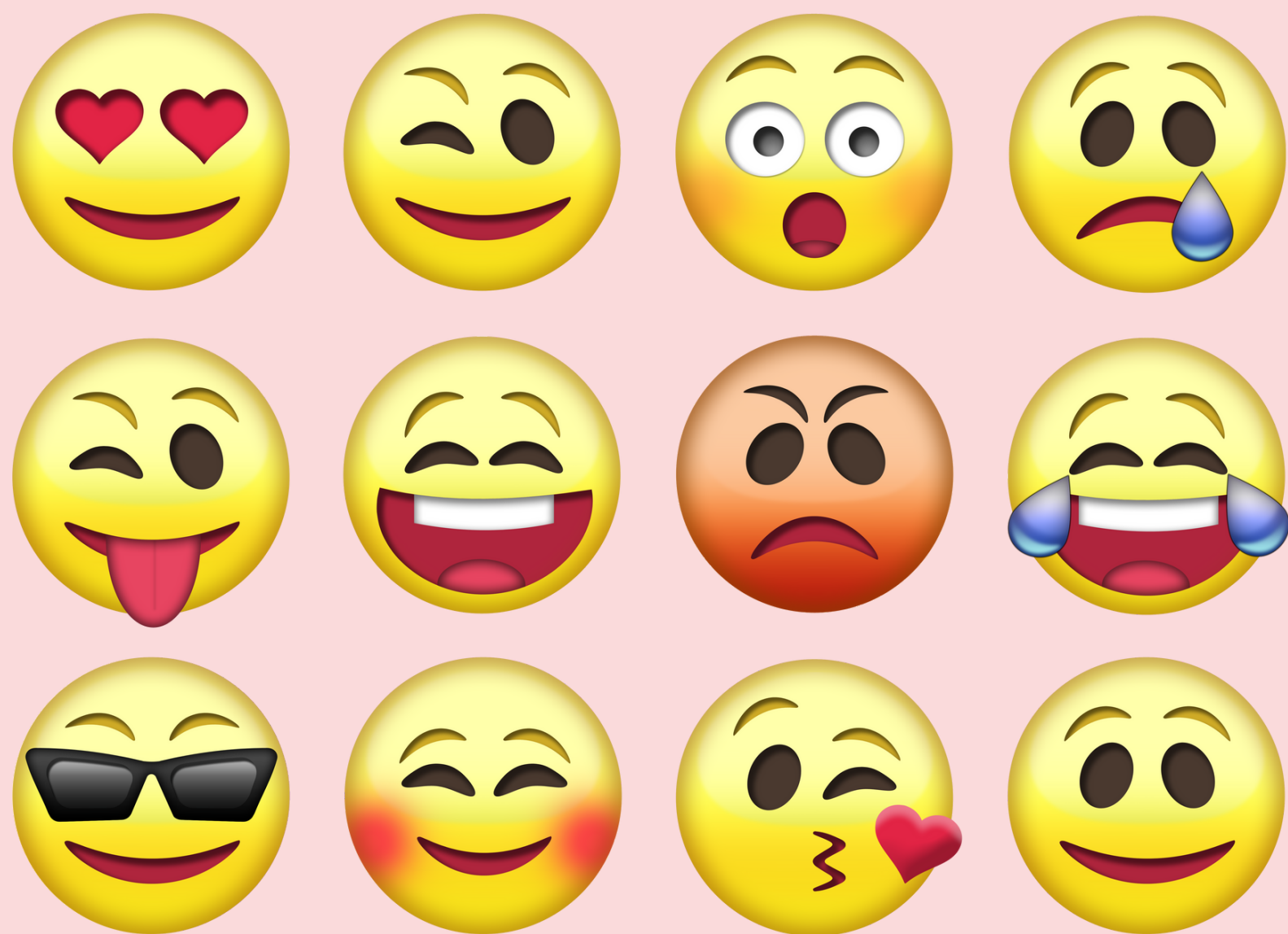




Emotion

情緒變變變

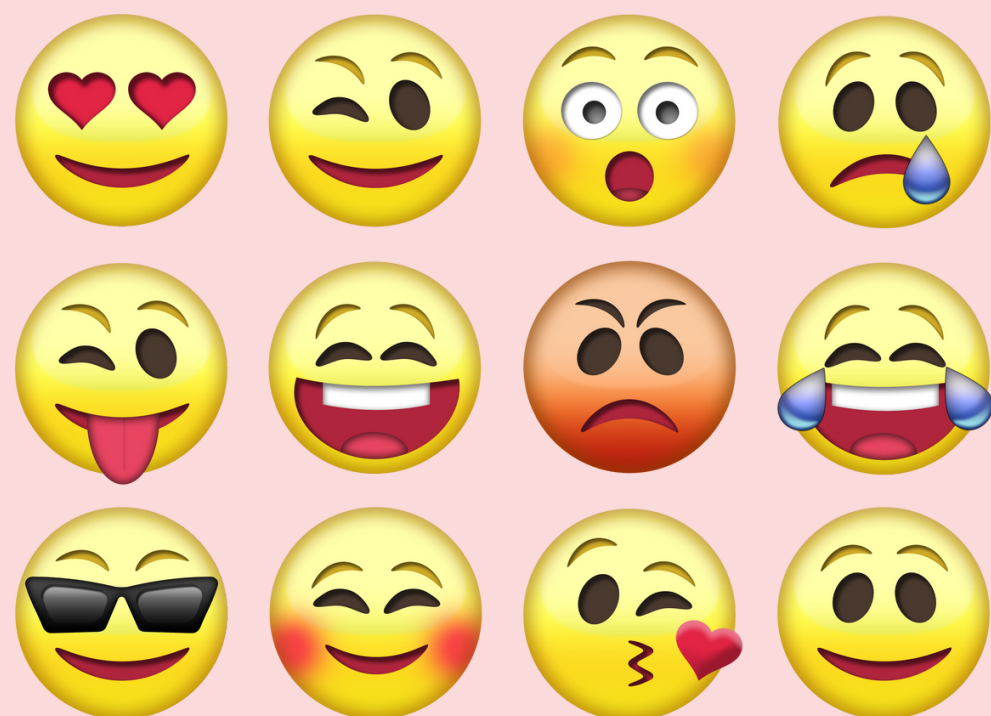
授課教師：黃沛盈



正面情緒

VS

負面情緒



好情緒？

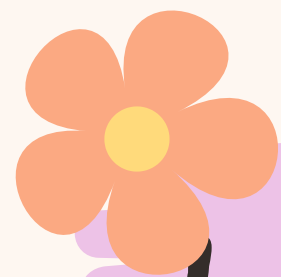
壞情緒？

情緒停看聽

想一想，什麼時候
會有這些情緒呢？

面對這些情緒時，
你會怎麼做？

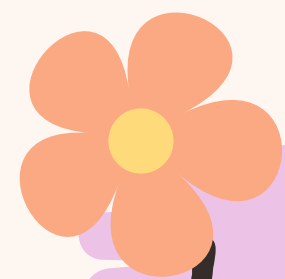




happy 開心

什麼時候會覺得開心？



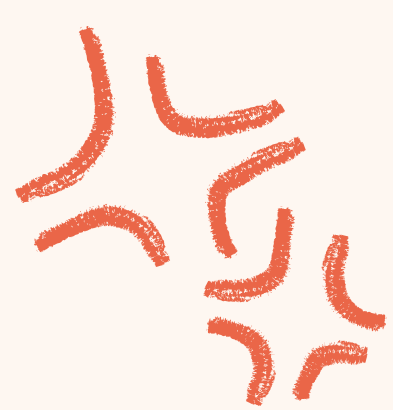


