

<b>單元名稱</b>	歡迎光臨情緒醫館-自卑忌妒與悲傷		
<b>適用年級</b>	中年級	<b>活動人數</b>	15-30 人
<b>教學目標</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 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。</li> <li>● 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。</li> </ul>		
<b>教學資源</b>	課程簡報 學習單、鉛筆、橡皮擦		
<b>時間</b>	<b>教學活動</b>		<b>教具</b>
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 <b>【講述故事】</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 討論：忌妒、自卑是什麼</li> </ul> <b>【回到故事】</b> 張神醫給的藥方：如何克服自卑感 1. <b>不要否定自己</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 改變否定自己的想法，接受自己現在的樣子。</li> <li>● 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。</li> </ul> 2. <b>恢復自信的清單</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>● <b>試著寫下恢復自信的清單(項目越多越好)</b> <ol style="list-style-type: none"> <li>稱讚自己--覺得自己今天做的很好的事情</li> <li>相信自己--覺得自己可以做到的事情</li> <li>我的優點--列出自己的優點</li> </ol> </li> </ul> 3. <b>尋求他人鼓勵</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 把你覺得自卑的事情告訴信任的人，讓他來鼓勵你。</li> </ul> 4. 想想看：忌妒和自卑，是不好的情緒嗎？ <b>【活動一】</b> 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"> <li>● 討論：悲傷</li> </ul> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 悲傷是什麼？</li> <li>2. 什麼時候會覺得悲傷？。</li> </ol> <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"> <li>1. 接納悲傷</li> <li>2. 適當的表現悲傷</li> <li>3. 讓自己有事做</li> </ol> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 討論：想想看：悲傷都是不好的嗎</li> </ul> <p>【活動二】分享度過悲傷的方法</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 當你傷心、難過的時候，會用什麼方法解決呢？</li> </ul>	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"> <li>● 討論：喜悅</li> </ul> <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"> <li>1. 不要把小事情看得太嚴重</li> <li>2. 不需要每件事都做到最好</li> <li>3. 要往好的方面去想</li> <li>4. 找到自己的興趣或養寵物</li> <li>5. 吃得好、睡得好</li> </ol> <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"> <li>• 要怎麼樣讓自己變得比較開心呢？</li> </ul> <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。

