

## 版權頁

---

發 行 單 位：新北市政府

發 行 人：朱立倫

總 編 輯：林奕華

副 總 編 輯：黃靜怡、蔣偉民、歐人豪

編 輯 顧 問：吳郁玟、林家如

行 政 編 審：林玉婷

編 審 委 員：王明玲、呂桂瑛、洪中明

編 輯 委 員：王學華、呂秀瑛、林瑜一、俞琪瑤、徐麗玲、徐儀庭、  
張吟慈、張嘉倫、蔡筑鈞（依姓氏筆劃排列）

出 版 機 關：新北市政府教育局

新北市政府家庭教育中心

大愛電視臺

出版機關地址：新北市板橋區僑中一街 1-1 號 4 樓

出版機關電話：(02)2272-4881

網 址：<http://family.ntpc.edu.tw>

出 版 年 月：中華民國 106 年 12 月

版 次：初版一刷

排 版：傳愛家族傳播文化有限公司

## 給家長的話

心理學家丹尼爾・高曼 Goleman(1995) 在 EQ 一書中指出，兒童時期的情緒智力發展、情緒經驗和情緒管理習慣，都會在腦神經形成恆久的神經連結，形成後的情緒基本架構就不容易改變。情緒教育專家楊俐容老師（2008）在《我好，你也好—增進孩子的溝通技巧》一書中也指出青少年的情緒經驗和情緒管理能力，對於成年後的人格及身心影響巨大。

因此，小學階段讓孩子開始學習接納及辨認自我的情緒，並以適當的方法表達自己的情緒和感受，同時覺察及辨認他人情緒，進而同理、體諒他人，如此才能在成長過程中培養出解決衝突和自我肯定的能力，也是奠定健全人格重要的基礎。

這套「當我們童在一起」EQ 情緒教育課程，係由新北市政府教育局、家庭教育中心及大愛電視臺共同研發，初級篇、中級篇、高級篇系列性教材，每篇有七個主題，均依孩子不同發展階段較常面臨到的情境，設定不同情緒教育學習目標及議題。

初級篇課程根據低年級班級經營中最常發生的情境設計，讓孩子認識、面對及掌握情緒；中級篇課程針對具體情境或實際案例，以體驗、觀察、討論與行動循序漸進，促進孩子對情緒變化的認知並適切表達；高級篇課程配合兒童認知發展、學習能力與生活情境，增進孩子察覺及辨識自己、家人及他人的情緒並提升溝通表達能力。我們期盼透過不同階段的學習，讓情緒管理能成為孩子的生活技能並善用於學校與家庭中。

懇請家長可試著依下列原則來帶領孩子學習此教材：

- 1、謹守 80/20 的法則：請將 80% 的時間留給孩子發言，20% 的時間提出能夠啟發孩子繼續說下去的問題。對話過程著重在傾聽與引導。
- 2、沒有標準答案：心情感受是絕對主觀，無關乎對錯，只有回應適切與否的問題。所以，請多和孩子對話，了解他（她）為何有這種感受？也請孩子說一說或轉一轉他（她）的行動輪盤。經由一次又一次的遊戲式對話，學會使用情緒名詞來表達情緒，並找出適切的對應方法。
- 3、給予肯定與讚美：學習單末端「家長心情回饋區」，請給孩子學習歷程多一點肯定或讚美，惟有如此，孩子才能慢慢學會面對與處理情緒的合宜作法。

孩子們逐步依年段學習這套情緒教育後，能在生活情境中，認識更多不同的情緒名詞，並善用「情緒臉譜」正確地辨別自己的情緒，且能適當地表達讓別人理解，透過老師及家長持續的引導，試著去體驗、觀察、討論與行動，讓孩子能很快的學會敏察周邊的人、事、物，並與自身的情緒相連結，同時也能察覺自己、家人及他人的情緒，以「行動輪盤」學習適當的回應，選擇適當的解決方法，如此循序漸進，個個必能成為一情緒按鈕操之在我的 EQ 高手。

## 情緒是什麼？

過去所處的社會裡總是將「情緒」視為負向行為，例如說「這個人情緒很多」、「很情緒化」，以至於表現出情緒被視為是一件不好的事情。究竟什麼是情緒？情緒是我們對刺激的一種複雜而連續的反應，透過認知反應去評估，產生主觀感受，到決定採取行動及行為反應。像是放學路上看到一群野狗，你可能會產生緊張或是害怕的心情，進而產生想要逃跑或尖叫的行動；或是早上起床時想到要上學，有的人覺得開心，而有的人覺得厭煩，這就是情緒。

情緒的產生是自然的而然的，跟腦神經的反應有關係，但是我們不能讓不好的情緒一直干擾生活，所以學習面對情緒、調整情緒非常重要！



## 情緒臉譜

中國「禮記 禮韻」：「喜、怒、哀、懼、愛、惡、欲，七者弗學而能」，說明人的基本情緒分成七種，是不需要經過學習，就能自然反應出的情緒。

西方學者丹尼爾・高曼 Goleman 將情緒分為驚訝、快樂、喜愛、憤怒、恐懼、悲傷、厭惡、羞恥八種類別。本情緒教育初級篇之「情緒臉譜」，以其中的七類基本情緒為主，並改為學生較易明白的語詞，如快樂改為「高興」，喜愛改為「得意」，憤怒改為「生氣」，悲傷改為「難過」，恐懼改為「害怕」，厭惡改為「厭煩」，再增加低年級學生較經常遇到的情緒：「輕鬆」、「緊張」與「丟臉」，共計十個基本情緒：驚訝、高興、得意、生氣、害怕、難過、厭煩、輕鬆、緊張、丟臉。

中級、高級篇除了這十個基本情緒以外，根據教師在班級經營中，較常發生的情境更進階的增加十個情緒，分別為：平靜、羨慕、擔心、無助、嫉妒、幸福、焦慮、愧疚、委屈與挫折。每一個情緒名詞搭配表情繪製成「情緒臉譜」，希望透過表情能讓學生理解每一個情緒。

◎ 動手掃一掃 認識每一個情緒 QRcode



驚訝



害怕



高興



丟臉



輕鬆



難過



得意



厭煩



生氣



緊張



## 行動輪盤

本情緒教育教材配合學童處於具體運思期，設計出一款情緒教育教具「行動輪盤」，將抽象的策略具體化，引導學生練習生活中可行的選擇，以達情緒管理的效果。期望學童能在練習中熟能生巧，懂得利用策略調節自己的情緒。



## 情緒教育初級篇目錄

| 主題 | 主題名稱    | 時間 / 分 | 主題目標                                                                                                       |
|----|---------|--------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 壹  | 認識情緒名詞  | 40     | <p>一、能分辨：驚訝、高興、輕鬆、得意、生氣、害怕、難過、厭煩、緊張、丟臉等 10 個情緒名詞所代表的情緒。</p> <p>二、能辨識自己，以及體察別人的情緒。</p>                      |
| 貳  | 快樂上學我不怕 | 40     | <p>一、能覺察與家人分離的情緒感受。</p> <p>二、能覺知上學只是與家人短暫的分離。</p> <p>三、能享受上學的樂趣。</p> <p>四、讓孩子理解同樣一個情境，其他人可能會有不同的情緒與感受。</p> |
| 參  | 都是你害的   | 40     | <p>一、能覺察自己的情緒。</p> <p>二、能換位思考別人的想法及體諒別人的難處。</p> <p>三、能尋求解決問題的方法。</p>                                       |
| 肆  | 結交新朋友   | 40     | <p>一、學習善用特質，發展良好的人際關係。</p> <p>二、體會擁有朋友時的情緒。</p> <p>三、同理找不到朋友或沒有好朋友的感受。</p> <p>四、學習交朋友的技巧。</p>              |



| 主題 | 主題名稱      | 時間 / 分 | 主題目標                                                                                            |
|----|-----------|--------|-------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 伍  | 我會讚美別人少批評 | 40     | 一、能尊重並包容別人的不同。<br>二、能覺知自己及他人的優缺點。<br>三、能體會被別人批評或稱讚的感受。<br>四、能用適當的行動對應別人的批評或嘲笑。<br>五、能用愛心關懷身邊的人。 |
| 陸  | 我的玩具不見了   | 40     | 一、了解物權概念。<br>二、學會並知道得經過他人的同意才能碰觸別人的東西。<br>三、能體察自己的感覺和他人的情緒反應。                                   |
| 柒  | 我是家事小幫手   | 40     | 一、學習觀察與紀錄家人心情。<br>二、能察覺主動分擔家事與被動分配的不同心情感受。<br>三、能察覺家人的需要並主動幫忙。<br>四、能體察家事是全家人的工作而快樂分擔。          |

