

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：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。另外，附上一頁「情緒辭典」讓學生可以擴展對於情緒名詞的認識。

◎ 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



平靜



羨慕



擔心



無助



嫉妒



幸福



焦慮



愧疚



委屈



挫折

情緒辭典

情緒參考八大類：

- (一) 憤怒：生氣、不平、煩躁、敵意、恨意……等。
- (二) 悲傷：憂傷、寂寞、憂鬱、沮喪、絕望……等。
- (三) 恐懼：焦慮、緊張、憂心、疑慮、慌亂、警覺……等。
- (四) 驚訝：震驚、訝異、驚喜、嘆為觀止……等。
- (五) 厭惡：輕視、輕蔑、譏諷、排拒……等。
- (六) 羞恥：愧疚、尷尬、懊悔、恥辱……等。
- (七) 快樂：滿足、幸福、愉悅、驕傲、興奮、狂喜……等。
- (八) 愛：友善、和善、親密、信賴、寵愛、癡戀……等。

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。



情緒教育高級篇目錄

主題	主題名稱	時間 / 分	主題目標
壹	我的情緒 裝備	40	一、能正確分辨情緒名詞代表的情緒。 二、能辨識自己的情緒。 三、能體察他人的情緒。 四、能覺察情緒、冷靜思考、選擇適當行動。
貳	我也可以 是人氣王	40	一、認識受歡迎的人際特質。 二、能覺知和欣賞自己的優勢特質。 三、能調整自己弱勢特質。 四、能尊重和欣賞他人的特質。
參	我會勇敢 面對	40	一、能了解尊重他人的重要。 二、能勇敢表達自己的情緒或想法。 三、能知道與應用遇到霸凌的因應方式。
肆	爸媽 我們有話 好好說	40	一、能覺察自己與家人的溝通方式。 二、能在遇到衝突時勇敢面對與和解。 三、能對家人用適當的方式表達自己的想法。

主題	主題名稱	時間 / 分	主題目標
伍	我會用 智慧 解決問題	40	一、能勇敢表達自己的情緒或想法。 二、能體會他人的處境與情緒。
陸	我為自己 加油	40	一、能學習他人成功面對挑戰的態度與方法。 二、能學習樂觀積極正向態度去試著解決問題。 三、能肯定自我的價值。
柒	我的青春 札記	40	一、能覺察自己對青春期的身心變化時的情緒。 二、能尊重他人的特質與界線。 三、能學習和應用保護自己界線的方法。

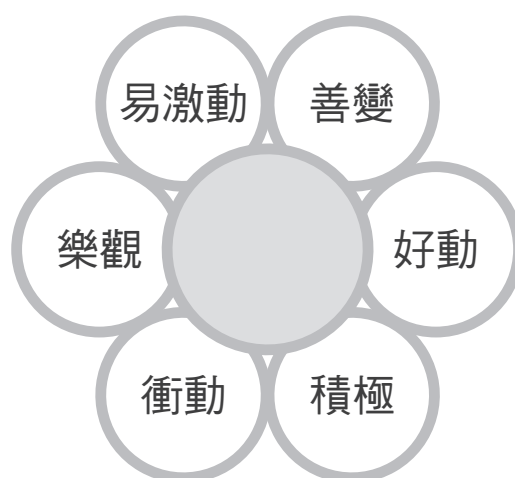
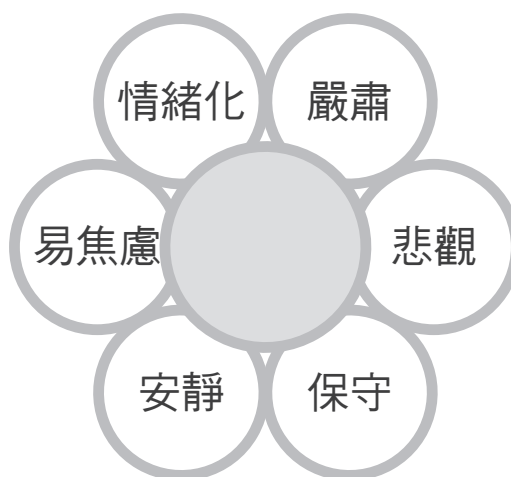
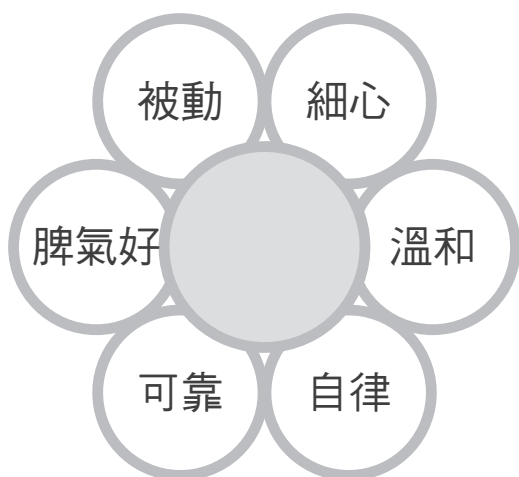
我的情緒裝備——情緒賓果遊戲

