

單元名稱	歡迎光臨情緒醫館(生氣與恐懼)		
適用年級	中年級	活動人數	15-30 人
教學目標	● 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	簡報 學習單(我的恐懼清單)		
時間	教學活動		教具
3 分鐘	壹、暖身活動 一、情緒是什麼？ 二、我們會有什麼情緒？		簡報
16 分	貳、歡迎光臨情緒醫館 一、檔案一：愛生氣的小明 【講述故事】小明生氣的故事 ● 討論：人為什麼會生氣？ ● 討論：你在什麼情況下會生氣？ 【分析】來看看小明對生氣的事情做出的反應 1. 沉默與無視 2. 衝動行為 3. 忍耐 ● 討論：如何消除怒氣？ ● 討論：用不會傷害別人或是傷害自己的方式消除怒氣，你還有什麼好方法嗎？ 【回到故事】如果一開始就不要生氣就好了 1. 改變想法 2. 給對方表達意見的時間 3. 站在對方的立場想想看 4. 適當的表達怒火 5. 你無法避免遇到討厭的事情，可是你可以選擇生氣或不生氣。 【活動一】不一樣的結局 [講述故事情境] 1.如果小軒生氣的話...？		簡報

	(1) 請同學選擇一個小軒可能的生氣反應，然後一起看看會發生什麼結果。 (2) 可以透過[重新選擇]來看不同生氣的反應導致的結果。 2. 如果小軒選擇不生氣，從下面選一個避免生氣的方法，並且說說看，如果你是小軒，你會怎麼使用這個方法？ (1) 同學說完後，一起看看結局。 (2) 透過[重選選擇]按鈕，請幾位同學來挑戰。 【小結】 ● 討論：想想看，生氣一定是不好的嗎？	
16 分	二、檔案二：小芳覺得很害怕 【講述故事】小芳害怕的故事 ● 討論：恐懼 1. 恐懼是什麼？ 2. 有什麼東西或是事情讓你感到很害怕？ 3. 長大之後就不會害怕了嗎？ 4. 過度的恐懼可能會影響生活。 【回到故事】克服恐懼的方法 1. 看清恐懼的真相 2. 緩解恐懼的方法 3. 和恐懼對抗 4. 找到恐懼的來源，分析原因然後慢慢戰勝它，就是消除恐懼的最佳方法。 【活動二】寫下你的恐懼清單 教師可舉例自己的恐懼清單，並請願意分享的同學說明自己的恐懼清單。	簡報 學習單 (我的恐懼清單)
3 分	三、歡迎回到情緒醫館，從現在開始，尋找幸福感吧 ● 討論：喜悅 【講述故事】小明和小芳克服了情緒的問題，並獲得了喜悅的藥方： 1. 不要太執著於小事 2. 不要過度追求完美 3. 表現出正向的態度 4. 培養興趣或飼養寵物 5. 均衡飲食和充足的睡眠 【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。	簡報

2 分	參、結語： 每個人都會有情緒，日常生活也難免會受到情緒的影響。 今天我們討論到了生氣和恐懼兩種情緒，要怎麼預防情緒過度影響我們的生活，感到生氣或恐懼的時候，我們怎麼引導它往好的結果發展。 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的人生吧。	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。

