

單元名稱	歡迎光臨情緒醫館-自卑忌妒與悲傷		
適用年級	中年級	活動人數	15-30 人
教學目標	<ul style="list-style-type: none"> ● E-A1 具備良好的生活習慣，促進身心健全發展，並認識個人特質，發展生命潛能。 ● E-C2 具備理解他人感受，樂於與人互動，並與團隊成員合作之素養。 		
教學資源	課程簡報 學習單、鉛筆、橡皮擦		
時間	教學活動		教具
3 分鐘	壹、暖身活動 一、情緒是什麼？ 二、我們會有哪些情緒？ 三、想想看，如果人類沒有情緒，世界會是什麼樣子呢？		簡報
16 分	貳、歡迎光臨情緒醫館 一、自卑的小文 【講述故事】 <ul style="list-style-type: none"> ● 討論：忌妒、自卑是什麼 【回到故事】 張神醫給的藥方：如何克服自卑感 1. 不要否定自己 <ul style="list-style-type: none"> ● 改變否定自己的想法，接受自己現在的樣子。 ● 世界上沒有完美的人，長的漂亮的人、有錢人、功課好的人當然令人羨慕，但是他們也會有自己的煩惱和缺點。 2. 恢復自信的清單 <ul style="list-style-type: none"> ● 試著寫下恢復自信的清單(項目越多越好) <ol style="list-style-type: none"> 稱讚自己--覺得自己今天做的很好的事情 相信自己--覺得自己可以做到的事情 我的優點--列出自己的優點 3. 尋求他人鼓勵 <ul style="list-style-type: none"> ● 把你覺得自卑的事情告訴信任的人，讓他來鼓勵你。 4. 想想看：忌妒和自卑，是不好的情緒嗎？ 【活動一】 寫下你的讚美自己清單：想想看，並寫下你		簡報 學習單 鉛筆 橡皮擦

	覺得自己今天自己做的很好的事情。	
16 分	<p>二、悲傷的小雨</p> <p>【講述故事】小雨的故事</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 討論：悲傷 <ol style="list-style-type: none"> 1. 悲傷是什麼？ 2. 什麼時候會覺得悲傷？。 <p>【回到故事】張神醫給的藥方：如何面對悲傷</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 接納悲傷 2. 適當的表現悲傷 3. 讓自己有事做 <ul style="list-style-type: none"> ● 討論：想想看：悲傷都是不好的嗎 <p>【活動二】分享度過悲傷的方法</p> <ul style="list-style-type: none"> • 當你傷心、難過的時候，會用什麼方法解決呢？ 	簡報 白紙 鉛筆 橡皮擦
3 分	<p>三、歡迎回到情緒醫館，從現在開始，尋找幸福感吧</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 討論：喜悅 <p>【講述故事】小文和小雨克服了情緒的問題，並獲得了喜悅的藥方：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 不要把小事情看得太嚴重 2. 不需要每件事都做到最好 3. 要往好的方面去想 4. 找到自己的興趣或養寵物 5. 吃得好、睡得好 <p>小文挑選了「找到自己的興趣或養寵物」。</p> <p>小雨挑選了「吃的好，睡得好」。</p> <p>【活動三】分享獲得喜悅的方法</p> <ul style="list-style-type: none"> • 要怎麼樣讓自己變得比較開心呢？ <p>【結尾】2 個人臉上洋溢著幸福的表情走出醫館，張神醫看著他們的背影，微笑著關上了醫館的大門。</p>	簡報
2 分	<p>參、結語：</p> <p>每個人都會有情緒，日常生活也難免會受到情緒的影響。</p> <p>今天我們討論到了忌妒、自卑與悲傷，要怎麼預防情緒過度影響我們的生活，我們怎麼引導負面情緒往好的結果發展。</p> <p>今天上課講到的管理情緒的技巧，大家都學會了嗎？透過不斷的練習讓自己有效的管理情緒，讓自己過一個幸福快樂的人生吧。</p>	簡報

參考資料：

李寶淵內容，房美珍文，韓수진圖，林建豪譯（2013）。寫給孩子的表達情緒的技巧。臺中市：晨星。

