

單元二  
調節情緒

第5節  
自我關懷

課節目標

- 認識自我關懷的概念及照顧自己的重要性
- 學習在言語和行動上關懷自己



課節概覽

流程	時間	物資
引入	3分鐘	附件5.1第五節簡報 正方形呼吸法影片 正方形呼吸法影片文字版
認識自我關懷的概念	15分鐘	附件5.1第五節簡報 附件5.2七巧板圖案 便利貼、紅筆、藍筆
學習自我關懷的方法	15分鐘	附件5.1第五節簡報 筆記簿第五節任務一：給自己一封肯定的信
總結	7 分鐘	附件5.1第五節簡報 筆記簿第五節任務二：我的壓力水桶(2)

# 教學重點和方法

## 1. 引入

預計需時  
(分鐘)

3

### 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，幫助減壓。
- 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

- 當我們的情緒變得激動時，以「轉移注意力」的方法即時為「壓力水桶」放水，讓我們可以暫時冷靜，不被衝動行為主導。我們可以「轉吓活動」、「轉吓腦袋」和「轉吓環境」。
- 透過「五感」情緒安撫技巧，即視覺、聽覺、觸覺、味覺、嗅覺等五個感官系統安撫快要失控的情緒，喚起放鬆和愛惜自己的感覺，為即將滿瀉的「壓力水桶」放水，以釋出空間面對眼前的挑戰。

### 1.3 本節內容簡介

- 認識自我關懷的概念及照顧自己的重要性
- 學習在言語和行動上如何關懷自己

## 2. 認識自我關懷的概念

預計需時  
(分鐘)

15

### 2.1 「句句入心」活動

- 任務：拼砌員在提示員的提示下完成拼砌七巧板
  - 老師先揀選一位學生擔任拼砌員〔備註：建議老師揀選情緒較穩定及能夠在活動後流暢地分享感受的學生擔任。〕，並指示其餘學生擔任提示員。
  - 選定角色後，請拼砌員先暫時離開課室。
- 老師向提示員展示《[附件5.2七巧板圖案](#)》的圖案或自定圖案，讓提示員儘量記下圖案。〔備註：老師可先印刷一份圖案貼在拼砌員看不見的地方以幫助提示員記着圖案。〕



老師可參考以上圖案，或自行創作

- 第一回的提示規則：
  - 當拼砌員放置錯誤的七巧板時，提示員需以嚴厲責備的語氣告訴拼砌員，例如：「錯啊！」、「不是啊！」、「不對！」、「太差了！」等。
  - 當拼砌員放置正確時，提示員則保持沉默。
  - 老師可與提示員練習一次，確保大家明白提示規則，才邀請拼砌員回來進行第一回的活動。
- 完成第一回後，老師請拼砌員再次離開課室。
- 老師講解新的提示規則及向提示員展示一個新的圖案，讓提示員們記下圖案。  
〔備註：老師可先印刷一份圖案貼在拼砌員看不見的地方以幫助提示員記着圖案。〕
- 第二回的提示規則：
  - 當拼砌員錯誤地放置七巧板時，提示員保持安靜沉默。
  - 當拼砌員正確地放置時，提示員以鼓勵讚賞的語氣告訴拼砌員，例如：「對了！」、「做得好！」、「很好的嘗試！」等。
  - 第二回的提示與第一回相反，老師可與提示員練習一次，確保大家明白新提示規則，才邀請拼砌員回來進行第二回的拼砌。
- 完成第二回活動後，老師邀請拼砌員分享兩次經驗的感受，並指出哪一次的指示更能幫助他/她成功完成任務。
- 老師講解：「以上活動分別展示了以『鼓勵肯定』和『指責否定』對待的不同方式。當面對日常生活中的挫敗、挑戰和壓力時，我們的『壓力水桶』已經盛載了不少的情緒，此刻內心極需要獲得體諒接納以釋放桶內的水量。懂得自我關懷，包容自己的不足，對自己忍耐及照顧，以鼓勵肯定的方式善待自己，接納內心煩躁不安的情緒，能讓我們保持冷靜，較正面地看待要做的事情及更有動機堅持，亦即讓『壓力水桶』更有空間去面對眼前的困難。相反，若以否定和指責的方式對待自己，不但打擊信心，更令自己害怕退縮，這可能會增加『壓力水桶』的負荷，令『壓力水桶』更快溢滿，對身心造成傷害。」

