



《童你身心樂》多媒體教材

《情緒小精靈》工作紙

姓名：

班別：

()

日期：

1. 當你有憤怒情緒時，身心有可能出現訊號和反應，請你於以下圖片中寫下英文字母有關身心訊號和反應。

A. 流汗

B. 面紅

C. 肚子不適

D. 心跳加速

E. 緊握拳頭

F. 皺起眉頭



2. 請你 正確管理情緒「三步曲」。

第一部曲	第二部曲	第三部曲
當沒事發生 / 覺察情緒	接納及表達 / 跟隨情緒精靈一起破壞， 直到滿意為止	否定情緒 / 紓緩及管理

3. 課堂中，老師介紹不同紓緩情緒的方法。請你寫下適合自己紓緩情緒的方法。(最少填寫3項)