



電話：3622 1243 / 3622 1987

電郵：info@kiddyimagination.hk

網站：<https://www.kiddyimagination.hk>

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

地址：香港九龍旺角奶路臣街 38 號麥花臣匯 5 樓 508 室

## 情緒 Mix & Match 教材套

### 【單元三：認識悲傷】

#### 訓練目標：

- ◇ 讓學生認識不同程度的悲傷字詞
- ◇ 讓學生認識日常生活中感到「悲傷」的場合
- ◇ 讓學生懂得於不同場合如何正確地表達悲傷的情緒

#### 所需教材：

- ◇ 「悲傷表情包」簡報
- ◇ 「悲傷的程度」簡報
- ◇ 「情緒大電視(動作篇)」簡報
- ◇ 「悲傷 Mix & Match」簡報
- ◇ 「認識悲傷情緒 - 正確表達方法」簡報
- ◇ 「傷心怎麼辦」簡報 (增潤部份)
- ◇ 「我的情緒表 - 悲傷篇」工作紙
- ◇ 「我的悲傷臉譜」工作紙
- ◇ 臉譜配件
- ◇ 情緒 Mix & Match 遊戲卡

#### 建議教學流程 及 活動：

##### 【認識悲傷的表情及意思】

時間	活動	物資
20 分鐘	<p><b>認識悲傷的表情(非言語表達)</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>➢ 我們可透過眼神、嘴巴等表情來表達悲傷的情緒</li></ul> <p><b>遊戲一：悲傷表情包</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>➢ 螢光幕上將出現不同的表情配件，同學需按指示選出合適的配件拼成悲傷的表情</li><li>➢ 完成後，可請同學示範一次，讓其他人感受一下是否「悲傷」的表情</li><li>➢ 同時可請同學分享在什麼時候 或 什麼情況下會有這樣的表情</li></ul> <p><b>教學重點 / 反思提問：</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>➢ 單靠眼睛/眉毛/嘴巴能不能正確的分辨情緒呢？為什麼？</li><li>➢ 我們在悲傷時，表情動作比較一致；儘管看不到嘴巴，單靠眉毛及眼睛都能初步分辨悲傷的情緒</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>◇ 「悲傷表情包」簡報</li></ul>

	<p><b>變奏版：表情大比拼 (另可參考單元二之遊戲)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ 將同學分成兩至三組，並將附頁二的臉譜配件剪出，每組獲分發一套</li> <li>➤ 臉譜配件將放在課室後方，每組同學將鬥快拼出不同的悲傷表情，並由課室後方傳送給導師</li> <li>➤ 導師可將表情貼在黑板上，待結束後與同學檢示表情是否正確，並學習相關的表情特徵</li> <li>➤ 限時內成功拼對最多的一組勝</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>◇ 臉譜配件</li> </ul>
<p>10 分鐘</p>	<p><b>認識不同程度的悲傷</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ 松鼠妹妹代表悲傷，她共有 5 個姐妹，代表著我們不同程度的悲傷</li> <li>第一級：失落 (Blue)</li> <li>第二級：傷心 (Sad)</li> <li>第三級：灰心 (Frustrated)</li> <li>第四級：痛心 (Heart-broken)</li> <li>第五級：絕望 (Hopeless)</li> <li>➤ 可請同學就不同的悲傷程度，拼湊出 5 種不同程度的悲傷臉譜；完成後，可請同學嘗試演繹出來</li> </ul> <p>教學重點 / 反思提問：</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ 悲傷時，我們每人的表情一致嗎？有什麼相似的地方？</li> <li>➤ 我們能如何透過別人的樣子知道別人是傷心的？怎樣能分辨別人的悲傷程度？</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>◇ 「悲傷的程度」簡報</li> <li>◇ 臉譜配件</li> </ul>
<p>20 分鐘</p>	<p><b>認識不同程度悲傷的意思</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ 介紹 5 種悲傷字詞的意思</li> </ul> <p><b>遊戲二：悲傷 Mix &amp; Match</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ 將 5 張情緒認知卡及 5 張意思卡洗勻，覆轉並隨機放在檯上</li> <li>➤ 同學需輪流翻開兩張卡牌，如能湊成一對，可取走卡牌；如不能湊成一對，則需重新將卡牌覆轉</li> <li>➤ 成功取得最多對卡牌的為勝</li> </ul> <p><b>難度提升版：</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ 可加入不同顏色的情緒卡及意思卡作混淆，數量可隨學生人數或年紀有所加減</li> <li>➤ 當加入不同顏色的卡牌時(藍色除外)，可要求同學配對相同的顏色(如：1 張綠色情緒卡 配 1 張綠色</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>◇ 「悲傷的程度」簡報</li> <li>◇ 「悲傷 Mix &amp; Match」簡報</li> <li>◇ 情緒 Mix &amp; Match 遊戲卡 <ul style="list-style-type: none"> <li>- 5 張情緒認知卡 (藍色系列)</li> <li>- 5 張意思卡 (藍色系列)</li> </ul> </li> </ul>

	<p>意思卡)</p> <p>➢ 亦可選擇加入一整系列的開心卡牌(黃色)，湊成總數共 20 張(即 10 張黃色 + 10 張藍色)，以鞏固單元二的學習成果</p>	
10 分鐘	<p><b>練習一：「我的悲傷臉譜」</b></p> <p>➢ 完成「我的悲傷臉譜」工作紙</p> <p>➢ 完成後可請同學進行分享</p>	<p>◇ 「我的悲傷臉譜」工作紙</p>

