

班級：

座號：

姓名：

授課教師：陳建文

單元一 壓力調適

一、紓壓錦囊 可參課本 p12

1. 當你心情不好時，有哪些方法(錦囊)舒緩你的情緒。
(請寫至少 5 個方法 abcde)

- a.
- b.
- c.
- d.
- e.

二、經討論後選出適合自己的錦囊 可參課本 p14~16

1. 從中選出三個錦囊(abc)，使用後快樂指數(1-10)，優點及可能的後座力。

a. 快樂指數： 優點：
可能的後座力：

b. 快樂指數： 優點：
可能的後座力：

c. 快樂指數： 優點：
可能的後座力：