請同學先將 20 個情緒填入格子中，上課中有回答問題的同学可以優先圈選一個情緒。下課前，誰最多連線，誰就獲勝。

情	緒	教	育	讚

我也可以是人氣王——我的人氣特質大蒐集

1. 請至少 2 位同學用不同色筆勾選出他們眼中你的特質，並在花瓣旁簽名。
2. 請你自己圈出你自認為的特質有哪些。



1. 統計下來，朋友眼中的你前三名特質是：_____、_____、_____。
2. 你自己認為你最重要的三個特質是：_____、_____、_____。
3. 你希望自己未來能培養哪些特質？_____。

我會勇敢面對——你值得被尊重

1. 你或你朋友有被欺負的經驗嗎？☐有 ☐沒有

(1) 若有，是哪一種狀況？（若都沒有被欺負經驗，不用填答）

☐被取笑 ☐被捉弄 ☐被罵難聽的話 ☐排擠 ☐被打

☐其他_____

(2) 你對於自己或朋友被欺負的經驗，你的情緒有哪些？（可複選）

☐生氣 ☐厭煩 ☐難過 ☐丟臉 ☐無助 ☐挫折 ☐焦慮

☐擔心 ☐委屈 ☐驚訝 ☐緊張 ☐害怕

(3) 你後來怎麼處理或幫忙他的？（若都沒有被欺負經驗，不用填答）

2. 你覺得下面哪些行為算是霸凌？（可複選）

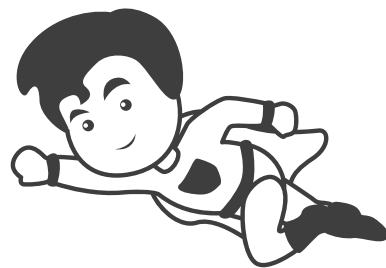
☐取笑 ☐捉弄（藏東西） ☐侮辱（罵人） ☐排擠 ☐打人、踢人

3. 如果你看到有同學被欺負了，你可以怎麼幫忙？（可複選）

☐告訴老師或家長 ☐當作沒看到，以免自己也被欺負 ☐不關我的事

☐打求援電話 ☐安慰被欺負的同學 ☐在一旁看好戲

4. 關於霸凌你還想到：



遇到困境，勇敢求助！你值得被尊重！

補充知識：

霸凌不只是肢體上的欺負、言語威脅、排擠孤立、散播不實謠言、性騷擾等都算是霸凌，霸凌的行為其實觸犯了許多刑法，像是：傷害罪、剝奪他人行動自由、強制罪、恐嚇罪、侮辱罪、誹謗罪等。

