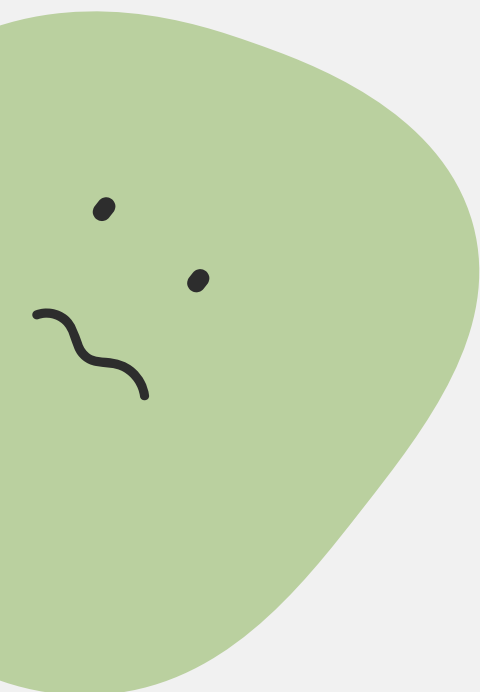


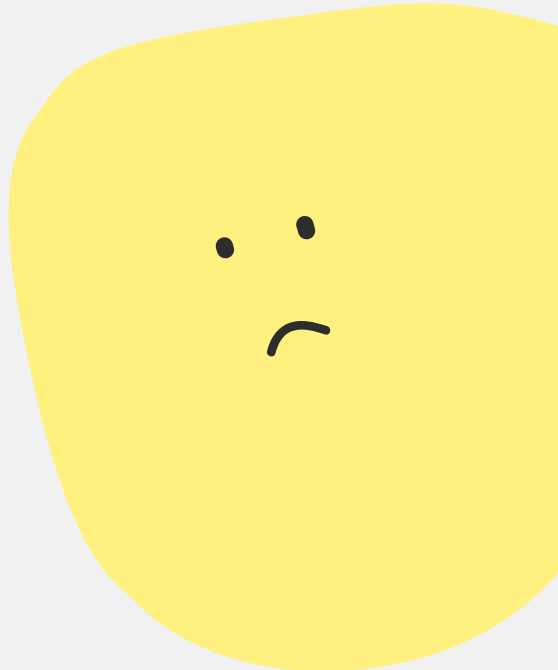


115學年度新竹國小親子共學講座

SEL親子共學時光



一起玩出情緒力!



帶領人 宋奇晉

SEL是什麼？能吃嗎？



S: Social

社會

E: Emotional

情緒

L: Learning

學習

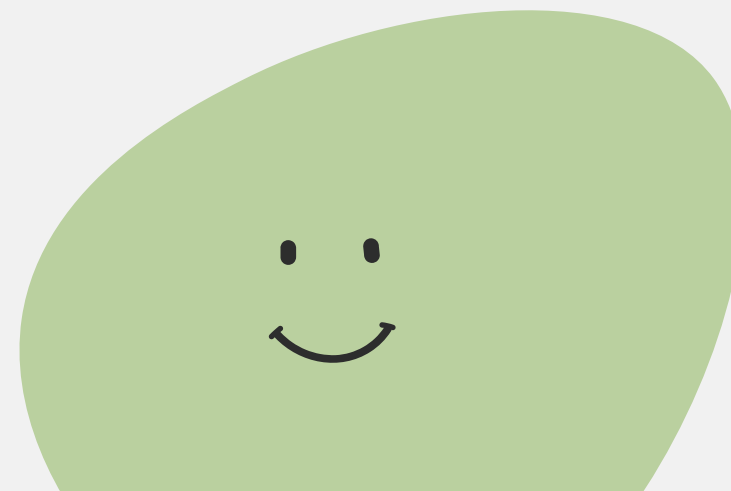
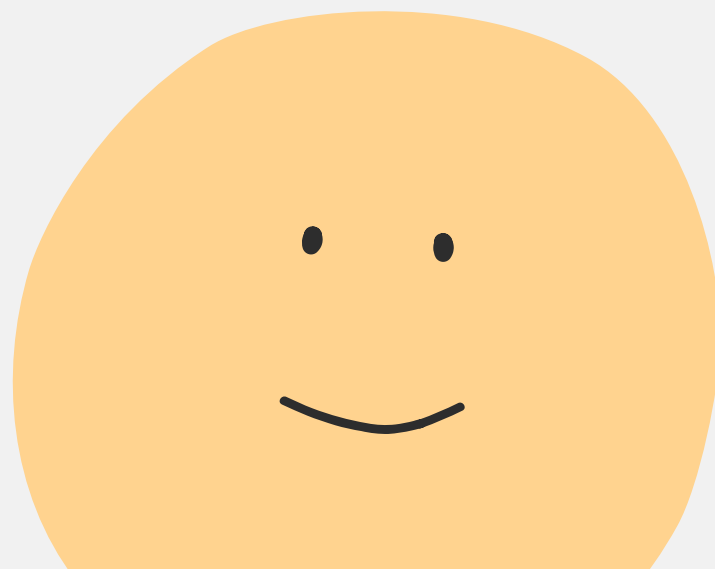
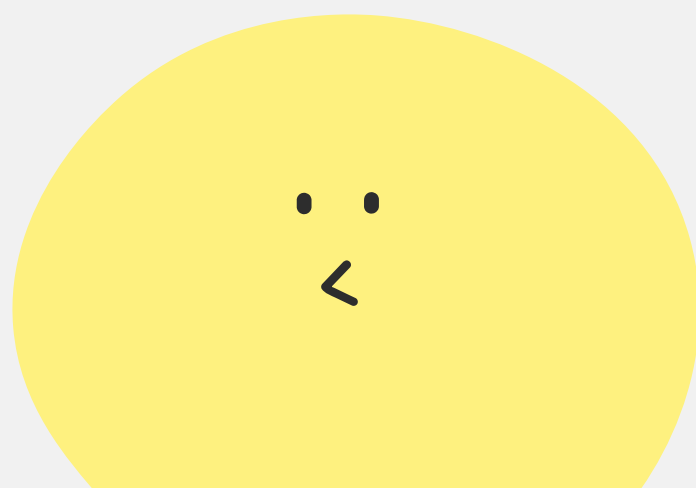
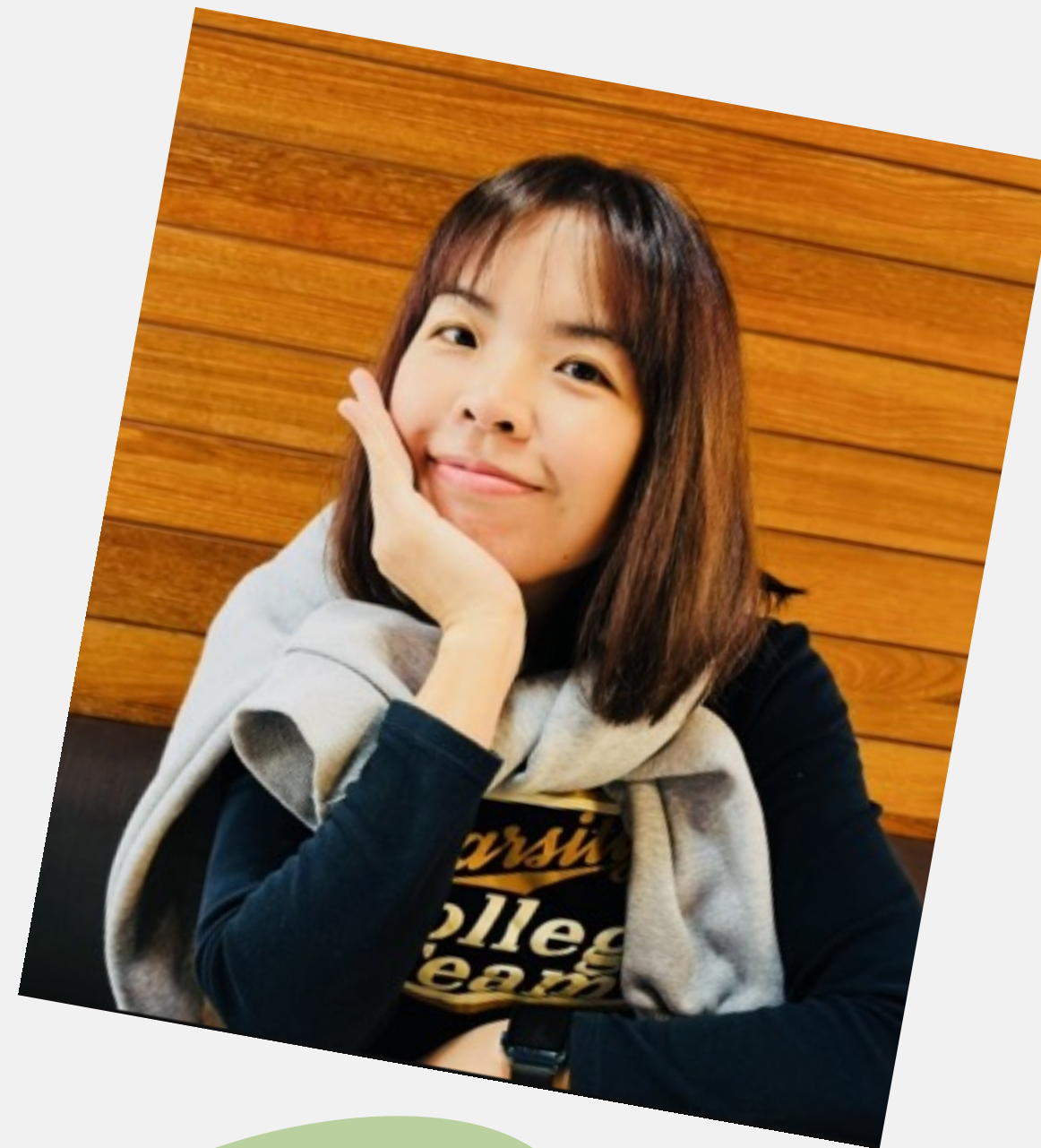
是一種學習歷程，包含自我覺察、自我管理、社會覺察、人際關係技巧及負責任的決定等五大核心能力，在日常生活中加入SEL的元素，能夠提升心理韌性與幸福感，成為情緒穩定、身心健康的人！

