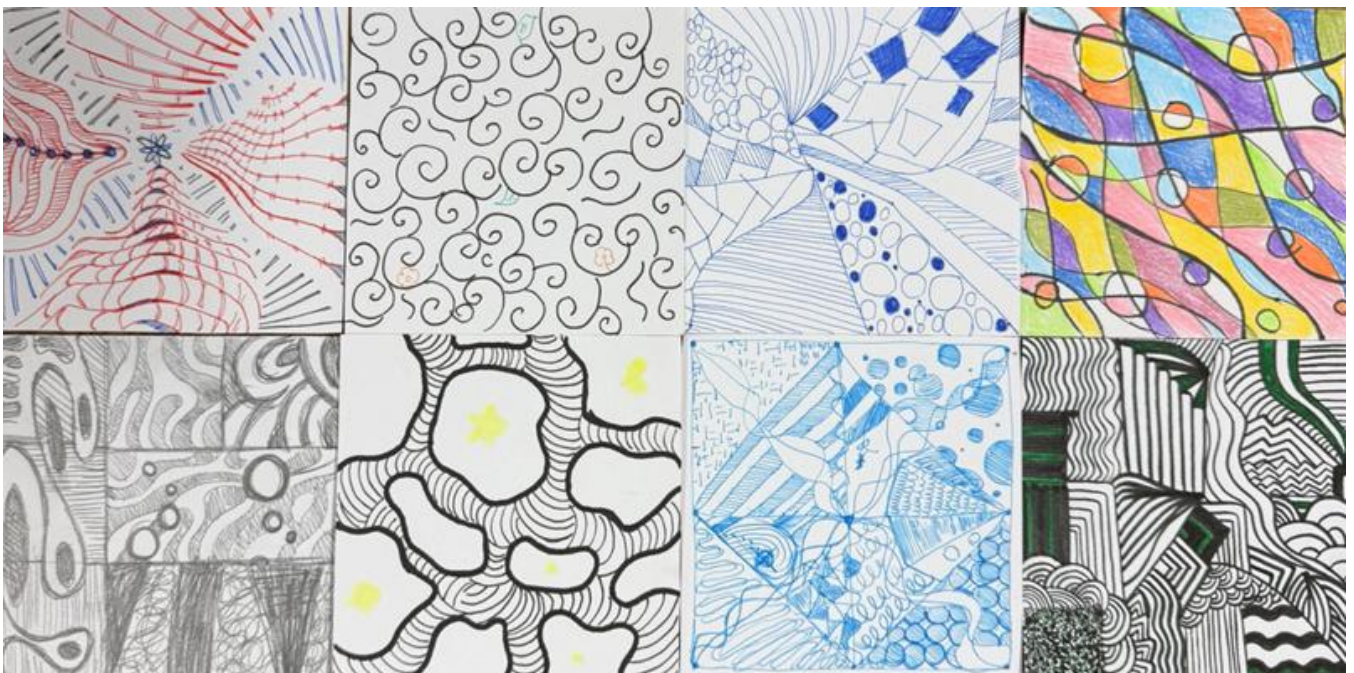
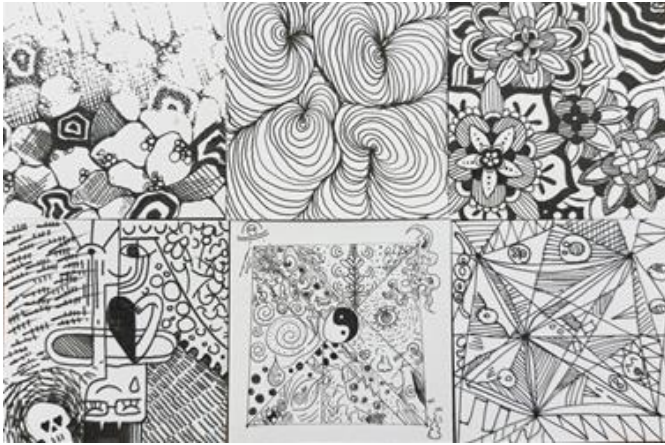
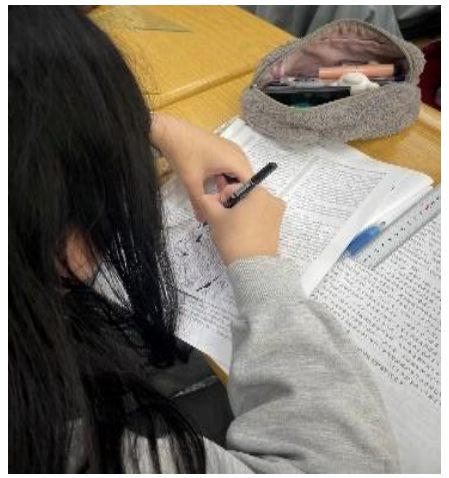
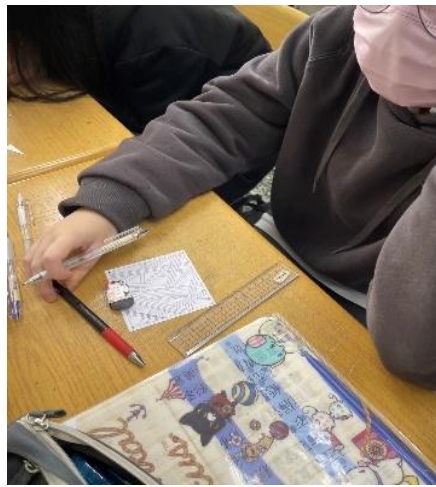