爸媽我們有話好好說——真心話大冒險

我們有時會跟家人意見不同，有些時候因為沒有溝通，容易產生衝突。我們都會希望可以和爸媽或主要照顧我們的人可以溝通順利。一起來試試看：

一、如果你是主角，你有一些期望，若還沒發生衝突前，你會怎麼和媽媽溝通這件事？

二、若是不小心衝突了，你會如何用『和好三步驟』？

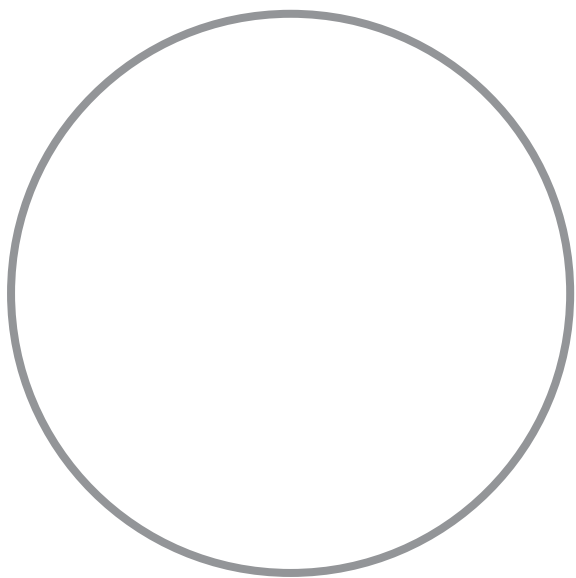
1. 道歉：
2. 同理：
3. 改進行動：

三、你有沒有什麼事情想要和爸媽溝通？你打算怎麼說比較好？

我會用智慧解決問題——我的心情臉譜

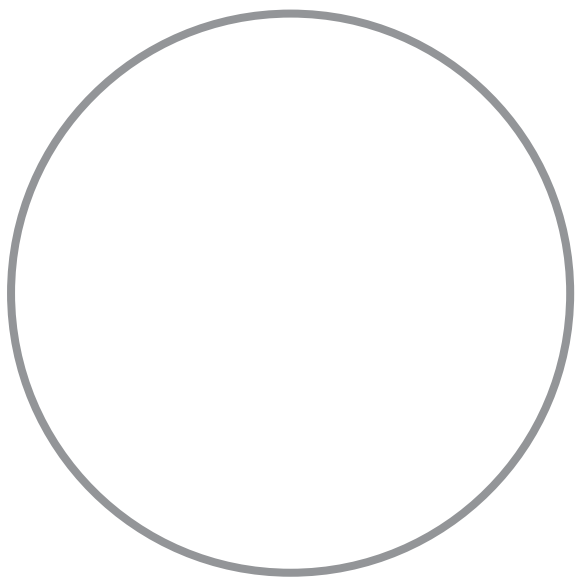
從小到大，我們可能會有覺得委屈、不被瞭解的經驗，這時候如果能說出來，被理解，心情會變得比較舒暢，現在就試著思考，在遇到下列狀況時，我的心情如何？我可以怎麼做？

◎ 畫出我不被瞭解時或被誤會時的心情臉譜：



◎ 想想看，我可以怎麼做？

◎ 畫出如果老師、同學能了解我的狀況，我的情緒臉譜：



◎ 想想看，你希望老師在你被誤會時，可以怎麼幫忙你？

我會用智慧解決問題——我想對你說

你是否曾有覺得不被老師瞭解的經驗想要分享呢？請寫出你的經驗，並把你想說的話寫下來。



我的經驗是：



我想對老師說：

我為自己加油——為自己加油

我們在學習的過程中，難免會經驗到自己比較有成就的部分，和比較挫折辛苦的部分，想想看你自己的狀況是…

◎ 你在課業學習方面，你覺得自己比較有成就感的部分是…？

◎ 你有這樣的表現，是因為你做了什麼努力…？

◎ 你在課業學習方面，你覺得自己比較挫折辛苦的部分是…？

◎ 你覺得可以怎麼鼓勵自己？

或是未來你想為自己做些什麼努力？



愛己真愛宣言

我慶幸自己正邁向長大與成熟的路
身體正在變化與發展
情緒有時變化無常

我仍會好好愛自己 照顧自己身體
學會管理自己情緒 呵護自己心靈

我是獨一無二的
我會真愛自己！

承諾人(簽名): _____

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，把當天過程中發生的人、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！