今天誰來帶著大家一起玩呢？

米奇老師

很會跟小朋友聊天

願望是每個人的好都能被看到



臉書搜尋:正向教養宋能量



Podcast搜尋:教養修煉中



2026/8/14查詢

Apple podcast

子女教養類

熱門節目第42名



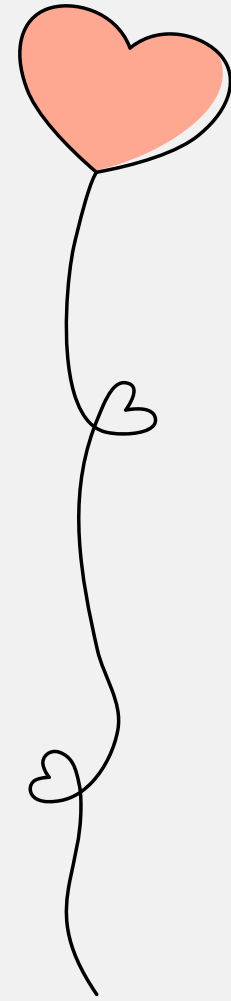
每週日上架1集

目前已72集，

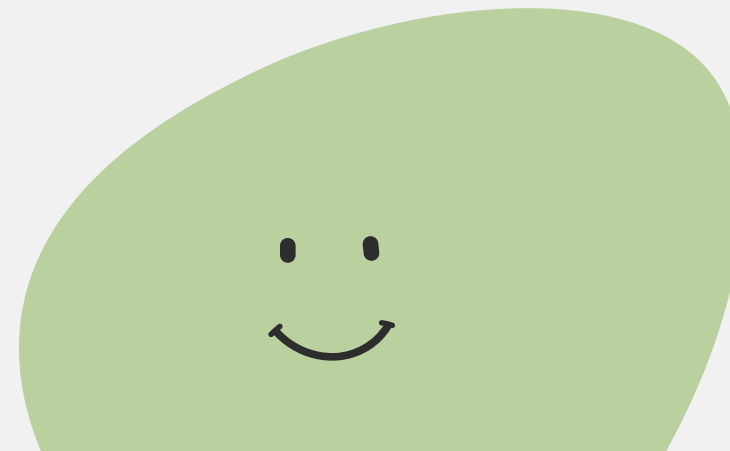
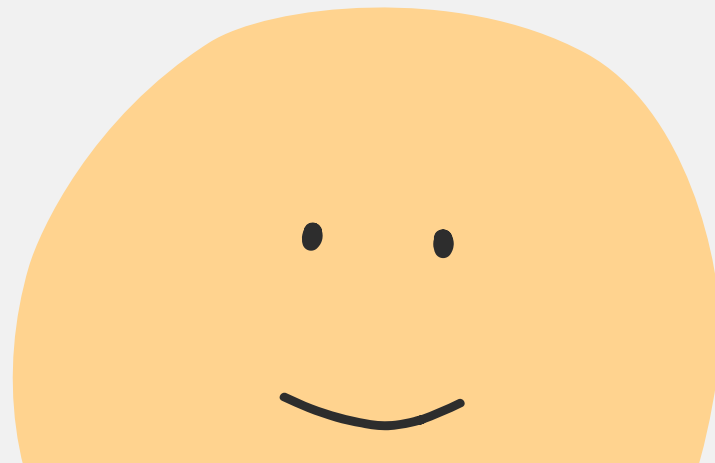
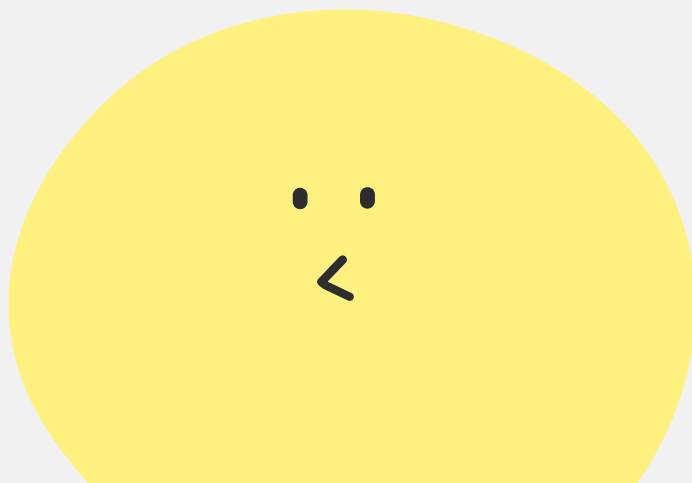
聽閱人次即將破萬

平均每集135次聽閱

今天要玩些什麼呢？



1. 情緒報到站
2. 打開情緒雷達
3. 情緒練習場
4. 繪本+手作
5. 我們家的SEL約定



The background features several colorful, irregular shapes in orange, purple, blue, green, and yellow. Each shape contains a simple, hand-drawn face with two dots for eyes and a curved line for a mouth, representing various emotions like happiness, sadness, and surprise.

