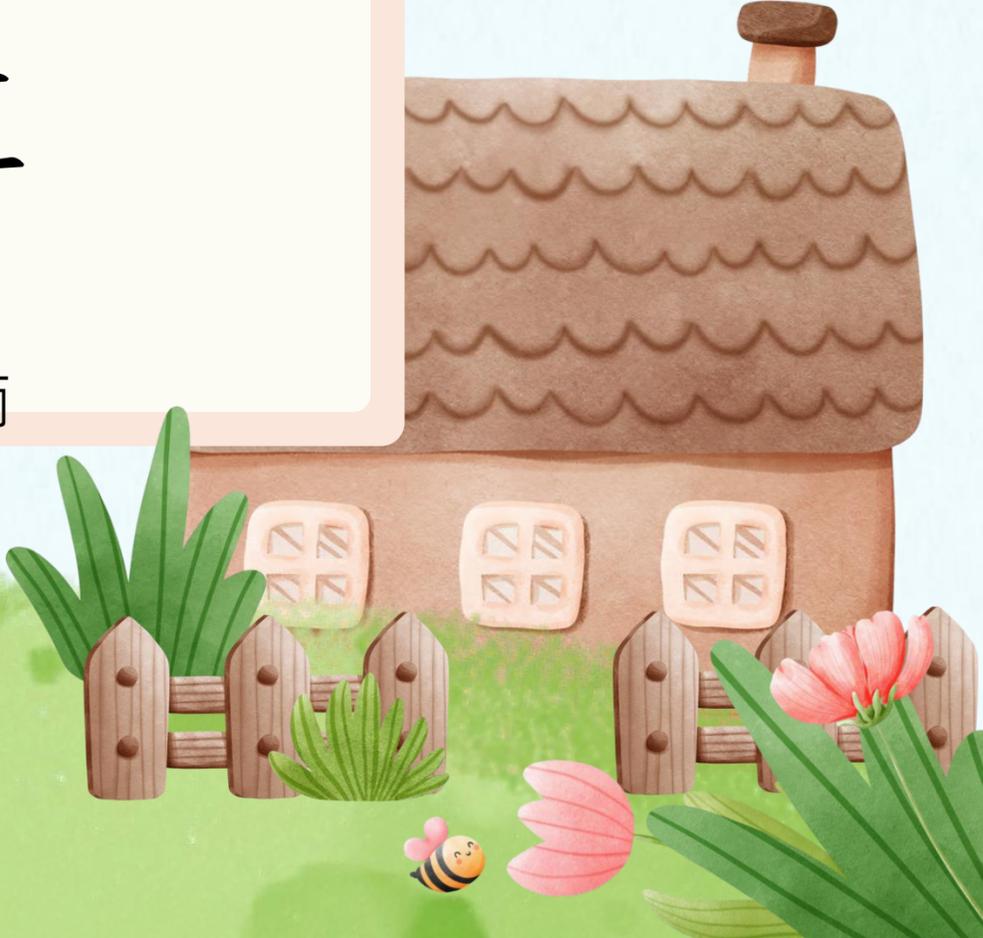




智障學童的 情緒管理 策略分享

工作坊 (二) 2023-12-12

黃月麗主任 許詠詩主任 許蓓怡老師





情緒教育



學科滲透

- 常識
- 健教
- 德育課
- 活動週
- 關愛月

小組

- 情緒管理小組
- 想法解讀小組

個別課

- 訓練目標
- 成長目標





針對性計劃

- 學生需要
- 情緒學習流程
- 疫情後氣氛
- 配合學校發展（正向校園）

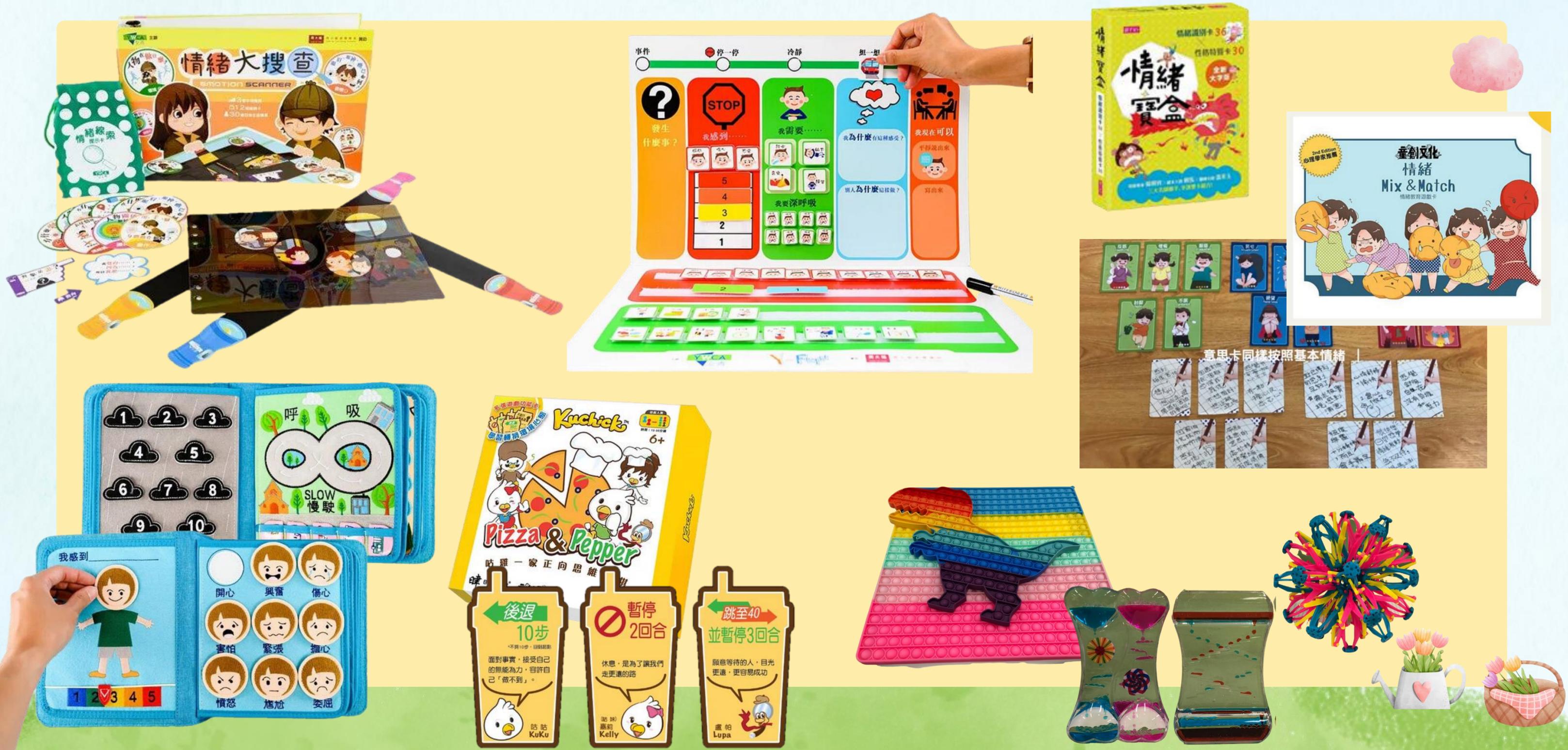




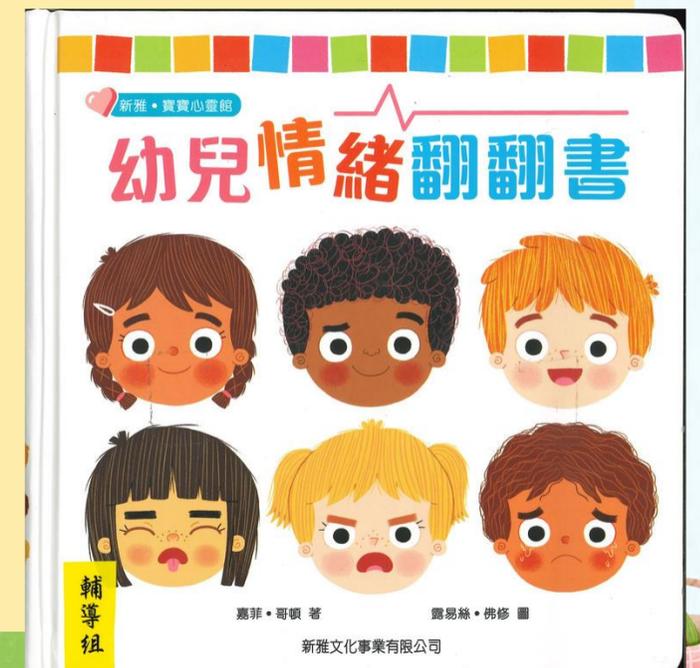
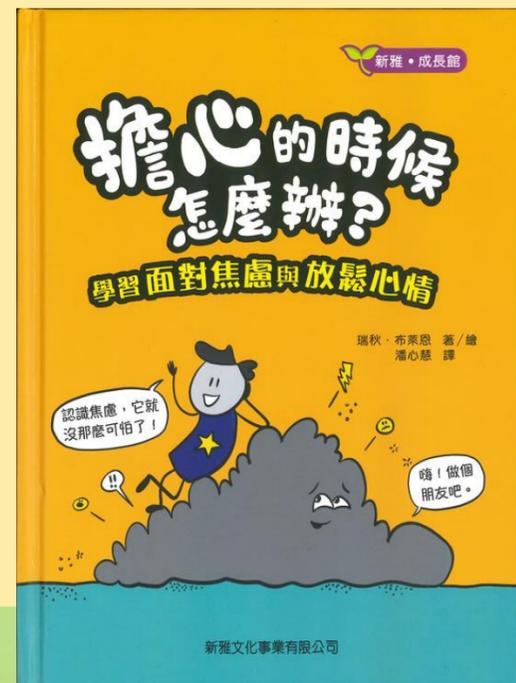
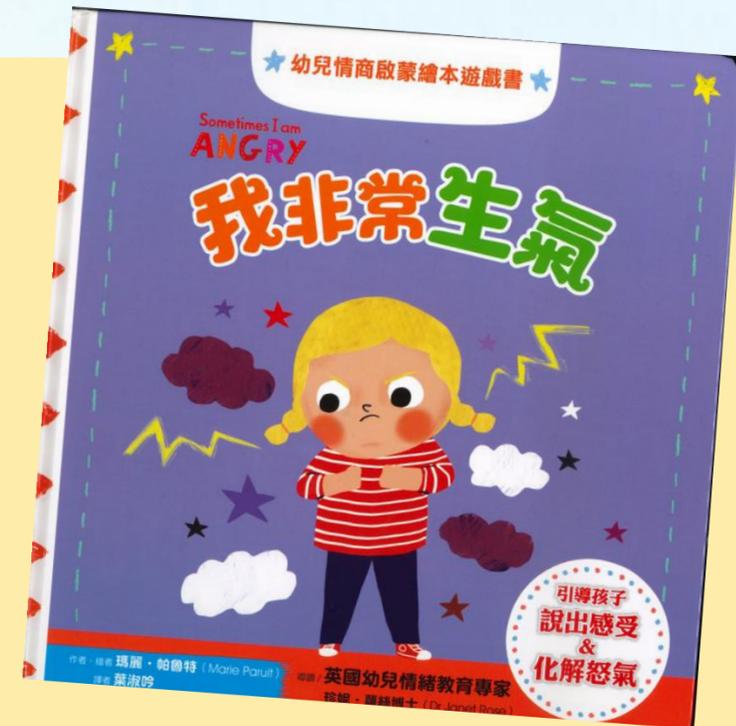
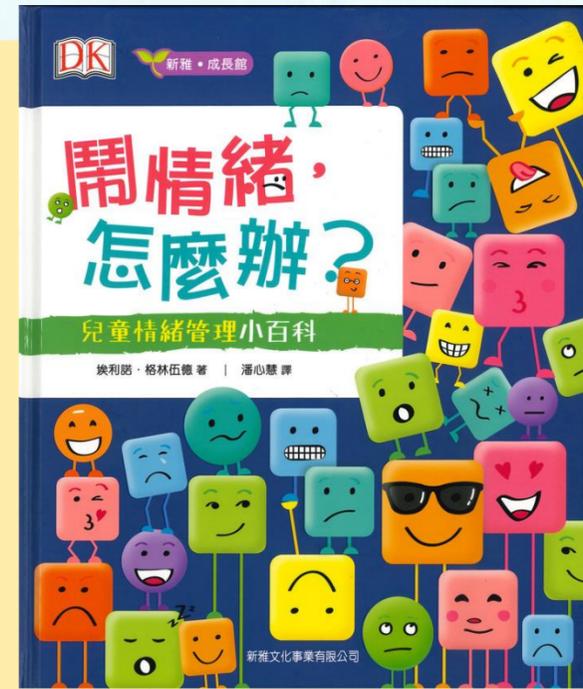
針對性計劃

- 小步子開展：**2021-2022**
- 實行全校參與情緒管理計劃 **2022** 開始

小步子開展 (1 添置情緒教具)



小步子開展 (1) 添置情緒教具



小步子開展 (2 編寫 IEP 供同事使用)



個案支援 IEP 表格(一) Sept2016 Revised

單元 / 節數	範疇	學習目標	教學策略	檢討日期/單元檢討