happy 開心

覺得開心時會怎麼做？



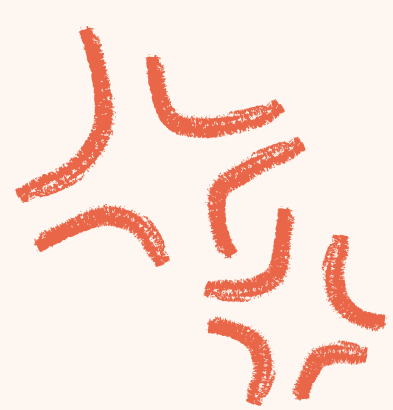




angry 生氣

什麼時候會覺得生氣？





angry 生氣

覺得生氣時會怎麼做？







sad 難過

什麼時候會覺得難過？



sad 難過

覺得難過時會怎麼做？







surprised 驚喜

什麼時候會覺得驚喜？

覺得驚喜時會怎麼做？





scared 害怕

什麼時候會覺得害怕？

覺得害怕時會怎麼做？



情緒詞彙表



難過



驚嚇



驚喜



嫉妒



恐懼



開心



丟臉



沮喪



憤怒



焦慮



緊張



興奮



滿足



擔心



挫敗

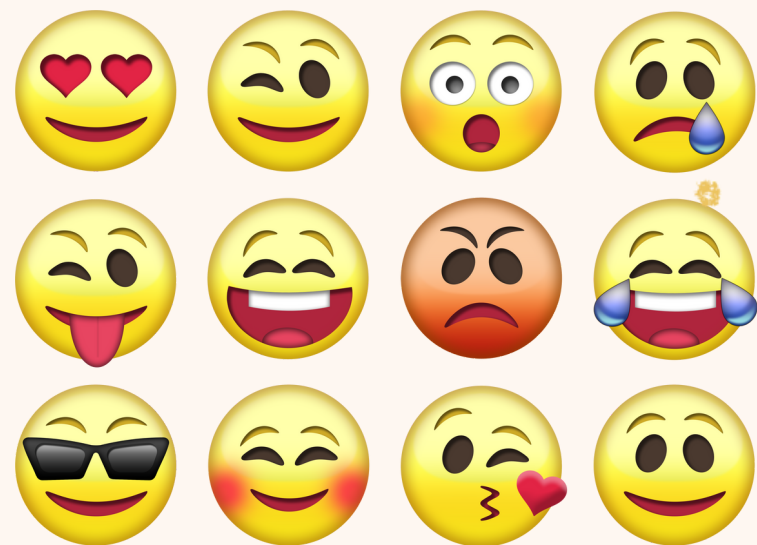


尷尬

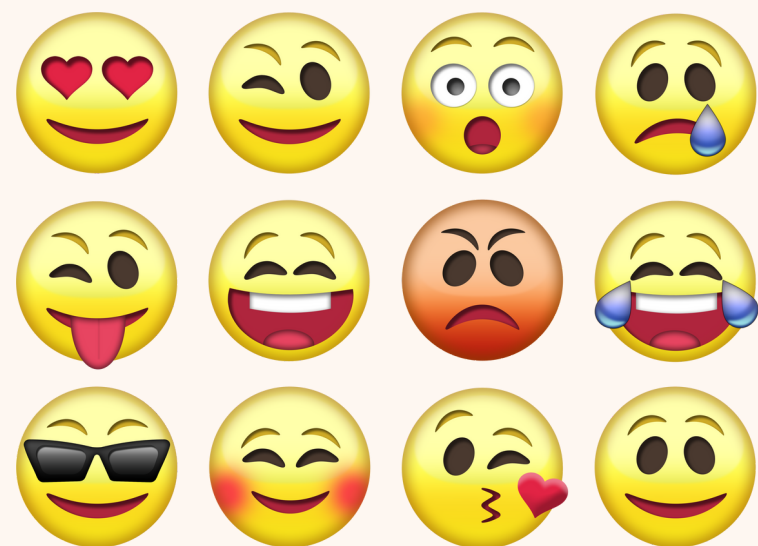


情緒觀察家

說說看，遇到這些情境時，
你會有哪些情緒？

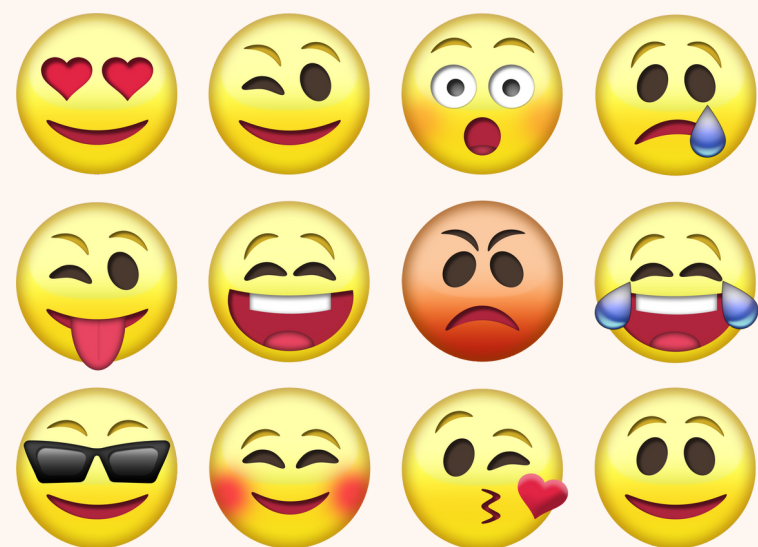


說說看，遇到這些
情境時，你會有
哪些情緒？



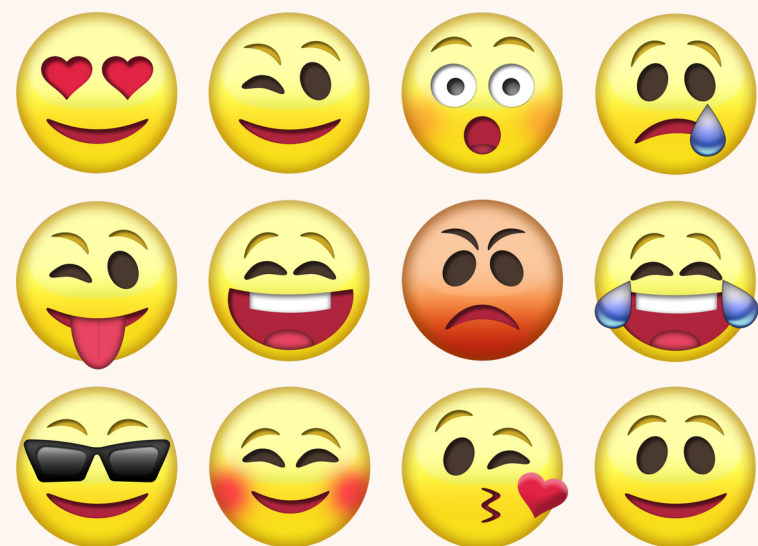
**你最好的朋友要搬家，而且
也要轉學了。**

說說看，遇到這些
情境時，你會有
哪些情緒？



