

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



平靜



羨慕



擔心



無助



嫉妒



幸福



焦慮



愧疚



委屈



挫折

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。

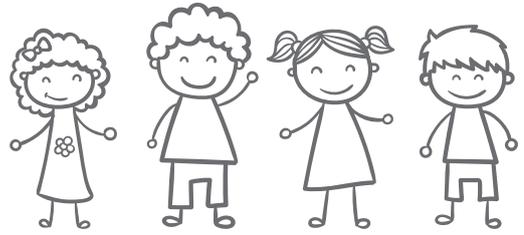


情緒教育中級篇目錄

主題	主題名稱	時間 / 分	主題目標
壹	情緒家族大團圓	40	<ul style="list-style-type: none"> 一、能知曉 20 種情緒語詞的意思。 二、能畫出不同情緒所代表的臉部表情。 三、能辨別情緒語詞的差異並進行分類。
貳	情緒小偵探	40	<ul style="list-style-type: none"> 一、能發覺自己情緒的變化，學習適當表達情緒。 二、能察覺他人的情緒，並能適當回應。
參	噴火龍來了	40	<ul style="list-style-type: none"> 一、能知曉每個人生氣時會有不同的情緒強度。 二、能找出調適生氣情緒的適當方法。
肆	我懂你的心情	40	<ul style="list-style-type: none"> 一、能明白同理心的含義。 二、能以同理心對待和幫助同學。
伍	想法轉彎發現驚喜	40	<ul style="list-style-type: none"> 一、能覺察自己的情緒，並接受它。 二、學習放大視野，換個角度看事情，透過轉換想法來改變情緒。

主題	主題名稱	時間 / 分	主題目標
陸	我不怕壓力	40	<ul style="list-style-type: none"> 一、能認識因壓力而產生的焦慮情緒。 二、能透過運動配合呼吸放鬆身心，減輕焦慮感覺。
柒	我會聰明面對嘲笑	40	<ul style="list-style-type: none"> 一、能認識面對嘲笑後所產生的各種情緒。 二、能用聰明及幽默的方式面對別人的嘲笑。

1. 情緒家族大團圓



你知道情緒可以分類嗎？請你將下列 20 種情緒，依照情緒的感受，分成八類，再將同一類的情緒塗上同一種顏色！此外，你也可按照情緒的強度，塗上不同深淺的顏色喔（例如：深藍、藍、淺藍、淡藍…）！

驚訝

幸福

焦慮

輕鬆

緊張

難過

挫折

忌妒

害怕

得意

擔心

羨慕

滿足

生氣

高興

平靜

厭煩

無助

委屈

愧疚

2. 情緒小偵探



在生活中，每個人都會透過肢體、聲音、表情等，表達出各種情緒。請你從下面各種情境中，連連看這種狀況，可能會產生那些情緒，而你可以怎麼適當回應呢？

主角所遭遇的事件

颱風天，爸爸還沒回來，小堅一直守在門口。

小美不敢一個人待在家中。

老師稱讚小城打掃工作做得好。

小華一直被班上同學捉弄取綽號。

爸爸不斷稱讚姐姐表現比小強好。

心情表現 我要怎麼回應主角的情緒

開心

忌妒

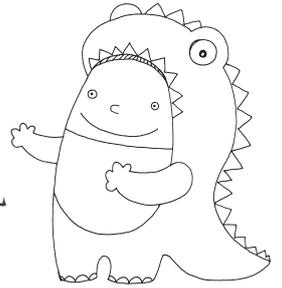
害怕

厭煩

擔心

3. 噴火龍來了

在生活中，你可能會遇到有人用生氣的方式來表現情緒，請你從下面的兩種情境中，試著幫小禎評估用生氣的方式可能會導致哪些問題，是否有其他適當的回應？



同學用壞了小禎的水壺，小禎破口大罵。

✘ 產生不好的後果

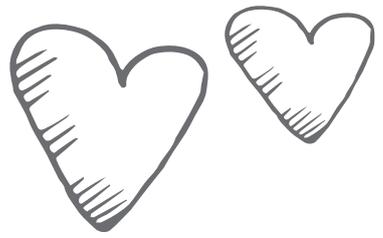
○ 較適當的回應

爸爸因為小禎成績差，禁止他玩電玩，小禎吵鬧。

✘ 產生不好的後果

○ 較適當的回應

4. 我懂你的心情



★同理心小測驗

1. 當身邊的好朋友掉進一個黑洞裡 ，你會如何幫助他？
 - A. 在洞口放一個梯子，叫他自己爬上來。
 - B. 在洞口放一個梯子，大聲喊：「加油！我在洞口等著你，趕緊爬上來吧！」鼓勵他自己爬上來。
 - C. 在洞口放一個梯子，自己先走下去，再陪他一起爬上來。

