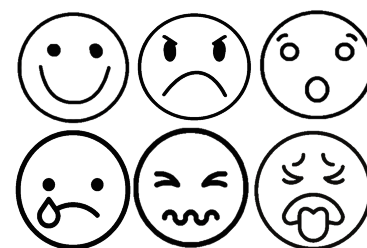


單元二 調節情緒

第3節 我的情緒專員

課節目標

- 認識情緒的基本概念
- 認識調節強烈情緒的重要性及步驟



課節概覽

流程	時間	物資
引入	3分鐘	附件3.1第三節簡報 正方形呼吸法影片 正方形呼吸法影片文字版
認識情緒的基本概念	20分鐘	附件3.1第三節簡報 便利貼 附件3.2情緒詞彙卡 筆記簿第三節參考資料一：情緒詞彙輪 附件3.3情緒功能配對卡 筆記簿第三節參考資料二：情緒功能
認識調節強烈情緒的重要性及步驟	15分鐘	附件3.1第三節簡報 筆記簿第三節參考資料三：「停、問、動」步驟
總結	2分鐘	附件3.1第三節簡報

教學重點和方法

1. 引入



1.1 正方形呼吸法

- 呼吸練習是有效調節情緒的方法之一，透過留心自己的一呼一吸，我們可以把注意力放在此時此刻，為壓力水桶放水，為自己減壓。
- 老師播放《**正方形呼吸法影片**》，並帶領學生練習。影片內容可參考《**正方形呼吸法影片文字版**》。

1.2 上節學習重點重溫

- 良好的睡眠是「壓力水桶」放水的方法之一，對維持身心健康甚為重要。睡眠不足或者睡眠質素欠佳都會對我們的身體、情緒，以至學習、日常生活等各方面構成負面影響。
- 我們除了要保持足夠的睡眠時間之外，還需要留意自己的睡眠質素，因為睡眠時間與睡眠質素同樣重要。
- 影響睡眠的因素眾多，睡眠環境、日間及晚間進行的活動皆有可能影響着我們的睡眠質素。
- 在日常生活中，我們可以透過B-E-D來建立健康的睡眠習慣，保持身體及精神健康。

1.3 本節內容簡介

- 了解不同的情緒及其功能
- 認識調節強烈情緒的重要性及步驟



2. 認識情緒的基本概念



2.1 情緒詞彙輪

- 老師請學生分為六組，每組負責一種基本情緒（快樂、憤怒、悲傷、厭惡、恐懼及驚訝），利用便利貼寫下他們所知道與該種基本情緒相近的情緒詞彙，並貼於黑板上。〔備註：如學生未能想到相關詞彙或對書寫感困難，老師可使用《**附件3.2情緒詞彙卡**》，向有需要的組別隨機提供8個情緒詞彙卡，讓學生找出其中與該組負責的基本情緒相近的詞彙。〕

- 學生分享所寫的情緒詞彙，老師可參考以下例子作補充。

基本情緒	相近的情緒詞彙
快樂	輕鬆、開心、愉快、滿足、興奮、雀躍、亢奮、歡喜若狂
憤怒	生氣、氣憤、煩躁、震怒、怒氣衝天
悲傷	失落、灰心、沮喪、心酸、難過、難受、傷心、痛心、絕望
厭惡	不屑、反感、嫌棄、討厭、厭煩、厭倦、憎惡
恐懼	害怕、緊張、擔憂、畏懼、焦慮、驚慌、驚恐
驚訝	詫異、意外、吃驚、愕然、驚奇、震驚、茫然無措

- 老師講解：「不同的研究顯示，能夠察覺並運用適當的詞彙形容自己的情緒，是幫助我們調節情緒的重要一步。」〔備註：老師可指示學生使用《筆記簿第三節參考資料一：情緒詞彙輪》加強認識。〕

2.2 情緒功能配對

- 老師講解：「每種情緒也有它的獨特意義和功能，並沒有好壞之分。」
- 老師在黑板上貼出《附件3.3情緒功能配對卡》，學生按照原先的分組，為自己原先負責的基本情緒配對出相應的情緒功能，並作出解釋。過程中，老師闡述在展示出的情境下，情緒如何達到其功能。〔備註：某些情緒的功能或會相似，老師可參考以下答案，接納學生的合理解釋。〕