心情日記

1. 事件背景：這件事的發生經過

① 人：_____

② 時間：_____

③ 地點：_____

④ 什麼事？_____

2. 情緒臉譜：我今天的情緒有（請打✓）



☐高興 ☐得意 ☐輕鬆 ☐生氣 ☐害怕 ☐驚訝 ☐難過 ☐厭煩 ☐緊張 ☐丟臉



☐挫折 ☐委屈 ☐愧疚 ☐焦慮 ☐擔心 ☐無助 ☐幸福 ☐嫉妒 ☐羨慕 ☐平靜

3. 行動轉盤：經過整理，或許我下次會選擇哪一些方法（請打✓）



☐求助 ☐作約定 ☐道歉 ☐冷靜 ☐離開 ☐說出來 ☐拒絕 ☐再試試 ☐感恩 ☐沒關係

4. 省思學習：這件事情讓我學到_____

5. 回饋區

家長：_____

老師：_____

心情日記

1. 事件背景：這件事的發生經過

- ① 人：_____
- ② 時間：_____
- ③ 地點：_____
- ④ 什麼事？_____
- _____

2. 情緒臉譜：我今天的情緒有（請打✓）

									
☐ 高興	☐ 得意	☐ 輕鬆	☐ 生氣	☐ 害怕	☐ 驚訝	☐ 難過	☐ 厭煩	☐ 緊張	☐ 丟臉
									
☐ 挫折	☐ 委屈	☐ 愧疚	☐ 焦慮	☐ 擔心	☐ 無助	☐ 幸福	☐ 嫉妒	☐ 羨慕	☐ 平靜

3. 行動轉盤：經過整理，或許我下次會選擇哪一些方法（請打✓）

									
☐ 求助	☐ 作約定	☐ 道歉	☐ 冷靜	☐ 離開	☐ 說出來	☐ 拒絕	☐ 再試試	☐ 感恩	☐ 沒關係

4. 省思學習：這件事情讓我學到_____

5. 回饋區

家長：_____

老師：_____

心情日記

1. 事件背景：這件事的發生經過

① 人：_____

② 時間：_____

③ 地點：_____

④ 什麼事？_____

2. 情緒臉譜：我今天的情緒有（請打✓）



☐高興 ☐得意 ☐輕鬆 ☐生氣 ☐害怕 ☐驚訝 ☐難過 ☐厭煩 ☐緊張 ☐丟臉



☐挫折 ☐委屈 ☐愧疚 ☐焦慮 ☐擔心 ☐無助 ☐幸福 ☐嫉妒 ☐羨慕 ☐平靜

3. 行動轉盤：經過整理，或許我下次會選擇哪一些方法（請打✓）



☐求助 ☐作約定 ☐道歉 ☐冷靜 ☐離開 ☐說出來 ☐拒絕 ☐再試試 ☐感恩 ☐沒關係

4. 省思學習：這件事情讓我學到_____

5. 回饋區

家長：_____

老師：_____

心情日記

1. 事件背景：這件事的發生經過

① 人：_____

② 時間：_____

③ 地點：_____

④ 什麼事？_____

2. 情緒臉譜：我今天的情緒有（請打✓）



☐高興 ☐得意 ☐輕鬆 ☐生氣 ☐害怕 ☐驚訝 ☐難過 ☐厭煩 ☐緊張 ☐丟臉



☐挫折 ☐委屈 ☐愧疚 ☐焦慮 ☐擔心 ☐無助 ☐幸福 ☐嫉妒 ☐羨慕 ☐平靜

3. 行動轉盤：經過整理，或許我下次會選擇哪一些方法（請打✓）



☐求助 ☐作約定 ☐道歉 ☐冷靜 ☐離開 ☐說出來 ☐拒絕 ☐再試試 ☐感恩 ☐沒關係

4. 省思學習：這件事情讓我學到_____