	<input type="checkbox"/> 大小肌肉訓練 <input type="checkbox"/> 自理技能訓練 <input type="checkbox"/> 溝通技巧訓練 <input type="checkbox"/> 社交群處技能訓練 <input type="checkbox"/> 認知能力訓練 <input type="checkbox"/> 獨立生活技能訓練 <input checked="" type="checkbox"/> 改善情緒及特殊行為訓練 <input type="checkbox"/> 其他：_____	<ol style="list-style-type: none"> 1. 能辨認基本情緒(開心、傷心、害怕、憤怒、討厭) 2. 能按流程簡單表達情緒 3. 能表達情緒的強度 4. 能簡單分享日常生活中的事情及感受 5. 能運用讓自己緩和情緒的方法 	<p>活動名稱：我的冷靜列車 教具：冷靜列車 學習內容：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 簡介列車共會經過 5 個站(事件、停一停、冷靜、想一想、表達) 2. 因應學生情況，學習情緒詞語(紅色框圖卡)的意思 3. 按學生情況，學習用說話表達情緒(句式：我覺得……，因為……。) 4. 如有需要，可參考情緒字典/情緒翻翻書/情緒 Mix & Match 等 5. 學習情緒詞語時，加強學生學習表達該情緒的強烈程度(1 至 5 級) 6. 因應學生情況，討論適合自己的冷靜方法(綠色框圖卡) 7. 與學生一同進行深呼吸練習，每深呼吸一次，貼一次呼吸圖卡 8. 以不同例子作討論(情景圖卡、生活實例等)，帶領學生完成各站內容 <p>*每當學生出現情緒行為問題，都以此列車圖的流程協助學生表達及舒緩情緒</p>	



