

# 全日復課，你的心情？



# 全日復課，你有什麼心情？



# 你可能感到...

- ➡ **開心、興奮**：見到同學和老師
- ➡ **不快**：只想上半天課、做自己想做的事
- ➡ **緊張**：全日上課的轉變
- ➡ **擔心**：未能準時起床
- ➡ **害怕**：學習跟不上進度



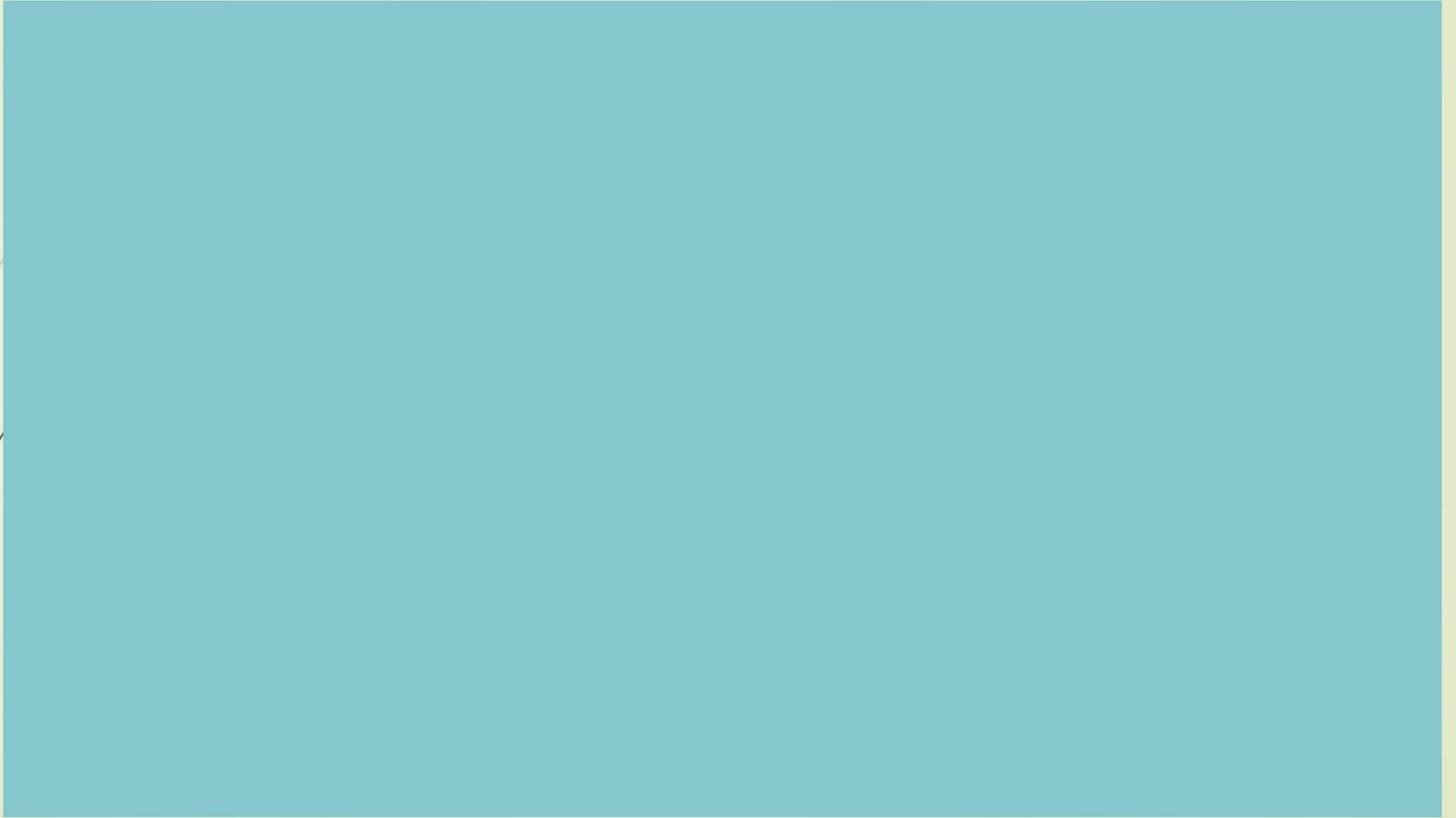
# 情緒知多少



留心觀看影片，並留意影片中提及的情緒。



# 不同的情緒



# 考考你



# 我們的情緒：

喜悅情緒：