1. 情緒報到站

我帶著什麼心情來上課呢？

我帶著什麼心情來上課呢？

想一想，在組內小小分享一下吧！

1.請在一分鐘之內，把腦袋中想到的情緒詞彙寫下，愈多愈好。

2.時間到之後，進行小組分享：

(1)每個人寫下來的情緒詞彙有幾個？是哪些呢？哪些比較常重複出現？

(2)感受自己此時此刻的情緒，可以從寫下的情緒詞彙中找，不限一個。



停下來觀察一下自己

身體的感覺

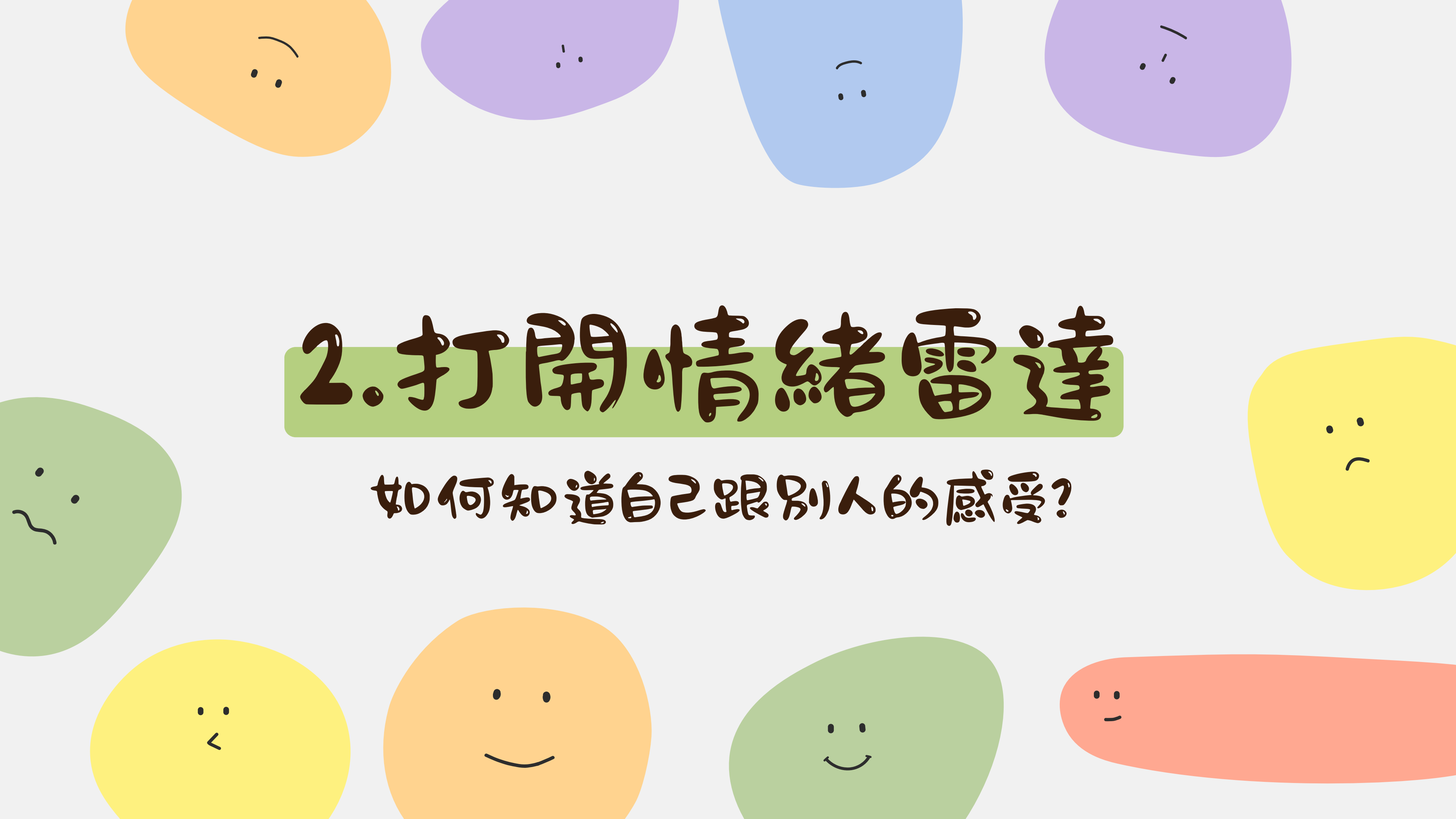
五個基本感覺



心理的感覺

9個情緒小精靈



The background features several colorful, rounded shapes in orange, purple, blue, green, and yellow. Each shape contains a simple, hand-drawn face with two dots for eyes and a curved line for a mouth, representing various emotions like happiness, sadness, and surprise. The central text is framed by a light green rectangular background.