## 2.2 對自己作出關懷

- 老師帶領學生想像以下情境，反思日常在困難中如何對待自己：「因一時大意，你看錯題目答錯題，考試成績未如理想。你對自己的表現感到失望和生氣。你內心會對自己說甚麼？」
- 老師請學生參考以下例句，用紅筆將答案寫在便利貼上，然後貼在白板上：
  - 我真是 \_\_\_\_\_
  - 我覺得自己 \_\_\_\_\_
- 老師帶領學生繼續想像：「今次的主人翁換上你最好的好朋友。假如他/她遇上了這情況，並正經歷情緒的低潮，你會以甚麼說話或行動安慰他/她呢？」
- 請學生用藍筆將答案寫在便利貼上，然後貼在白板上。
- 老師總結學生的答案，比較兩者的分別，並提問學生：
  - 我們對待好朋友和對待自己有沒有差別？
  - 為什麼有這些差別？



- 老師可引用學生的回應作出以下講解：「最好的朋友考試失手，大部分人都會鼓勵和肯定對方的付出，而不會說出嚴厲、批評或者否定對方的說話。我們會在乎他的感受，明白一次的失敗不足以視之為他的全部。我們會體諒他、關心他，因為我們重視他，不想見到他難過或受傷。但當自己面對同樣的事情，有時我們卻會指責自己，將所犯的錯放大成自己的全部，或是以一時的行為或感受否定了自己的價值。既然你會關心好朋友的需要，為何會在經歷困難時對自己嚴苛，讓自己更加難受呢？其實，無論是別人，還是自己都值得好好地對待。」



## 小結

- 自我關懷就是把自己當作最好的朋友看待，時刻照顧自己的情感需要。
- 在遇到困難、「壓力水桶」滿滿的時候，我們可以鼓勵及肯定自己過去的努力，以接納及體諒的方式照顧自己，讓水桶不致滿溢而有更多的盛載空間。

## 3. 學習自我關懷的方法

預計需時  
(分鐘)  
15

### 3.1 言語和行動上的關懷

- 學生分2-3人一組，討論當自己面對困難時，如何在言語和行動上照顧和體諒自己的需要。
  - 老師可提示學生：想像當最好的朋友情緒低落時，可以說些甚麼安慰的說話及鼓勵對方做些甚麼行動來照顧自己？
- 討論後，老師邀請3-4組學生分享，並參考以下建議作解說：

言語	行動
鼓勵性言語，例如：你已經嘗試了	打電話給朋友/信任的人傾訴心事
富同理心的言語，例如：我知道你感到____(情緒)	運用「轉移注意力」方法，幫助自己在強烈情緒下冷靜
用溫柔的語氣與自己的內心對話，例如：____(自己的名字)，我會陪伴着你的	拍拍自己肩膀作為鼓勵
將自我批判轉化為自我關懷的聲音，例如：不用處處責怪自己，你已經很努力了	在「五感」清單中，選擇做一些令你感到舒適、平靜的事情
勵志的言語，例如：專心做眼前能做好的事就足夠了	做一些自己喜歡的活動，為自己打打氣，例如：散步、行山、繪畫等

### 3.2 給自己一封肯定的信

- 老師邀請學生在《筆記簿第五節任務一：給自己一封肯定的信》上書寫一封肯定的信給自己。信的內容是簡單記述一件最近遇到少許困難或引起輕微情緒低落的事，然後參考剛才討論的方法，寫下如何在言語和行動上照顧自己的需要，善待自己，對自己有耐心、體諒及包容。
- 寫完後，老師可請學生用一些時間細閱信件，並請學生分享閱讀信件後的感受。
- 老師解說：「在剛才的練習中，部分同學或者會有些不習慣關懷自己，但是透過持續練習，我們會更懂得善待自己，體諒自己的需要和難處。」

#### 小結



- 我們可以在言語和行動上照顧自己的需要，學習以寬容的心善待自己。

## 4. 總結



- 重溫本節的學習重點
  - 自我關懷就是把自己當作最好的朋友看待，時刻照顧自己的情感需要。在遇到困難、「壓力水桶」滿滿的時候，我們可以鼓勵及肯定自己過去的努力，以接納及體諒的方式照顧自己，讓水桶不致滿溢而有更多的盛載空間。
  - 我們可以在言語和行動上照顧自己的需要，學習以寬容的心善待自己。
- 回顧單元二調節情緒中所教授的不同方法，指示學生完成《筆記簿第五節任務二：我的壓力水桶(2)》。試從單元二學習過的不同方法中，選擇合適的方法為自己的「壓力水桶」放水。

