主網頁內「新世代情感世界座談會」影片 05:36 – 18:12 片段內容。

薩堤爾 Virginia Satir

5種溝通風格

一致型
通常具有平和、平靜、接納自己與他人的特質。由於他們能欣賞自己的獨特性，而且願意信任他人，於是能在自我和人際關係之間保持良好且自在的溝通。

討好型
溝通時常忽略自己的想法，面對他人，總是把對方的意見看得比自己的感受還重要。
情緒感受：委屈、壓抑、自責。
慣性思考：只要我再努力一點，就可以解決問題。

指責型
溝通時常讓人覺得是在責備對方，這類型的人較容易忽略他人感受，使用否定、命令來溝通。
情緒感受：生氣、忿忿不平、孤單
慣性思考：只要我給別人更多壓力，就可以解決問題。

打岔型
溝通無法聚焦並反映出重點，為了面對壓力，溝通時不表達自己，而是用不溝通來溝通。
情緒感受：焦慮、缺乏信心
慣性思考：只要先避開，問題會自己慢慢消失。

超理智型
溝通時常採取冷酷理性的立場，比起對方的感受更在乎是否符合規定或正不正確。
情緒感受：壓抑、避免感情用事
慣性思考：只要我把道理講清楚，就能說服別人解決問題。



〈解救篇〉

解救篇

遊戲故事簡介

帕絲塔穿越了從前從前的通道，來到童話大廳。公主們面對新來的角色充滿好奇，並熱情地邀請帕絲塔到家裡作客，準備為他辦一場迎新派對。

就這樣，帕絲塔跟著白雪公主來到公主們的宿舍，滿心期待的他卻迎來公主間的一連串事件：木蘭和人魚公主為了打掃的事情吵架、木蘭聊起自己無法判別感受和需求、成為人類的人魚公主卻從來沒有向伴侶表達自己的想望……。

帕絲塔參與了公主們的宿舍生活，也在過程中看見關係的難處和挑戰，學習了表達自我與溝通的方法。這時，他聽見繪本作家正在執筆的聲音，於是帕絲塔被強大的力量召喚回自己的書頁。