認 識 情 緒 名 詞 — 心 情 連 連 看

| 臉 譜 | QR code | 情 緒 名 詞 | 連 線 | 事 件                         |
|-----|---------|---------|-----|-----------------------------|
|     |         | 得 意     | ●   | 姊 姊 作 弄 我， 我 一 點 也 不 喜 歡。   |
|     |         | 高 興     | ●   | 我 做 了 一 個 三 明 治， 我 好 厲 害。   |
|     |         | 輕 鬆     | ●   | 明 天 全 家 要 去 旅 行。            |
|     |         | 厭 煩     | ●   | 我 以 為 考 不 好， 沒 想 到 是 100 分。 |
|     |         | 驚 訝     | ●   | 功 課 寫 完 了， 不 用 煩 惱 啦！       |
|     |         | 緊 張     | ●   | 弟 弟 把 我 的 蛋 糕 吃 掉 了。        |
|     |         | 生 氣     | ●   | 我 心 愛 的 小 狗 不 見 了。          |
|     |         | 難 過     | ●   | 一 個 人 在 家， 突 然 有 人 按 電 鈴。   |
|     |         | 丟 臉     | ●   | 老 師 要 檢 查 功 課， 我 還 沒 有 寫 好。 |
|     |         | 害 怕     | ●   | 哎 ！ 不 好 意 思， 我 又 遲 到 了。     |

家長回饋：

老師回饋：

我 認 識 了 和 情 緒 有 關 的 名 詞 及 重 要 性 我 的 心 情 是

# 快樂上學我不怕——行動輪盤

1. 我也很想和小勇一樣快樂樂的  
的上學，可是我會擔心媽媽(爸爸、  
阿公、阿嬤)離開我。我可以  
以做什麼來讓自己更勇敢呢？

☐ 求助

☐ 做約定

☐ 道歉

☐ 冷靜

☐ 離開

☐ 說出來

☐ 拒絕

☐ 再試

☐ 感恩

☐ 其他

☐ 沒關係

2. 教室裡有許多小朋友，他們常常  
一起玩耍，我也想參加，我可以  
以怎麼做呢？

☐ 求助

☐ 做約定

☐ 道歉

☐ 冷靜

☐ 離開

☐ 說出來

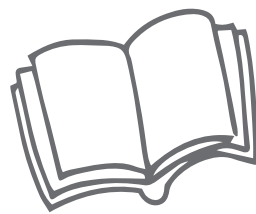
☐ 拒絕

☐ 再試

☐ 感恩

☐ 其他

☐ 沒關係



3. 小同是我朋友，可是我不喜歡他沒有問我就拿我的鉛筆去寫字，我可以怎麼做呢？

☐ 求助

☐ 做約定

☐ 道歉

☐ 冷靜

☐ 離開

☐ 說出來

☐ 拒絕

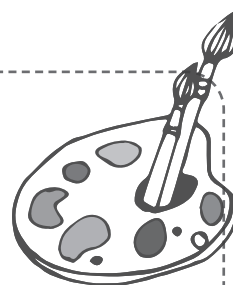
☐ 再試

☐ 感恩

☐ 其他

☐ 沒關係

這個主題活動讓我學會了  
請畫一畫或貼一貼



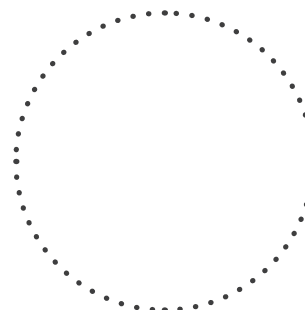
家長回饋：

老師回饋：

# 都是你害的——情緒按鈕

|                                 |                                                                                     |                                 |
|---------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------|
| <p>讓你生氣的事</p>                   |  | <p>關掉左邊生氣按鈕的想法或行動</p>           |
| <p><input type="checkbox"/></p> |                                                                                     | <p><input type="checkbox"/></p> |
| <p><input type="checkbox"/></p> |                                                                                     | <p><input type="checkbox"/></p> |
| <p><input type="checkbox"/></p> |                                                                                     | <p><input type="checkbox"/></p> |
| <p><input type="checkbox"/></p> |                                                                                     | <p><input type="checkbox"/></p> |
| <p><input type="checkbox"/></p> |                                                                                     | <p><input type="checkbox"/></p> |

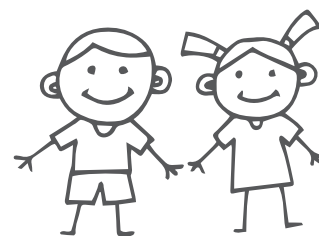
今天我學會了控制情緒  
 按鈕，我真棒！我現在的  
 心情是



家長回饋：

老師回饋：

# 結交新朋友——行動連線

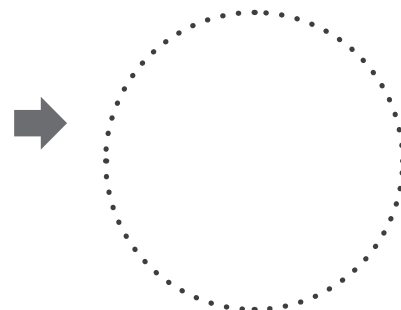


| 事件                                                                         | 請連線 | 行動方案 |
|----------------------------------------------------------------------------|-----|------|
| 童浩約我放學後一起到學校的生態池抓小魚、小烏龜回家養。                                                | ● ● | 沒關係  |
| 剛才我因為生氣罵了 <u>小美</u> ，可是是現在我知道 <u>那</u> 不是她的錯，我跟她道歉，但是她還是不理我。               | ● ● | 拒絕   |
| <u>小朱</u> 叫我跟他一起把 <u>小可</u> 的鉛筆盒藏起來，我覺得這樣不對，但是 <u>小朱</u> 是我的好朋友，我怕他生氣，怎麼辦？ | ● ● | 離開   |
| 剛剛玩遊戲，我輸了，心情不好，我要怎麼告訴自己，讓自己好過呢？                                            | ● ● | 說出來  |
| 我好想要跟他其他小朋友一起玩，可是他們沒有邀請我。                                                  | ● ● | 再試   |