我會選擇_____

理由是_____

★成為很有同理心的人，須注意以下幾點：(寫出代號)

1. 不要隨意評論，先肯定他人的感受。
如果告訴當事人：「這又沒什麼，小事嘛！不要去想就不會難過。」這樣是在____(①肯定②否定)別人的情緒，可能會讓他心裡不舒服。
2. ____ (①站在他的立場②依照自己的想法) 猜猜看，他可能有什麼情緒？也可以想想看，自己是否曾經有一樣的經驗？當時自己的心裡是什麼感覺？應該告訴他：「我____(①知道②不懂)你的感受，……。」
3. 陪伴。如果朋友經過你的安慰，情緒仍然不好，也可以陪他做想做的事。例如：散步、跑步、各自靜靜的看課外書，……等等。
4. ____ (①暫時離開②和他生氣)。如果他仍然心情不好而不想說話，可以告訴他：「我先走開一會兒，等你心情好一點再說。」

5. 想法轉彎發現驚喜



★發現情緒

每一個人對同一種事物的想法可能不同，觀察自己內心真正的想法，承認它並感覺它。(請在情緒臉譜上選出自己的情緒，並填寫空格、完成句子。)

1. 弟弟摔壞我心愛的玩具。

- ① 告訴自己：「我看見了我的_____ (生氣、憤怒、難過……)，我承認我有_____ (生氣、憤怒、難過……) 的情緒。」
- ② 深呼吸練習 (可以重複做)。先吸氣 (想像將陽光吸到身體不舒服的地方)，再吐氣 (將不舒服的情緒吐出去)。

★原諒與改變想法

弟弟年紀小，可能拿不穩玩具，_____

★發現情緒

2. 同學從我旁邊走過並且碰到我的手，害我把字寫歪了。

- ① 告訴自己：「我看見了我的_____ (生氣、憤怒、難過……)，我承認我有_____ (生氣、憤怒、難過……) 的情緒。」
- ② 深呼吸練習 (可以重複做)。先吸氣 (想像將陽光吸到身體不舒服的地方)，再吐氣 (將不舒服的情緒吐出去)。