開心 興奮 感恩 滿足 平靜 自豪 樂觀

憤怒情緒：



震怒 憎恨 不公平 受冒犯 受威脅 受抨擊 受傷害

哀傷情緒：



難過 失望 孤單 內疚 疲累 迷失 沮喪

恐懼情緒：



驚慌 緊張 擔憂 不安 焦慮 震慄 不知所措

# 認識情緒



# 考考你





# 11月情緒管理講座 (ABCDT)

## ➡ A : Away 離開現場



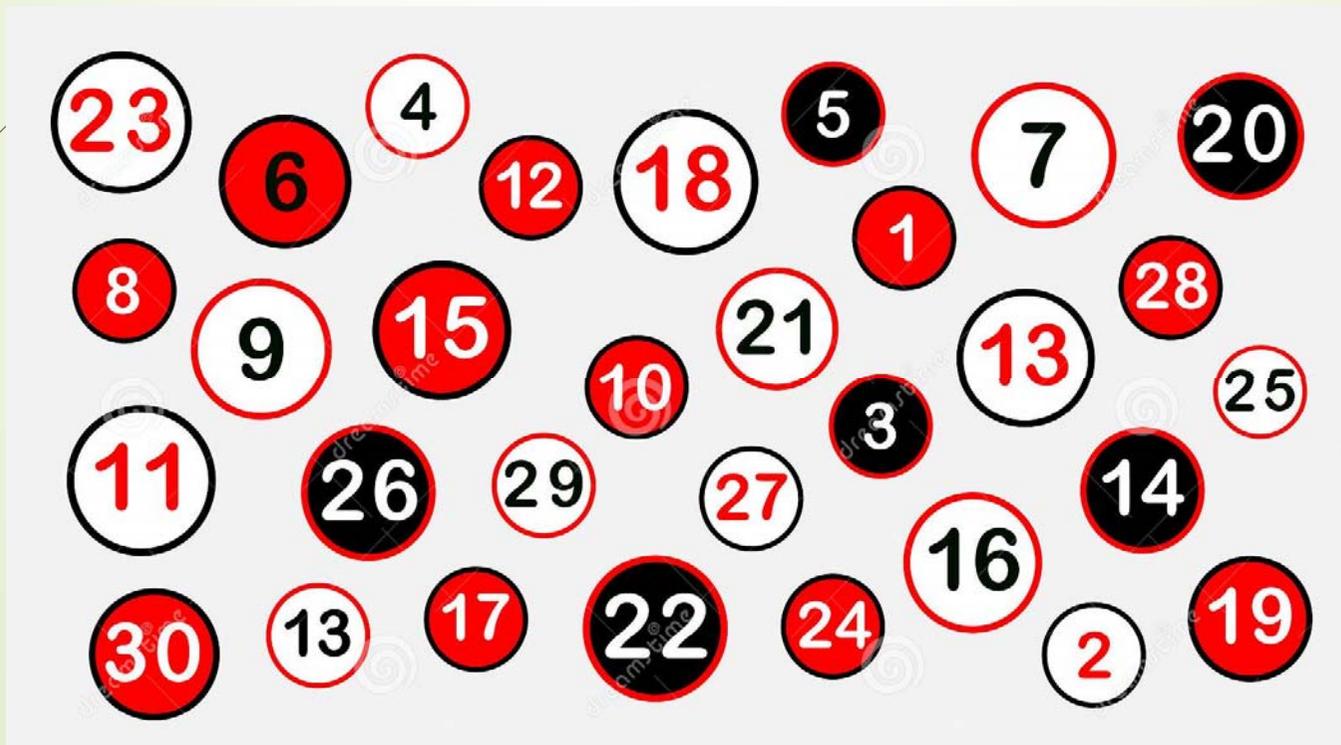
# 11月情緒管理講座 (ABC DT)