2. 打開情緒雷達

如何知道自己跟別人的感受？

要如何知道自己跟別人的心情感受？

可以透過**哪些線索觀察到？**一起想想吧！



可以觀察以下四個情緒線索

臉部表情



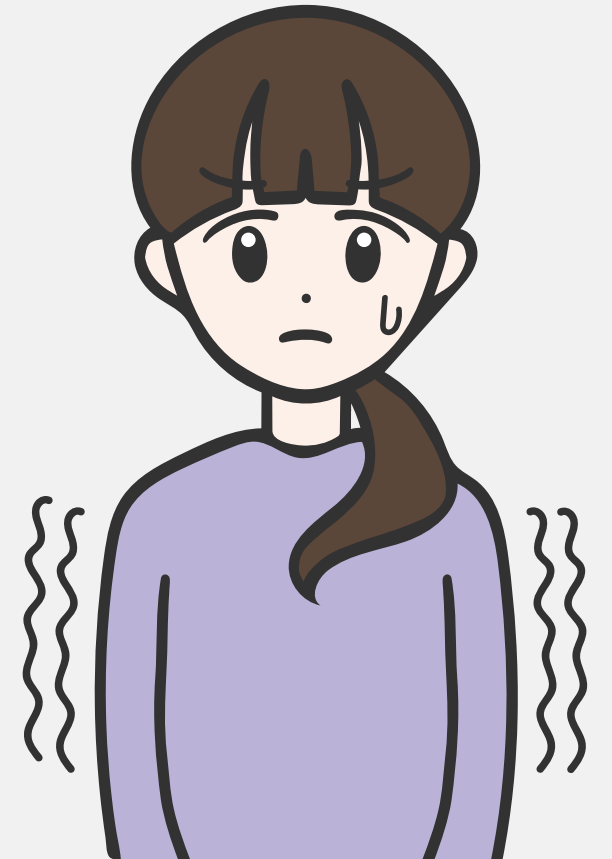
口語表達

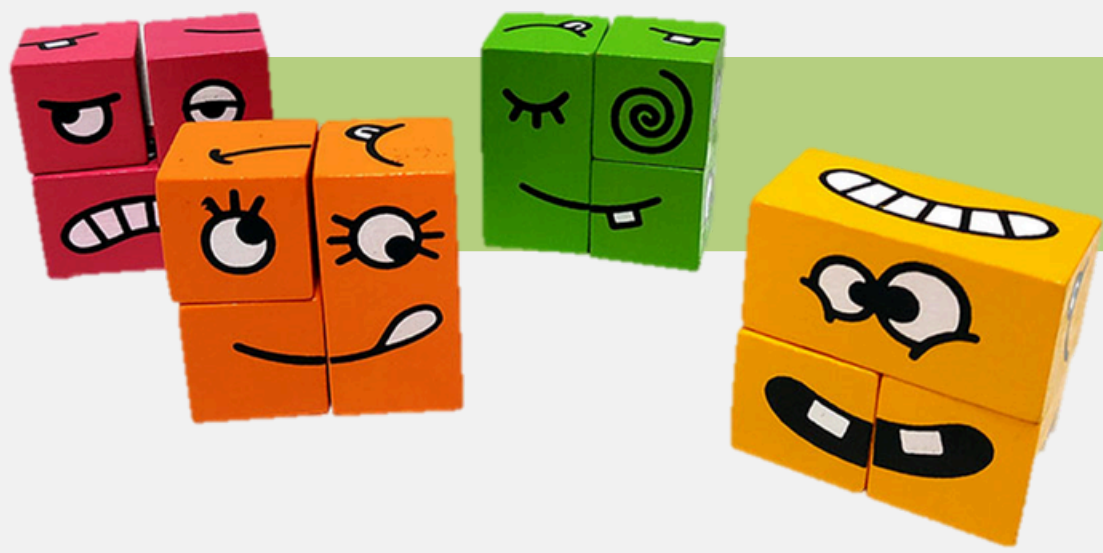


肢體動作



身體反應





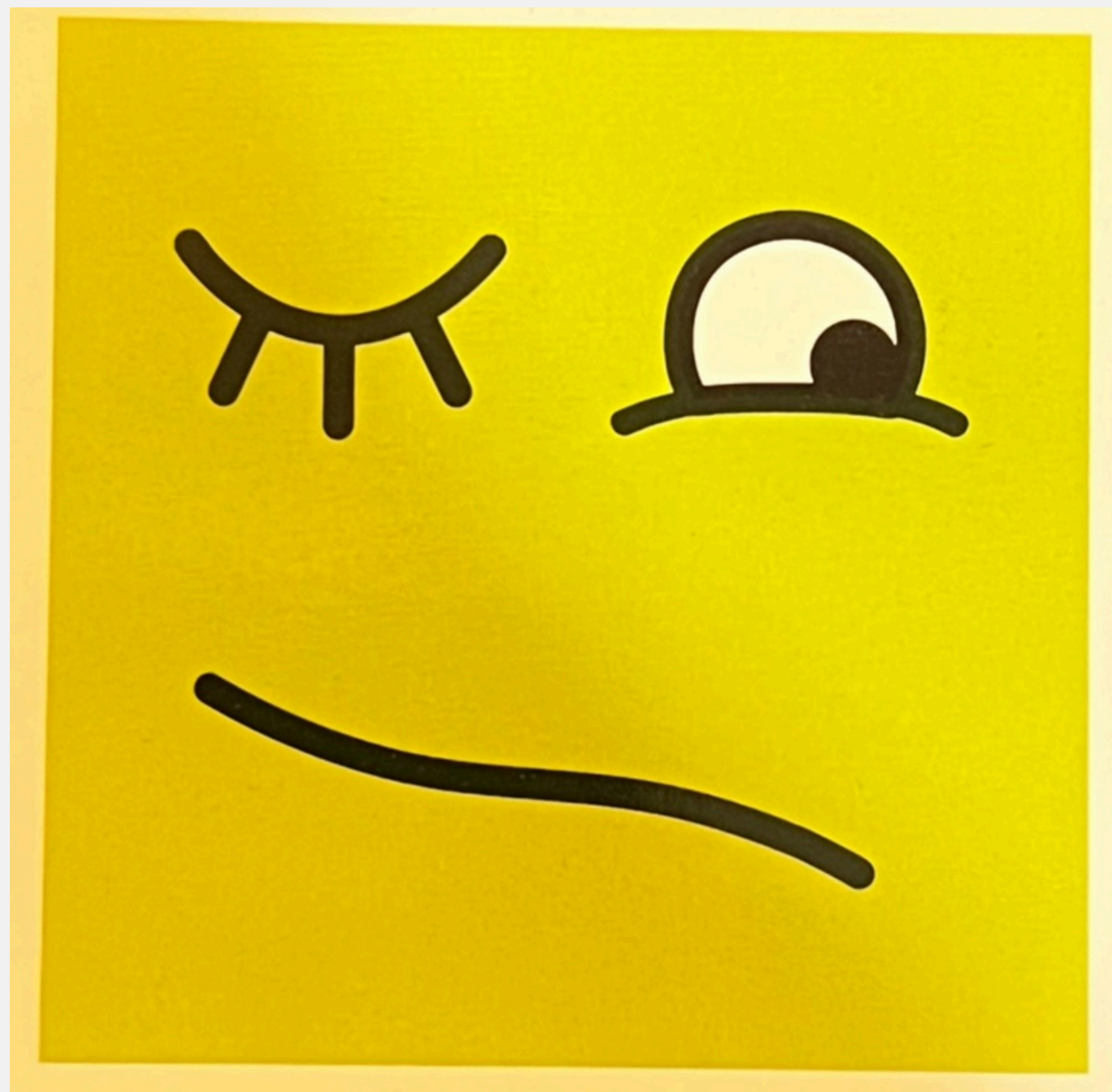
情緒臉譜拼拼看

- 發下每人一組三塊積木，投影片等一下會播放情緒積木的圖片，圖片出來前雙手掌心相貼，不碰積木。
- 依照圖片上的表情組合積木，組內成員都拼出來之後，小組內討論以下題目：
 - 1.你覺得這是什麼「情緒」？
 - 2.什麼時候可能會出現這種情緒？
 - 3.當這種情緒出現時，你最常有的反應是什麼？