解救篇

遊戲架構

前導劇情

公主們熱情地邀請帕絲塔到家裡作客，準備為他辦一場迎新派對，滿心期待的他卻迎來公主間的一連串事件。

關卡一 白雪的蘋果秘密

《白雪公主》

區分評論與觀察

事件情境

木蘭和人魚公主為了打掃的事情吵架，兩個人惡言相向

玩家需要判斷符合非暴力溝通的句子組成，將「好話蘋果」放入水果籃中，創造出金蘋果。

關卡二 屬於木蘭的旋律

《花木蘭》

找出想法和感受

事件情境

木蘭想起往事，面對他人與自我的看法，難以表達出自己的感受

玩家需要找出隱藏的音符，並判斷文句描述是「想法」還是「感受」。

關卡三 人魚公主的請求

《人魚公主》

表達想望需要

事件情境

成為人類的人魚公主想念熟悉的海洋，卻沒有向伴侶表達自己的想望…

玩家需要拼好破碎的拼圖，並與鏡中的王子對話，同理彼此。

小遊戲：
解出人魚公主伴侶的需求

結尾劇情

帕絲塔在過程中看見關係的難處和挑戰，卻因此也學習到如何表達自我和正向的溝通方法。隨後，聽見繪本作家正在執筆的聲音，於是帕絲塔被強大的力量召喚回自己的書頁。



解救篇

遊戲架構

關卡一
白雪的蘋果秘密

《白雪公主》

區分評論與觀察

玩家需要判斷符合非暴力溝通的句子組成，將「好話蘋果」放入水果籃中，創造出金蘋果。



解救篇

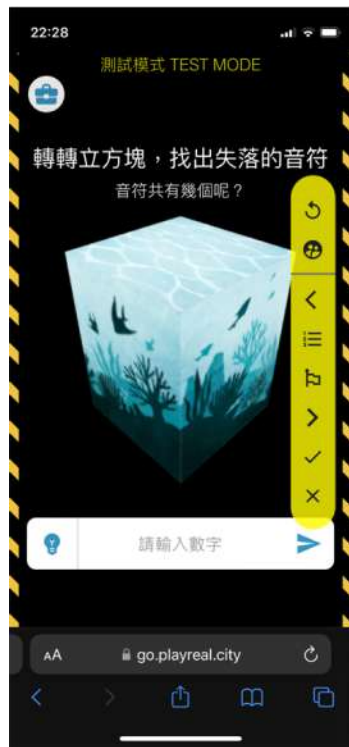
遊戲架構

關卡二
屬於木蘭的旋律

《花木蘭》

找出想法和感受

玩家要找出隱藏的音符，並判斷文句描述是「想法」還是「感受」。



解救篇

遊戲架構

關卡三
人魚公主的請求

《人魚公主》

表達想望需要

玩家需要拼好破碎的拼圖，並與鏡中的王子對話，同理彼此。



解救篇

建議引導方法：以觀察取代評論

實際引導方法，歡迎參考活動主網頁內「新世代情感世界座談會」影片中 18:14 – 21:50 片段內容。

1. 體驗遊戲後，回顧第一關的好話蘋果，與玩家討論何謂利用客觀事實溝通。
2. 可自行製作客觀事實的「好話蘋果」與帶有評論的「壞話蘋果」，再次拆解非暴力溝通中的步驟來教學說明。



圖：教材示意



解救篇

建議引導方法：區分感受與想法

實際引導方法，歡迎參考活動主網頁內「新世代情感世界座談會」影片中 21:50 – 26:20 片段內容。

1. 體驗遊戲後，回顧第二關的音符，與玩家討論木蘭的想法與感受。
2. 可自行製作想法、感受的語句教材，與玩家進行問答，或請玩家試著舉例。讓大家能更進一步理解如何區分出腦中的想法，以及表達自己的感受。



這些說法是「想法」還是「感受」呢？

想法：自己的念頭或思考、評價或評論；感受：自己的心情或情緒、內在察覺

- ① 「我覺得我好像很廢。」
- ② 「考試沒考好，我很沮喪。」
- ③ 「我穿裙子的時候，感覺別人都在笑我。」
- ④ 「當我被老師點名時，我會感覺很緊張。」
- ⑤ 「朋友沒有跟我同一組，我覺得他不重視我。」
- ⑥ 「快要比賽了，我覺得很焦慮。」

圖：教材示意

解救篇

建議引導方法：非暴力溝通步驟

實際引導方法，歡迎參考活動主網頁內「新世代情感世界座談會」影片中 26:21 – 29:15 片段內容。

1. 在遊戲與教學互動後，可以跟玩家說明剛剛經歷了非暴力溝通的前兩個步驟：對一件事情陳述客觀事實後，跟對方說明自己對此事的感受如何。



圖：教材示意

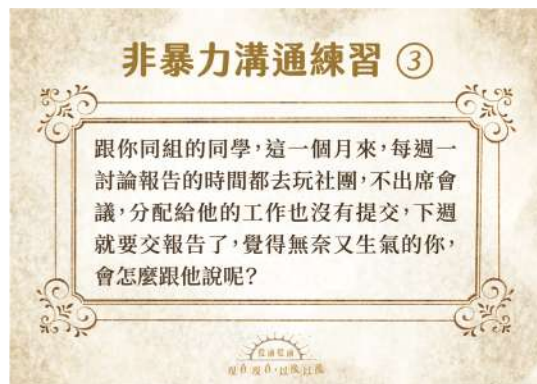


解救篇

建議引導方法：非暴力溝通步驟

實際引導方法，歡迎參考活動主網頁內「新世代情感世界座談會」影片中 29:16 – 35:15 片段內容。

2. 接下來可以就先前舉過的例子，或設定與玩家相關的情境，完整帶領四大步驟。
一是先說明觀察到的事實；二接著表達出因為這件事，自己的感受為何；三那這件事在情緒上的需求是什麼呢？可能是「覺得沒有被尊重」；四最後就是說出自己的請求，以「我希望……」來完成溝通的練習。