5. 回饋區

家長：_____

老師：_____

心情日記

1. 事件背景：這件事的發生經過

① 人：_____

② 時間：_____

③ 地點：_____

④ 什麼事？_____

2. 情緒臉譜：我今天的情緒有（請打✓）



☐高興 ☐得意 ☐輕鬆 ☐生氣 ☐害怕 ☐驚訝 ☐難過 ☐厭煩 ☐緊張 ☐丟臉



☐挫折 ☐委屈 ☐愧疚 ☐焦慮 ☐擔心 ☐無助 ☐幸福 ☐嫉妒 ☐羨慕 ☐平靜

3. 行動轉盤：經過整理，或許我下次會選擇哪一些方法（請打✓）



☐求助 ☐作約定 ☐道歉 ☐冷靜 ☐離開 ☐說出來 ☐拒絕 ☐再試試 ☐感恩 ☐沒關係

4. 省思學習：這件事情讓我學到_____

5. 回饋區

家長：_____

老師：_____

心情日記

1. 事件背景：這件事的發生經過

① 人：_____

② 時間：_____

③ 地點：_____

④ 什麼事？_____

2. 情緒臉譜：我今天的情緒有（請打✓）



☐高興 ☐得意 ☐輕鬆 ☐生氣 ☐害怕 ☐驚訝 ☐難過 ☐厭煩 ☐緊張 ☐丟臉



☐挫折 ☐委屈 ☐愧疚 ☐焦慮 ☐擔心 ☐無助 ☐幸福 ☐嫉妒 ☐羨慕 ☐平靜

3. 行動轉盤：經過整理，或許我下次會選擇哪一些方法（請打✓）



☐求助 ☐作約定 ☐道歉 ☐冷靜 ☐離開 ☐說出來 ☐拒絕 ☐再試試 ☐感恩 ☐沒關係

4. 省思學習：這件事情讓我學到_____

5. 回饋區

家長：_____

老師：_____

心情日記

1. 事件背景：這件事的發生經過

① 人：_____

② 時間：_____

③ 地點：_____

④ 什麼事？_____

2. 情緒臉譜：我今天的情緒有（請打✓）



☐高興 ☐得意 ☐輕鬆 ☐生氣 ☐害怕 ☐驚訝 ☐難過 ☐厭煩 ☐緊張 ☐丟臉



☐挫折 ☐委屈 ☐愧疚 ☐焦慮 ☐擔心 ☐無助 ☐幸福 ☐嫉妒 ☐羨慕 ☐平靜

3. 行動轉盤：經過整理，或許我下次會選擇哪一些方法（請打✓）



☐求助 ☐作約定 ☐道歉 ☐冷靜 ☐離開 ☐說出來 ☐拒絕 ☐再試試 ☐感恩 ☐沒關係

4. 省思學習：這件事情讓我學到_____

5. 回饋區

家長：_____

老師：_____

心情日記

1. 事件背景：這件事的發生經過

① 人：_____

② 時間：_____

③ 地點：_____

④ 什麼事？_____

2. 情緒臉譜：我今天的情緒有（請打✓）



☐高興 ☐得意 ☐輕鬆 ☐生氣 ☐害怕 ☐驚訝 ☐難過 ☐厭煩 ☐緊張 ☐丟臉



☐挫折 ☐委屈 ☐愧疚 ☐焦慮 ☐擔心 ☐無助 ☐幸福 ☐嫉妒 ☐羨慕 ☐平靜

3. 行動轉盤：經過整理，或許我下次會選擇哪一些方法（請打✓）



☐求助 ☐作約定 ☐道歉 ☐冷靜 ☐離開 ☐說出來 ☐拒絕 ☐再試試 ☐感恩 ☐沒關係

4. 省思學習：這件事情讓我學到_____

5. 回饋區

家長：_____

老師：_____

心情日記

