



電話：3622 1243 / 3622 1987

電郵：info.kiddyimagination@gmail.com

網站：<https://www.kiddyimagination.hk>

<https://www.facebook.com/kiddyimagination>

地址：香港旺角奶路臣街 38 號麥花臣匯 5 樓 508 室

情緒 Mix & Match 教材套

【單元九：逆境處理】

訓練目標：

- ◇ 反思面對不如意或挫敗時，適當的應對策略
- ◇ 學習透過不同方式調節情緒

所需教材：

- ◇ 「負面情緒小實驗」簡報
- ◇ 「疏導情緒的方法」簡報
- ◇ 「情緒溫度計」簡報
- ◇ 「情緒紅綠燈」簡報
- ◇ 「我的情緒溫度計」工作紙
- ◇ 情緒 Mix & Match 遊戲卡

建議教學流程 及 活動：

時間	活動	物資
10 分鐘	<p>認識負面情緒</p> <ul style="list-style-type: none">➢ 認識面對壓力、憤怒及挫敗等負面情緒對我們的影響 <p>小實驗：</p> <ul style="list-style-type: none">➢ 請 2 位同學分別吹氣球，然後 1 位不停吹，另 1 位定時將氣放走少量然後再吹，看看彼此有什麼效果 <p>教學重點 / 反思提問：</p> <ul style="list-style-type: none">➢ 要是憤怒/壓力好比「空氣」，氣球代表我們對憤怒或壓力的容量；當氣不停注氣球，但沒有定時排氣以騰出空間，氣球終會爆破➢ 如果我們排氣，好比我們與他人分享心事及感受，適當地抒發憤怒及壓力，能讓我們保持身心健康	<ul style="list-style-type: none">◇ 「負面情緒小實驗」簡報◇ 氣球
25 分鐘	<p>情緒溫度計</p> <ul style="list-style-type: none">➢ 利用「情緒溫度計」(1 至 10 分)檢示自己的狀況➢ 可請同學分享每個分數當下的身體狀況(如：手心出汗、心跳加速等)、將會發脾氣的「情緒臨界點」是多少分，以及列舉發生什麼事情會到達「情緒臨界點」/發脾氣	<ul style="list-style-type: none">◇ 「情緒溫度計」簡報◇ 「我的情緒溫度計」工作紙◇ 情緒 Mix & Match 遊戲卡 - 情境卡

	<p>教學重點 / 反思提問：</p> <ul style="list-style-type: none"> ➢ 面對同一件事情，每個人的「情緒溫度」都一樣嗎？ ➢ 我們可以如何讓別人知道我們快到達「情緒臨界點」？ ➢ 到達「情緒臨界點」是我們可以做些什麼？ <p>練習一：我的情緒溫度計</p> <ul style="list-style-type: none"> ➢ 完成「我的情緒溫度計」工作紙 ➢ 完成後可請同學進行分享 	
<p>15 分鐘</p>	<p>情緒紅綠燈</p> <ul style="list-style-type: none"> ➢ 認識當面對「情緒臨界點」時，可以如何應對： 「停一停」、「想一想」、「冷靜執行」 <p>認識冷靜小貼士</p> <ul style="list-style-type: none"> ➢ 當我們正處於憤怒/緊繃的狀態，可以透過各種小方法讓我們冷靜下來： <ul style="list-style-type: none"> 第一招：深呼吸 第二招：離開現場 第三招：喝水 第四招：聽音樂 第五招：分散注意力 第六招：洗臉 第七招：找人傾訴 第八招：寫/畫出感受 <p>教學重點 / 反思提問：</p> <ul style="list-style-type: none"> ➢ 每個人冷靜的方法都一樣嗎？ ➢ 冷靜時要注意三大原則：「不傷害自己」、「不傷害別人」、「不破壞東西」 <p>進階版：認識處理情緒六步曲</p> <ul style="list-style-type: none"> ➢ 若同學較成熟，可進階教授 6 個處理情緒的步驟： <ul style="list-style-type: none"> 第一步：覺察情緒 第二步：了解情緒 第三步：確認情緒 第四步：接納情緒 第五步：宣洩情緒 第六步：肯定自我 	<p>◇ 「情緒紅綠燈」簡報</p>

10 分鐘

認識疏導情緒的方法

- 介紹 3 個放鬆心情的方法，學習如何接納、允許及調節自己的情緒

練習一：呼吸調節練習

- 慢慢吸氣，直至肚子脹起，然後稍稍閉氣維持數秒，再慢慢將氣完全呼出
- 吸氣時用力握拳，呼氣時慢慢放開拳頭
- 每次在心裡默唸「1」、「2」、「3」，直至從「1」數到「10」；盡量維持平穩速度(慢且長)
- 如有需要，更可請同學閉上眼睛，讓同學更專注於自己的呼吸中，摒除環境的干擾及心中的

練習二：蝴蝶擁抱法

- 將雙手交叉放在胸前或雙臂外側，緩慢地輕輕拍打
- 過程中慢慢地深呼吸，更可按需要閉上眼睛
- 可請同學告訴自己：「現在很安全、沒事的、你可以的」等正向指令

練習三：靜觀練習

- 請同學找一個舒服的位置坐下，暫停正在做的事，包括正在做的事情或腦海中的思考
- 閉上眼睛慢呼慢吸數次，過程中留心每次呼吸時的身體感覺，感受空氣進入和離開身體時的感覺
- 請同學留意呼吸時身體感覺，亦留意整個身體其他部份的感覺，包括了那些不舒服的感覺，更可請同學留意當下浮現的情緒及在腦海浮現的念頭和衝動
- 過程中提醒同學專注呼吸，由得所有情緒及念頭來又去；當念頭不斷出現，可重新將注意力放回呼吸之中
- 進階：呼吸時，可請同學心裡默唸「我吸入平靜」、「我呼出所有壓力/不開心」等正向指令
- 可按需要播放一些輕純音樂

◇ 「疏導情緒的方法」簡報