小步子開展 (3) 一人一本情緒書

《情緒小管家系列》

B1	《情緒小管家：管理憤怒，我也會》：每個人都會有生氣的時候，不過我們可以想辦法來管理憤怒令心情平復下來。這本書會告訴你不同的方法，幫助你應付憤怒。	
B2	《情緒小管家：面對恐懼，我不怕》：你試過感到害怕嗎？你知道每個人都有害怕的時候嗎？這本書會告訴你，怎樣做才能減少害怕。一起勇敢地面對恐懼吧！	
B3	《情緒小管家：忘掉憂慮，有辦法》：你有没有曾經感到憂慮呢？你知道每個人都有害怕的時候嗎？這本書會告訴你不同的方法，幫助你面對憂慮的情緒。	
B4	《情緒小管家：遇上欺凌，不畏懼》：被人作弄或欺凌，並不是一件有趣的事。被作弄或被欺凌的人，往往會感到很難過。這本書會告訴你，遇上這些事時，可以怎樣處理情緒和保護自己。	
B5	《情緒小管家：放下妒忌，做得到》：當你看見別人擁有自己想要的東西，或做到自己得不到的事情時，往往會感到十分妒忌。這本書會告訴你怎樣處理妒忌的情緒。	
B6	《情緒小管家：趕走失望，向前行》：我們都會因為事情不如意而感到失望，不過我們可以想辦法來趕走失望。這本書會告訴你，怎樣克服失望的情緒，鼓起勇氣往前走。	

訂購RT圖書2021(最新版本2021年4月) - Excel

	A	B	C	D	E	F	G	H	I	J	K	L	M	N
1			95+13											
2	小學	輔導組	輔導	A.幼兒情緒翻	B.情緒小管家								C.自行購買約100元圖書予	
3	(108)	學生名單	老師	翻書 (40)	B1. 管理憤怒，我也會 (22)	B2. 面對恐懼，我不怕 (8)	B3. 忘掉憂慮，有辦法 (2)	B4. 遇上欺凌，不畏懼 (3)	B5. 放下妒忌，做得到 (1)	B6. 趕走失望，向前行 (2)	B7. 遭遇挫折，別灰心 (9)	B8. 不用害羞，放膽說 (8)	學生(請列名圖書名稱) (13)	
76			曾										1 各種各樣的情緒-感覺大書	
77			曾										1 我要爆發了!	
78			月				1							
79	小五	9	月	1										
80			曾										1 我要爆發了!	
81			曾										1 我要爆發了!	
82			鄭										1 彩色怪獸	
83			曾健										1 各色各樣的情緒感覺大書	
84			凱		1									

A. 《幼兒情緒翻翻書》

A 《幼兒情緒翻翻書》：能夠辨認不同的感受，是社交和情緒發展的關鍵！揭開8個翻翻頁，變出10多個表情！

- * 8個翻翻頁，變出10多種心情！
 - * 協助幼兒理解和表達情緒！
 - * 提升幼兒的自信心，促進社交能力！
- 本書特色
- 能夠辨認不同的感受，是社交和情緒發展的關鍵。
- 本書透過8位小朋友的生活經驗，讓幼兒翻一翻不同的表情，辨認不同的情緒，並鼓勵他們分享日常生活中的各種感受



影片簡介 <https://www.youtube.com/watch?v=Ym0JCwt5FD4>



小步子開展 (3) 一人一本情緒書

輔導教學：情緒管理指導計劃

計劃內容：為了提升自閉症學生的情緒管理能力，輔導組將會為輔導學生購買一本有關認識情緒的圖書，贈送學生閱讀。

推行方法如下：(由於訂書需時，最遲一批書或需於 6 月送到)

1. 26/3 或之前輔導老師為每一位學生選擇 1 本認識情緒的圖書。
2. 12/4-9/7 期間於輔導課指導學生閱讀(1-2 次)，暑期前送贈給學生在家閱讀。
3. 於現有的教學步驟內加入註明 1-2 次閱讀安排。(如: 16/4 閱讀「XXX」一書，指導學生認識情緒。) 如有任何疑問可與黃主任或朱老師聯絡。謝謝!

*****妥善張貼以下標籤於圖書封面上*****

****輔導教學贈書****
建議家長可與子女一同閱讀
學習情緒管理(不用再帶回學校)

****輔導教學贈書****
建議家長可與子女一同閱讀
學習情緒管理(不用再帶回學校)

****輔導教學贈書****
建議家長可與子女一同閱讀
學習情緒管理(不用再帶回學校)

****輔導教學贈書****
建議家長可與子女一同閱讀
學習情緒管理(不用再帶回學校)

教學步驟示例如下:

老師可列印/手寫「閱讀指導」如教學步驟內

輔導教學(課堂類別：個別輔導)

學生姓名：_____ 輔導老師：_____

班 級：_____ 施教日期：第四單元

學習範圍：大小肌肉訓練 自理技能訓練 溝通技巧訓練 社交群處技能訓練
認知能力訓練 獨立生活技能訓練 改善情緒及特殊行為訓練 其他：_

活動名稱：認識時間表

- 學習目標：
1. 認識時間表
 2. 學習拼貼自己的課後活動時間表

學習活動：

1. 老師教導學生「今天是星期幾？」
2. 老師展示學校時間表，並說出當天有的課堂及輔導課的課堂所在時間表位置。
3. 學生配對每天的課堂時間及課節，並說出課節名
4. 老師向學生展示不同的課後活動圖卡，學生需要把適當的活動放在適當的位置。
5. 總結：讚賞學生做得好及指出可改善的地方。

延伸：班主任協助學生於每次早退時，說出早退所參與的活動名稱。

閱讀指導：本單元加入有關認識情緒的圖書閱讀活動，藉以提升學生的情緒管理能力。

學習表現紀錄

日期	學習內容	5	4	3	2	1	備註 (家中溫習內容、學生表現...)
7/5	1-2			✓			14/5 家中表現合作
14/5	家中表現跟進						28/5 家中曾多次打弟弟，建議媽媽可安排 2 人的合作活動/遊戲，建立關係
21/5	1-3			✓			4/6 閱讀「笑咪咪情緒變變轉盤書」一書，指導學生認識個人情緒
28/5	家中表現跟進						11/6 校內上課表現穩定
4/6	1-4			✓			18/6 與學生再次閱讀「笑咪咪情緒變變轉盤書」活動，並請家長可在家再次與他閱讀。
11/6	校內表現跟進						25/6 請媽媽跟進情緒書，可指導學生閱讀
18/6	1-4						9/7 學生在家表現合作，建議媽媽可持續與學生閱讀情緒書，並連繫日常生活的情緒經驗，指導學生管理情緒
25/6	家中表現跟進						
2/7	1-5						
9/7	家中表現跟進						

我的學習表現 😊 😐 😞 _____



小步子開展 (4) 制作情緒相關電子書



拍拍手

你覺得拍拍手後的心情如何？

想一想

2. 憤怒的時候怎麼辦？ **如何面對憤怒？**

選擇你認為合適的方法面對憤怒，把圖片拖拉到合適的位置。

理想的方法	不理想的方法
<p>深呼吸</p>	
<p>想想開心的事</p>	<p>數數字 靜一靜</p>
<p>大叫/發脾氣</p>	<p>打人</p>

2 小玲害怕晚上睡覺， he 可以和誰人表達？請你圈出答案。

同學 老師 陌生人 父母 其他

憤怒相簿

觀看以下情境，然後圈出當中人物的情緒。

朋友搶了自己的玩具

傷心 快樂 生氣

6 當你害怕時，會有甚麼感覺呢？試點按以下的空白框，找出恐懼的情緒可能會出現的感覺。

皺眉 大叫 掩耳 身體顫抖 出汗/出冷汗





「全校參與情緒管理計劃」

- 第一年 **2022-2023**
- 第二年 **2023-2024**



設計理念

理論

- 參閱有關情緒教育相關資料
- 情緒管理理論

三層支援

- 共同信念
- 一致語言



理論



目錄

3 給家長的話

什麼是情緒?

