

活動(一)：情緒大檢視

目的：

1. 讓組員留意日常生活中的情緒及了解造成情緒的原因
2. 鼓勵組員專注地聆聽匯報

步驟：

1. 派發工作紙
2. 回家後，記錄三件引發起情緒的事件
3. 下一節活動開始時輪流匯報工作紙內其中一件事情
4. 匯報完結後，匯報者可以發問兩條相關的問題，以測試其他組員有沒有留心聆聽匯報

教材：

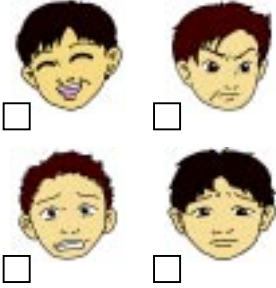
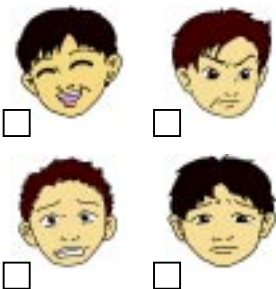
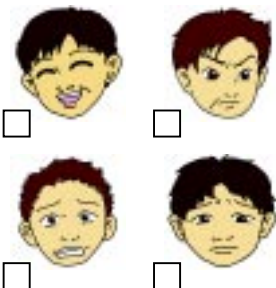
- 「情緒大檢視」工作紙（每個組員一份）





情緒大檢視

請記錄 3 件事件，並圈出你當時的情緒：

日期	情緒(圈出適合的情緒)	事件 (因為…)
	 <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<hr/> <hr/> <hr/> <hr/>
	 <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<hr/> <hr/> <hr/> <hr/>
	 <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<hr/> <hr/> <hr/> <hr/>

