

新北市 113 學年度驚江國中情緒教育成果照片

七年級情緒教育課程成果

主題/你壓力山大了嗎



七年級生命教育課程

get 壓力與壓力情緒調適

一、壓力檢視 (請勾選出在你現在的生活中出現的壓力源)

人際關係	<input type="checkbox"/> 和朋友吵架 <input type="checkbox"/> 吵架後不知該怎麼辦 <input type="checkbox"/> 被欺騙 <input type="checkbox"/> 被朋友利用 <input type="checkbox"/> 朋友之間有誤會 <input type="checkbox"/> 交際圈太廣 <input type="checkbox"/> 朋友請教煩惱 <input type="checkbox"/> 不知道怎麼交朋友 <input type="checkbox"/> 失蹤後被傳言 <input type="checkbox"/> 交友圈太窄 <input type="checkbox"/> 交友圈太廣 <input type="checkbox"/> 交友圈太窄 <input type="checkbox"/> 交友圈太廣	<input type="checkbox"/> 不知道怎麼交朋友 <input type="checkbox"/> 失蹤後被傳言 <input type="checkbox"/> 交友圈太窄 <input type="checkbox"/> 交友圈太廣 <input type="checkbox"/> 交友圈太窄 <input type="checkbox"/> 交友圈太廣 <input type="checkbox"/> 交友圈太窄 <input type="checkbox"/> 交友圈太廣
家庭關係	<input type="checkbox"/> 手邊管理問題 <input type="checkbox"/> 手邊管理問題 <input type="checkbox"/> 手邊管理問題 <input type="checkbox"/> 手邊管理問題 <input type="checkbox"/> 手邊管理問題 <input type="checkbox"/> 手邊管理問題 <input type="checkbox"/> 手邊管理問題 <input type="checkbox"/> 手邊管理問題	<input type="checkbox"/> 手邊管理問題 <input type="checkbox"/> 手邊管理問題 <input type="checkbox"/> 手邊管理問題 <input type="checkbox"/> 手邊管理問題 <input type="checkbox"/> 手邊管理問題 <input type="checkbox"/> 手邊管理問題 <input type="checkbox"/> 手邊管理問題 <input type="checkbox"/> 手邊管理問題
學業、未來	<input type="checkbox"/> 課業太多，感覺吃力 <input type="checkbox"/> 課業太多，感覺吃力 <input type="checkbox"/> 課業太多，感覺吃力 <input type="checkbox"/> 課業太多，感覺吃力 <input type="checkbox"/> 課業太多，感覺吃力 <input type="checkbox"/> 課業太多，感覺吃力 <input type="checkbox"/> 課業太多，感覺吃力 <input type="checkbox"/> 課業太多，感覺吃力	<input type="checkbox"/> 課業太多，感覺吃力 <input type="checkbox"/> 課業太多，感覺吃力 <input type="checkbox"/> 課業太多，感覺吃力 <input type="checkbox"/> 課業太多，感覺吃力 <input type="checkbox"/> 課業太多，感覺吃力 <input type="checkbox"/> 課業太多，感覺吃力 <input type="checkbox"/> 課業太多，感覺吃力 <input type="checkbox"/> 課業太多，感覺吃力

二、陪伴朋友的基本原則 (請從影片的介紹中，將空格部份完成)

1. 要身體面對對方，[用真摯的眼神看著他/她]
2. 要態度真誠，讓對方感受到[我關心他/她]
3. 要適時回應對方的內容及反應對方可能的感受
4. [不可以轉移話題、打岔、責備他/她]
5. 不要假裝你非常懂他/她
6. 不要企圖給建議或認為自己的方法最厲害！

113-01 驚江國中七年級生命教育課程

你，壓力山大了嗎？

★請勾選你生活中目前的壓力來源 (可複選)