- 4 認識你的情緒
- 6 情緒總部
- 8 感覺真奇妙
- 10 情緒的重要性

當你感到快樂

- 13 快樂這回事
- 14 越快樂越快樂
- 16 快樂的秘方
- 18 心存感激
- 20 特別的你
- 22 放鬆一下
- 24 放鬆，再放鬆
- 26 靜觀的一天

當你感到憤怒

- 29 憤怒這回事
- 30 紅色警報
- 32 憤怒背後
- 34 不公平!
- 36 放手吧!
- 38 紅眼怪獸
- 40 快找專治妒忌的醫生!

當你感到恐懼

- 43 恐懼這回事
- 44 嚇得毛髮都豎起來!
- 46 怎樣克服憂慮?
- 48 新的開始
- 50 怎樣面對新環境?
- 52 分居和離婚
- 54 我現在有兩個家

當你感到悲傷

- 57 悲傷這回事
- 58 悲傷的好處
- 60 趕走憂鬱
- 62 欺凌小檔案
- 64 怎樣面對欺凌?
- 66 我總是格格不入!
- 68 為什麼寵物會死去?

獨一無二的你

- 71 奇妙的你
- 72 最好的我，唯我一人
- 74 你可以做到的!
- 76 情緒小字典
- 77 情緒遊戲卡

2

理解及表達情緒

- 2.1 訓練重點和目標
- 2.2 小組訓練範例
- 2.3 第一層支援策略建議
- 2.4 第三層支援策略建議

3

預防及處理情緒的失衡

- 3.1 訓練重點和目標
- 3.2 小組訓練範例
- 3.3 第一層支援策略建議
- 3.4 第三層支援策略建議

4

運用策略調控情緒

- 4.1 訓練重點和目標
- 4.2 小組訓練範例
- 4.3 第一層支援策略建議
- 4.4 第三層支援策略建議

我的情緒小隊



開展

理論

情緒智能理論

感知情緒

理解情緒

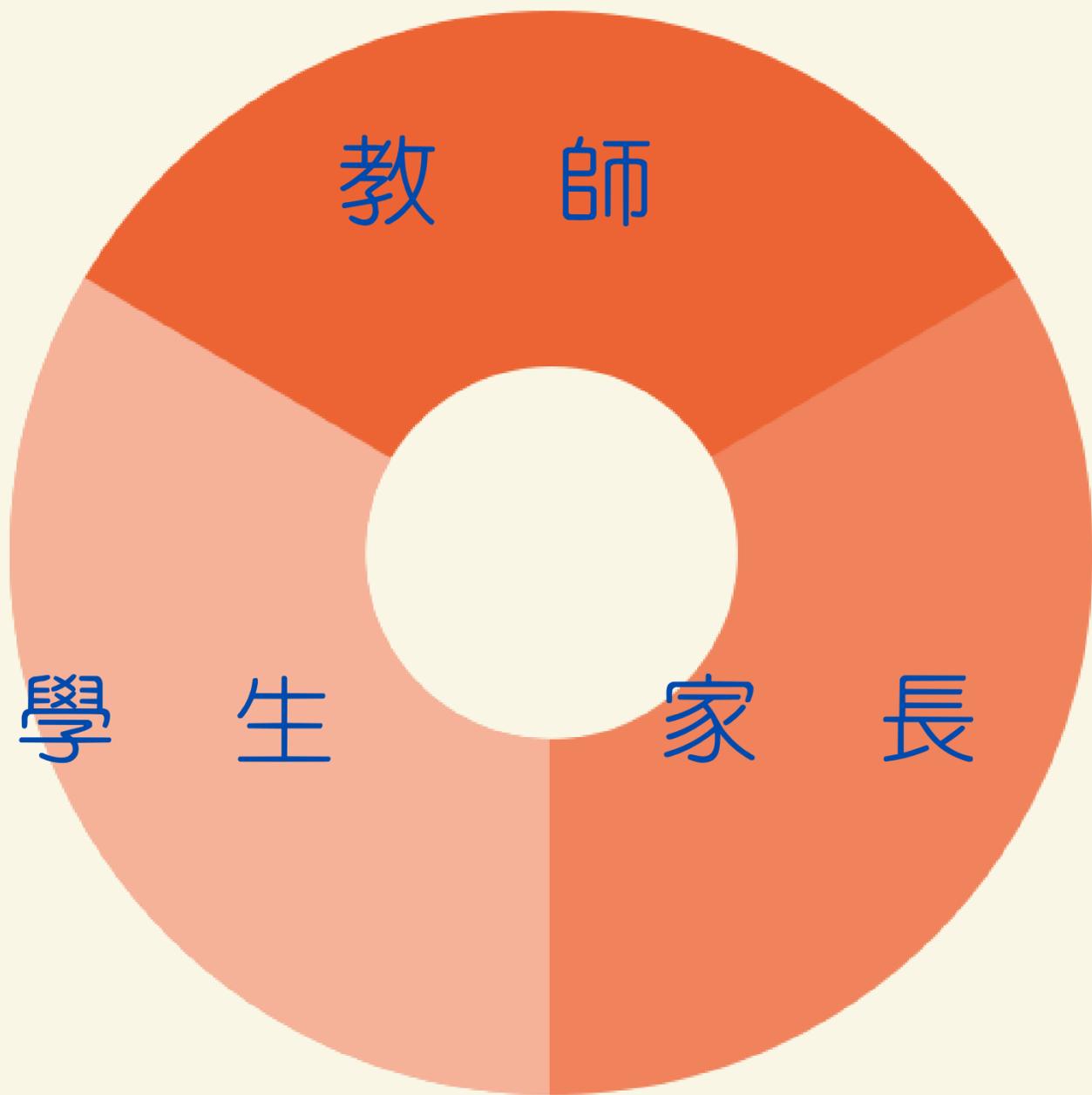
情緒智能

調節情緒

運用情緒



開展



感知情緒

理解情緒

情緒智能

調節情緒

運用情緒



教師

第一年



情緒智能理論培育工作坊(輔導及心理學家 徐澤深博士)



感知情緒 理解情緒

情緒智能

調節情緒 運用情緒



「全校參與情緒管理計劃簡介會」

感知情緒 理解情緒

情緒智能

調節情緒 運用情緒

貼紙獎勵 12/10-9/11

班主任：
如學生能指認/說出情緒詞匯，即可獲貼紙

- 早會
- 小息

十月	3	6	7	向學生簡介活動內容✓	前測	
	10	11	12	13	14	「認識情緒我最叻」貼紙
	17	18	19			
	24	25	26	27	28	
十一月	1	2	3	4		
	7	8	9			



