

# 表達情緒篇



## 1.2 情緒氣象台

目的 / 作用：

1. 協助同學覺察自己的情緒狀況
2. 鼓勵同學勇於表達自己的情緒

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40分鐘）

## 活動建議

指引 / 引導問題：

解說重點：

- 1 教師先以同理心表示理解同學們身心疲累，並欣賞他們能堅持下去。鼓勵同學們想一想今天過得如何、有何感受。
- 2 請同學站起來，閉上眼睛，放鬆自己的身體及四肢。播放輕音樂及齊做鬆弛動作。
- 3 教師說明活動目的及運作規則。
- 4 發給每位同學「情緒氣象台」工作紙，並引導學生完成。
- 5 教師將同學分為兩人一組，互作分享。
- 6 分享後回到團體中，讓學生自由分享自己的經驗。

- 1 教師：「有很多因素影響我們的情緒，例如自己的想法、別人的反應、當時的環境或過去的經驗等，都會令我們的情緒有高低起伏，因此，我們需要了解引發情緒的背後原因。」  
教師作總結時須鼓勵同學勇敢地接受第二天的挑戰。



# 1.2 情緒氣象台



姓名：

班別：

日期：

在今天的訓練中，  
哪項事情引發出我的  
負面情緒？

當負面情緒出現時，  
我的身體反應是… …



我最不會處理的  
情緒是… …

當明天負面情緒出現時，  
我會如何處理：

引發的情緒為… …

