



限時挑戰

做得好!
Well Done!

3 個



猜到今天姑娘要講什麼主題嗎?



小組主題	目的
自我認識	互相認識
朋輩相處	學習如何擇友及朋輩影響
情緒管理	學習如何處理不同情緒
溝通技巧	強化溝通能力和學習技巧
自我肯定	自我欣賞、互相支持
毒品認知和總結	認識毒品的危害和總結

你認識他們嗎?



厭惡 害怕 快樂 傷心 憤怒

你認識他們嗎?

其實我們還有很多情緒...



疲累

害羞





輕鬆

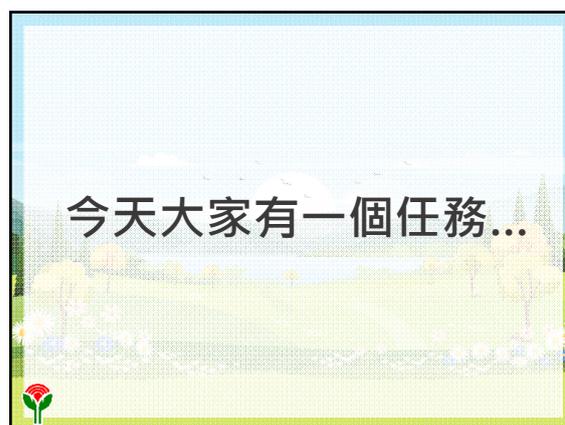
失望



每個人都會有情緒和壓力



學習分辨及正確處理情緒
妥善控制自己的行為



今天大家有一個任務...



呀俊

好朋友呀俊不開心...
你能幫呀俊找回快樂嗎?



開啟快樂寶箱

完成各個任務，找到快樂寶箱和獲得鑰匙!

任務一

你能辨識情緒嗎？看看誰最快Bingo！

開心	害怕	疲累
傷心	害羞	輕鬆
憤怒	厭惡	失望

規則

- 大家手上會有Bingo紙，每個同學的都是不同的
- 答對題目並圈低相應情緒
- 每連成一行有1分，同時請大叫bingo！

開心	害怕	疲累	疲累	開心	害怕
傷心	害羞	輕鬆	厭惡	輕鬆	害羞
憤怒	厭惡	失望	憤怒	傷心	失望
害怕	輕鬆	害羞	害怕	害羞	輕鬆
厭惡	傷心	失望	厭惡	失望	傷心
憤怒	開心	疲累	憤怒	疲累	開心

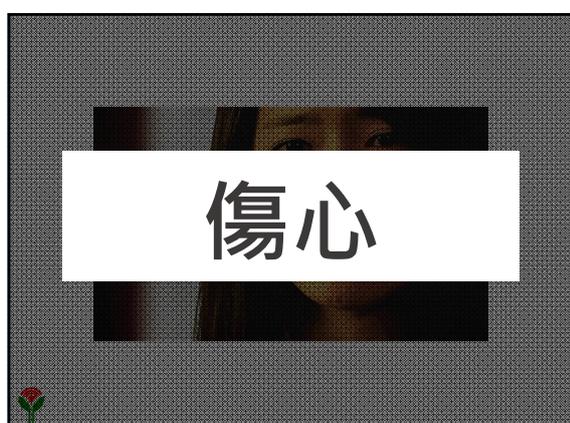
開心	害怕	疲累
傷心	害羞	輕鬆
憤怒	厭惡	失望

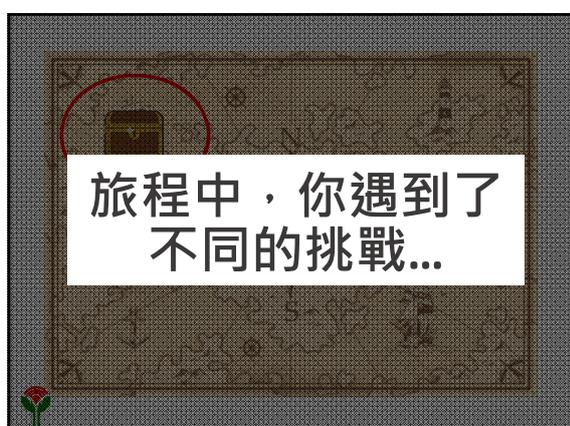
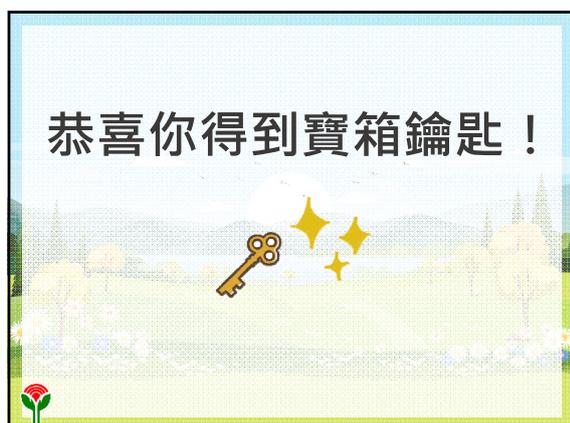
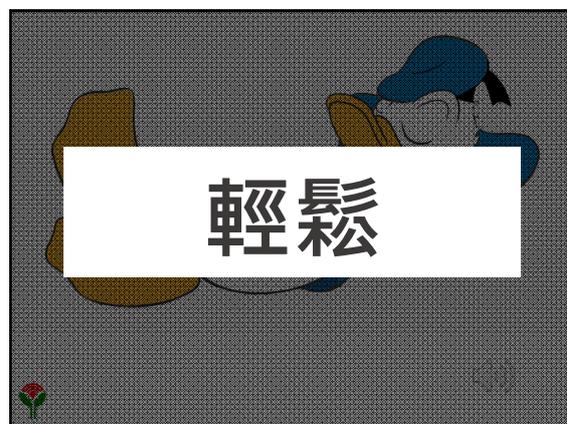
開心	害怕	疲累
憤怒	厭惡	失望

