

表達情緒篇



1.1 情緒面譜

目的 / 作用：	協助同學抒發在訓練過程中的感受或情緒
對象：	中二、中三及中四級
建議進行日期及時間：	挑戰營內第1、2日 (需時：約15分鐘)

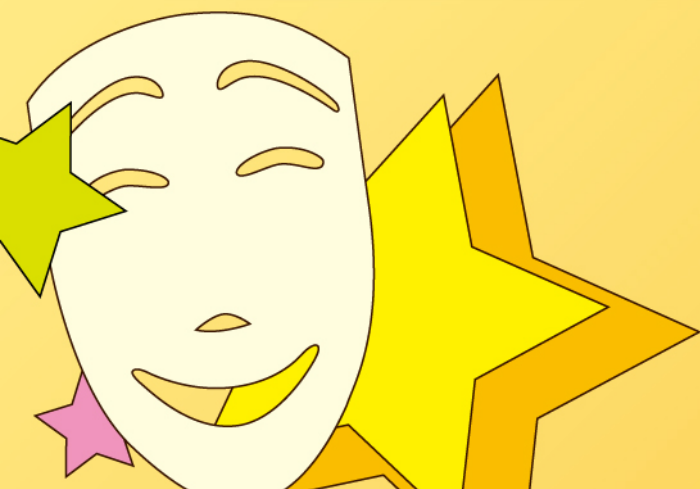
活動建議

指引 / 引導問題：

- 1 教師可按同學在訓練時的情況，建議同學繪畫那個情景的面譜。
- 2 建議情境：成功完成訓練時的感受、當遇到挫敗時的感受、獲得同學支持時的感受等。
- 3 當所有同學繪畫完面譜後，可邀請同學輪流就所繪畫的面貌作出分享。
- 4 如同學沒有具體的概念，可參考工作紙附頁的情緒面貌狀態，並鼓勵同學繪畫與自己情緒相同的面譜。

解說重點：

- 1 每個同學也有不同的情緒，教師可在某一同學分享完後向其他同學發問是否有類似的感受。
- 2 如同學有正面的感受，教師可加以鼓勵，提升同學們的正面氣氛。
- 3 如發現某些同學有負面的感受，教師亦可鼓勵同學互相打氣及按同學個別情況予以輔導。

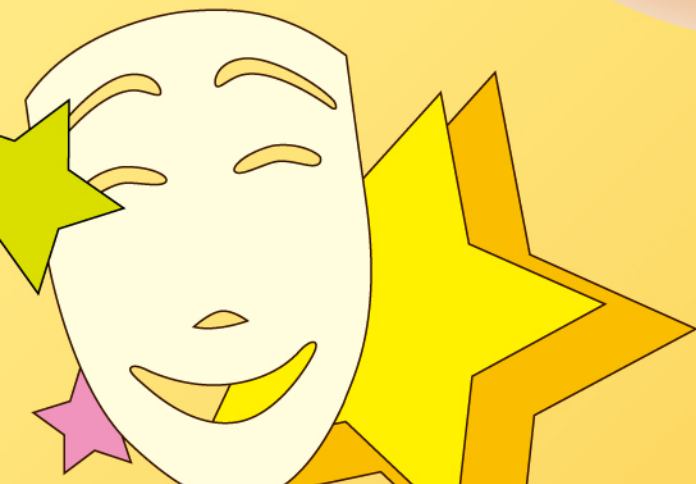


1.1 情緒面譜 (男生)

姓名：

班別：

日期：



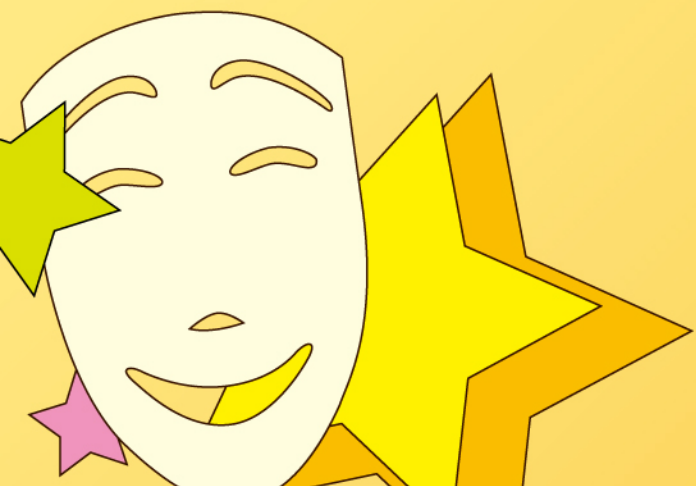
1.1 情緒面譜 (女生)



姓名：

班別：

日期：



1.1 情緒面譜



滿懷希望



無助



害怕



憂鬱



自豪



妒忌



害羞



失望



內疚



震驚



疲乏



難過



樂觀



孤單



被愛



興奮



焦慮



丟臉



憂傷



憤怒



痛楚



受傷害



快樂



混亂



懷疑



自信



平靜



猶豫不決



解脫



滿足