| 事件 <sup>ㄅㄛˋ ㄕㄨㄢˋ</sup>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | 請 <sup>ㄑㄩㄥ</sup> 連 <sup>ㄌㄩㄢ</sup> 線 <sup>ㄌㄩㄢˊ</sup> | 行 <sup>ㄒㄩㄥ</sup> 動 <sup>ㄉㄨㄥˋ</sup><br>方 <sup>ㄈㄤ</sup> 案 <sup>ㄢㄢˋ</sup> |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------|
| 我 <sup>ㄨㄛˊ</sup> 不 <sup>ㄉㄨ</sup> 小 <sup>ㄒㄩㄢˊ</sup> 心 <sup>ㄒㄩㄢˊ</sup> 把 <sup>ㄅㄚˋ</sup> 小 <sup>ㄒㄩㄢˊ</sup> 方 <sup>ㄈㄤ</sup> 的 <sup>ㄉㄜˊ</sup> 作 <sup>ㄗㄨㄛˋ</sup> 業 <sup>ㄚˋ</sup> 簿 <sup>ㄅㄨˋ</sup> 弄 <sup>ㄋㄨㄥˋ</sup> 濕 <sup>ㄕㄨˋ</sup> 了 <sup>ㄌㄜˊ</sup> ，我 <sup>ㄨㄛˊ</sup> 該 <sup>ㄍㄞ</sup> 怎 <sup>ㄗㄨㄛˋ</sup> 麼 <sup>ㄇㄛˋ</sup> 辦 <sup>ㄅㄢˋ</sup> ？                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | ● ●                                                 | 感 <sup>ㄍㄢ</sup> 恩 <sup>ㄣ</sup>                                         |
| 下 <sup>ㄒㄩㄢˊ</sup> 課 <sup>ㄎㄨㄛˋ</sup> 遊 <sup>ㄩㄣˊ</sup> 戲 <sup>ㄒㄩˋ</sup> 時 <sup>ㄕㄨˊ</sup> 我 <sup>ㄨㄛˊ</sup> 摔 <sup>ㄕㄨㄞ</sup> 了 <sup>ㄌㄜˊ</sup> 一 <sup>ㄧ</sup> 跤 <sup>ㄐㄞ</sup> ， <u>小<sup>ㄒㄩㄢˊ</sup>可<sup>ㄎㄜˊ</sup></u> 扶 <sup>ㄈㄨ</sup> 我 <sup>ㄨㄛˊ</sup> 起 <sup>ㄑㄩ</sup> 來 <sup>ㄌㄞ</sup> ，並 <sup>ㄅㄨ</sup> 送 <sup>ㄗㄨㄛˋ</sup> 我 <sup>ㄨㄛˊ</sup> 去 <sup>ㄑㄩ</sup> 健 <sup>ㄐㄩㄢˋ</sup> 康 <sup>ㄎㄨㄤ</sup> 中 <sup>ㄓㄨㄥ</sup> 心 <sup>ㄒㄩㄢˊ</sup> 擦 <sup>ㄘㄚ</sup> 藥 <sup>ㄢㄢˋ</sup> 。                                                                                                                                                                                                     | ● ●                                                 | 冷 <sup>ㄌㄥ</sup> 靜 <sup>ㄐㄩㄥˋ</sup>                                      |
| <u>阿<sup>ㄞ</sup>強<sup>ㄑㄩㄤ</sup></u> 每 <sup>ㄇㄞˊ</sup> 次 <sup>ㄘㄨˋ</sup> 玩 <sup>ㄨㄢˊ</sup> 遊 <sup>ㄩㄣˊ</sup> 戲 <sup>ㄒㄩˋ</sup> 都 <sup>ㄉㄨ</sup> 說 <sup>ㄕㄨㄛˋ</sup> 他 <sup>ㄊㄚˊ</sup> 要 <sup>ㄧㄠˋ</sup> 第 <sup>ㄉㄧˊ</sup> 一 <sup>ㄧ</sup> 個 <sup>ㄍㄜˊ</sup> 玩 <sup>ㄨㄢˊ</sup> ，可 <sup>ㄎㄜˊ</sup> 是 <sup>ㄕㄨㄛˋ</sup> 大 <sup>ㄉㄚˊ</sup> 家 <sup>ㄐㄚˊ</sup> 都 <sup>ㄉㄨ</sup> 想 <sup>ㄒㄩㄢˊ</sup> 第 <sup>ㄉㄧˊ</sup> 一 <sup>ㄧ</sup> 個 <sup>ㄍㄜˊ</sup> 玩 <sup>ㄨㄢˊ</sup> ，這 <sup>ㄓㄜˊ</sup> 時 <sup>ㄕㄨˊ</sup> 該 <sup>ㄍㄞ</sup> 怎 <sup>ㄗㄨㄛˋ</sup> 麼 <sup>ㄇㄛˋ</sup> 辦 <sup>ㄅㄢˋ</sup> 呢 <sup>ㄋㄜˊ</sup> ？                                                                                                  | ● ●                                                 | 道 <sup>ㄉㄠ</sup> 歉 <sup>ㄑㄩㄢˋ</sup>                                      |
| <u>小<sup>ㄒㄩㄢˊ</sup>方<sup>ㄈㄤ</sup></u> 是 <sup>ㄕㄨˊ</sup> 修 <sup>ㄒㄩ</sup> 理 <sup>ㄌㄩ</sup> 機 <sup>ㄐㄩ</sup> 器 <sup>ㄑㄩ</sup> 高 <sup>ㄍㄠ</sup> 手 <sup>ㄕㄨˊ</sup> ，現 <sup>ㄒㄩㄢˊ</sup> 在 <sup>ㄗㄞ</sup> 我 <sup>ㄨㄛˊ</sup> 的 <sup>ㄉㄜˊ</sup> 玩 <sup>ㄨㄢˊ</sup> 具 <sup>ㄐㄩ</sup> 不 <sup>ㄉㄨ</sup> 知 <sup>ㄓ</sup> 道 <sup>ㄉㄠ</sup> 怎 <sup>ㄗㄨㄛˋ</sup> 麼 <sup>ㄇㄛˋ</sup> 不 <sup>ㄉㄨ</sup> 動 <sup>ㄉㄨㄥˋ</sup> 了 <sup>ㄌㄜˊ</sup> ，我 <sup>ㄨㄛˊ</sup> 可 <sup>ㄎㄜˊ</sup> 以 <sup>ㄧ</sup> 怎 <sup>ㄗㄨㄛˋ</sup> 麼 <sup>ㄇㄛˋ</sup> 做 <sup>ㄗㄨㄛˋ</sup> 呢 <sup>ㄋㄜˊ</sup> ？                                                                                                                                        | ● ●                                                 | 做 <sup>ㄗㄨㄛˋ</sup> 約 <sup>ㄩㄝˋ</sup> 定 <sup>ㄉㄩㄥˋ</sup>                   |
| 分 <sup>ㄈㄣ</sup> 組 <sup>ㄗㄨ</sup> 活 <sup>ㄎㄨㄛˋ</sup> 動 <sup>ㄉㄨㄥˋ</sup> 的 <sup>ㄉㄜˊ</sup> 時 <sup>ㄕㄨˊ</sup> 候 <sup>ㄏㄨㄞˊ</sup> ，我 <sup>ㄨㄛˊ</sup> 不 <sup>ㄉㄨ</sup> 小 <sup>ㄒㄩㄢˊ</sup> 心 <sup>ㄒㄩㄢˊ</sup> 把 <sup>ㄅㄚˋ</sup> 作 <sup>ㄗㄨㄛˋ</sup> 品 <sup>ㄆㄧㄣˊ</sup> 弄 <sup>ㄋㄨㄥˋ</sup> 壞 <sup>ㄕㄨㄞ</sup> 了 <sup>ㄌㄜˊ</sup> ， <u>美<sup>ㄇㄞˊ</sup>美<sup>ㄇㄞˊ</sup></u> 罵 <sup>ㄇㄚˋ</sup> 我 <sup>ㄨㄛˊ</sup> 是 <sup>ㄕㄨˊ</sup> 全 <sup>ㄑㄩㄢˊ</sup> 世 <sup>ㄕㄨˊ</sup> 界 <sup>ㄐㄩㄞˊ</sup> 最 <sup>ㄇㄞˊ</sup> 笨 <sup>ㄅㄣˋ</sup> 的 <sup>ㄉㄜˊ</sup> 人 <sup>ㄖㄣˊ</sup> ，我 <sup>ㄨㄛˊ</sup> 好 <sup>ㄏㄠˊ</sup> 生 <sup>ㄕㄨ</sup> 氣 <sup>ㄑㄩ</sup> ，很 <sup>ㄏㄟ</sup> 想 <sup>ㄒㄩㄢˊ</sup> 揍 <sup>ㄗㄨ</sup> 她 <sup>ㄊㄚˊ</sup> 。 | ● ●                                                 | 求 <sup>ㄑㄩ</sup> 助 <sup>ㄗㄨ</sup>                                        |

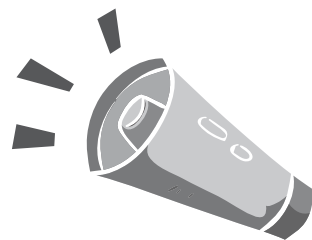
我<sup>ㄨㄛˊ</sup>今<sup>ㄐㄩㄣˊ</sup>天<sup>ㄊㄞˊ</sup>學<sup>ㄒㄩㄢˊ</sup>會<sup>ㄕㄨㄞˊ</sup>了<sup>ㄌㄜˊ</sup>用<sup>ㄩ</sup>想<sup>ㄒㄩㄢˊ</sup>法<sup>ㄈㄢˊ</sup>改<sup>ㄍㄞ</sup>變<sup>ㄅㄢˊ</sup>行<sup>ㄒㄩㄢˊ</sup>動<sup>ㄉㄨㄥˋ</sup>和<sup>ㄏㄜˊ</sup>心<sup>ㄒㄩㄢˊ</sup>情<sup>ㄑㄩㄥˋ</sup>，我<sup>ㄨㄛˊ</sup>真<sup>ㄗㄞ</sup>棒<sup>ㄅㄤˋ</sup>！我<sup>ㄨㄛˊ</sup>的<sup>ㄉㄜˊ</sup>心<sup>ㄒㄩㄢˊ</sup>情<sup>ㄑㄩㄥˋ</sup>臉<sup>ㄌㄩㄢˊ</sup>譜<sup>ㄆㄨˋ</sup>