基本情緒	情緒功能	出現的情境及反應(例子)	其他協助講解的例子
快樂	提升幸福感和生活動力	家人送我期待已久的禮物，我也期待準備禮物送給他們。	暑假我相約好友去主題樂園遊玩，與朋友一起享受生活。
憤怒	具爆發力，驅使我們威懾敵人，維護自身的權益	朋友在我背後散播謠言，於是我找他理論。	弟弟故意破壞了我辛苦拼砌的模型，所以我教訓他。
悲傷	表達我們對失去的人和事的重視，提醒我們珍惜所擁有	好朋友將要移居外地，所以我把握機會相約他。	我遺失了小時候的玩具，現在我想找回相似的也找不到。
厭惡	提醒我們避開令自己感覺不舒服的人和事	昨天我沒有帶雨傘，被大雨弄濕了全身。今日無論如何我也要帶雨傘。	我上學行走的路正在進行工程，有很大的嘈音及灰塵。明天，我會走另一條路。

基本情緒	情緒功能	出現的情境及反應(例子)	其他協助講解的例子
恐懼	保護我們遠離可能出現的問題和威脅、督促我們做好準備	我被抽中第一個上台演講，急起來，1分鐘便講完3分鐘的內容。	第一天返到新學校，面對陌生的人和環境，我小心翼翼，嘗試給別人留下好印象。
驚訝	讓我們集中心神觀察、思考，幫助我們專注處理未能預計的事或留意令人喜悅的經歷	我突然發現小息後有中文小測，於是我花了整個小息在溫習。	今日天空出現雙彩虹，這是我第一次見到的，於是我停下來舉目觀賞。

- 老師講解：「不同的情緒會牽動我們作出相應的反應或行動。情緒也能讓我們以及他人了解自己目前的需要。」〔備註：老師可指示學生使用《筆記簿第三節參考資料二：情緒功能》作參考。〕

2.3 情緒強度

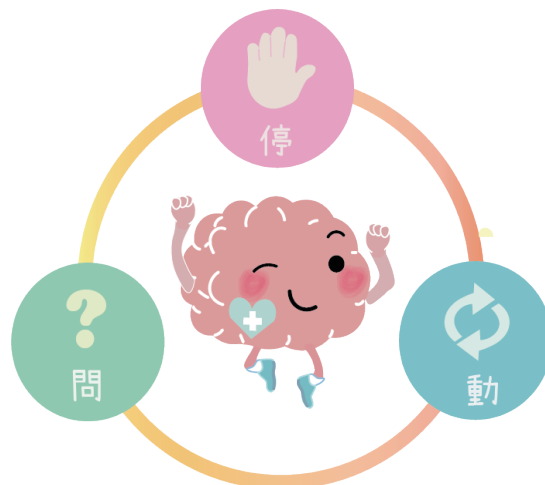
- 老師講解情緒強度有不同的程度之分：「我們每天都會經歷不同程度的情緒，有些情緒會比較強烈，有些則比較輕微。」並以「快樂」及「憤怒」為例。
- 老師分享不同情緒強度的情境例子：「同學與你分享零食，你感到有些開心；中一派位入讀心儀的中學，你可能會感到歡喜若狂，可見這快樂的程度相對強烈很多。」
- 老師邀請學生兩人一組以「憤怒」為主題，討論及分享兩個不同憤怒程度的情境。〔備註：可以是親身經驗，亦可以是他人的經驗。〕
- 老師根據學生分享作講解：「生活中，我們會遇到各樣的事情而產生不同程度的情緒反應。以憤怒為例，鄰座的同學不問自取地拿了你的文具，可能你會感到有些生氣，說他幾句；但如果他弄破了你準備用來比賽的模型，你可能會感到怒氣衝天，甚至破口大罵。可見當情緒越強烈，作出的反應亦隨之越大。」



- 認識及察覺情緒有助我們了解當下的感受和需要。
- 每種情緒也有它的獨特意義和功能，並沒有好壞之分。
- 情緒有強有弱，不同的情緒或情緒強度會驅使我們作出不同的行動。