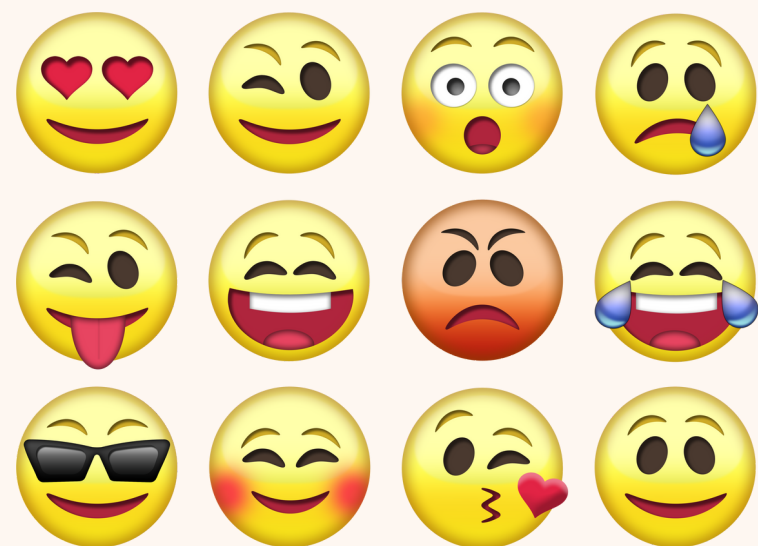
**假日可以玩電動時，卻發現
手機/平板/電腦壞掉了。**

說說看，遇到這些
情境時，你會有
哪些情緒？

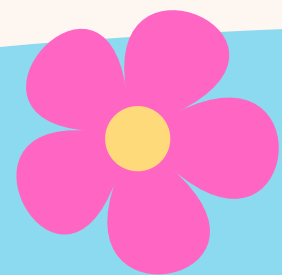


明天要去校外教學了！

說說看，遇到這些
情境時，你會有
哪些情緒？



**期末考結束，你獲得不錯的
成績，而且寒假即將來臨！**

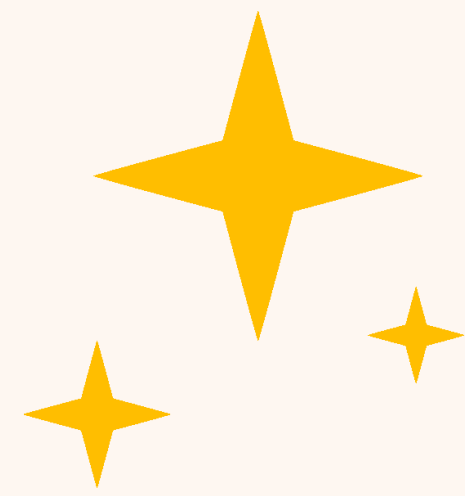


學會發現自己的情緒，
並用好的方式處理自己的情緒。
「成為自己情緒的主人！」





GAME TIME



1

憤怒蔬菜



2

傷心水果