二月	日	一	二	三	四	五	六	主題
					2	3		上學期 簡介
	6	7	8	9	10			
	13	14	15	16	17			
三								百寶箱
四								冷靜列車
		27	28	29	30	31		大、中、小問題
		3	4					
		17	18	19	20	21		
		24	25	26	27	28		了解失衡原因
五月			2	3	4	5		
								面對失敗
								分析情緒行為
								分析後果
		19	20	21		23		

調節情緒

運用情緒

感知情緒

理解情緒

向學生簡介活動內容✓

- ✓ 認識情緒(開心)
- ✓ 認識情緒(傷心)
- ✓ 認識情緒(害怕)
- ✓ 認識情緒(討厭)
- ✓ 認識情緒(生氣)

基本情緒重溫

- ✓ 複合情緒 一
- ✓ 複合情緒 二

運用各情緒表達感受

總結學習內容✓

家長錦囊

- 約於 11 月中派發
- 讓家長在家跟進學習內容
- 觀看 Google Classroom 影片
- 無需交回

一致圖示、語言

中華基督教會基順學校
2022-2023 上學期

全校參與
情緒管理計劃
家長錦囊



輔導組

學生

十月	3	4	5	6	7	向學生簡介活動內容✓
十一月	1	2	3	4	5	認識情緒(開心)✓ 認識情緒(傷心)✓ 認識情緒(害怕)✓ 認識情緒(討厭)✓ 認識情緒(生氣)✓
十二月	1	2	3	4	5	基本情緒重溫
一月	1	2	3	4	5	複合情緒 一✓ 複合情緒 二✓ 運用各情緒表達感受 總結學習內容✓

感知情緒

理解情緒

第一一年 (單元一、二)



當我們感到害怕時，身體會有這些反應...

面部特徵



肢體動作



說話語調



逢星期三早會情緒影片

情緒日記活動

我的心情：(請圈出/寫出來)

11月24日(四)



情緒程度：1 2 3 4 5

(請圈出情緒程度，1最小 5最大)

記錄今天發生過的事

(可以文字或圖畫寫/畫出，內容可包括：人物、地點和事情)



我覺得 生氣 (心情)，因為 我做錯事，我又讓生氣媽媽，我感到不知所措。

家長的話：每個人都有做錯事的時候，希望你能冷靜承認錯誤，然後改過就可以了。

入班圖卡

開心是甚麼？

- 心情舒暢
- 我們喜歡與人交往
- 充滿活力

開心

討厭是甚麼？

- 感到反感
- 令人厭煩、不喜歡而且想遠離

面部特徵：眼眉皺起

肢體動作：雙手交疊

說話語調：語調強硬

討厭



學生

十月	3	6	7	向學生簡介活動內容✓
十一月	感知情緒			認識情緒(開心)✓
				認識情緒(傷心)✓
				認識情緒(害怕)✓
				認識情緒(討厭)✓
十二月				認識情緒(生氣)✓
				基本情緒重溫
				複合情緒 一✓
				複合情緒 二✓
一月	理解情緒			運用各情緒表達感受
				總結學習內容✓

第一一年 (單元一、二)



中華基督教會基順學校
全校參與情緒管理計劃
(輔導組)

五大基本情緒

- 開心**
 - 面部特徵: 嘴巴張開/上揚, 眼睛笑
 - 傷心是什麼: 心情狂燥, 我們喜歡與人交往, 充滿活力
 - 說話語調: 高昂
 - 肢體動作: 手舞足蹈
- 傷心**
 - 面部特徵: 眼睛緊皺/流淚, 嘴角下垂/眼睛紅紅
 - 傷心是什麼: 心情低落, 讓別人知道我們需要幫助, 失去動力
 - 說話語調: 聲調低沉
 - 肢體動作: 垂頭喪氣
- 生氣**
 - 面部特徵: 眼睛睜大/眼眉皺起, 咬牙切齒
 - 生氣是什麼: 感到不滿, 未能達到個人預期而有怒意
 - 說話語調: 高聲說話
 - 肢體動作: 握緊拳頭
- 害怕**
 - 面部特徵: 眼睛睜大/嘴巴張開, 臉色發白
 - 害怕是什麼: 感到不安, 感到可怕, 心跳加速而且想逃跑
 - 說話語調: 尖叫/大哭
 - 肢體動作: 肌肉僵緊, 雙手發抖
- 討厭**
 - 面部特徵: 眼睛皺起
 - 討厭是什麼: 感到反感, 令人厭煩, 不喜歡而且想遠離
 - 說話語調: 語調陰沉
 - 肢體動作: 雙手交叉

停一停 冷靜 想一想



休閒閣、走廊、班房佈置

全校參與情緒管理計劃
輔導組

情緒名稱: 開心

情緒描述: 心情舒暢、充滿活力

面部特徵: 嘴巴向上翹、面帶笑容

肢體動作: 可能會手舞足蹈、拍手、大笑

說話語調: 說話語調較高、有時夾雜笑聲

全校參與情緒管理計劃
輔導組

生氣 害怕 開心 傷心 討厭

齊來分享情緒:
「我覺得... (情緒) ...
因為... (原因) ...」



學生

第一年(單元三)



二月	日	一	二	三	四	五	六	主題
		6	7	8	9	10	11	
三月		13	14	15	16	17	18	百寶箱
		20	21	22	23	24	25	
四月		27	28	29	30	31	1	冷靜列車
		3	4	5	6	7	8	

調節情緒

使用「冷靜列車」處理負面情緒

運用「冷靜列車」的5個步驟：

事件 → 停一停 → 冷靜 → 想一想 → 表達

下學期調控情緒_應用冷靜列車(2)_3月29日_final



一人一教具

「情緒百寶箱」內有甚麼呢?

箱內會因應不同人的需要及喜好，放置不同類型的物品。

逢星期三早會情緒影片



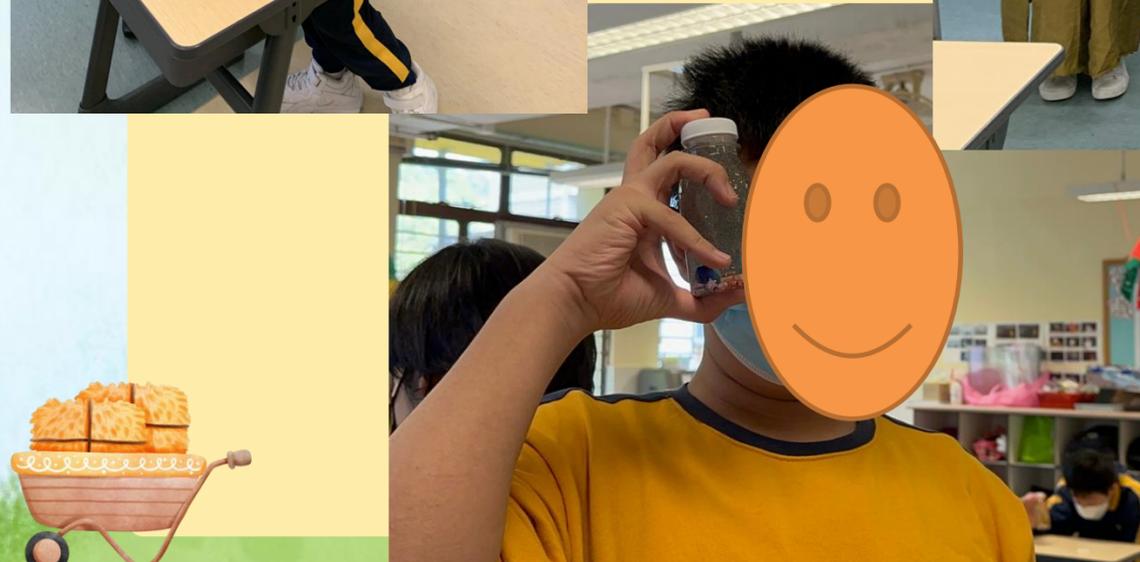
學生

第一年(單元三)