家長回饋：

老師回饋：

我會讚美別人少批評

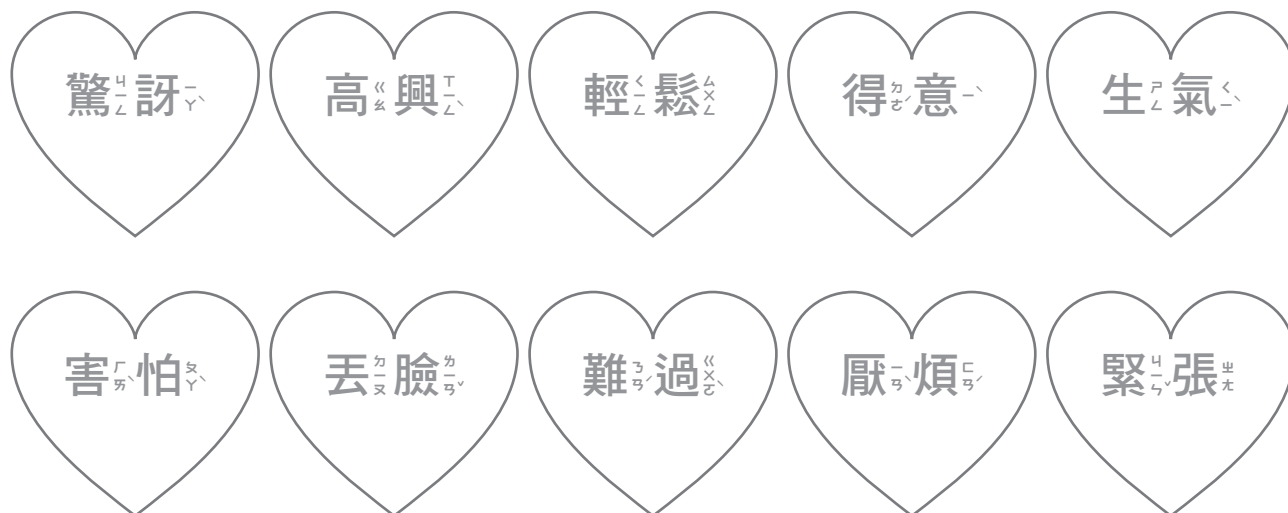


——心情廣播站

想一想，有沒有被別人取笑的經驗？將事情畫或寫在下面框框裡

當時我的心情是如何？

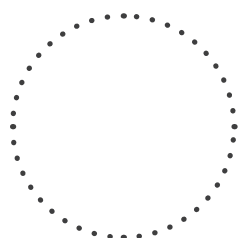
將它塗上顏色



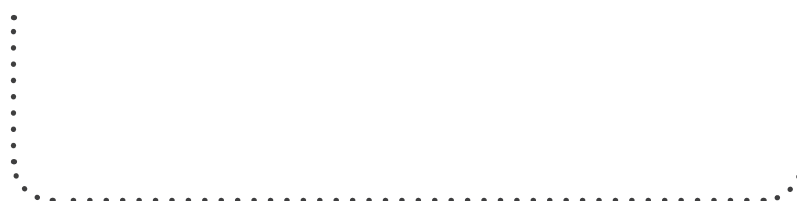
行<sub>ㄒㄩㄥˊ</sub>動<sub>ㄉㄨㄥˋ</sub>輪<sub>ㄌㄨㄣˊ</sub>盤<sub>ㄉㄢˊ</sub>轉<sub>ㄓㄨㄢˋ</sub>！轉<sub>ㄓㄨㄢˋ</sub>！轉<sub>ㄓㄨㄢˋ</sub>！  
 我<sub>ㄨㄛˊ</sub>用<sub>ㄩㄥˋ</sub>行<sub>ㄒㄩㄥˊ</sub>動<sub>ㄉㄨㄥˋ</sub>來<sub>ㄌㄞˊ</sub>改<sub>ㄍㄞˋ</sub>變<sub>ㄅㄞˋ</sub>情<sub>ㄑㄩㄥˊ</sub>  
 況<sub>ㄎㄨㄤˋ</sub>，讓<sub>ㄖㄨㄥˋ</sub>自<sub>ㄗㄧˋ</sub>己<sub>ㄐㄧˋ</sub>心<sub>ㄒㄩㄥˊ</sub>情<sub>ㄑㄩㄥˊ</sub>變<sub>ㄅㄞˋ</sub>  
 好<sub>ㄏㄞˋ</sub>？



我<sub>ㄨㄛˊ</sub>選<sub>ㄒㄩㄢˋ</sub>擇<sub>ㄗㄞˋ</sub>的<sub>ㄉㄜˊ</sub>  
 行<sub>ㄒㄩㄥˊ</sub>動<sub>ㄉㄨㄥˋ</sub>方<sub>ㄈㄞˊ</sub>案<sub>ㄢㄞˋ</sub>



我<sub>ㄨㄛˊ</sub>的<sub>ㄉㄜˊ</sub>想<sub>ㄒㄩㄤˊ</sub>法<sub>ㄈㄞˊ</sub>或<sub>ㄟˊ</sub>做<sub>ㄉㄞˋ</sub>法<sub>ㄈㄞˊ</sub>  
 說<sub>ㄕㄨㄞˋ</sub>一<sub>ㄟˊ</sub>說<sub>ㄕㄨㄞˋ</sub>：



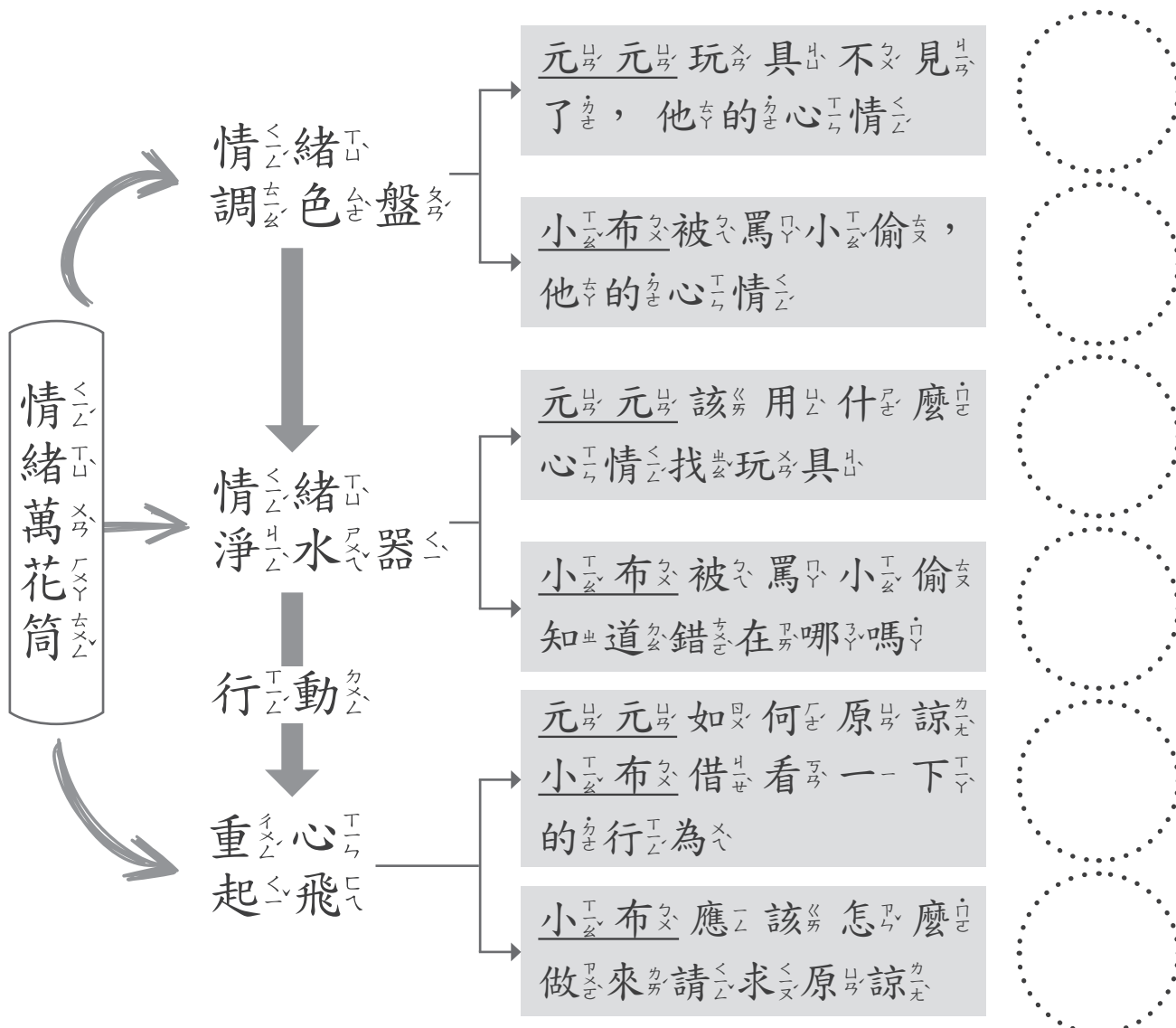
家長回饋：

老師回饋：



# 我的玩具不見了——情緒萬花筒

★ 請利用「情緒臉譜」和「行動轉盤」的貼紙標示出自己的心得



這個活動我學習到借別人的東西要經過同意，我也知道要怎麼原諒別人無心犯下的過錯。

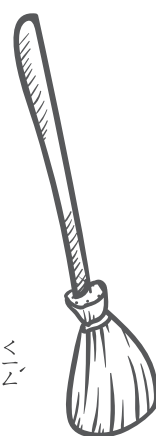
我的心情

家長回饋：

老師回饋：

# 我×是×家×事×小×幫×手×—心×情×感×應×

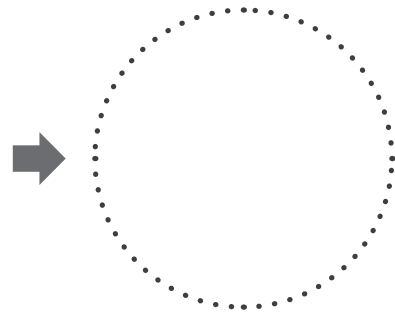
小×朋×友×， 請×讀×—讀×「 情×境×描×述× 」 欄×  
內×的×內×容×， 猜×—猜×家×人×可×能×的×情×緒×，  
再×撕×下×「 情×緒×臉×譜× 」 的×貼×紙×貼×在×「 情×緒×猜×謎× 」 的×欄×內×。