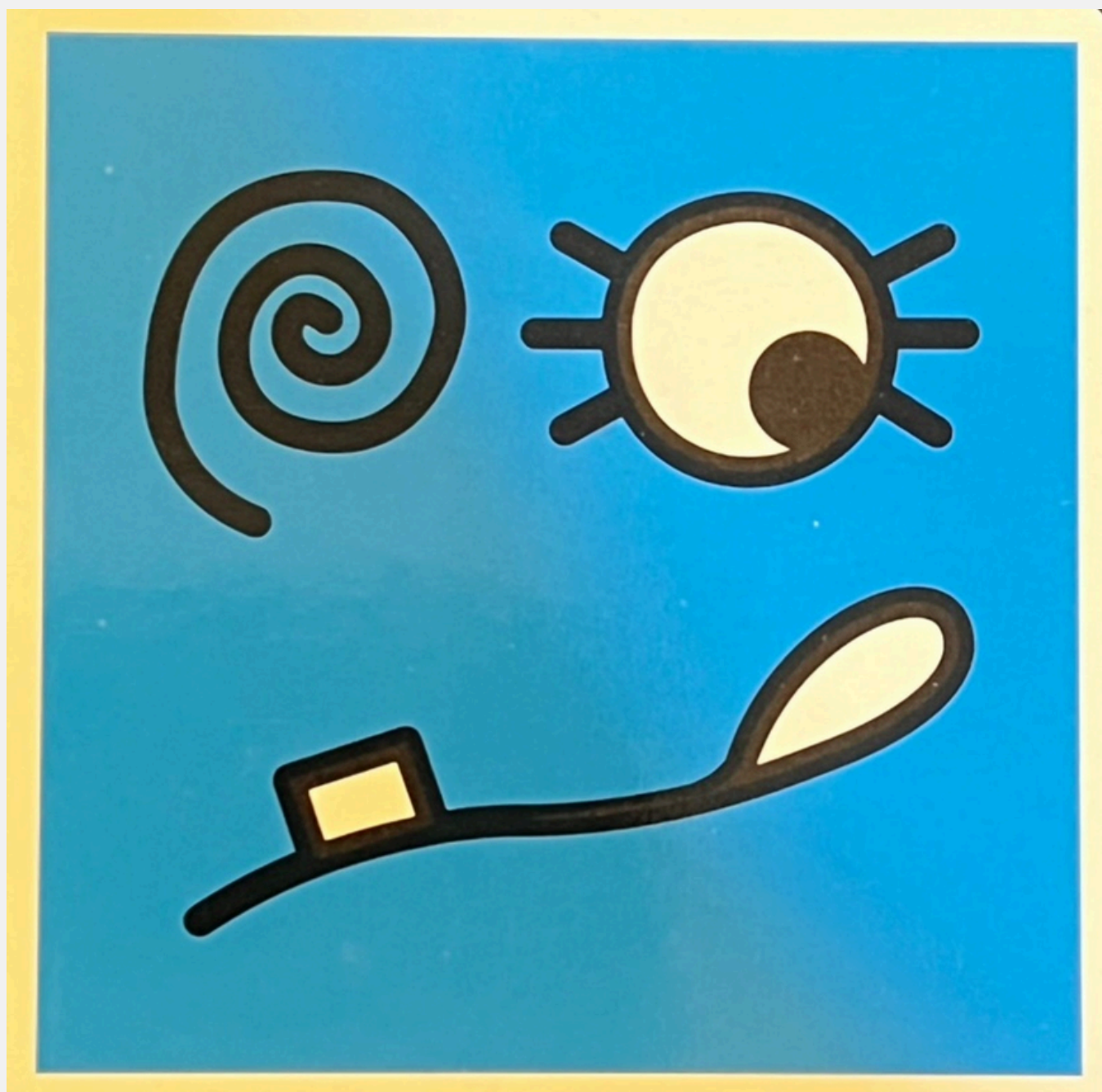
組內成員都拼出來之後，小組內討論以下題目：

- 1.你覺得這是什麼「情緒」？
- 2.什麼時候可能會出現這種情緒？
- 3.當這種情緒出現時，你最常有的反應是什麼？



組內成員都拼出來之後，小組內討論以下題目：

- 1.你覺得這是什麼「情緒」？
- 2.什麼時候可能會出現這種情緒？
- 3.當這種情緒出現時，你最常有的反應是什麼？



組內成員都拼出來之後，小組內討論以下題目：

- 1.你覺得這是什麼「情緒」？
- 2.什麼時候可能會出現這種情緒？
- 3.當這種情緒出現時，你最常有的反應是什麼？



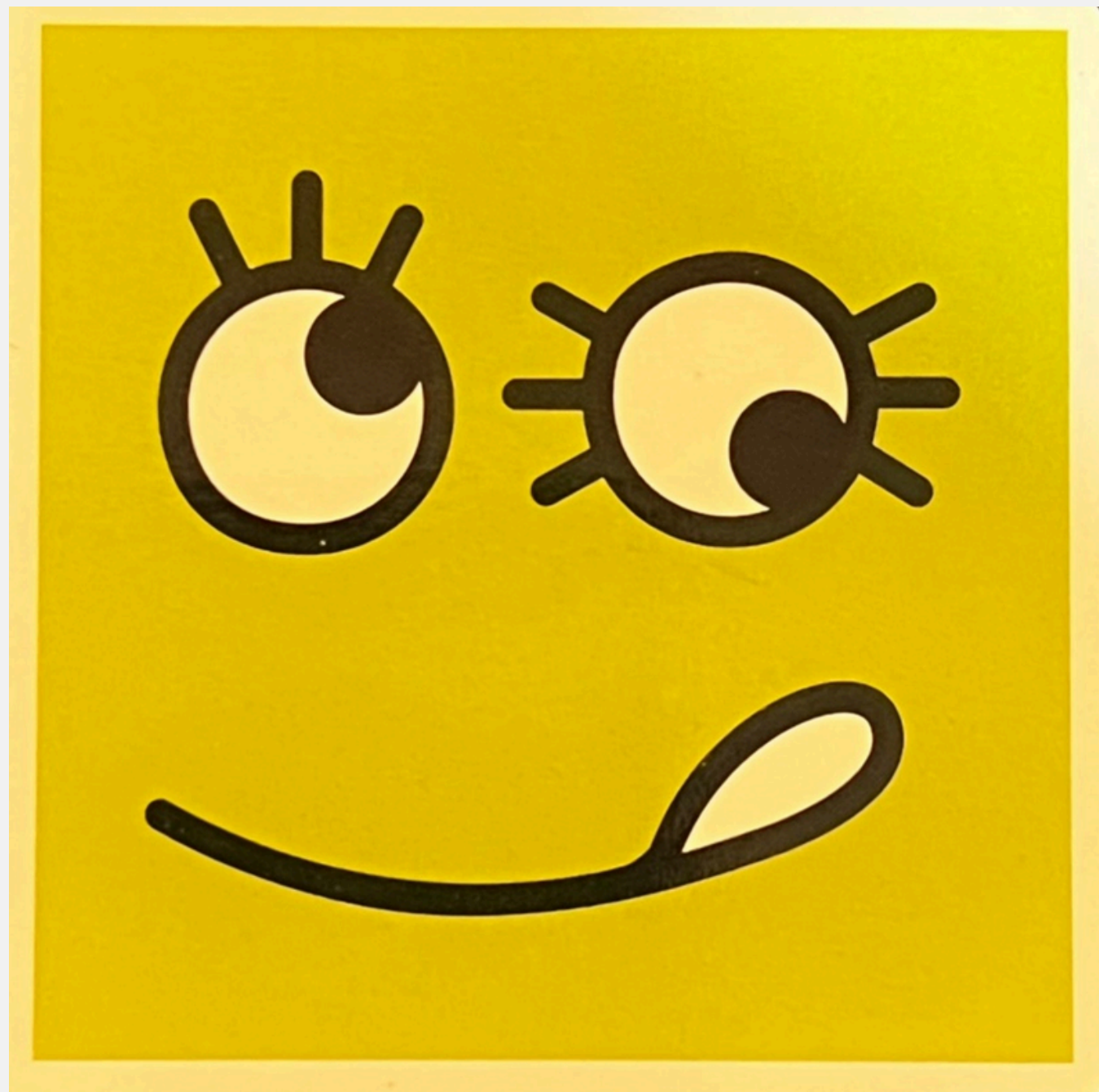
組內成員都拼出來之後，小組內討論以下題目：

- 1.你覺得這是什麼「情緒」？
- 2.什麼時候可能會出現這種情緒？
- 3.當這種情緒出現時，你最常有的反應是什麼？



組內成員都拼出來之後，小組內討論以下題目：

- 1.你覺得這是什麼「情緒」？