3. 認識調節強烈情緒的重要性及步驟

- 引入：「情緒強度有強有弱。在強烈的情緒下，身體和行為的反應尤其明顯。」老師播放《應對情緒我有計（一）》影片（簡報第24頁），以例子介紹強烈情緒下身體和行為的反應。
- 請學生觀看影片時留意以下問題，並在播放影片後參考以下答案進行講解：
 - 主角言仔正經歷甚麼情緒？強度是強還是弱？
參考答案：非常強烈的憤怒情緒
 - 當主角言仔情緒激動時，他出現甚麼身體反應？
參考答案：呼吸急速、肌肉繃緊、語速加快、聲浪加大、緊握拳頭等
 - 他做了甚麼衝動的行為？
參考答案：將另一個視藝作品打爛
- 老師解釋情緒與身體及行為反應之間的關係：「情緒能反映我們目前的狀態，它會透過身體和行為反應向我們發出訊號。例如，當言仔生氣時，他的呼吸變得急速、肌肉繃緊、緊握拳頭、語速加快、聲量加大；事實上，當我們遇上強烈的情緒時，我們的反應傾向由大腦負責情感的杏仁核主導，而負責理性思維的大腦前額葉皮層就好像『斷了線』一樣，未能如常地作理性思考和判斷。例如：當言仔的情緒上升到非常強烈時，他衝動地將另一個視藝作品弄破，而這個行為對事情並沒有任何益處。」
- 老師繼續講解：「在強烈的情緒下，我們的『壓力水桶』迅速溢滿，所做的行為未必是基於有智慧的決定，未能幫助我們解決問題，往往會令事情變得更差。此時為了讓『壓力水桶』能即時放水，我們需要善用調節強烈情緒的方法，讓情緒暫時降溫。」
- 老師播放《應對情緒我有計（二）》影片（簡報第31頁），指導學生使用調節強烈情緒的「停、問、動」三個步驟，來幫助自己檢視當刻的狀態及調節情緒，減少被情緒主導的機會。





第一步「停」：當察覺出現身體反應和衝動行為的想法時，在心裏大聲說出「停一停」

- 身體有否出現以下反應： 心跳加速 肌肉繃緊
- 呼吸加速 面紅耳熱 其他：_____



第二步「問」：問一問自己當刻的情緒，情緒處於甚麼強度？有甚麼衝動的行為？對事情有沒有幫助？

你可以嘗試以以下句子來檢視自己的狀態：

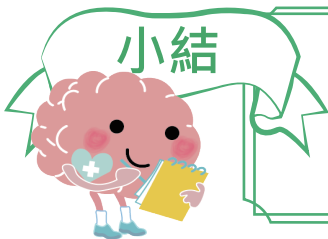
- 「這刻，我有甚麼情緒？是否太強烈？」
- 「這刻，我想做甚麼？對事情發展有幫助嗎？」



第三步「動」：嘗試找出當下適合調節強烈情緒的方法，防止「壓力水桶」滿瀉

- 轉移注意力
- 「五感」情緒安撫技巧

- 老師講解：「『停、問』這兩個步驟能夠幫助我們對當刻的情緒和想法有所覺察。下一節將詳細講解第三步『動』的兩個方法，為安撫強烈情緒作出行動，避免作出令事情惡化的反應。調節強烈情緒讓我們有時間恢復理性思考，找更合適的時機及方法去解決問題。」〔備註：老師可指示學生使用《筆記簿第三節參考資料三：「停、問、動」步驟》作參考。〕



小結

- 當遇上強烈的情緒時，我們的「壓力水桶」迅速溢滿，容易作出衝動的行為。
- 透過「停、問、動」察覺和調節當下的情緒和想法，我們可以為「壓力水桶」即時放水，暫時讓情緒冷靜下來。

4. 總結



重溫本節的學習重點

- 認識及察覺情緒有助我們了解當下的感受和需要。每種情緒也有它的獨特意義和功能，並沒有好壞之分。情緒有強有弱，不同的情緒或情緒強度會驅使我們作出不同的行動。
- 當遇上強烈的情緒時，我們的「壓力水桶」迅速溢滿，容易作出衝動的行為。透過「停、問、動」察覺和調節當下的情緒和想法，我們可以為「壓力水桶」即時放水，暫時讓情緒冷靜下來。