## ➡ B : Breathe 深呼吸



# 11月情緒管理講座 (ABCDT)

## ➔ C : Count 數一數



# 11月情緒管理講座 (ABCDT)

➔ D : Drink 飲水



# 11月情緒管理講座 (ABCDT)

## ➔ T : Think 諗一諗



# 例子：考試成績未如理想

- - 認為自己沒用
- - 白費努力



- + 了解自己的不足
- + 吸取失敗的經驗，下次會有進步



# 11月情緒管理講座 (ABCDT)

- ➡ A : Away 離開現場
- ➡ B : Breathe 深呼吸
- ➡ C : Count 數一數
- ➡ D : Drink 飲水
- ➡ T : Think 諗一諗



# 快樂小錦囊

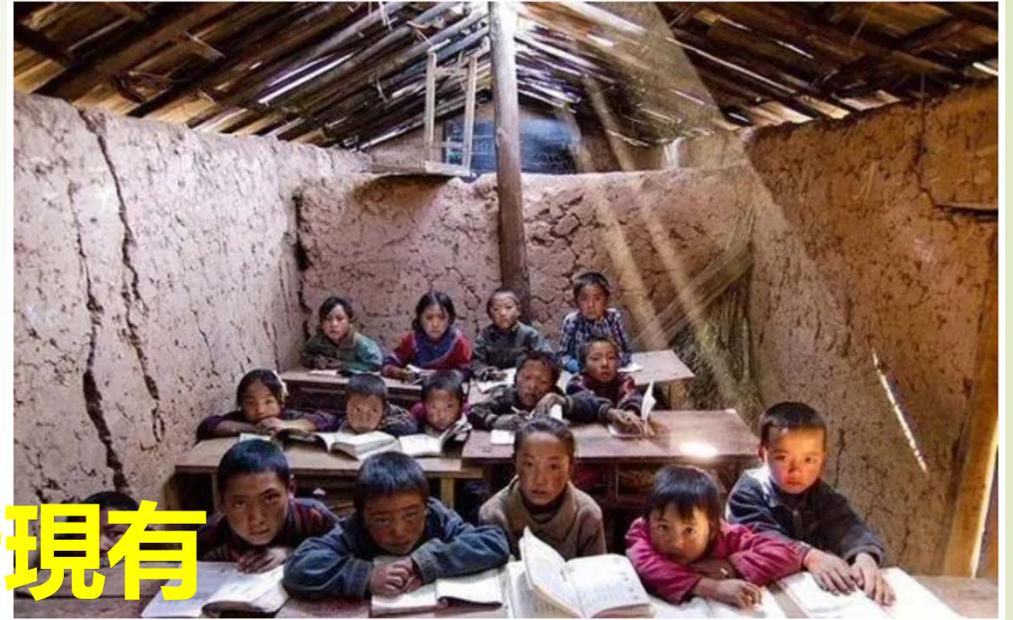






常存感恩的心



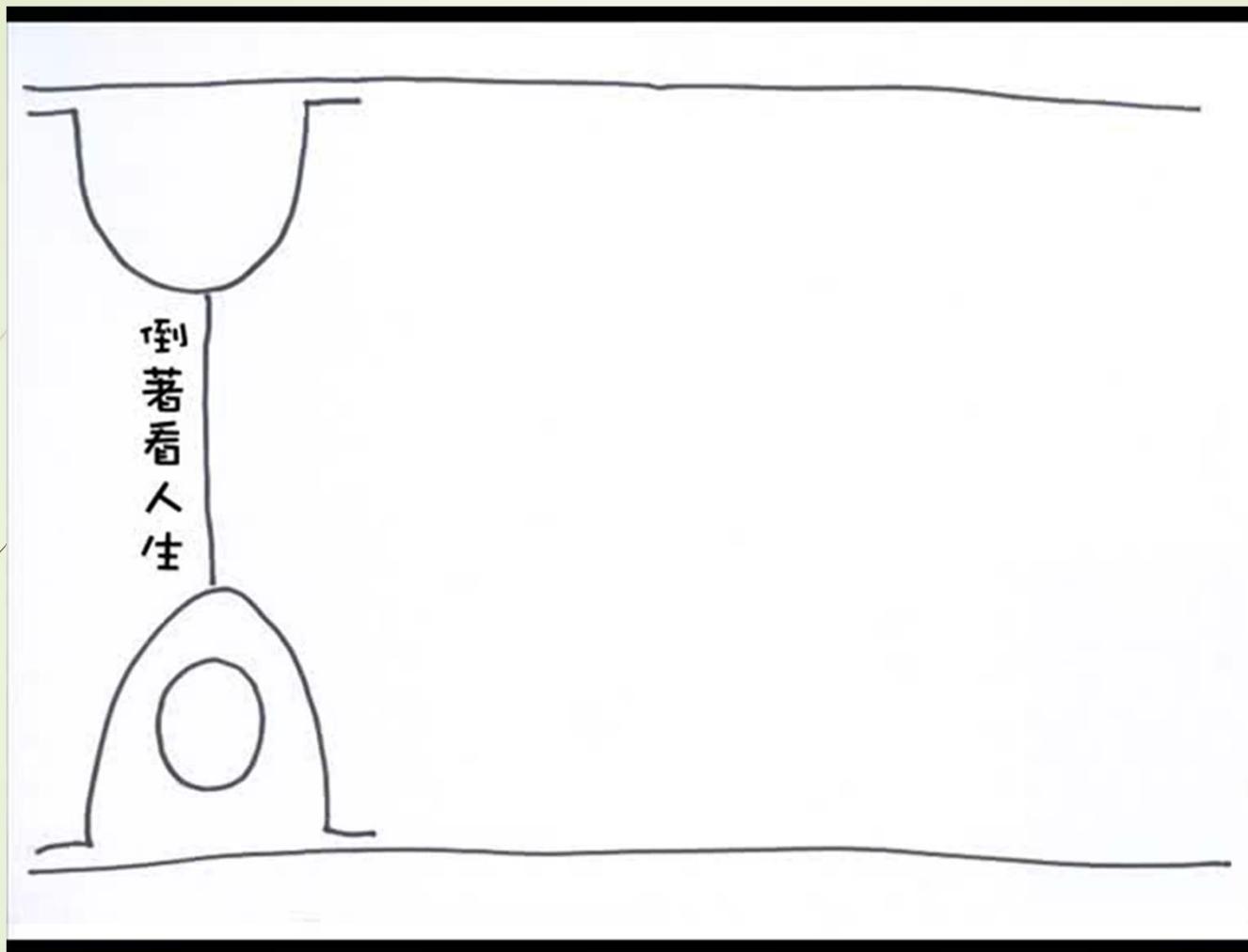


珍惜現有

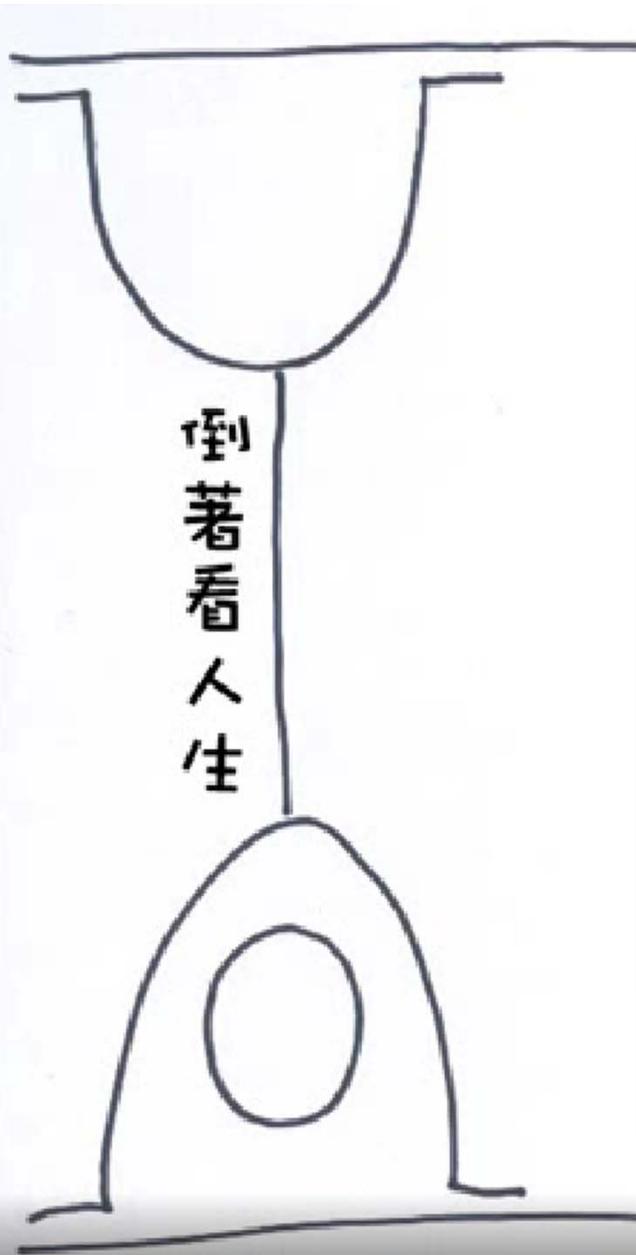




知足常樂



多考慮別人的感受



- 別人跟我們所處的環境不同、立場不同  
→ 很難理解對方的感受
- 要設身處地，站在他人的立場看事情  
→ 關懷和愛護