- 2.什麼時候可能會出現這種情緒？
- 3.當這種情緒出現時，你最常有的反應是什麼？



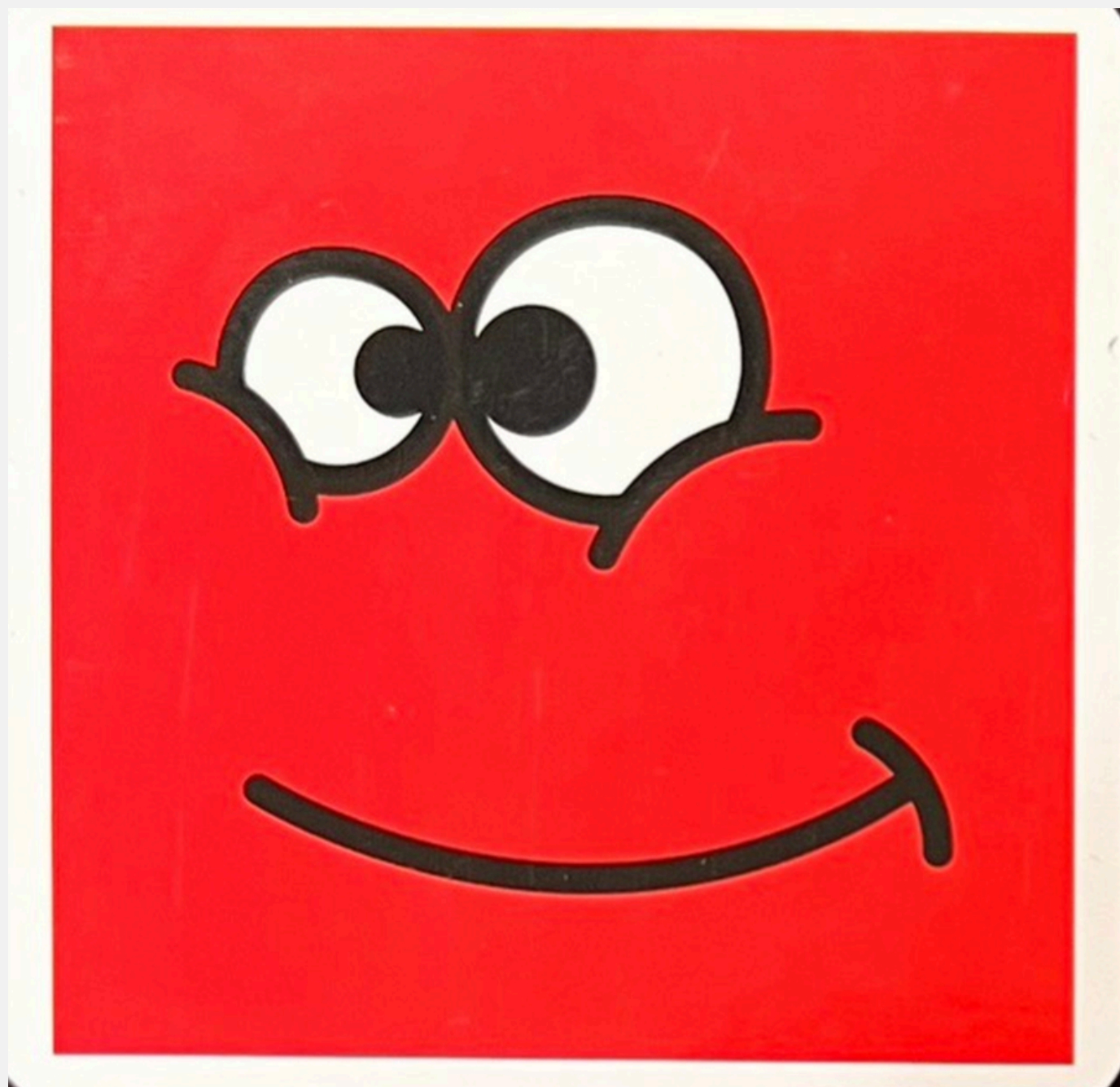
組內成員都拼出來之後，小組內討論以下題目：

- 1.你覺得這是什麼「情緒」？
- 2.什麼時候可能會出現這種情緒？
- 3.當這種情緒出現時，你最常有的反應是什麼？



組內成員都拼出來之後，小組內討論以下題目：

1. 你覺得這是什麼「情緒」？
2. 什麼時候可能會出現這種情緒？
3. 當這種情緒出現時，你最常有的反應是什麼？



組內成員都拼出來之後，小組內討論以下題目：

- 1.你覺得這是什麼「情緒」？
- 2.什麼時候可能會出現這種情緒？
- 3.當這種情緒出現時，你最常有的反應是什麼？



組內成員都拼出來之後，小組內討論以下題目：

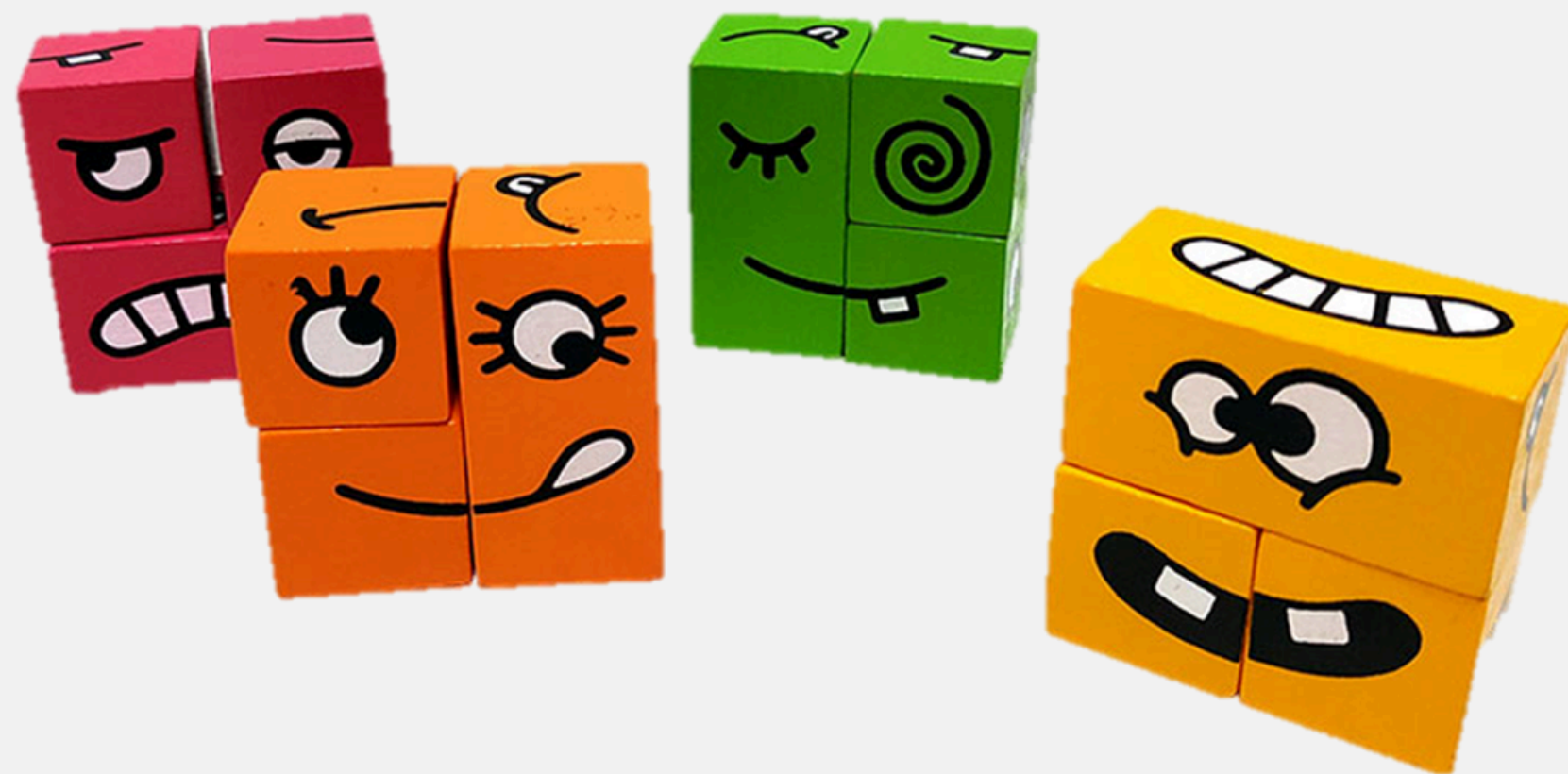
- 1.你覺得這是什麼「情緒」？
- 2.什麼時候可能會出現這種情緒？
- 3.當這種情緒出現時，你最常有的反應是什麼？