| 題×號× | 情×境×描×述×                                                                    | 情×緒×主×人× | 情×緒×猜×謎× |
|------|-----------------------------------------------------------------------------|----------|----------|
| 1    | 爸×爸×主×動×提×出×拆×裝×窗×戶×等×粗×重×工×作×由×他×承×擔×時×， 他×是×怎×樣×的×心×情×？                   | 爸×爸×     |          |
| 2    | 媽×媽×大×聲×的×說×：「 謝×謝×老×公×！ 」 語×調×裡×透×露×什×麼×情×緒×？                              | 媽×媽×     |          |
| 3    | 媽×媽×說×：「 姊×姊×， 快×起×床×， 把×自×己×的×房×間×清×—清×， 哥×哥×的×也×一×樣×。 」 媽×媽×的×情×緒×是×什×麼×？ | 媽×媽×     |          |
| 4    | 姊×姊×說×：「 很×煩×耶×， 放×假×多×睡×一×下×都×不×行×哦×？ 」 她×表×達×了×怎×樣×的×情×緒×？                | 姊×姊×     |          |

| 題<br>號 | 情 境 描 述                      | 情 緒<br>主 人 | 情 緒<br>猜 謎 |
|--------|------------------------------|------------|------------|
| 5      | 哥哥碰的一聲，把門重重關上。這個動作代表哥哥是甚麼情緒？ | 哥哥         |            |
| 6      | 媽媽看到姊姊和哥哥的反應，她會有怎樣的心情？       | 媽媽         |            |
| 7      | 當你把手家事做好，被稱讚的時候你的心情會是什麼？     | 自己         |            |
| 8      | 全家人一起把一件事做好，是怎麼樣的心情？         | 自己         |            |

我學會了觀察別人情緒，也知道怎麼控制情緒，我的心情是



家長回饋：

老師回饋：

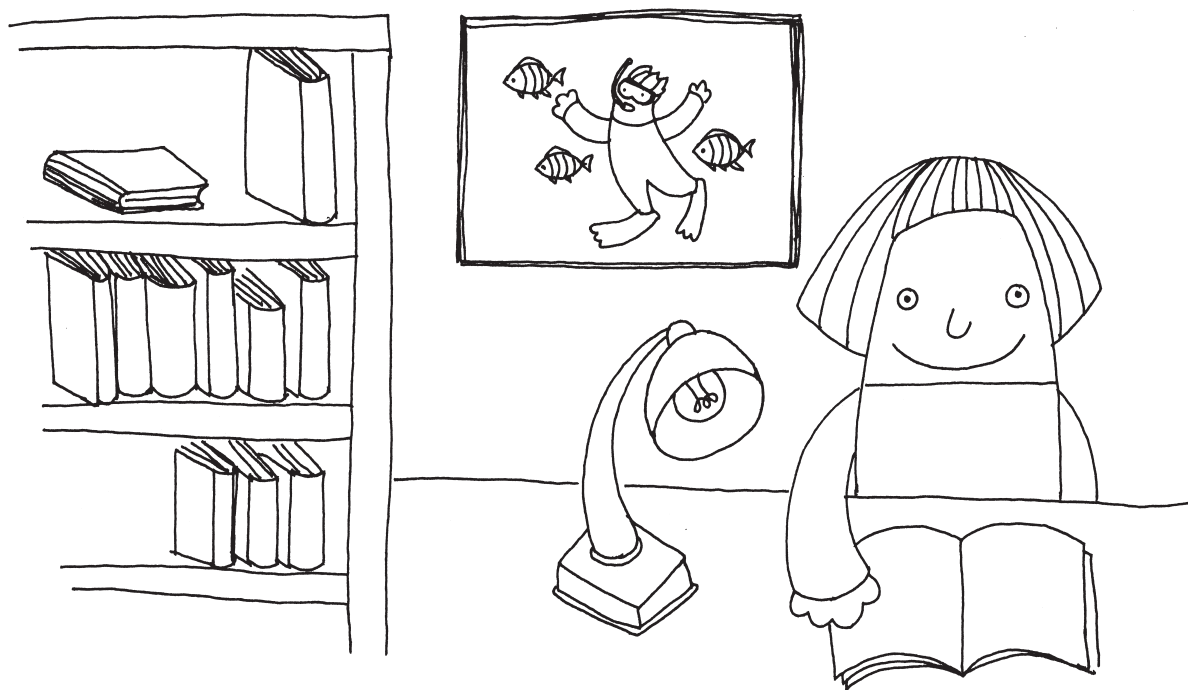
## 心情日記使用說明



心情日記可以幫助我們保持好心情喔！

請你寫下自己覺察到的情緒，把當天發生的人、事、時、地、物作一個整理和省思，透過這些記錄和思考會讓我們心情恢復，常常保持好心情。

此外，也要請老師和家長在【回饋區】給孩子們一些鼓勵、支持和建議喔！







# 我的心情日記

日期： 年 月 日

我的心情，請塗上顏色或貼上貼紙。

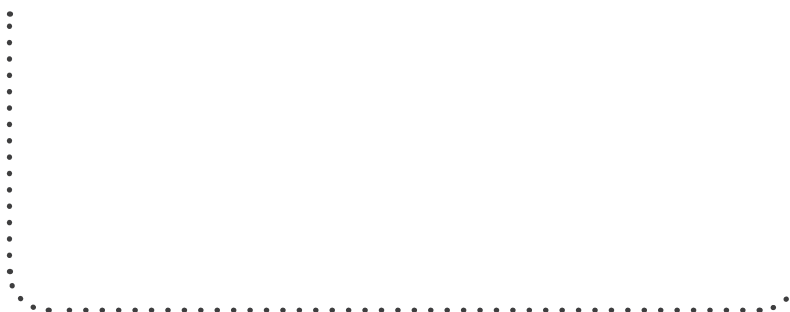
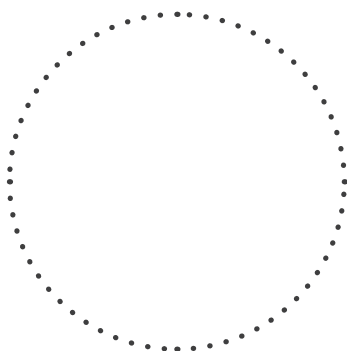


我會用行動輪盤轉！轉！轉！

找出我的行動方案

我選擇的  
行動方案

我的想法或做法  
說一說：



家長回饋：

老師回饋：



# 我的心情日記

日期： 年 月 日

我的心情，請塗上顏色或貼上貼紙。

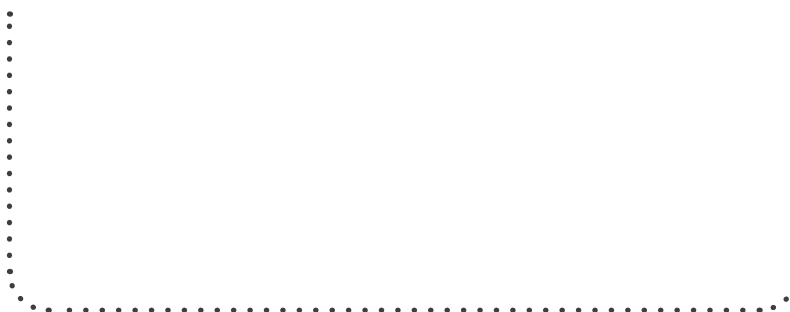
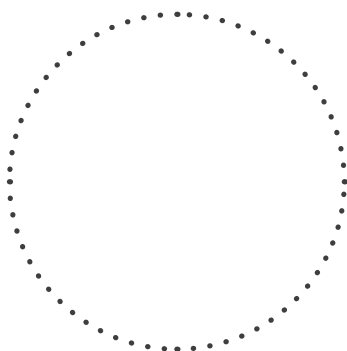