★原諒與改變想法

可能因為他心裡著急而走得很快，所以_____

6. 我不怕壓力——和「壓力」好好相處



適當的壓力有助於追求進步，但過度的壓力則會影響我們的表現和健康喔！因此，我們不要害怕生活或學習挑戰所帶來的壓力，相反的，卻要學習如何和「壓力」好好相處喔！

想一想：日常生活中有哪些事情會讓你產生壓力呢？（可複選）

參加考試前 參加比賽前 上台表演前 打針吃藥前

其他情況：_____

想一想：當你有壓力時，你的身體會有什麼反應呢？（可複選）

心跳加快 呼吸急促 胃痛、肚子痛 想上廁所

其他反應：_____

想一想：當你有壓力時，你的心理會有什麼感覺呢？（可複選）

焦慮不安 無助害怕 憂鬱悲傷 亢奮浮躁

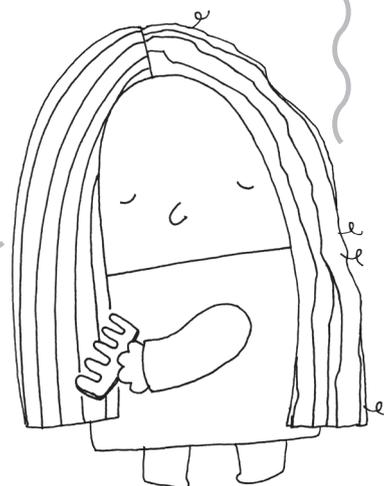
其他感覺：_____

想一想：你通常用什麼好方法，來減輕壓力對你產生的負面影響呢？

我的方法是～

觀摩學習：和同學分享你的方法，並且聽聽同學們都用什麼好方法。

說一說：經過觀摩活動後，你學到了哪些和壓力好好相處的新方法？



7. 我會聰明面對嘲笑——面對嘲笑「聰明五招」

當我們面對別人的嘲笑時，心中難免有些不舒服，此時我們可以趕快拿出「聰明五招」來應對。現在，就讓我們一起來練武功喔！

狀況題：請你假想一個被嘲笑的情況～然後開始練習「聰明五招」！

第一招「防護罩」：想想自己的優點。

我的優點是：

我要對自己有自信，相信自己是很好的！

第二招「轉心情」：深呼吸，想一件開心的事或好笑的笑話。

我想到的開心事或笑話是：

這讓我的情緒比較能不受影響！

第三招：「好好說」：用溫和的方式跟對方說。

我用溫和的方式跟對方說：

能夠表達想法讓我覺得心情好多了！

第四招：「好幽默」：想一個輕鬆、幽默的方式化解。

我想到的輕鬆、幽默方式是：

輕鬆、幽默的互動方式，可以化解彼此間的不愉快。

第五招：「遠離他」：關閉耳朵，或離開那些嘲笑的语言或個人。

我想到「遠離他」的好方法是：

這樣可以避免衝突或是對方繼續的嘲笑！

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，我覺得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✓）

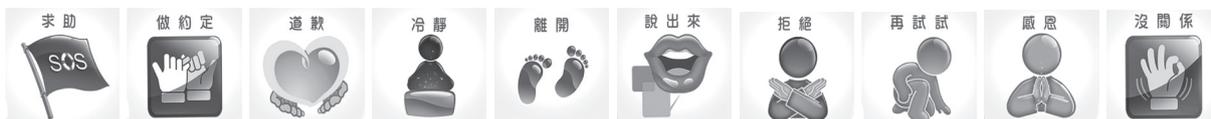


高興 得意 輕鬆 生氣 害怕 驚訝 難過 厭煩 緊張 丟臉



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，我覺得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✓）

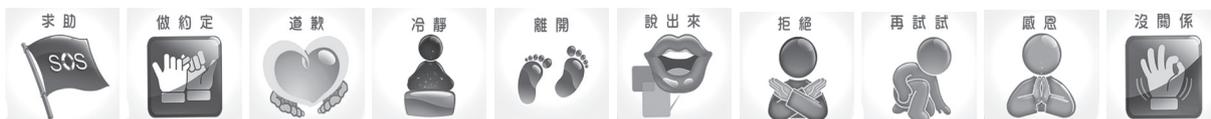


高興 得意 輕鬆 生氣 害怕 驚訝 難過 厭煩 緊張 丟臉



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，我覺得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✓）

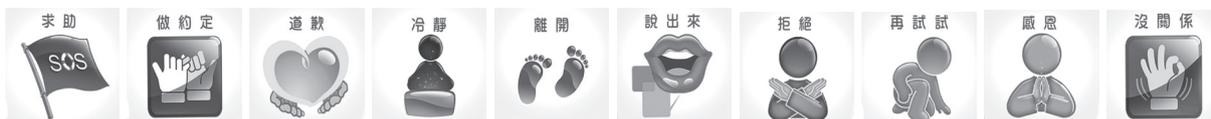


高興 得意 輕鬆 生氣 害怕 驚訝 難過 厭煩 緊張 丟臉



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，我覺得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✓）

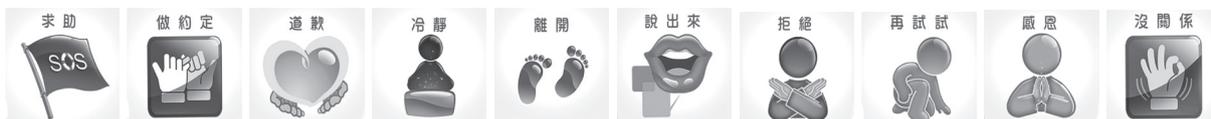


高興 得意 輕鬆 生氣 害怕 驚訝 難過 厭煩 緊張 丟臉



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，我覺得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，我覺得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✓）

