

表達情緒篇



1.3 心情曲線圖

目的 / 作用：

1. 讓同學說出當天的感受
2. 讓同學認識正確處理情緒的方法

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20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的狀態，並欣賞他們能堅持下去。鼓勵學生想一想今天過得如何及有何感受。

2 教師派發「心情曲線圖」。

3 教師說明今天「師生夜話」活動的目的。

4 請同學以畫曲線的方式將今天的心情表現在「心情曲線圖」工作紙上。

5 請同學向同學展示心情曲線圖，並分享及說明其起伏變化的原因。

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。」



1.3 心情曲線圖



姓名：

班別：

日期：

今天是 _____ 年 _____ 月 _____ 日(星期 _____)時間是 _____

我接受了第 _____ 天的訓練

我現在的心情是……



好心情

6
5
4
3
2
1

早上我

現在的我

1
2
3
4
5
6

壞心情