1. 事件背景：這件事的發生經過

① 人：_____

② 時間：_____

③ 地點：_____

④ 什麼事？_____

2. 情緒臉譜：我今天的情緒有（請打✓）



☐高興 ☐得意 ☐輕鬆 ☐生氣 ☐害怕 ☐驚訝 ☐難過 ☐厭煩 ☐緊張 ☐丟臉



☐挫折 ☐委屈 ☐愧疚 ☐焦慮 ☐擔心 ☐無助 ☐幸福 ☐嫉妒 ☐羨慕 ☐平靜

3. 行動轉盤：經過整理，或許我下次會選擇哪一些方法（請打✓）



☐求助 ☐作約定 ☐道歉 ☐冷靜 ☐離開 ☐說出來 ☐拒絕 ☐再試試 ☐感恩 ☐沒關係

4. 省思學習：這件事情讓我學到_____

5. 回饋區

家長：_____

老師：_____

心情日記

1. 事件背景：這件事的發生經過

① 人：_____

② 時間：_____

③ 地點：_____

④ 什麼事？_____

2. 情緒臉譜：我今天的情緒有（請打✓）



☐高興 ☐得意 ☐輕鬆 ☐生氣 ☐害怕 ☐驚訝 ☐難過 ☐厭煩 ☐緊張 ☐丟臉



☐挫折 ☐委屈 ☐愧疚 ☐焦慮 ☐擔心 ☐無助 ☐幸福 ☐嫉妒 ☐羨慕 ☐平靜

3. 行動轉盤：經過整理，或許我下次會選擇哪一些方法（請打✓）



☐求助 ☐作約定 ☐道歉 ☐冷靜 ☐離開 ☐說出來 ☐拒絕 ☐再試試 ☐感恩 ☐沒關係

4. 省思學習：這件事情讓我學到_____

5. 回饋區

家長：_____

老師：_____

心情日記

1. 事件背景：這件事的發生經過

- ① 人：_____
- ② 時間：_____
- ③ 地點：_____
- ④ 什麼事？_____
- _____

2. 情緒臉譜：我今天的情緒有（請打✓）

									
☐ 高興	☐ 得意	☐ 輕鬆	☐ 生氣	☐ 害怕	☐ 驚訝	☐ 難過	☐ 厭煩	☐ 緊張	☐ 丟臉
									
☐ 挫折	☐ 委屈	☐ 愧疚	☐ 焦慮	☐ 擔心	☐ 無助	☐ 幸福	☐ 嫉妒	☐ 羨慕	☐ 平靜

3. 行動轉盤：經過整理，或許我下次會選擇哪一些方法（請打✓）

									
☐ 求助	☐ 作約定	☐ 道歉	☐ 冷靜	☐ 離開	☐ 說出來	☐ 拒絕	☐ 再試試	☐ 感恩	☐ 沒關係

4. 省思學習：這件事情讓我學到_____

5. 回饋區

家長：_____

老師：_____

心情日記

1. 事件背景：這件事的發生經過

① 人：_____

② 時間：_____

③ 地點：_____

④ 什麼事？_____

2. 情緒臉譜：我今天的情緒有（請打✓）



☐高興 ☐得意 ☐輕鬆 ☐生氣 ☐害怕 ☐驚訝 ☐難過 ☐厭煩 ☐緊張 ☐丟臉



☐挫折 ☐委屈 ☐愧疚 ☐焦慮 ☐擔心 ☐無助 ☐幸福 ☐嫉妒 ☐羨慕 ☐平靜

3. 行動轉盤：經過整理，或許我下次會選擇哪一些方法（請打✓）



☐求助 ☐作約定 ☐道歉 ☐冷靜 ☐離開 ☐說出來 ☐拒絕 ☐再試試 ☐感恩 ☐沒關係

4. 省思學習：這件事情讓我學到_____

5. 回饋區