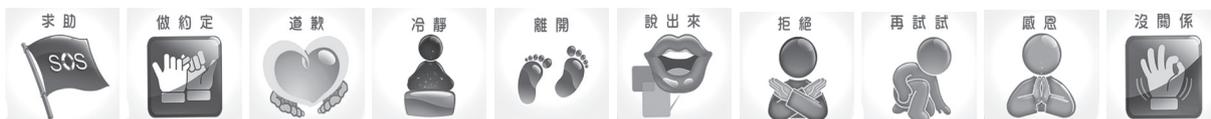


高興 得意 輕鬆 生氣 害怕 驚訝 難過 厭煩 緊張 丟臉



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，我覺得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✓）

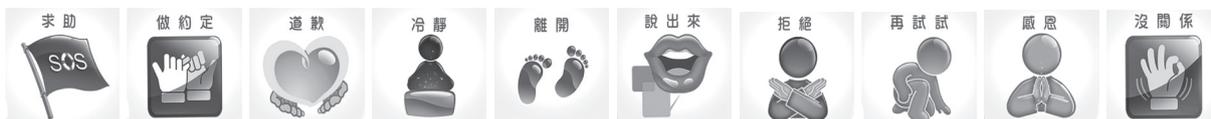


高興 得意 輕鬆 生氣 害怕 驚訝 難過 厭煩 緊張 丟臉



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，我覺得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✓）

									
<input type="checkbox"/> 高興	<input type="checkbox"/> 得意	<input type="checkbox"/> 輕鬆	<input type="checkbox"/> 生氣	<input type="checkbox"/> 害怕	<input type="checkbox"/> 驚訝	<input type="checkbox"/> 難過	<input type="checkbox"/> 厭煩	<input type="checkbox"/> 緊張	<input type="checkbox"/> 丟臉
									
<input type="checkbox"/> 挫折	<input type="checkbox"/> 委屈	<input type="checkbox"/> 愧疚	<input type="checkbox"/> 焦慮	<input type="checkbox"/> 擔心	<input type="checkbox"/> 無助	<input type="checkbox"/> 幸福	<input type="checkbox"/> 嫉妒	<input type="checkbox"/> 羨慕	<input type="checkbox"/> 平靜

3. 行動轉盤：經過整理，我覺得或許我下次會選擇哪一些方法（請打✓）

									
<input type="checkbox"/> 求助	<input type="checkbox"/> 作約定	<input type="checkbox"/> 道歉	<input type="checkbox"/> 冷靜	<input type="checkbox"/> 離開	<input type="checkbox"/> 說出來	<input type="checkbox"/> 拒絕	<input type="checkbox"/> 再試試	<input type="checkbox"/> 感恩	<input type="checkbox"/> 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✓）

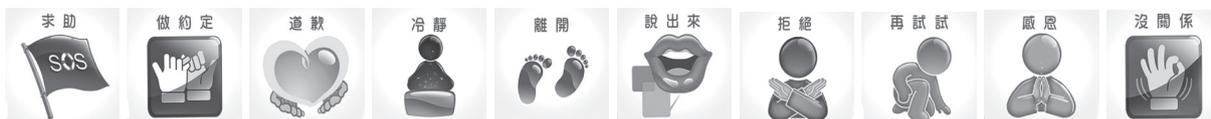


高興 得意 輕鬆 生氣 害怕 驚訝 難過 厭煩 緊張 丟臉



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，我覺得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✓）

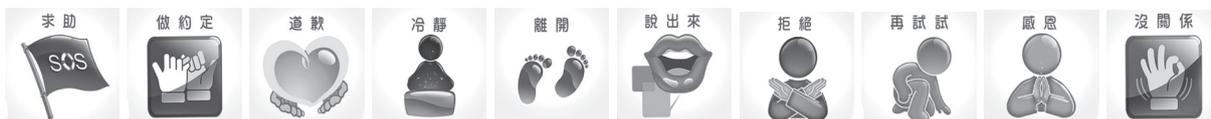


高興 得意 輕鬆 生氣 害怕 驚訝 難過 厭煩 緊張 丟臉



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，我覺得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✓）

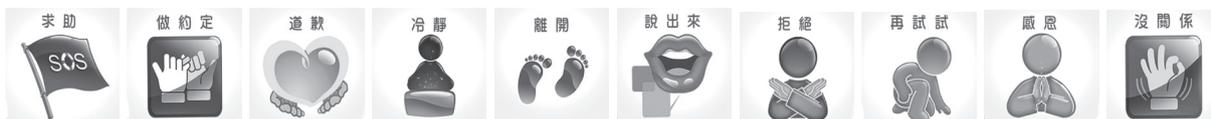


高興 得意 輕鬆 生氣 害怕 驚訝 難過 厭煩 緊張 丟臉



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，我覺得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✓）