我會用行動輪盤轉！轉！轉！

找出我的行動方案

我選擇的  
行動方案

我的想法或做法  
說一說：



家長回饋：

老師回饋：



# 我的心情日記

日期： 年 月 日

我的心情，請塗上顏色或貼上貼紙。

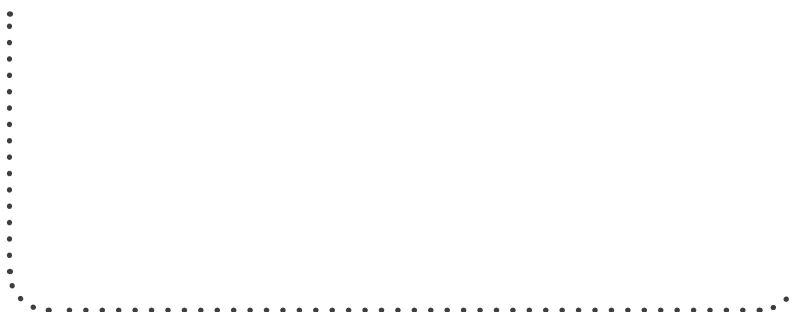
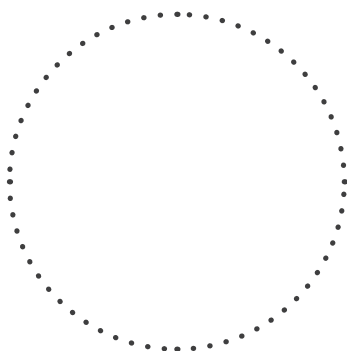


我會用行動輪盤轉！轉！轉！

找出我的行動方案

我選擇的  
行動方案

我的想法或做法  
說一說：



家長回饋：

老師回饋：



# 我的心情日記

日期： 年 月 日

我的心情，請塗上顏色或貼上貼紙。



我會用行動輪盤轉！轉！轉！

找出我的行動方案

我選擇的  
行動方案

我的想法或做法  
說一說：

家長回饋：

老師回饋：



# 我的心情日記

日期： 年 月 日

我的心情，請塗上顏色或貼上貼紙。

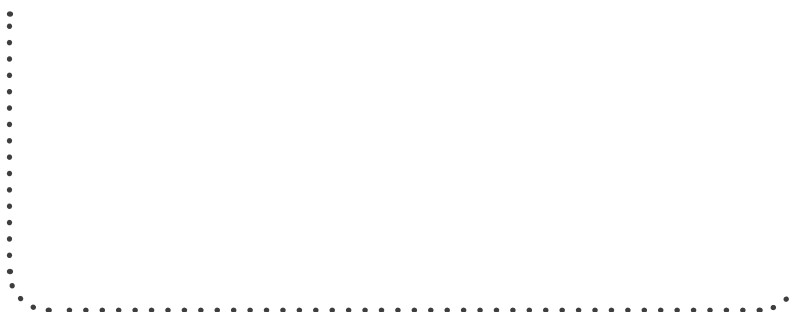
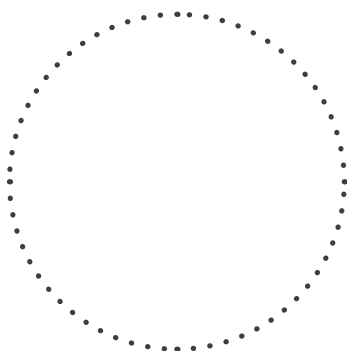


我會用行動輪盤轉！轉！轉！

找出我的行動方案

我選擇的  
行動方案

我的想法或做法  
說一說：



家長回饋：

老師回饋：



# 我的心情日記

日期： 年 月 日

我的心情，請塗上顏色或貼上貼紙。

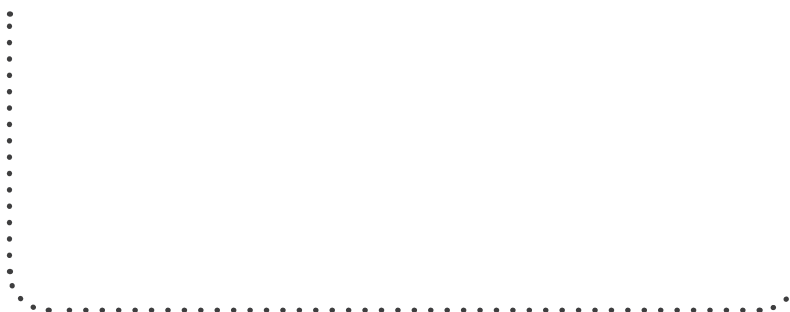
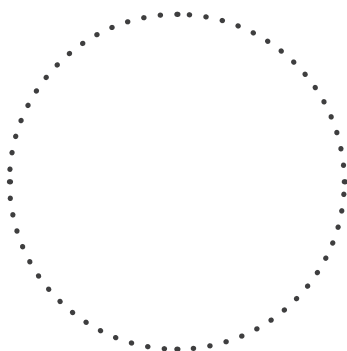


我會用行動輪盤轉！轉！轉！

找出我的行動方案

我選擇的  
行動方案

我的想法或做法  
說一說：



家長回饋：

老師回饋：



# 我的心情日記

日期： 年 月 日

我的心情，請塗上顏色或貼上貼紙。

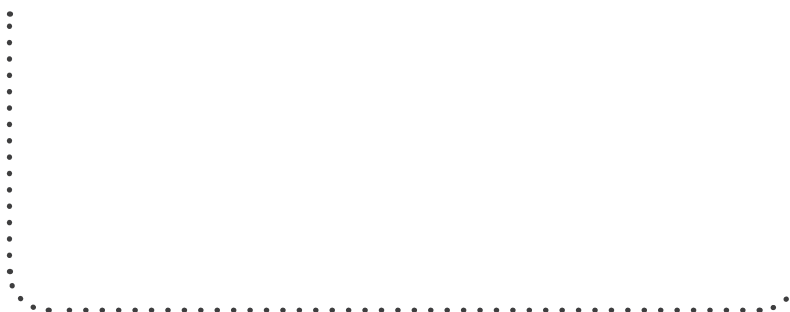
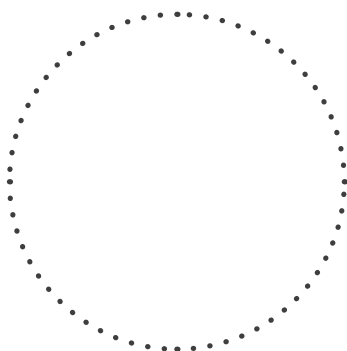


我會用行動輪盤轉！轉！轉！

找出我的行動方案

我選擇的  
行動方案

我的想法或做法  
說一說：



家長回饋：

老師回饋：





# 我的心情日記

日期： 年 月 日

我的心情，請塗上顏色或貼上貼紙。

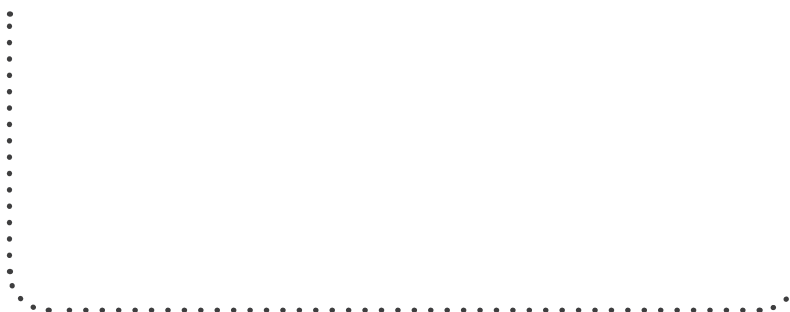
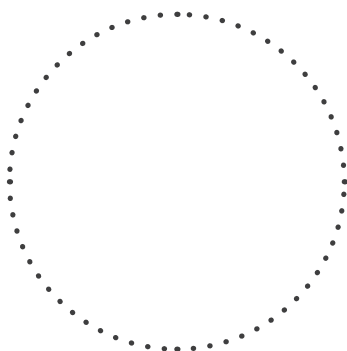