組內成員都拼出來之後，小組內討論以下題目：

- 1.你覺得這是什麼「情緒」？
- 2.什麼時候可能會出現這種情緒？
- 3.當這種情緒出現時，你最常有的反應是什麼？

回到大團體討論



- 1.同一組成員對於情緒積木排出來的情緒，命名的名稱會一樣嗎？
你覺得是原因是什麼？
- 2.你跟別人處理情緒的方法一樣嗎？你覺得是原因是什麼？

記得打開自己的情緒雷達唷!

 同樣的表情，每個人的解讀不一定會一樣

→ 因為經驗、個性、情緒理解不同

 每個人面對情緒的處理方式都很獨特

→ 因為習慣與需要不一樣

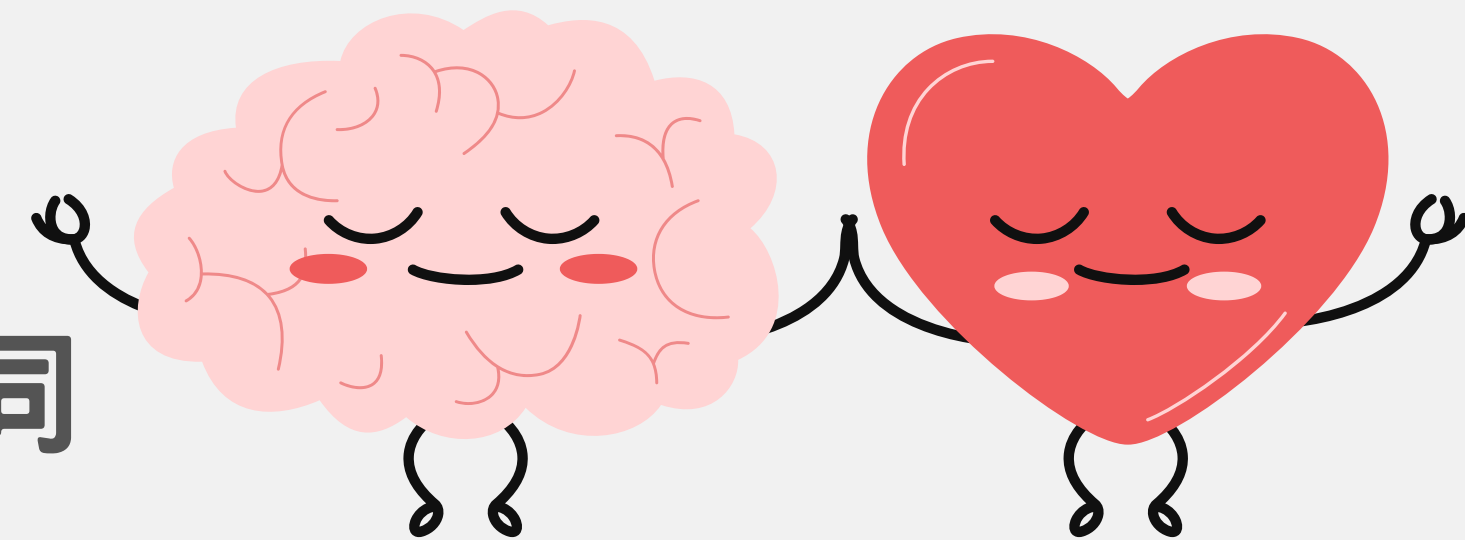
 情緒調節方法不同是很正常的，沒有對錯

→ 重要的是：

 練習覺察自己及他人的情緒

 找到適合自己的調節方法

 理解並尊重他人與自己的不同



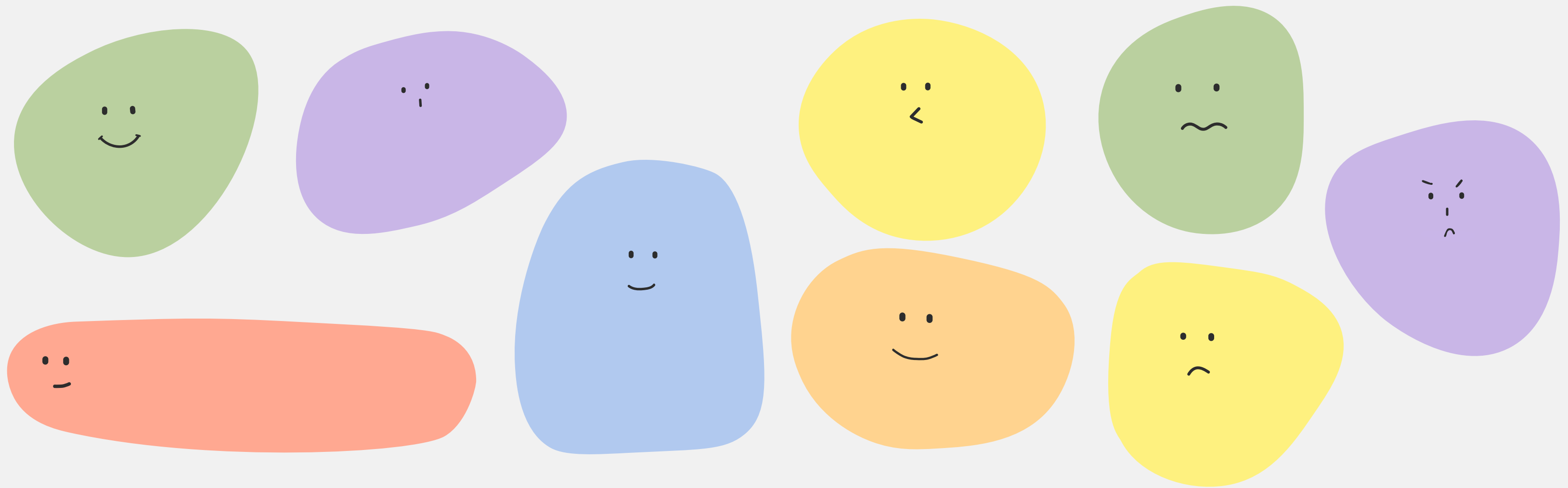
The background features several colorful, rounded shapes in orange, purple, blue, green, and yellow. Each shape contains a simple line drawing of a face with two dots for eyes and a curved line for a mouth, representing different emotions like happiness, sadness, and surprise.