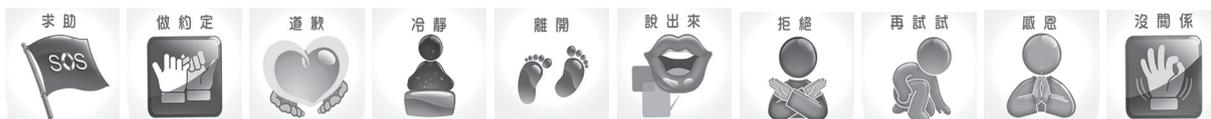


高興 得意 輕鬆 生氣 害怕 驚訝 難過 厭煩 緊張 丟臉



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，我覺得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，我覺得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，我覺得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✓）

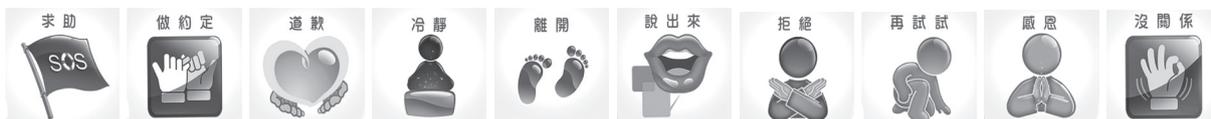


高興 得意 輕鬆 生氣 害怕 驚訝 難過 厭煩 緊張 丟臉



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，我覺得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✓）

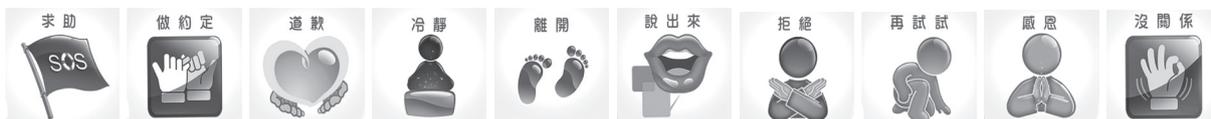


高興 得意 輕鬆 生氣 害怕 驚訝 難過 厭煩 緊張 丟臉



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，我覺得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✓）

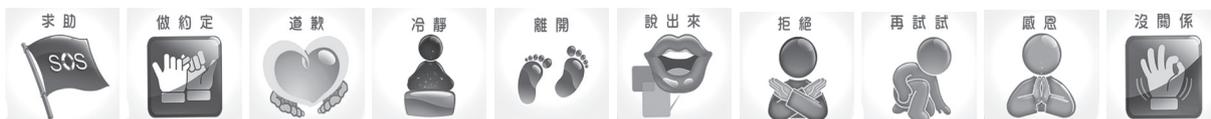


高興 得意 輕鬆 生氣 害怕 驚訝 難過 厭煩 緊張 丟臉



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，我覺得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✓）

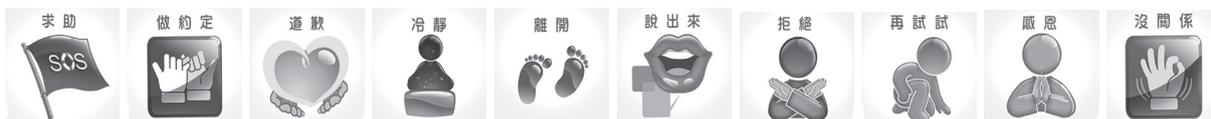


高興 得意 輕鬆 生氣 害怕 驚訝 難過 厭煩 緊張 丟臉



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，我覺得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✓）

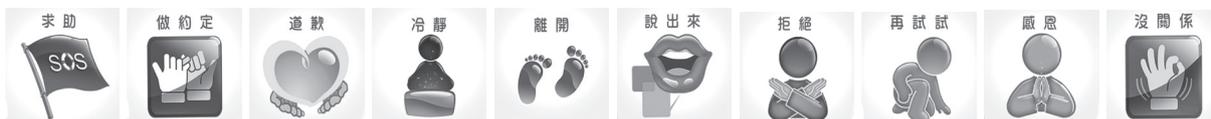


高興 得意 輕鬆 生氣 害怕 驚訝 難過 厭煩 緊張 丟臉



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，我覺得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：_____
