

正面情緒知多少

教學目標：

學生明白多種正面情緒

學生覺察自己的各種的正面情緒，和與正面情緒聯繫的人或事

活動名稱	目的	時間 (分鐘)
1) 師生討論	透過問題作引入，與學生討論甚麼是開心	10
2) 歌曲欣賞	從歌曲感受到的情緒	10 (Optional)
3) 正面情緒	透過回憶和紀錄，學生認識和覺察生命中的各種正面情緒	25
	與學生討論	
4) 總結	回顧活動及總結所學	5

(一) 師生討論

老師詢問以下問題，與學生討論甚麼是開心。若學生較安靜或難以討論，可先請學生自行思考一下這些問題，然後兩人討論，再大班討論。

師生討論/小組討論：

1. 整體來說，你開心嗎？
2. 甚麼是開心？你如何會知道自己開心？（如：面部表情、心情舒暢、身體放鬆、思想正面等等）
3. 你曾否因為甚麼人或事情而開懷大笑？（請學生分享經歷）
（如：朋友做了搞笑的事情、電影、收到小禮物等）
4. 你曾否因為解決了甚麼問題或挑戰而覺得自豪？這是開心嗎？（請學生分享經歷）
5. 你曾否感受到心境平靜舒服的感覺？這是開心嗎？（請學生分享經歷）
6. 開心可以是大笑、感到自豪和覺得心境平靜舒服，三者之中，你最喜歡哪一種？為甚麼？

小總結：開心可以因為很多原因和事情，有純開心的感覺、有自豪感或是心境平靜，這些都屬於正面的情緒。每個人覺得開心的方法也不同，感到開心的門檻也不同。

(二) 歌曲欣賞 (Optional)

老師播放二至三首有關工作紙上的正面情緒的歌曲，請學生留心聆聽與欣賞，然後講出他們感受到甚麼情緒。

(歌曲例子：天梯 C ALLSTAR (愛與被愛)、雲圖 Kolor (人生百態：希望或敬畏/驚嘆)、Tonick Let's Goal (自豪、充滿娛樂的、受啟發的)、人類群星閃耀時 Jer 柳應廷 (世界之大、人類渺小：希望或敬畏/驚嘆))

備註*建議列印歌詞給學生

師生討論/小組討論：

- 你最喜歡哪一首歌？
- 你最喜歡的那一首歌能帶給你甚麼正面情緒？
- 撇除偶像原因，你最喜歡的哪一首歌的歌詞？甚麼歌詞能提起你的正面情緒或回憶？
- 撇除偶像原因，你最喜歡的哪一首歌的旋律？旋律能提起你的正面情緒或回憶？

小總結：歌曲能勾起不同的情緒，有時正面的歌詞、曲調可以令人感受到平日較少遇到的情感，例如：慷慨激昂的心情、敬畏/驚嘆的心情等等。有時心情低落的時候，可以聆聽一些令自己舒服或振奮的歌曲。

(三) 正面情緒

老師派發「正面情緒工作紙」，先與學生檢視一遍工作紙的上各種情緒詞彙（以下為參考資料），然後請學生安靜的想想自己有否經歷上述的情緒。

填寫後，請學生從中圈出三他們最深刻和喜歡的正面情緒的經歷。

正面情緒	參考解釋
喜悅	感覺開心又安全，事情進行得如你所願，覺得此刻自己的生活又亮麗又愉快
感恩	有人幫你做了一些事情，而感到感激；而你亦因為受到別人的幫助，亦想幫助別人
平靜	感覺安全又平穩，低調的喜悅；靜心的狀態
感興趣	新奇又吸引你注意力的事情或想法，想要有進一步的探索或試驗
希望	有目標並相信自己會一步一步的實現目標，可以是：午餐吃甚麼、明天有甚麼值得期待的事情、幫朋友準備驚喜禮物，期待朋友的反應
自豪	遇到困難或挑戰，能想到解決方法並成功克服或解決
充滿娛樂的	發自內心的喜悅有與他人分享快樂的衝動，例如：看了一個笑話想分享給朋友聽、聽了勁爆的音樂想分享給 band 友知
受啟發的	有一種想努力做到最好的想法，可以達到更高水平，例如：運動上的良性競爭
敬畏/驚嘆	因為一些人或事而感到驚奇/驚嘆，例如：因為一些難得的風景而感嘆造物主的偉大、因為一些事情而覺得母愛偉大
愛與被愛	被愛：能感受到被家人朋友所愛的的能力，從而有珍惜和互相付出的動力 愛：有愛人的能力，例如：對別人好、願意付出

小提示（一）：當邀請學生安靜的回想並記錄個人經歷時，多數學生或者會只能填到一兩項、甚或不填，老師可提醒學生不一定需要文字紀錄，只需寫上或畫上自己明白的暗號即可。

小提示（二）：若見到學生有困難，老師可以用以上參考資料作個人分享

小提示（三）：若學生填寫完畢，可以請學生二人一組的交換討論，然後大班分享。

總結：

- 1) 正面情緒不只有開心、興奮等，亦包含感到平靜、感恩、感覺到被關愛和關愛別人的能力、當做到某些困難的事情時會為自己感到自豪、對某些有趣的事情會覺得「得意」等等。
- 2) 希望同學可以感受生命中不同的正面情緒，並在有需要的時候，透過以上的紀錄，回想起這些正面情緒或製造新的正面情緒的經驗，從而有一個有意義的學年。