人際關係	<input type="checkbox"/> 和朋友吵架 <input type="checkbox"/> 吵架後不知該怎麼辦 <input type="checkbox"/> 被欺騙 <input type="checkbox"/> 被朋友利用 <input type="checkbox"/> 朋友之間有誤會 <input type="checkbox"/> 交際圈太廣 <input type="checkbox"/> 朋友請教煩惱 <input type="checkbox"/> 不知道怎麼交朋友 <input type="checkbox"/> 失蹤後被傳言 <input type="checkbox"/> 交友圈太窄 <input type="checkbox"/> 交友圈太廣	<input type="checkbox"/> 不知道怎麼交朋友 <input type="checkbox"/> 失蹤後被傳言 <input type="checkbox"/> 交友圈太窄 <input type="checkbox"/> 交友圈太廣 <input type="checkbox"/> 交友圈太窄 <input type="checkbox"/> 交友圈太廣 <input type="checkbox"/> 交友圈太窄 <input type="checkbox"/> 交友圈太廣
家庭關係	<input type="checkbox"/> 手邊管理問題 <input type="checkbox"/> 手邊管理問題 <input type="checkbox"/> 手邊管理問題 <input type="checkbox"/> 手邊管理問題 <input type="checkbox"/> 手邊管理問題 <input type="checkbox"/> 手邊管理問題 <input type="checkbox"/> 手邊管理問題 <input type="checkbox"/> 手邊管理問題	<input type="checkbox"/> 手邊管理問題 <input type="checkbox"/> 手邊管理問題 <input type="checkbox"/> 手邊管理問題 <input type="checkbox"/> 手邊管理問題 <input type="checkbox"/> 手邊管理問題 <input type="checkbox"/> 手邊管理問題 <input type="checkbox"/> 手邊管理問題 <input type="checkbox"/> 手邊管理問題
學業、未來	<input type="checkbox"/> 課業太多，感覺吃力 <input type="checkbox"/> 課業太多，感覺吃力 <input type="checkbox"/> 課業太多，感覺吃力 <input type="checkbox"/> 課業太多，感覺吃力 <input type="checkbox"/> 課業太多，感覺吃力 <input type="checkbox"/> 課業太多，感覺吃力 <input type="checkbox"/> 課業太多，感覺吃力 <input type="checkbox"/> 課業太多，感覺吃力	<input type="checkbox"/> 課業太多，感覺吃力 <input type="checkbox"/> 課業太多，感覺吃力 <input type="checkbox"/> 課業太多，感覺吃力 <input type="checkbox"/> 課業太多，感覺吃力 <input type="checkbox"/> 課業太多，感覺吃力 <input type="checkbox"/> 課業太多，感覺吃力 <input type="checkbox"/> 課業太多，感覺吃力 <input type="checkbox"/> 課業太多，感覺吃力

★當我壓力大的時候，我會跟誰聊聊/找誰幫忙？(可複選)

口無 口老師 口家人 口朋友/同學 口網友 口其他

★通常我會用什麼方式紓解壓力？(請具體寫出方法)

★請完成這道題 (請圈選，分數越高表示越滿意)

1. 我能了解言語的主題和內容。	5	4	3	2	1
2. 我能知道自己的壓力來源。	5	4	3	2	1
3. 我能找到適合自己的紓解方式。	5	4	3	2	1
4. 老師的表達很清楚。	5	4	3	2	1
5. 建議的內容能幫助我運用在生活中。	5	4	3	2	1

試著說出心裡的需要，才有被理解的可能。

七年級情緒教育課程成果

主題/陪伴你我的情緒風暴



爽、不爽 詫異、愕然、吃驚、震驚、驚奇、驚喜
高興、開心、快樂、興奮、愉快、喜悅、雀躍、樂觀、喜樂、狂喜、歡喜、歡暢
害怕、慌張、不安、可怕、疑慮、畏懼、惶恐、擔憂、驚恐、懼怕、陰影、驚嚇
生氣、焦躁、惱火、惱人、氣憤、憎恨、不爽、氣惱、震怒、惱怒、悲憤、仇恨
哀傷、失望、哀傷、抑鬱、沉痛、空虛、沮喪、絕望、難受、心痛、傷心
敵意、反感、可惡、可恨、痛恨、痛惡、嫌棄、嫌惡、厭煩、煩悶、輕蔑、討厭