二月	日	一	二	三	四	五	六	主題
		6	7	8	9	10	11	
	13	14	15	16	17	18	19	
三								百寶箱
四								冷靜列車
	27	28	29	30	31			
	3	4						/

調節情緒



正向校園推廣日 「靜心瓶制作」

中華基督教會基順學校
正向校園推廣日

靜心瓶

是一種舒緩情緒的方法。
透過揮動瓶子並凝視瓶內閃片閃粉漂浮至沉澱，
來緩和情緒。

使用時機

- 需要冷靜時
- 腦袋需要休息時

安全使用提示

- 瓶口封緊，以免外漏
- 請勿飲用瓶中液體

如何使用

1. 搖晃靜心瓶後靜置。
2. 觀察瓶中的閃粉和閃片慢慢沉澱直到大部分都沉澱即完成。
3. 可以反覆進行多次，幫助孩子冷靜，或是製作不同流速的靜心瓶觀察速度變化。
可配合音樂使用

參考

星空靜心瓶
親子手作

3分鐘冷靜瓶



第一一年(單元三)



二月	日	一	二	三	四	五	六	主題
						2	3	
	6	7	8	9	10	11	12	
	13	14	15	16	17	18	19	
三	20	21	22	23	24	25	26	百寶箱
四	27	28	29	30	31			冷靜列車
	3	4						

調節情緒

其他配合 1：休閒閣/走廊/班房

休閒閣、走廊佈置



情緒百寶箱



冷靜列車





五月	17	18	19	20	21	大、中、小問題
	24	25	26	27	28	
	2	3	4	5		了解失衡原因
						面對失敗
						分析情緒行為
						/
						分析後果
	19	20	21	23		

運用情緒

請分辨這一事件屬於思考窗的哪一格？



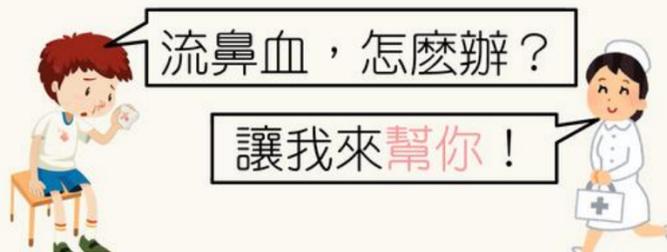
小文 小美

同學感到傷心、生氣

自己開心



02 中問題



流鼻血，怎麼辦？

讓我來幫你！

困惑

找幫忙

逢星期三早會情緒影片

「中問題，找幫忙」

大問題

中問題

小問題



學生

第一年(單元四)



		17	18	19	20	21				大、中、小問題
		24	25	26	27	28				了解失衡原因
五月		2	3	4	5					面對失敗
										分析情緒行為
										分析後果
		19	20	21		23				

運用情緒

玩法1:



如果我輸了，我可能會感到生氣或傷心。



生氣 或 傷心

玩法1:



一人一教具

我們要接受不如意的事:

第一步

自己冷靜

找別人幫忙冷靜



預防情緒失衡_面對失敗_情緒紅綠燈_5月17final

家長

- 共同信念
- 一致語言

第一年



家長

- 共同信念
- 一致語言

第一年



中華基督教會基順學校
2022-2023 上學期
全校參與
情緒管理計劃
家長錦囊

輔導組

情緒小貼士

情緒無分好與壞
一般人會把情緒分為正面或負面，認為快樂才是正確的情緒，傷心、憤怒、害怕則是壞事。
其實情緒無分好壞，每種情緒都有獨特意義。例如，面對新環境會感到恐懼不安，反映我們需要安全感，要我們遠離危險。傷心時會流淚，則可吸引關顧與扶持，促進人際關聯。

保持情緒健康
無論是甚麼情緒，包括生氣、害怕和傷心，全部都很重要。
要察覺自己的不同情緒，了解內心需要，以健康恰當的方法表達和調適。

家長錦囊

中華基督教會基順學校
2022-2023 下學期
全校參與
情緒管理計劃
家長錦囊
輔導組

3 如何運用教具「冷靜列車」
第三站：冷靜

認識自己的情緒後，子女可從綠區的16種冷靜方法中選出適合自己的方法，最多4種，並逐一把圖卡貼在方格上及實踐出來。

選擇方法時須留意，該方法於當刻身處的環境是否可行。

當每貼上一個「深呼吸」的圖卡，家長便要引導子女進行深而慢的深呼吸，以舒緩情緒。

例子：小順他感到**憤怒和傷心**，他需要**冷靜**來冷靜，並**深呼吸8次**來舒緩情緒。

2 認識各種冷靜情緒的方法
2.2 「冷靜方法」(4大冷靜方法)

冷靜方法 1
深深呼吸法
深呼吸5下
慢慢吸氣
慢慢呼氣

冷靜方法 2
內心數字法
1...2...3...4...
5...6...7...
8...9...10...

冷靜方法 3
表達愈固法
告訴別人自己的心情
「我覺得...」
「我...」
「我...」

冷靜方法 4
離開現場法
在環境許可下
離開一下

全校參與情緒管理計劃

22-23年度情緒管理計劃

認識基本情緒
認識複雜情緒
調控情緒
預防情緒失衡

目的：提升學生情緒管理能力。
上學期：認識基本情緒及複雜情緒
下學期：調控情緒及預防情緒失衡

單元一及二 理解及表達情緒
單元三 調控情緒
單元四 預防情緒失衡

家長指導工作：
1) 2月13日開始，學生會於每星期週會時段學習調控情緒及預防情緒失衡的方法。
2) 家長可與子女於Google Classroom重溫內容。
3) 家長可運用此「家長錦囊」與子女研習及重溫所學。



家長

第一年



Google Classroom

22-23 全校參與情緒管理計劃-中學
2022-23 學年

訊息串 課堂作業 成員 成績

22-23 全校參與情緒管理計劃-中學
2022-23 學年

Meet 產生連結

課程代碼 yhg5ffu

接近截至日期的作業
沒有近期內要繳交的作業
全部顯示

要在課程中宣布的事項

許詠詩HuiWS張貼了一份新教材：認識、理解及表達情緒_總結
昨天
1 則課程留言

許詠詩HuiWS張貼了一份新教材：複合情緒_小總結
2022年12月22日 (上次編輯時間：2022年12月22日)
1 則課程留言

許詠詩HuiWS張貼了一份新教材：認識複合情緒_擔心、內疚、妒忌
2022年12月5日

我的情緒日記

我的情緒日記 1

張貼日期：2022年11月9日

上學期_理解及表達情緒

複合情緒_小總結 1

上次編輯時間：2022年12月2...

認識複合情緒_擔心、內疚、妒忌 2

張貼日期：2022年12月5日

認識複合情緒_失望、羞恥、害羞 2

張貼日期：2022年12月5日

基本情緒小總結 2

張貼日期：2022年11月23日

認識情緒_害怕 1

上次編輯時間：2022年11月2...

認識情緒_生氣 1

張貼日期：2022年11月9日

認識情緒_討厭 1

張貼日期：2022年10月27日

認識情緒_傷心 1

張貼日期：2022年10月25日

認識情緒_開心 5

上次編輯時間：2022年10月2...