- 別人感到快樂，我們也會感到快樂

# 總結



生氣時，你會怎樣做？



# 情緒紅綠燈

停一停

想一想

做一做



叫停自己



想解決/冷靜方法



深呼吸



壓力球

# 情緒舒緩



做手工



踢足球



行山

吃喜歡的食物



睡覺



深呼吸



唱歌

伸展運動



游泳



看書



聽音樂



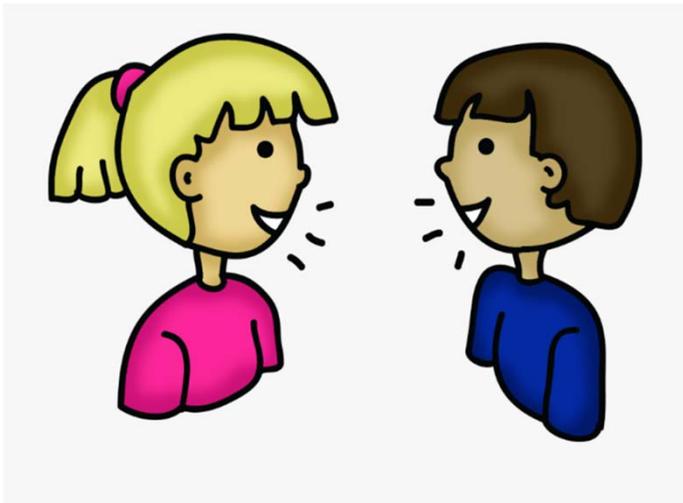
打機





人人的步伐都不同，  
我只要跟隨自己的步伐，  
慢慢適應轉變，就可以了。

最重要...



與朋友、家人、老師及姑娘分享😊