國高中生壓力來源

兒福聯盟調查統計



學校課業 未來前途 交友人際 容貌外表 健康疾病

向誰求助？國高中生遇到困難時會分享的對象（複選）



資料來源：兒福聯盟 製表：吳尚軒

太報 Tai Sounds

青少年憂鬱情緒自我檢視20題

1. 我覺得現在比以前容易失去耐心
2. 我比平常更容易煩躁
3. 我想離開目前的生活環境
4. 我變得比以前容易生氣
5. 我心情變得很不好
6. 我變得整天懶洋洋，無精打采
7. 我覺得身體不舒服
8. 我常覺得悶悶
9. 最近大多數時候我覺得全身無力
10. 我變得睡眠不安寧，很容易失眠或驚醒

八年級情緒教育課程成果

主題/搶救情緒~壓力與情緒管理



安全感:

焦慮王在教室中，藉由學生們關心他上的安全區。

控制感:

焦慮王在教室中，透過他來控制他的電腦。

人際支持:

焦慮王在教室中，透過同學們的關心與支持。

災難化 都是我的錯

我應該~ 以偏概全

全有全無

我們都想成為最好的自己

適當的「放手」並不代表逃避
專注在此刻所能做的
不要讓「焦慮」阻礙我們體驗生命的美好。

生理性嘆息 - 吸、吸、吐

- 小孩在忍住不哭時，或要停止哭泣時，會重複「吸氣兩次，完整吐氣一次」的呼吸節奏。
- 有壓力的大人睡眠時的呼吸節奏是「吸氣兩次，完整吐氣一次」。

全力吸到肺呼吸暫停，當肺部擴張上提後上下，透過橫膈膜「正在活動身體」的吸氣動作，吸氣到肺部後，放鬆肺部讓肺部「慢慢放鬆」的吸氣動作。

戰略式休息

閉眼休息

離開現場

散步

專心投入嗜好中

可以透過「戰略式休息」，暫時離開現場，呼吸，和他人談話等，透過這些活動讓你的神經系統放鬆，也可以學會自我放鬆。

練習安撫自己的阿焦

- 第一句一定要先肯定自己
- 描述最近的狀況，看到自己的努力及付出
- 開始跟阿焦對話，說服阿焦還有其他的觀點及不同的可能
- 關心自己最近的身心狀況，邀請阿焦適度的休息

九年級情緒教育課程成果

主題/好好說再見~面對失落情緒



失落的表現

正常的悲傷

VS

複雜性悲傷

延宕性悲傷
慢性化悲傷
誇大式悲傷
偽裝的悲傷

精神科醫生庫伯勒-羅絲 (Elisabeth Kubler-Ross) 她將悲傷分為五個階段：

否認 ➡ 憤怒 ➡ 討價還價 ➡ 沮喪 ➡ 接受

1. 回想一件曾經在你身上發生的「失落」事件

2. 覺察內在的情緒

3. 寫一封信，好好地跟她/他/她說再見

好好說再見

1. 回想一件曾經在你身上發生的「失落」事件 (人、事、時、地、物)

2. 覺察你的情緒

愧疚	震驚	絲絲	驚慌	嘆息	
動盪	害怕	懷疑	癡癡	嫉妒	
委屈	渴望	恐懼	擔心	擔憂	
幽怨	難辨	生疏	疏離	恐懼	

3. 寫一封信，好好地跟她/他/她說再見 (對象、描述關係、在你的生命中共存的意義價值及重要性、失去後的影響、重新調整生活的歷程、告別之事、還沒有說出口的心聲及感謝)