理解及表達情緒(10月5日) 3

張貼日期：2022年10月6日

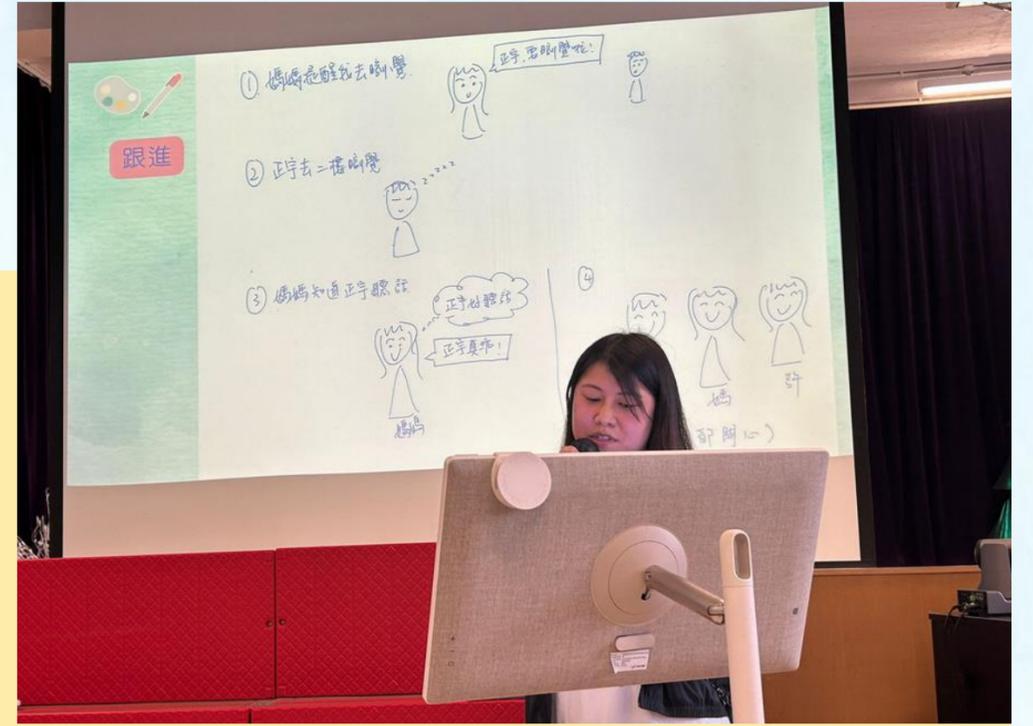


第二年

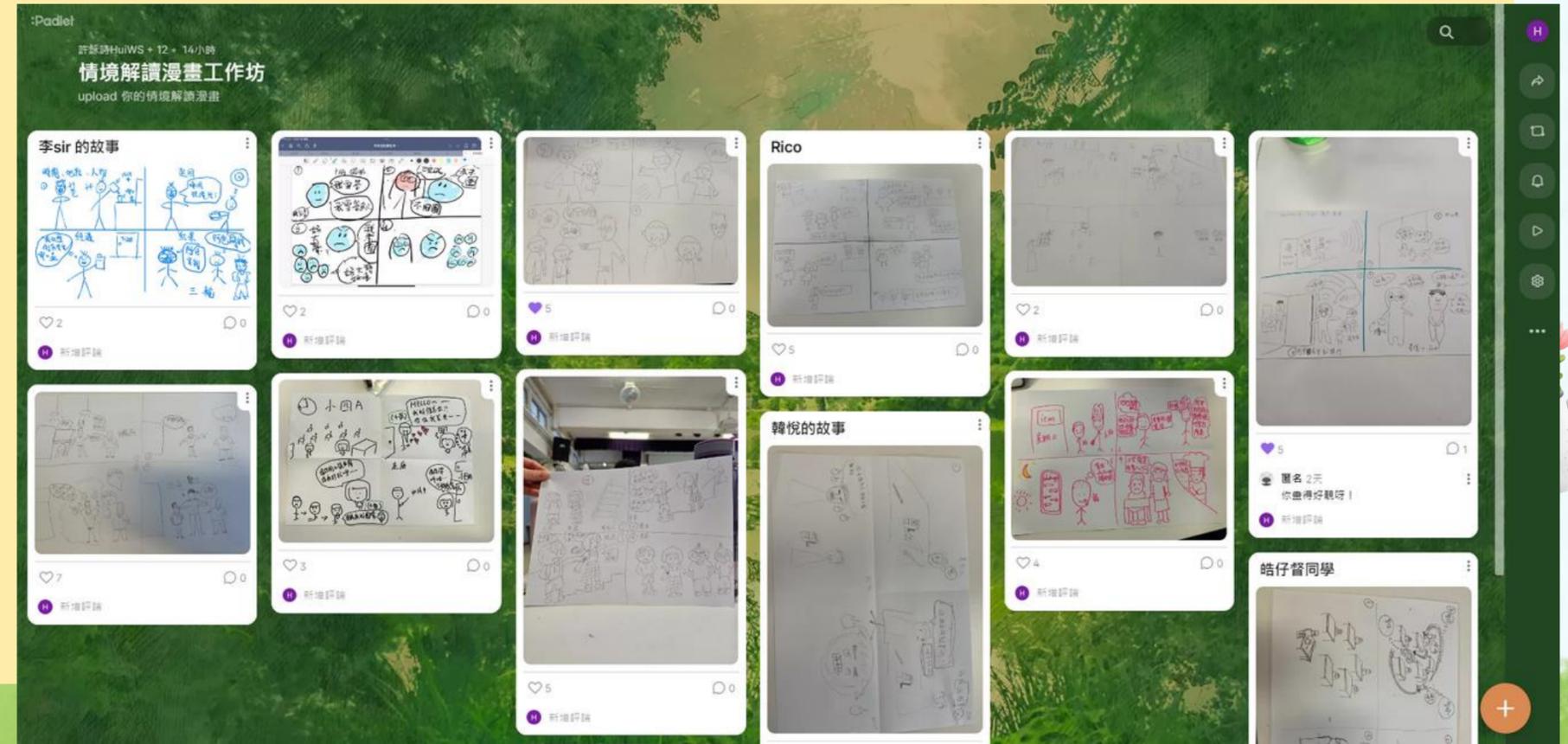
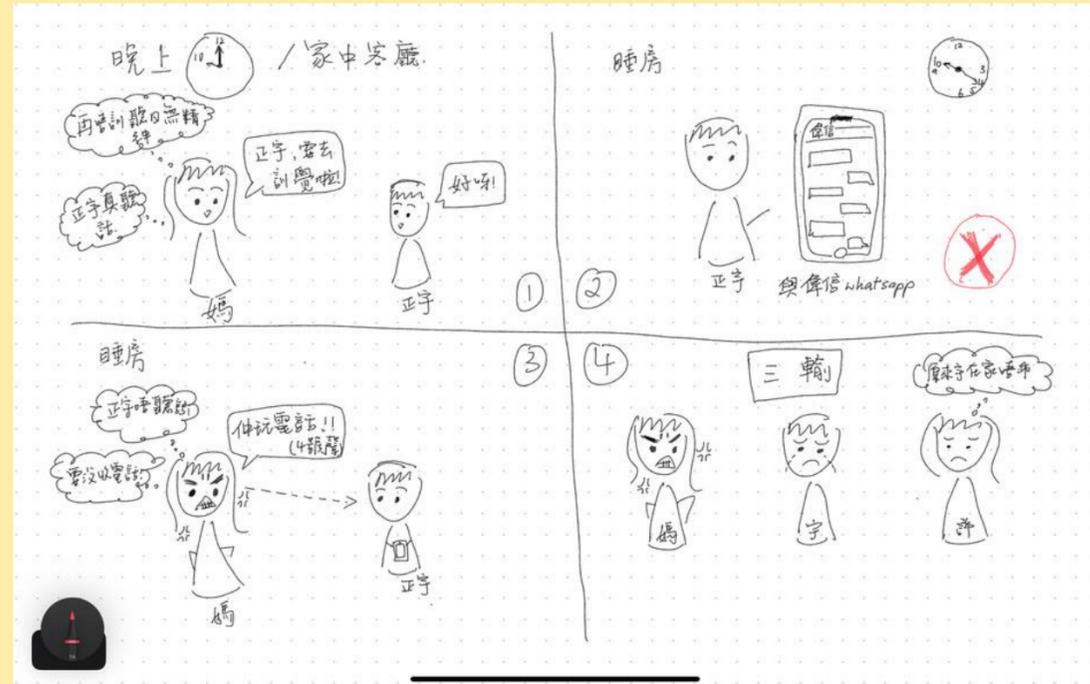