我會用行動輪盤轉！轉！轉！

找出我的行動方案

我選擇的  
行動方案

我的想法或做法  
說一說：



家長回饋：

老師回饋：



# 我的心情日記

日期： 年 月 日

我的心情，請塗上顏色或貼上貼紙。

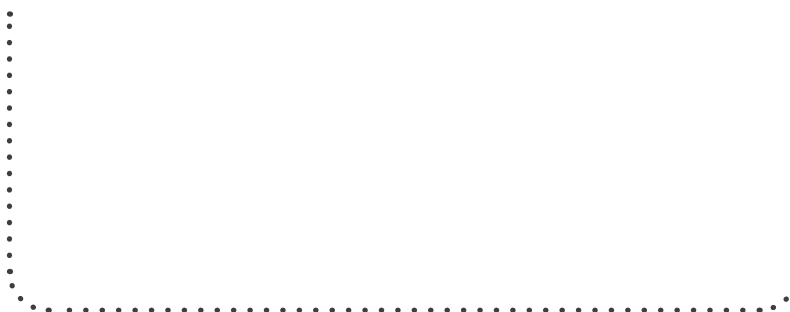
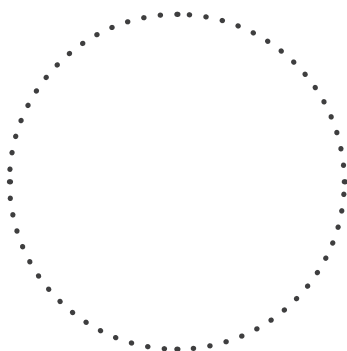


我會用行動輪盤轉！轉！轉！

找出我的行動方案

我選擇的  
行動方案

我的想法或做法  
說一說：



家長回饋：

老師回饋：



# 我的心情日記

日期： 年 月 日

我的心情，請塗上顏色或貼上貼紙。

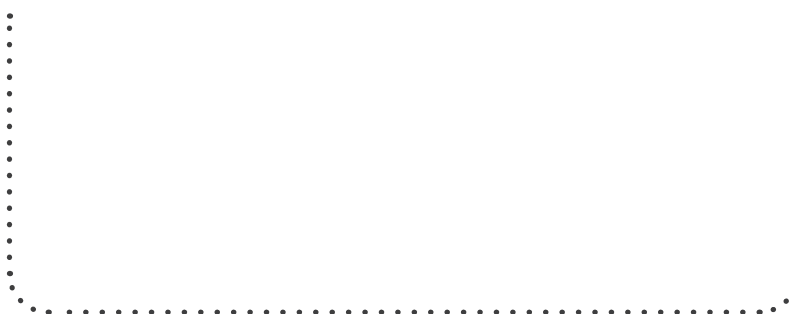
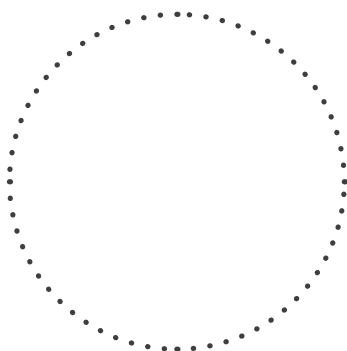


我會用行動輪盤轉！轉！轉！

找出我的行動方案

我選擇的  
行動方案

我的想法或做法  
說一說：



家長回饋：

老師回饋：



# 我的心情日記

日期： 年 月 日

我的心情，請塗上顏色或貼上貼紙。

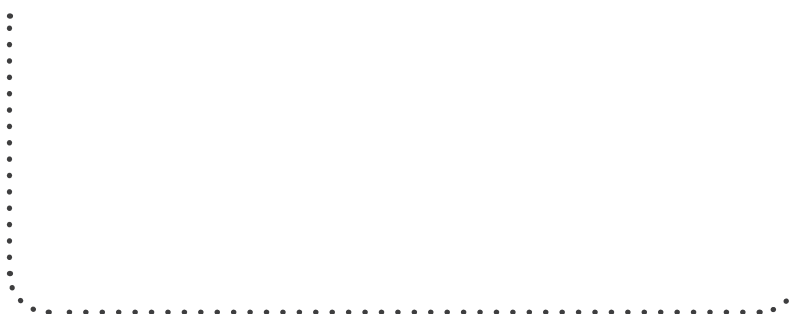
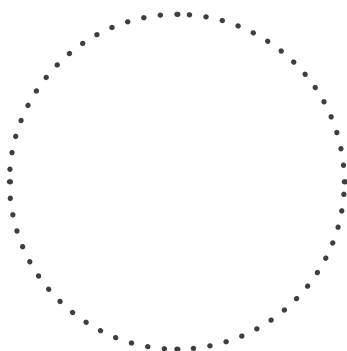


我會用行動輪盤轉！轉！轉！

找出我的行動方案

我選擇的  
行動方案

我的想法或做法  
說一說：



家長回饋：

老師回饋：



# 我的心情日記

日期： 年 月 日

我的心情，請塗上顏色或貼上貼紙。

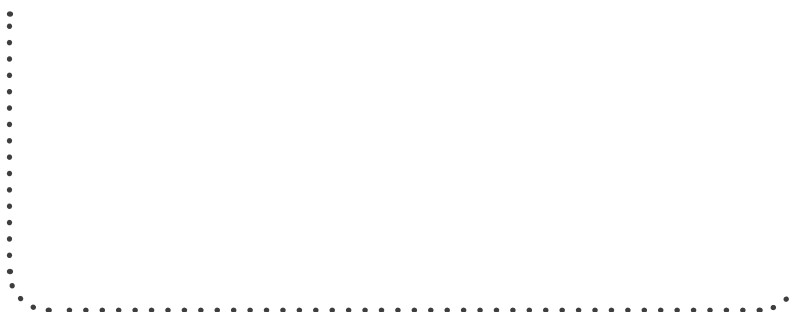
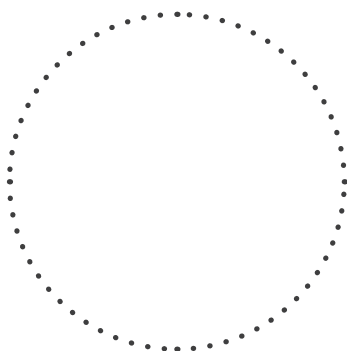


我會用行動輪盤轉！轉！轉！

找出我的行動方案

我選擇的  
行動方案

我的想法或做法  
說一說：



家長回饋：

老師回饋：



# 我的心情日記

日期： 年 月 日

我的心情，請塗上顏色或貼上貼紙。

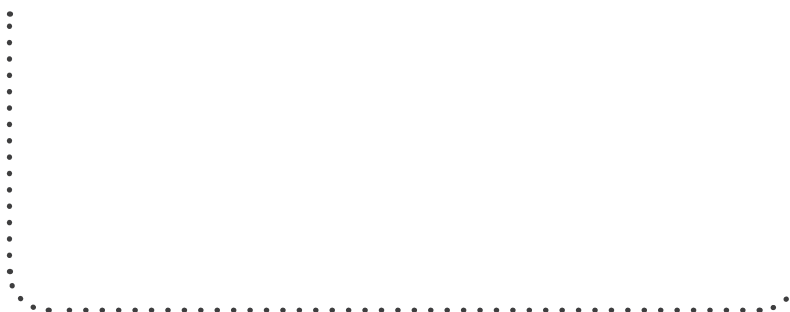
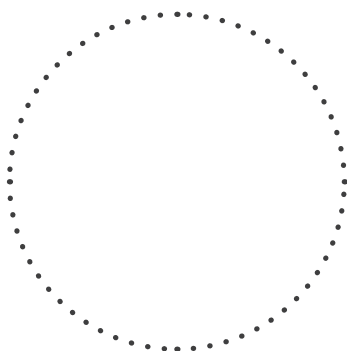


我會用行動輪盤轉！轉！轉！

找出我的行動方案

我選擇的  
行動方案

我的想法或做法  
說一說：



家長回饋：

老師回饋：



# 我的心情日記

日期： 年 月 日

我的心情，請塗上顏色或貼上貼紙。



我會用行動輪盤轉！轉！轉！

找出我的行動方案

我選擇的  
行動方案

我的想法或做法  
說一說：

家長回饋：

老師回饋：





# 我的心情日記

日期： 年 月 日

我的心情，請塗上顏色或貼上貼紙。

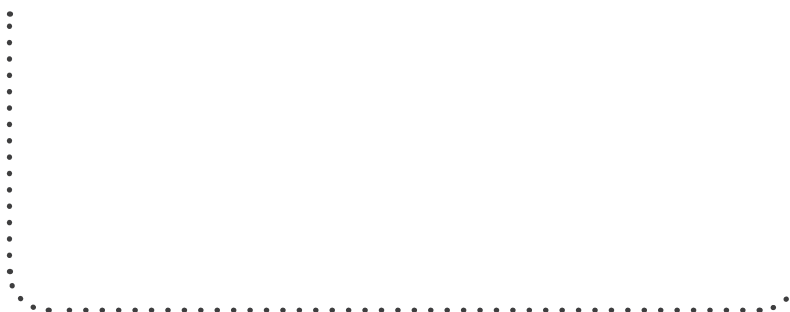
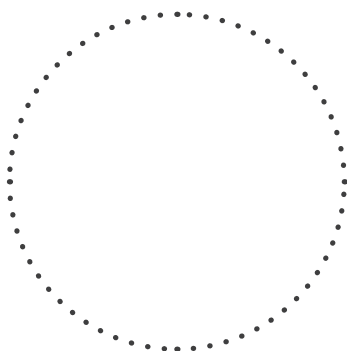