圖：教材示意

〈結伴篇〉

結伴篇

遊戲故事簡介

從前從前，有一個對海洋懷抱無限憧憬的女孩—帕絲塔，正準備展開他的航海冒險。與他一起航行的夥伴，是一艘被詛咒的帆船—史派洛。

他們在冒險途中，一起經歷許多考驗：落入魔法陷阱需要解開咒語；在一場狂風暴雨中被鯨魚吞下肚；更在航行中差點撞上一座冰山……。

在種種磨難之下他們互相協力合作，一同克服難關，然而他們也在旅程中產生許多爭論與衝突，透過探索與理解，慢慢挖掘潛藏在自己與對方心裡，需要被照顧的訊息。

逐步揭開彼此水面下的冰山，找到適合彼此相處的方式。



結伴篇

遊戲架構

前導劇情

有一個對海洋懷抱無限憧憬的女孩—帕絲塔，正準備展開他的航海冒險。一起航行的夥伴，是一艘被詛咒的帆船—史派洛。

關卡一 快樂的出航

合作解開密語

事件情境

帕絲塔在睡不著的夜晚，偷偷地想潛入史派洛禁止他去的地方，觸發了魔法陷阱

玩家需要參照對方的資訊，來解開謎語(字謎)。

關卡二 暴風雨與鯨魚

《小木偶奇遇記》

相互探索理解

事件情境

正當帕絲塔和史派洛爭吵不休時，遇見小木偶和老爺爺，帶領他們來到藏有彼此秘密的地方

玩家需要透過交互參照雙方的內容文字，找出彼此相同、相異之處。

關卡三 忽有龐然大物

協力克服挑戰

事件情境

在他們航行的路線中出現了巨大冰山，眼看就要撞擊到冰山了...

玩家需要分工合作，進行描述與咒文轉意，來獲得阻擋撞擊冰山的方法。

結尾劇情

他們互相協力合作，一同克服難關，透過探索與理解，慢慢挖掘潛藏在自己與對方心裡，需要被照顧的訊息。揭開彼此水面下的冰山，找到適合彼此相處的方式。

*有兩種結尾



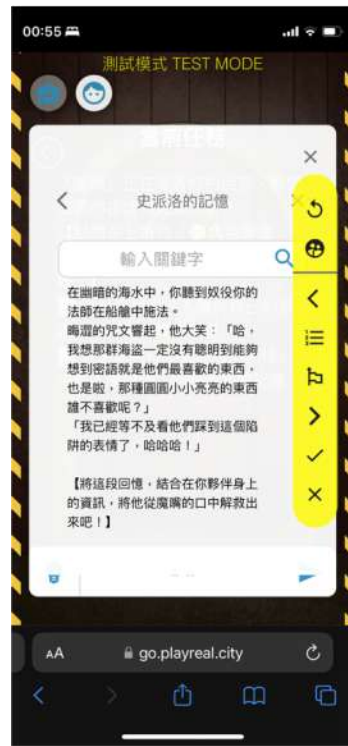
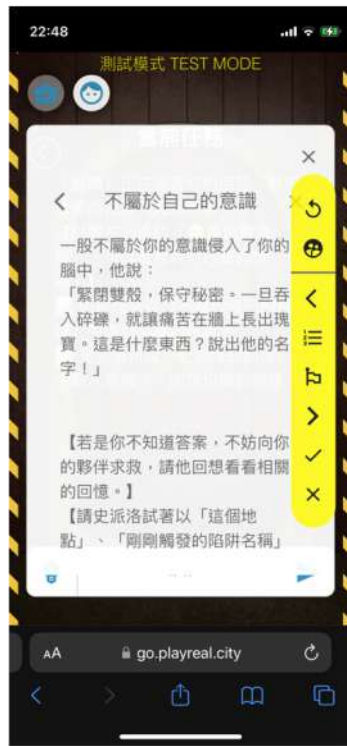
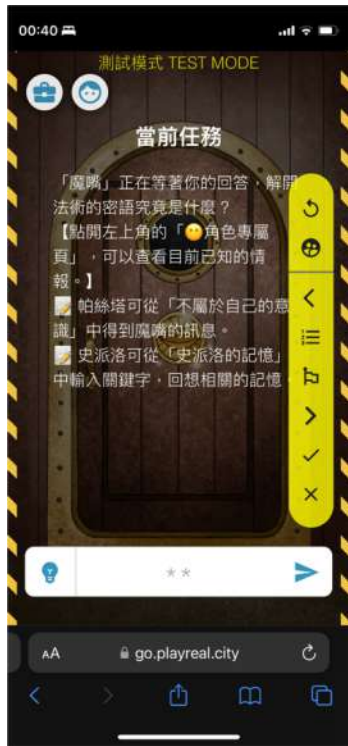
結伴篇