教師

第二年



情境解讀漫畫工作坊



學生

第二年

感知情緒 理解情緒

情緒智能

調節情緒 運用情緒

情緒告示板
多分享、多表達

我覺得...(情緒), 因為...(原因)。

CLASSROOM (1B)
102 小二B班

紅十字少年團

第8線
102室

情緒告示板
多分享、多表達

我覺得...(情緒), 因為...(原因)。

401 中二A班

家長隊
401室
中一B, 中二, 中四, 中六B

情緒告示板
多分享、多表達

我覺得...(情緒), 因為...(原因)。

情緒告示板
多分享、多表達

我覺得...(情緒), 因為...(原因)。

情緒告示板活動 (班本)



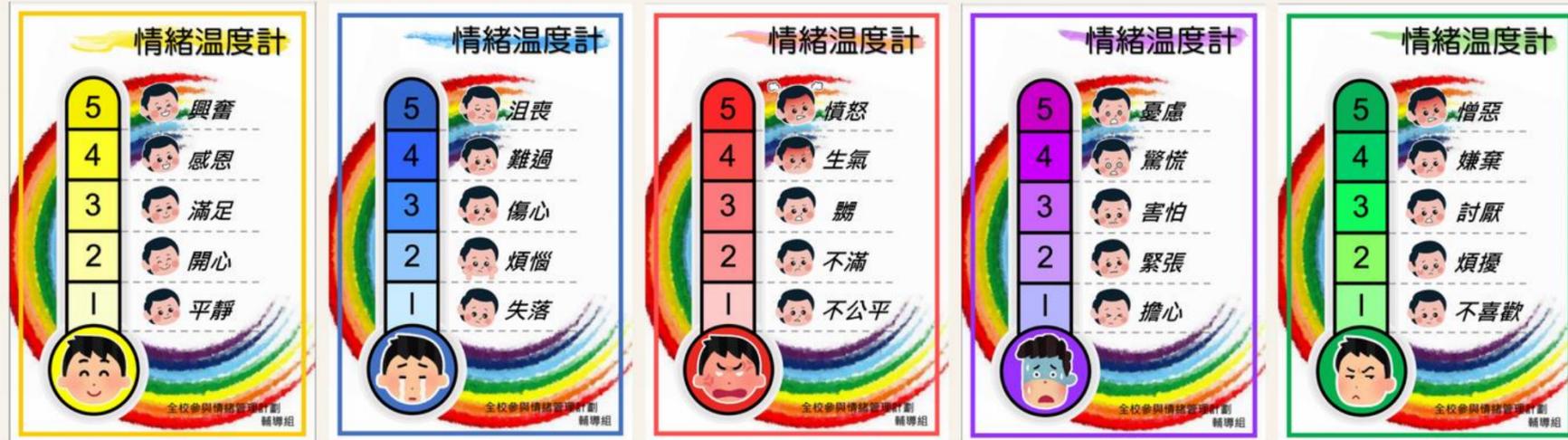
感知情緒 理解情緒

情緒智能

調節情緒 運用情緒

第二年

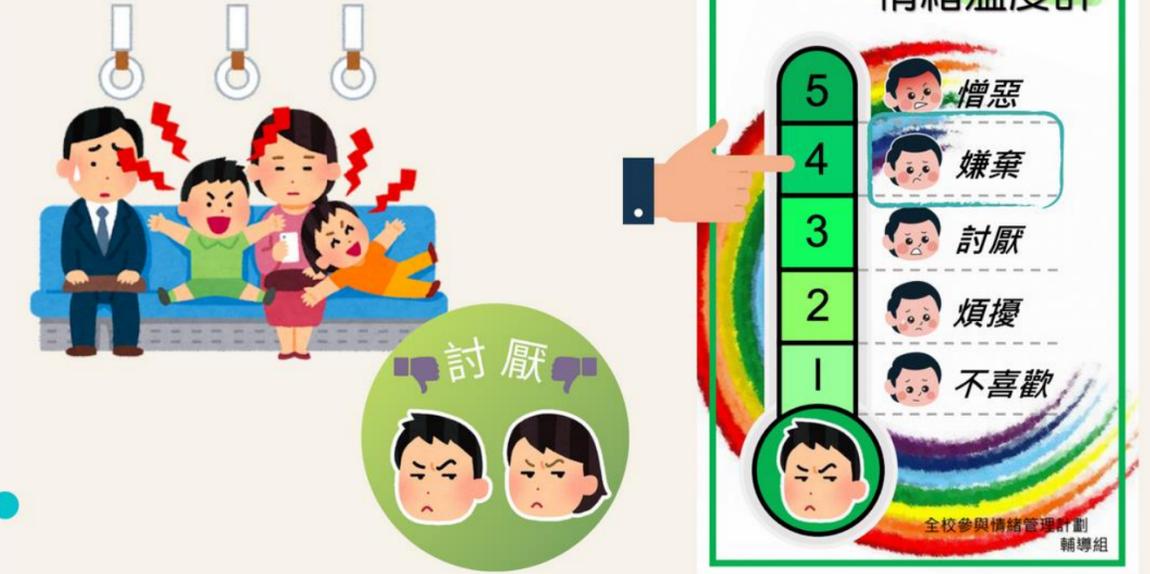
情緒溫度計海報



鼓勵同學用更多詞語準確表述自己的心情

情緒詞匯增潤

4.更多詞匯形容當刻的情緒



4.更多詞匯形容當刻的情緒



同一件事情

不同人可以有不同情緒及強烈程度

學生

感知情緒 理解情緒

情緒智能

調節情緒 運用情緒

第二年



情緒調控小組
(初小、高小、中學)



家長

第二年

感知情緒

理解情緒

情緒智能

調節情緒

運用情緒



中華基督教會基順學校

全校參與 情緒管理計劃

家長錦囊(一)
理解及表達情緒

輔導組

The cover features a grid background, a cactus illustration, and two cartoon children (a girl in a red polka-dot dress and a boy in a white shirt and black shorts) at the bottom. There are also decorative elements like stars and butterflies.



Google Classroom



家長

第二年



情境解讀漫畫工作坊



總結

理論

- 參閱有關情緒教育相關資料
- 情緒管理理論

三層支援

- 共同信念
- 一致語言