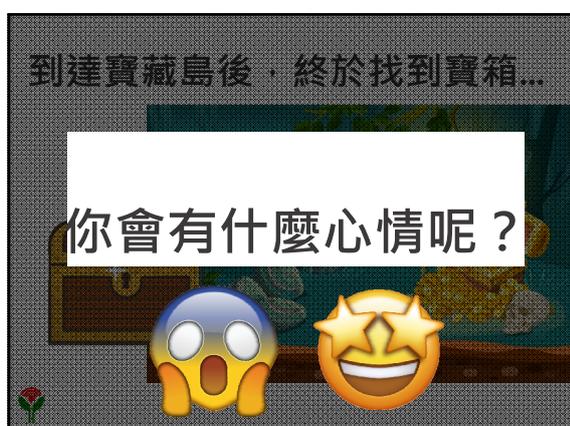
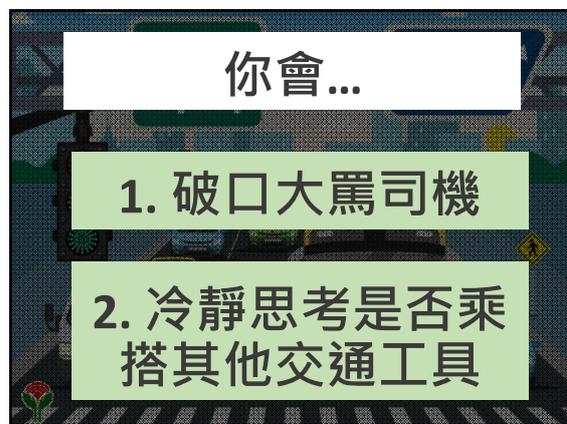
任務開始！

開心	害怕	疲累
----	----	----

開心







你會...

1. 用物件攻擊蜘蛛
2. 尋求其他人協助

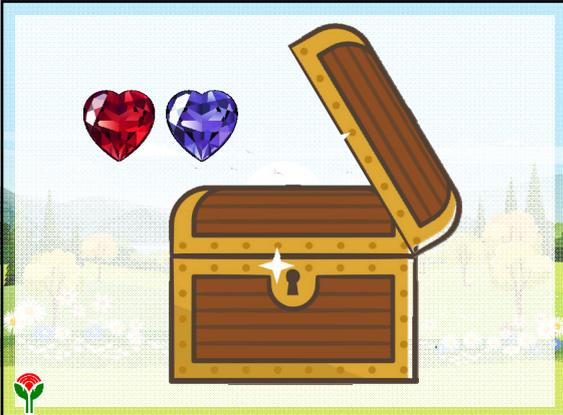
勇敢的探險家拿起寶箱並交給了你



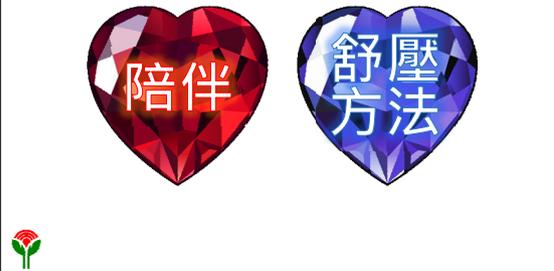
Congrats!
恭喜你得到寶箱！



使用鑰匙開啟寶箱...



開心寶石





陪伴



告訴家長



告訴老師

與朋友傾訴




舒壓方法



聽音樂



休閒活動



運動



喝水冷靜



多謝你呀！

呀俊

把這些寶石都送給呀俊，呀俊終於成功尋回快樂！





若生活遇到困難、壓力
不懂解決...




其實在身邊也有不同的
協助途徑



給你一些毒品，
吃完這些藥丸會
很開心！





千萬別相信！
記得使用**正確減壓**
方式！

小廣告：

資料來源：香港01 09/04/2018



總結

- 認識不同情緒
- 學習處理如何處理不同情緒
- 學習正確減壓方式



下一節預告

日期：01-11-2021
主題：溝通技巧



提問時間

THANKS FOR LISTENING

ANY QUESTION

emagen.com



THANK
YOU