遊戲架構

關卡一
快樂的出航

合作解開密語

雙方玩家要參照對方的資訊，來解開謎語(字謎)。



結伴篇

遊戲架構

關卡二 暴風雨與鯨魚

《小木偶奇遇記》

相互探索理解

玩家需要透過交互參照雙方的故事內容文字，找出彼此相同、相異之處。



結伴篇

遊戲架構

關卡三
忽有龐然大物

協力克服挑戰

玩家需要分工合作，進行描述與咒文轉意，來獲得阻擋撞擊冰山的方法。



結伴篇

遊戲結局 2 種：撞到冰山 和 越過冰山

① 無法順利克服挑戰，**撞到冰山**。

撞到冰山的兩人，很开心歷經這一段冒險，並且感到珍視，而帕絲塔收到史派洛給予的紀念物，預告接下來的分道揚鑣，彼此都不是孤單的，是最棒的夥伴。



② 順利克服挑戰，**越過冰山**。

越過冰山的兩人，很感謝有彼此的接納陪伴，以及所帶來的快樂。繼續往前冒險的他們，甚至也解開了史派洛的詛咒，成為世界上最了解彼此的人，最棒的夥伴。



結伴篇

建議引導方法：遊戲過程與劇情回顧討論

1. 〈結伴篇〉以「冰山理論」作為理論參考，融入整個遊戲過程當中。再加上本次遊戲為合作模式，在遊戲過程中即會進行溝通，可以先就玩家方才的體驗，分享看看有沒有印象深刻的事。
2. 以故事劇情而言，可以就關卡二中探詢之櫃的內容，與玩家討論帕絲塔與史派洛間的爭吵，其中的原因會跟兩人各自哪部分的心情感受，以及過往經驗而起呢？
3. 遊戲過後，也可再往下引導至玩家的日常經驗，並結合〈冒險篇〉中獲得的溝通風格結果，綜合討論。



結伴篇

建議引導方法：以冰山理論作為輔助

根據薩提爾（Virginia Satir）的說法，所有的人際互動，都隱藏著一個冰山：

- 1.事件：關於發生事件的描述。
- 2.行為：在這個事件下，人物的溝通風格是哪種型態。
- 3.感受：會表現出這個行為，其背後人物的感受可能為何。
- 4.觀點：因為如何，人物覺得必須表現出這個行為。
- 5.期待：人物希望自己展現出的面貌、希望別人怎麼看自己。
- 6.渴望：人物其實想要自己被……？例如：被愛、被需要。
- 7.自己：人物自己是個什麼樣的人。

這部分僅作為參考，建議讓玩家分為小組進行「對話」，採問答的方式，例如：當自己生氣的時候可以問，在那生氣的冰山下面，隱藏的想法和期待是什麼？

如欲瞭解更多本次111年度臺灣女孩日
《從前從前現在現在以後以後》活動內容，
歡迎查看下方活動主網頁：



<https://www.clubon.space/pages/everafter>

如有教學引導、系統操作相關問題，
歡迎自以下管道聯絡聚樂邦：

聚樂邦官方粉專

聚樂邦信箱：service@clubon.space

聚樂邦客服電話：0975917968

再次提醒您，本次《從前從前現在現在以後以後》三款情境遊戲
遊玩期限至 2024/10/14 止，請於期限內遊玩體驗，感謝！

主辦單位 |



衛生福利部
社會及家庭署
Social and Family Affairs Administration
Ministry of Health and Welfare

承辦單位 |



聚樂邦
CLUBON CREATIVITY



貴
利他無窮心也

廣告