### 【正確的表達方式】

時間	活動	物資
20 分鐘	<p><b>認識悲傷的動作(非言語表達)</b></p> <p>➢ 除了表情，我們還能透過動作表達悲傷的情緒</p> <p><b>遊戲一：情緒大電視 (動作篇)</b></p> <p>➢ 同學需從 5 張情緒認知卡中抽取 1 張，然後在遮蓋表情時，嘗試模仿卡中的動作</p> <p>➢ 其他同學需鬥快猜出正確的悲傷字詞</p> <p>➢ 如其他同學未能猜出，可運用聲音輔助；其後亦可加入表情，讓其他同學觀察整體的情緒表達</p> <p>教學重點 / 反思提問：</p> <p>➢ 面對不同程度的悲傷感覺時，我們每人的動作一致嗎？有什麼相似 / 不相似的地方？</p> <p>➢ 除了透過觀察表情，我們還能透過什麼方式得知別人感到傷心？</p> <p>難度提升版：</p> <p>➢ 可加入開心系列情緒卡(黃色)作混淆，數量可隨學生人數或年紀有所加減，以鞏固單元二的學習成果，亦可讓學生分辨開心及悲傷之表情和動作的分別</p>	<p>➢ 「情緒大電視(動作篇)」簡報</p> <p>➢ 情緒 Mix &amp; Match 遊戲卡</p> <p>■ 5 張情緒認知卡 (藍色系列)</p>
20 分鐘	<p><b>日常生活中感到「悲傷」的場合</b></p> <p>➢ 同學可在 31 張情境卡中選出讓自己感到悲傷的時刻，然後跟同學互相分享，並嘗試表達感受：</p> <p>- 悲傷的程度(如：1 至 5 級) → 悲傷字詞(如：失落、傷心、灰心) → 表情及動作</p> <p>- 最後更可請同學嘗試用說話表達：因為 XXXXXX (原因)，我覺得 XXX (悲傷字詞)</p>	<p>◇ 情緒 Mix &amp; Match 遊戲卡</p> <p>- 31 張情境卡</p>

	<p>教學重點 / 反思提問：</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➢ 面對相同的情境，我們的感受都是一樣的嗎？悲傷的程度都會一樣嗎？</li> <li>➢ 如果感到悲傷，我們可以如何表達？</li> </ul>	
10 分鐘	<p><b>練習一：「我的情緒表 - 悲傷篇」</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➢ 完成「我的情緒表 - 悲傷篇」工作紙</li> <li>➢ 完成後可請同學進行分享</li> </ul>	◇ 「我的情緒表 - 悲傷篇」工作紙
10 分鐘	<p><b>認識悲傷情緒 - 正確表達方法</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➢ 螢光幕會出現不同的生活情境(學校、社區等)，同學需選出合適的表達方式</li> <li>➢ 可按需要請同學解釋哪一種方式比較好，哪一種不是理想的表達方式</li> </ul> <p>教學重點 / 反思提問：</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➢ 是不是任何場合/情境都會感到悲傷？</li> <li>➢ 儘管我們感到傷心/想起失落的事情，但是當場合不是適合，我們可以如何表達自己的感受？</li> </ul> <p>**原來悲傷是有很多不一樣的表達方式，但我們需要按照不同的場合選出最恰當的表達方式</p>	◇ 「認識悲傷情緒 - 正確表達方法」簡報

**【增潤部份：處理傷心情緒的方法】**

時間	活動	物資
20 分鐘	<p><b>處理傷心的方法</b></p> <p><b>小實驗：</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➢ 請 2 位同學分別在空的杯子裡慢慢倒水，1 位同學不停注水、1 位同學定時將杯中的少量水倒往另一個盆子裡，看看彼此有什麼效果</li> </ul> <p>教學重點 / 反思提問：</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➢ 要是悲傷好比「水」，杯代表我們心裡對悲傷或情感的容量；當水不停注入，但沒有定時傾倒以騰出空間，水終會瀉下來</li> <li>➢ 如果我們定時倒水，好比我們與他人分享心事及感受，能讓我們保持空間承載更多</li> </ul> <p><b>傷心怎麼辦</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➢ 第一招：允許傷心</li> <li>➢ 第二招：敢於分享</li> <li>➢ 第三招：轉移視線</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>◇ 「傷心怎麼辦」簡報</li> <li>◇ 水</li> <li>◇ 透明膠杯</li> <li>◇ 膠盆</li> </ul>



電話：3622 1243 / 3622 1987

電郵：info@kiddyimagination.hk

網站：<https://www.kiddyimagination.hk>

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

地址：香港九龍旺角奶路臣街 38 號麥花臣匯 5 樓 508 室

教學重點 / 反思提問：

- 總是說「不要哭！」或「有什麼好傷心的？」只會讓我們內心的憂傷卡住，無法疏通。久而久之，當我們習慣壓抑每一次的悲傷，在累積過量的悲傷時，沒法得以釋放，或許有一天會形成心理創傷或憂鬱症等心理及情緒問題。
- 習慣對自己說：「沒關係的，你可以傷心的！」