

單元名稱	一起來經營我們的情緒飯店		
適用年級	國小中、高年級	活動人數	15-25 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	1. 簡報 PPT 2. 繪本《情緒大飯店》		
時間	教學活動		教具
第一堂課			
5 分鐘	【引發動機】 一、什麼是情緒？情緒有哪些？ 二、人一天會出現很多情緒 三、為什麼人會有情緒？ ● 因為有大腦-杏仁核 ● 為了適應環境、生存而演化的機制 四、情緒像什麼？		簡報 PPT
10 分鐘	【繪本分享-情緒大飯店】 透過繪本帶領學生進入故事情境，老師可至圖書館借閱《情緒大飯店》進行分享，讓學生更容易投入並產生共鳴。		繪本《情緒大飯店》
10 分鐘	【房務處理大解密】 一、房客點點名 ● 悲傷 ● 特殊房客的專屬服務：當「悲傷」入住時，他需要什麼樣的照顧？（允許哭泣、安靜角落、表達悲傷）。 ● 焦慮 ● 特殊房客的專屬服務：當「焦慮」入住時，他需要什麼樣的照顧？（一件事一件事來、腹式呼吸法、確認清單）。 ● 憤怒 ● 為什麼憤怒會變身？ -原生情緒 -次級情緒 -案例:小明考試考差		簡報 PPT

	-我們常會為了「掩蓋原生情緒」，例如：考試考不好的挫折或羞愧，而產生讓溝通更加困難或更焦慮的次級情緒，例如：憤怒。 ● 為什麼人不直接說出「原生情緒」？ -生物因素 -社會因素 ● 特殊房客的專屬服務：當「憤怒」入住時，他需要什麼樣的照顧？（按下暫停鍵、探詢情緒的原因、接受它、轉化它）。 二、情緒飯店-經理人的難題 -受歡迎的客人 -想退房的客人 三、情緒飯店經理人的小秘密 四、面對不舒服的情緒還可以怎麼做 ● 深呼吸、靜心 ● 轉念-換個方式思考 ● 為自己規畫各種活動、出去走走	
10 分鐘	【互動遊戲】 1. 情緒飯店經理挑戰賽 遊戲名稱：【客房服務挑戰帖】 遊戲規則說明： 步驟一：觀察情境-發生什麼事？ 步驟二：指認房客-哪些情緒房客入住了？ 步驟一：專業服務-你會提供他什麼照顧？ 2. 挑戰情境 A：考卷發下來分數不如預期 挑戰情境 B：被媽媽唸成績考差了 挑戰情境 C：被好朋友誤會了	簡報 PPT
2 分鐘	【結論】 總結本課程，學習認識自己的情緒、理解情緒會入住你的心中，也退房的時候，學習將情緒引導往好的結果發展，成為自己心靈的主人。	簡報 PPT

參考資料：

- 莉迪亞·布蘭科維奇（2023）。**情緒大飯店**（黃聿君譯）。典藏藝術家庭股份有限公司。（初版）

- Felicity Brooks (2023) . 孩子的第一本情緒安定小百科：解決擔心、害怕有方法！
(李紫蓉譯) .遠見天下文化出版股份有限公司 (初版)
- Felicity Brooks (2020) . 孩子的第一本情緒認知小百科：我的心情，你的心情 (李紫蓉譯) .遠見天下文化出版股份有限公司 (初版)
- 臺灣大學科學教育發展中心-認識主導情緒產生的杏仁核 (Amygdala) -上
<https://case.ntu.edu.tw/%E8%AA%8D%E8%AD%98%E4%B8%BB%E5%B0%8E%E6%83%85%E7%B7%92%E7%94%A2%E7%94%9F%E7%9A%84%E6%9D%8F%E4%B%81%E6%A0%B8%EF%BC%88amygdala%EF%BC%89-%E4%B8%8A/index.html>
- 憤怒的背後，藏的是「脆弱」 <https://vocus.cc/article/669fb9fcfd89780001315bfa>
- 總是搞不懂自己的情緒？學會分辨原生及次級情緒
<https://vidamore.tw/primary-secondary-emotion/>
- 未來親子-許多憤怒的背後，藏的是「脆弱」；大人也要好好的認識自己的情緒，才能帶給孩子學習的榜樣
- <https://futureparenting.cwgv.com.tw/family/content/index/31240>
- 三周的沙龍-01 | 《轉念的力量》：換個想法，人生更好！
<https://vocus.cc/article/64b64888fd89780001ad5610>
- 情緒不穩定、容易衝動？了解「杏仁核」掌控自己的情緒！_
<https://goodmood.com.tw/amygdala-and-emotion/>
- 與情緒共舞 <https://www.youtube.com/watch?v=D4BMWGmTmzI>

圖片來自：

- Canva https://www.canva.com/zh_tw/
- Gemini AI
-