家長：_____

老師：_____

心情日記

1. 事件背景：這件事的發生經過

① 人：_____

② 時間：_____

③ 地點：_____

④ 什麼事？_____

2. 情緒臉譜：我今天的情緒有（請打✓）



☐高興 ☐得意 ☐輕鬆 ☐生氣 ☐害怕 ☐驚訝 ☐難過 ☐厭煩 ☐緊張 ☐丟臉



☐挫折 ☐委屈 ☐愧疚 ☐焦慮 ☐擔心 ☐無助 ☐幸福 ☐嫉妒 ☐羨慕 ☐平靜

3. 行動轉盤：經過整理，或許我下次會選擇哪一些方法（請打✓）



☐求助 ☐作約定 ☐道歉 ☐冷靜 ☐離開 ☐說出來 ☐拒絕 ☐再試試 ☐感恩 ☐沒關係

4. 省思學習：這件事情讓我學到_____

5. 回饋區

家長：_____

老師：_____

心情日記

1. 事件背景：這件事的發生經過

① 人：_____

② 時間：_____

③ 地點：_____

④ 什麼事？_____

2. 情緒臉譜：我今天的情緒有（請打✓）



☐高興 ☐得意 ☐輕鬆 ☐生氣 ☐害怕 ☐驚訝 ☐難過 ☐厭煩 ☐緊張 ☐丟臉



☐挫折 ☐委屈 ☐愧疚 ☐焦慮 ☐擔心 ☐無助 ☐幸福 ☐嫉妒 ☐羨慕 ☐平靜

3. 行動轉盤：經過整理，或許我下次會選擇哪一些方法（請打✓）



☐求助 ☐作約定 ☐道歉 ☐冷靜 ☐離開 ☐說出來 ☐拒絕 ☐再試試 ☐感恩 ☐沒關係

4. 省思學習：這件事情讓我學到_____

5. 回饋區

家長：_____

老師：_____

心情日記

1. 事件背景：這件事的發生經過

① 人：_____

② 時間：_____

③ 地點：_____

④ 什麼事？_____

2. 情緒臉譜：我今天的情緒有（請打✓）



☐高興 ☐得意 ☐輕鬆 ☐生氣 ☐害怕 ☐驚訝 ☐難過 ☐厭煩 ☐緊張 ☐丟臉



☐挫折 ☐委屈 ☐愧疚 ☐焦慮 ☐擔心 ☐無助 ☐幸福 ☐嫉妒 ☐羨慕 ☐平靜

3. 行動轉盤：經過整理，或許我下次會選擇哪一些方法（請打✓）



☐求助 ☐作約定 ☐道歉 ☐冷靜 ☐離開 ☐說出來 ☐拒絕 ☐再試試 ☐感恩 ☐沒關係

4. 省思學習：這件事情讓我學到_____

5. 回饋區

家長：_____

老師：_____

心情日記

1. 事件背景：這件事的發生經過

① 人：_____

② 時間：_____

③ 地點：_____

④ 什麼事？_____

2. 情緒臉譜：我今天的情緒有（請打✓）



☐高興 ☐得意 ☐輕鬆 ☐生氣 ☐害怕 ☐驚訝 ☐難過 ☐厭煩 ☐緊張 ☐丟臉



☐挫折 ☐委屈 ☐愧疚 ☐焦慮 ☐擔心 ☐無助 ☐幸福 ☐嫉妒 ☐羨慕 ☐平靜

3. 行動轉盤：經過整理，或許我下次會選擇哪一些方法（請打✓）



☐求助 ☐作約定 ☐道歉 ☐冷靜 ☐離開 ☐說出來 ☐拒絕 ☐再試試 ☐感恩 ☐沒關係

4. 省思學習：這件事情讓我學到_____

5. 回饋區

家長：_____

老師：_____

心情日記

1. 事件背景：這件事的發生經過