1	114.11月	情緒	情緒大解密	學習覺察自己的情緒，並表達分享。	高三學生	人 890 男 240 女 650
---	---------	----	-------	------------------	------	-------------------------



2	115.05月	壓力	神秘的大腦	學習有效紓解壓力並能掌控自己的情緒，達到身心平穩與壓力管理。	高三學生	人 890 男 240 女 650
---	---------	----	-------	--------------------------------	------	-------------------------



# 學習單

## 自我覺察與管理-1

班級： 座號： 姓名：

此刻的自己



感謝自己： \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

生氣自己： \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

期許自己： \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

班級： [ ] 座號： [ ] 姓名： [ ]

此刻的自己



<期待

感謝自己： 感謝自己 [ ]

感謝自己在 [ ] 自己有努力做完功課-專題 感謝專題的時候還有努力維持好在

生氣自己： 我生氣我自己沒有好好安排；

生氣我自己有拖延症，生氣我自己太懶惰。

期許自己： 我期許我自己可以好好安排好時間，

不要再有拖延症，期許我自己有更好的自己成績。期許我自己減肥可以成功。

## 自我覺察與管理-2

### 我-我

班級： 座號： 姓名：

1. 現階段的“我”，是否有失落的一撇？

是什麼？

為什麼？

2. 下一步的目標為何？

3. 該如何自助或“找”誰幫忙尋回失落的那一撇？讓“我”更好？

### 我-我

班級： [ ] 座號： [ ] 姓名： [ ]

1. 現階段的“我”，是否有失落的一撇？

是 我覺得我現在人生最缺少的一件事情，就是找不到活著的動力，也找不到可以努力的方向。每天好像只是在混日子，但我到底是在為了什麼在努力，為了什麼在活著。也不知道要選什麼大學什麼科系，也不知道自己活著的目的，方向。

為什麼？ 可能因為我現在還不確定自己真正喜歡的生活、人、事物是什麼。看到身邊有些人好像已經知道了自己的方向，有了自己喜欢的人、事物。可是我卻看起來只是在原地踏步，擔心了太多人、事物，導致錯過了當下該享受的事物。

2. 下一步的目標為何？

我現階段想到的目標：  
1. 多嘗試不同的事情。  
2. 把目標先變小一點。  
3. 尋找自己喜歡的人、事物，並且享受當下。 祝福！

3. 如何自助或“找”誰幫忙尋回失落的那一撇？讓“我”更好？

1. 找人聊天、享受當下。  
2. 不去糾結過去和未來。  
3. 多做點事，微不是道也好了。

# 學習單

## 社會情緒學習 (SEL) 學習單

班級： 座號： 姓名：

- 學習目標：自我覺察、自我管理、社會覺察、人際技巧和負責任的決策
- 內容題材：畫與寫一件與他人互動，察覺自我與對方情緒，以及當時場面、情境、氣氛

事件摘要：

自我情緒臉譜	他人情緒臉譜	場面情境
我	稱謂：	氛圍：

如何調整與管理自我情緒？

事件之後所需承擔的責任？

## 社會情緒學習 (SEL) 學習單

班級： 座號： 姓名：

- 學習目標：自我覺察、自我管理、社會覺察、人際技巧和負責任的決策
- 內容題材：畫與寫一件與他人互動，察覺自我與對方情緒，以及當時場面、情境、氣氛

事件摘要： 禮拜六運氣太好

自我情緒臉譜	他人情緒臉譜	場面情境
我	稱謂：朋友	氛圍：開心、驚喜

如何調整與管理自我情緒？

自己消化  
轉移注意力

事件之後所需承擔的責任？  
可能因為太開心而忘了控制  
聲音影響別人

顧及他人，很棒！

## 社會情緒學習 (SEL) 學習單

班級： 座號： 姓名：

- 學習目標：自我覺察、自我管理、社會覺察、人際技巧和負責任的決策
- 內容題材：畫與寫一件與他人互動，察覺自我與對方情緒，以及當時場面、情境、氣氛

事件摘要： 當我得知壽辰展出的拍照板上有辣雞圖

自我情緒臉譜	他人情緒臉譜	場面情境
我	稱謂：其他看到的人	氛圍：很糟糕

如何調整與管理自我情緒？

我會努力把此生發生的快樂事回想  
起來讓自己開心

事件之後所需承擔的責任？

被延誤交事實

## 社會情緒學習 (SEL) 學習單

班級： 座號： 姓名：

- 學習目標：自我覺察、自我管理、社會覺察、人際技巧和負責任的決策
- 內容題材：畫與寫一件與他人互動，察覺自我與對方情緒，以及當時場面、情境、氣氛

事件摘要： 小組討論時，我提出自己的想法，但同學說以存在否他的意見，所以氣氛突然變得不好

自我情緒臉譜	他人情緒臉譜	場面情境
我 緊張	稱謂：生氣	氛圍：尷尬

如何調整與管理自我情緒？

讓自己冷靜，深呼吸使腦子更清醒  
重新說清楚

事件之後所需承擔的責任？

把發言說清楚，檢討自己的表達方式

很高，很棒！