



## 香港大學香港賽馬會防止自殺研究中心

### 優質教育基金《共建卓悅校園》主題網絡計劃

「共建卓悅校園」主題網路計劃為高小學生設計了一套推廣精神健康及正向教育的校本學習課程，當中《DoReMiFa 歷險記》是一個結合網上學習平台及校本學習課程的兒童心理健康多元學習課程，主要著重個人發展，包括情緒處理、思考模式及解難能力，以及與別人之間的關係。

《DoReMiFa 歷險記》透過各類卡牌遊戲和互動，強化學生的社交和溝通技巧，以及提升他們的心理健康質素，從而有效地增強學生的同理心、自信心、正面情緒，並建立一個健康的學習環境。



共建卓悅校園  
Promoting Wellness in School

## 情緒卡

<b>活動目的：</b>	<ol style="list-style-type: none"><li>1. 讓學生認識情緒詞彙。</li><li>2. 明白情緒分為正面和負面而不分對錯。</li><li>3. 鼓勵學生表達和接受不同的情緒。</li></ol>
<b>活動內容：</b>	<ol style="list-style-type: none"><li>1. <b>認識情緒：甚麼是情緒？</b> 情緒是任何因外在環境轉變而產生的感受，分為正面及負面兩種。正面情緒包括開心、滿足、快樂等，負面情緒包括悲傷、憤怒、沮喪等。兩種情緒都是我們的經歷，自然產生，所以不分好壞，沒有對與錯。</li><li>2. <b>認識正面與負面情緒：情緒卡【附件一】</b><ul style="list-style-type: none"><li>▪ 把同學分成兩人一組，每組會得到六張情緒卡（三張正面情緒卡，三張負面情緒卡，每張均不同）。</li><li>▪ 同學要把情緒卡分為正面或負面情緒。</li></ul></li><li>3. <b>全班討論</b> 分類情緒卡後，可討論以下問題：<ul style="list-style-type: none"><li>▪ 有甚麼情緒詞語平日較少用呢？</li><li>▪ 在生活中，你有出現過這些情緒或感受嗎？</li><li>▪ 對上一次何時出現？</li></ul></li><li>4. <b>認識正面情緒和負面情緒的作用</b> 正面情緒驅使我們主動去接觸和堅持自己的想法和行動，例如喜悅及滿足感。但要保持情緒健康，除了正面情緒外，負面情緒同樣重要，因為它們就像一個健康的警號或提示，給我們傳遞訊息，讓我們覺察身邊的事情，並提醒我們遠離具威嚇性的危機。  負面情緒功用的例子： 厭惡：討厭的情緒反應，避開讓人有負面感覺的事 失落/不開心：幫助自己復原的情緒，推動自己尋找幫助 害怕：保障自己的安全，讓自己在行動前更深思熟慮 憤怒：重視公平，保護自己的底線 焦慮/緊張：未雨綢繆，推動自己及早為挑戰而作出準備</li></ol>

【附件一】情緒卡



失望/失落



傷心/悲傷



平靜



憤怒/生氣



開心/愉快



興奮



妒忌



灰心



驚慌/驚訝



焦慮/擔心



生氣



舒服



輕鬆



好奇



孤獨



滿意



委屈



自信



困惑



寂寞



慚愧



震驚



沉悶



害羞



驚喜



羨慕



安心



無助



羞愧



驕傲



自責/內疚



期待



緊張



厭惡



尷尬



無奈



寧靜



幸福



倒靚



無望

## 「我-訊息」練習卡

<b>活動目的：</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 學習「我-訊息」的用法。</li> <li>2. 練習運用「我-訊息」有效地溝通。</li> <li>3. 鼓勵學生表達感受和想法。</li> </ol>
<b>活動內容：</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. <b>認識「我-訊息」</b>  「我-訊息」讓我們能直接向對方表達自己對某事物的感受，為什麼會有這種感受，及你的需要。使用「我-訊息」時，我們會對自己的感受坦白及負責，讓對方更容易明白我們的訊息。另外，當使用「我-訊息」時，最重要的是先把「我」的感受表達出來，而不是表達自己的看法和行動。   <u>「我-訊息」步驟：</u> <ol style="list-style-type: none"> <li>(1) 當..... [描述當時情境]</li> <li>(2) 我感到..... [描述你的感受]</li> <li>(3) 因為..... [描述該事物對你的影響]</li> <li>(4) 所以我想..... [表達你想採取的行動]</li> </ol> </li>   <li>2. <b>運用「我-訊息」：情境卡【附件二】</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ 把同學分成四人一組，並派發情境卡。</li> <li>▪ 鼓勵同學使用溝通技巧，討論如何在該情境中使用「我-訊息」作出適當的回應。</li> <li>▪ 規則： <ul style="list-style-type: none"> <li>一定要使用「我-訊息」。可選擇以下句子作參考：</li> <li>✓ 當..... [描述當時情境]</li> <li>✓ 我感到..... [描述你的感受]</li> <li>✓ 因為..... [描述該事物對你的影響]</li> <li>✓ 所以我想..... [表達你想採取的行動]</li> </ul> </li> <li>▪ 在角色扮演期間要互相尊重，不作人身攻擊。</li> </ul> </li>   <li>3. <b>活動總結</b>  透過是次活動，同學能學懂善用「我-訊息」，並明白到「我-訊息」不但可幫助我們不帶冒犯地拒絕別人，也可讓我們有效地與對方作出溝通。有時候，在有壓力的情況下（例如：時間緊逼 / 遇上難題），表達自己的意見並非一件容易的事，但這卻是我們每個人都要學習的技巧之一。</li> </ol>



【附件二】情境卡

**情境 1**

好友邀請你一起去戲弄一位新同學，你會如何拒絕？

**情境 2**

小珍因為生病沒有溫習，她懇求你在考試時讓她看你的答案。你會如何拒絕？

**情境 3**

媽媽誤會你偷了 20 元，事件真相大白後，你仍然覺得不快樂，你會如何向她表達你的感受？

**情境 4**

老師想你參加朗誦比賽，但因為你參加了籃球隊，沒法分配時間。你會如何向老師表達？

**情境 5**

你掉了八達通，然後意外地發現鄰座的同學拾到了卻沒有還給你，你會如何向他表達？

**情境 6**

小組作業的成績很差，組員感到十分失望並怪責你，你會如何向他們表達你的感受？

**情境 7**

同學說你暗戀班中某位同學，並想和他／她拍拖，這令你感到很尷尬，你會向那些散播流言的同學如何表達你的感受？

**情境 8**

同學向你借了你的絕版漫畫，很久都沒有還給你，你會如何向他表達？