我會用行動輪盤轉！轉！轉！

找出我的行動方案

我選擇的  
行動方案

我的想法或做法  
說一說：



家長回饋：

老師回饋：



# 我的心情日記

日期： 年 月 日

我的心情，請塗上顏色或貼上貼紙。

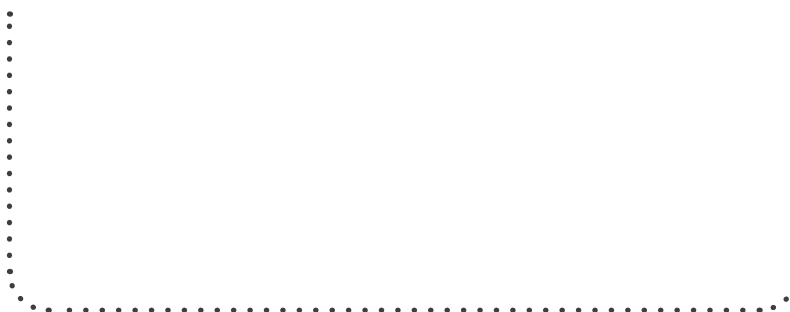
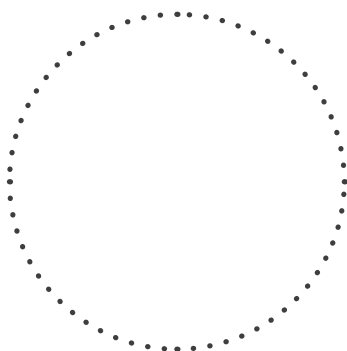


我會用行動輪盤轉！轉！轉！

找出我的行動方案

我選擇的  
行動方案

我的想法或做法  
說一說：



家長回饋：

老師回饋：



# 我的心情日記

日期： 年 月 日

我的心情，請塗上顏色或貼上貼紙。

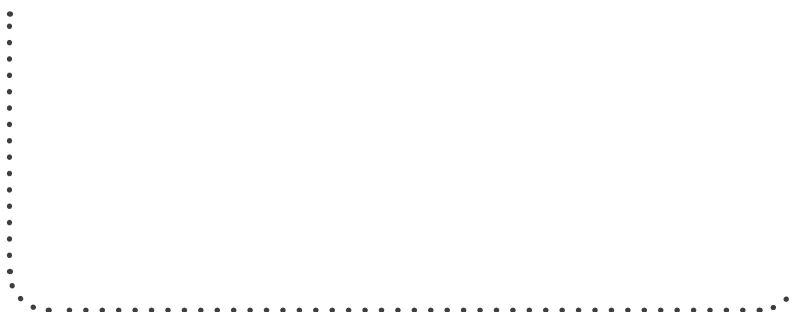
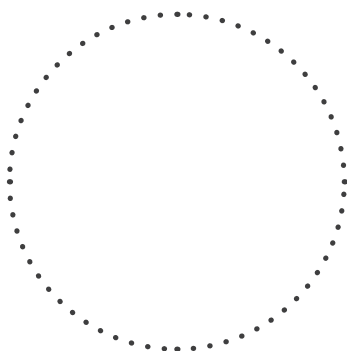


我會用行動輪盤轉！轉！轉！

找出我的行動方案

我選擇的  
行動方案

我的想法或做法  
說一說：



家長回饋：

老師回饋：



# 我的心情日記

日期： 年 月 日

我的心情，請塗上顏色或貼上貼紙。

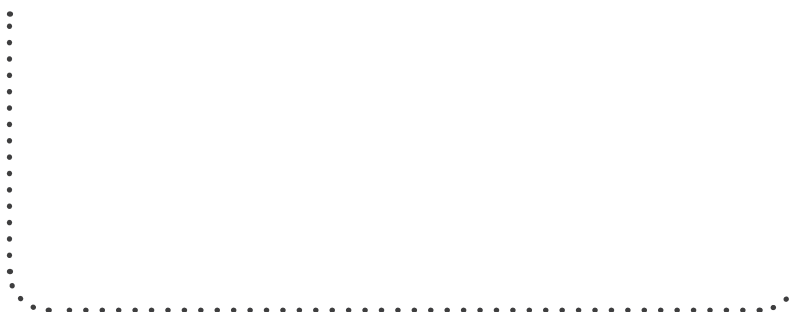
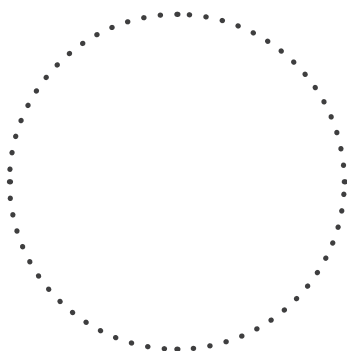


我會用行動輪盤轉！轉！轉！

找出我的行動方案

我選擇的  
行動方案

我的想法或做法  
說一說：



家長回饋：

老師回饋：



# 我的心情日記

日期： 年 月 日

我的心情，請塗上顏色或貼上貼紙。

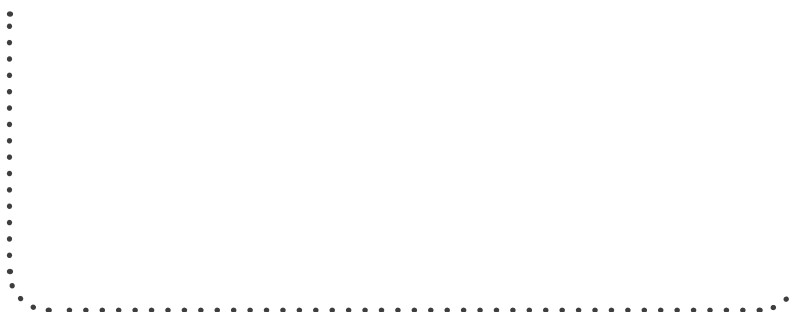
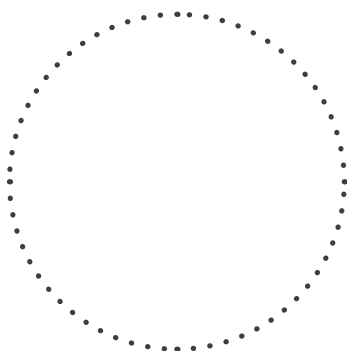


我會用行動輪盤轉！轉！轉！

找出我的行動方案

我選擇的  
行動方案

我的想法或做法  
說一說：



家長回饋：

老師回饋：



# 我的心情日記

日期： 年 月 日

我的心情，請塗上顏色或貼上貼紙。

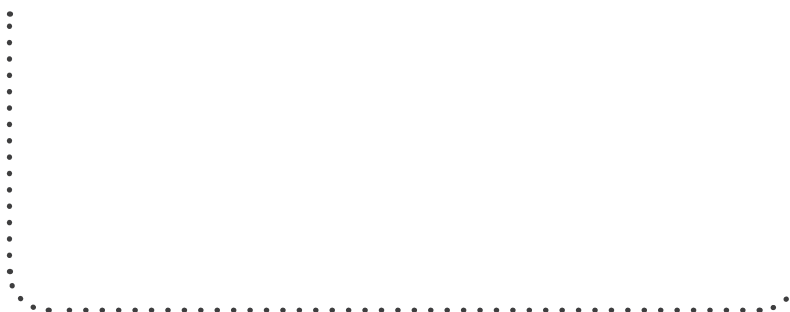
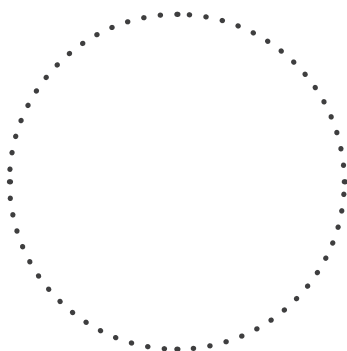


我會用行動輪盤轉！轉！轉！

找出我的行動方案

我選擇的  
行動方案

我的想法或做法  
說一說：



家長回饋：

老師回饋：