① 人：_____

② 時間：_____

③ 地點：_____

④ 什麼事？_____

2. 情緒臉譜：我今天的情緒有（請打✓）



☐高興 ☐得意 ☐輕鬆 ☐生氣 ☐害怕 ☐驚訝 ☐難過 ☐厭煩 ☐緊張 ☐丟臉



☐挫折 ☐委屈 ☐愧疚 ☐焦慮 ☐擔心 ☐無助 ☐幸福 ☐嫉妒 ☐羨慕 ☐平靜

3. 行動轉盤：經過整理，或許我下次會選擇哪一些方法（請打✓）



☐求助 ☐作約定 ☐道歉 ☐冷靜 ☐離開 ☐說出來 ☐拒絕 ☐再試試 ☐感恩 ☐沒關係

4. 省思學習：這件事情讓我學到_____

5. 回饋區

家長：_____

老師：_____

心情日記

1. 事件背景：這件事的發生經過

- ① 人：_____
- ② 時間：_____
- ③ 地點：_____
- ④ 什麼事？_____

2. 情緒臉譜：我今天的情緒有（請打✓）

									
☐ 高興	☐ 得意	☐ 輕鬆	☐ 生氣	☐ 害怕	☐ 驚訝	☐ 難過	☐ 厭煩	☐ 緊張	☐ 丟臉
									
☐ 挫折	☐ 委屈	☐ 愧疚	☐ 焦慮	☐ 擔心	☐ 無助	☐ 幸福	☐ 嫉妒	☐ 羨慕	☐ 平靜

3. 行動轉盤：經過整理，或許我下次會選擇哪一些方法（請打✓）

									
☐ 求助	☐ 作約定	☐ 道歉	☐ 冷靜	☐ 離開	☐ 說出來	☐ 拒絕	☐ 再試試	☐ 感恩	☐ 沒關係

4. 省思學習：這件事情讓我學到_____

5. 回饋區

家長：_____

老師：_____

心情日記

1. 事件背景：這件事的發生經過

① 人：_____

② 時間：_____

③ 地點：_____

④ 什麼事？_____

2. 情緒臉譜：我今天的情緒有（請打✓）



☐高興 ☐得意 ☐輕鬆 ☐生氣 ☐害怕 ☐驚訝 ☐難過 ☐厭煩 ☐緊張 ☐丟臉



☐挫折 ☐委屈 ☐愧疚 ☐焦慮 ☐擔心 ☐無助 ☐幸福 ☐嫉妒 ☐羨慕 ☐平靜

3. 行動轉盤：經過整理，或許我下次會選擇哪一些方法（請打✓）



☐求助 ☐作約定 ☐道歉 ☐冷靜 ☐離開 ☐說出來 ☐拒絕 ☐再試試 ☐感恩 ☐沒關係

4. 省思學習：這件事情讓我學到_____

5. 回饋區

家長：_____

老師：_____

心情日記

1. 事件背景：這件事的發生經過

① 人：_____

② 時間：_____

③ 地點：_____

④ 什麼事？_____

2. 情緒臉譜：我今天的情緒有（請打✓）



☐高興 ☐得意 ☐輕鬆 ☐生氣 ☐害怕 ☐驚訝 ☐難過 ☐厭煩 ☐緊張 ☐丟臉



☐挫折 ☐委屈 ☐愧疚 ☐焦慮 ☐擔心 ☐無助 ☐幸福 ☐嫉妒 ☐羨慕 ☐平靜

3. 行動轉盤：經過整理，或許我下次會選擇哪一些方法（請打✓）



☐求助 ☐作約定 ☐道歉 ☐冷靜 ☐離開 ☐說出來 ☐拒絕 ☐再試試 ☐感恩 ☐沒關係

4. 省思學習：這件事情讓我學到_____

5. 回饋區

家長：_____

老師：_____