3. 情緒練習場

運用我訊息-好好說話不吼叫

「你訊息」大戰「我訊息」

用哪一種方式說話，對方會更願意與我們靠近呢？



「你訊息」 (You-Message)：焦點在對方的行為。

例子：「你怎麼又不收玩具？」、「你真的很愛頂嘴！」

感受：像在指責、攻擊，聽的人會想反擊或躲起來。



「我訊息」 (I-Message)：焦點在自己的感受。

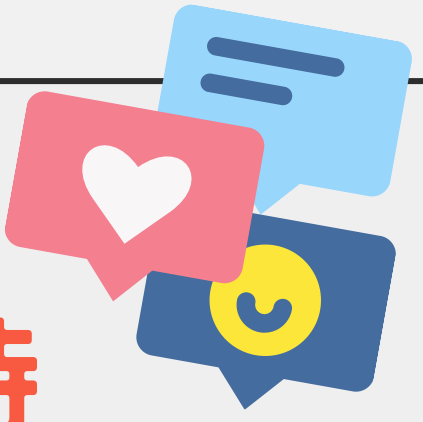
公式：【事實】+【感覺】+【原因】+【期待】

例子：「看到玩具沒收時（事實），我感到很心煩（感覺），因為我擔心大家會踩到受傷（原因），希望玩完就歸位（期待）。」

感受：真心分享自己的需求，對方比較願意合作。



誰說話	你訊息 (日常生活版)	我訊息（話很多需要練習版） 公式:事實＋感覺＋原因＋期待
家長對孩子	你為什麼作業寫這麼慢？快去寫！	事實-看到你作業還沒寫完， 感覺-我有點擔心/焦慮， 原因-因為怕你太晚睡明天會沒精神， 期待-我希望你能在9點前完成。
孩子對家長	媽媽每次都說話不算話，最討厭媽媽了！	事實-當媽媽說今天不能去公園時， 感覺-我覺得很難過/生氣， 原因-因為之前就講好了，我也期待好久了， 期待-我希望現在可以約好下次去的時間。

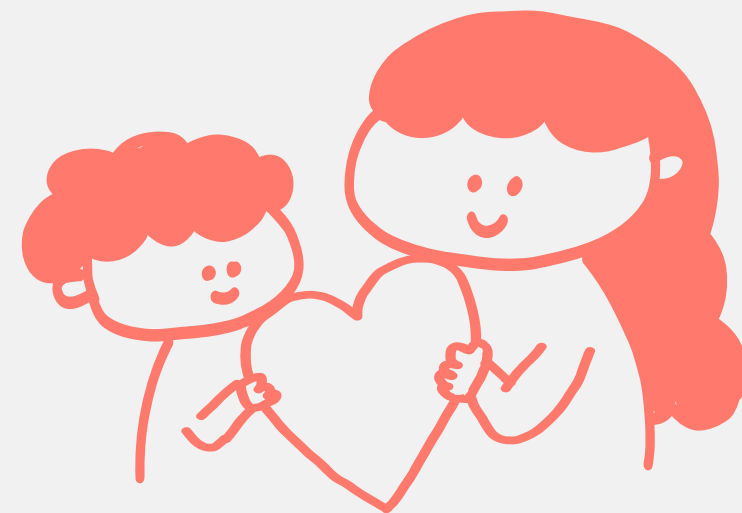


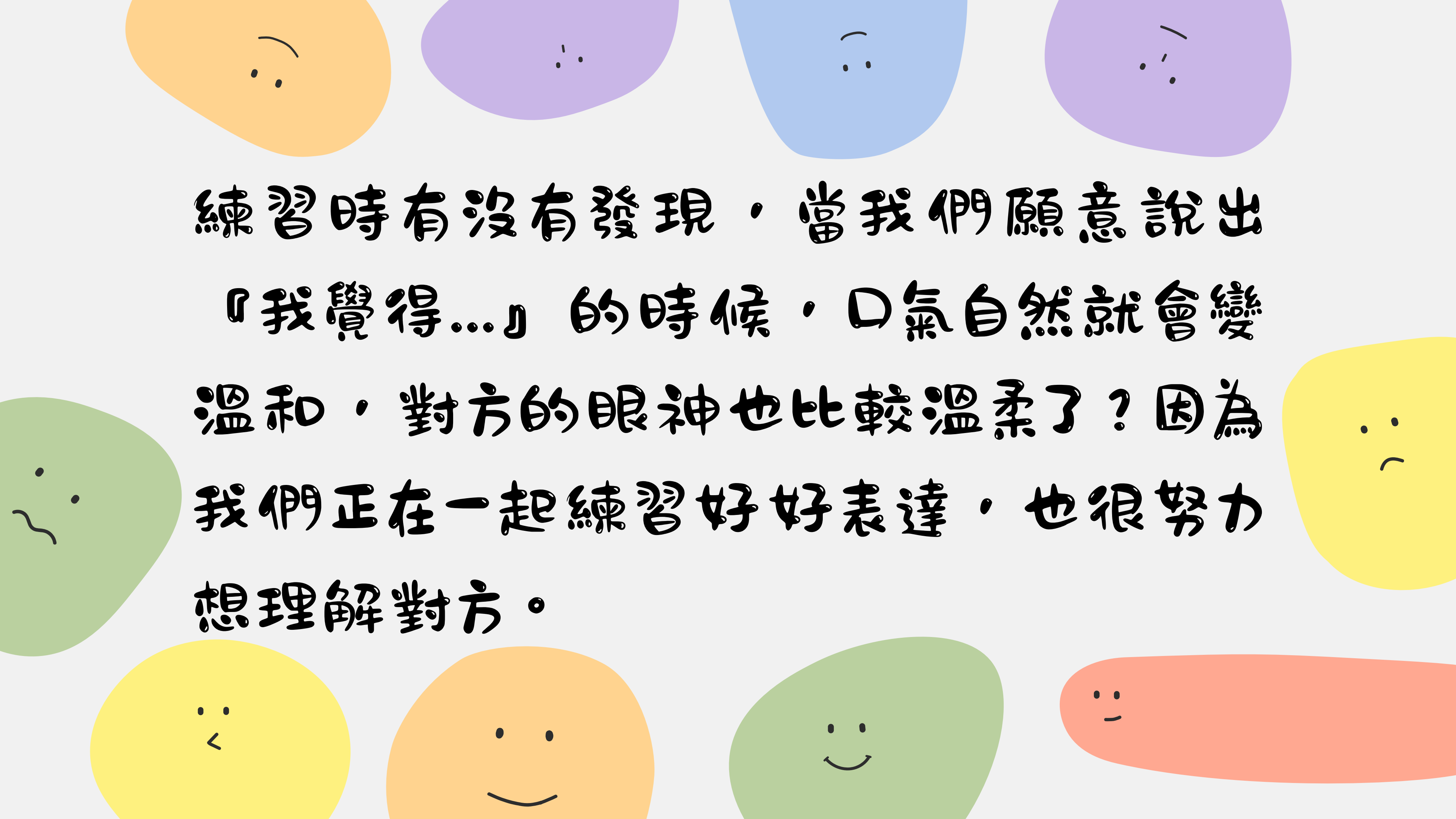
好像有點難欸，我們一起慢慢練習

面對面來個真心話練習

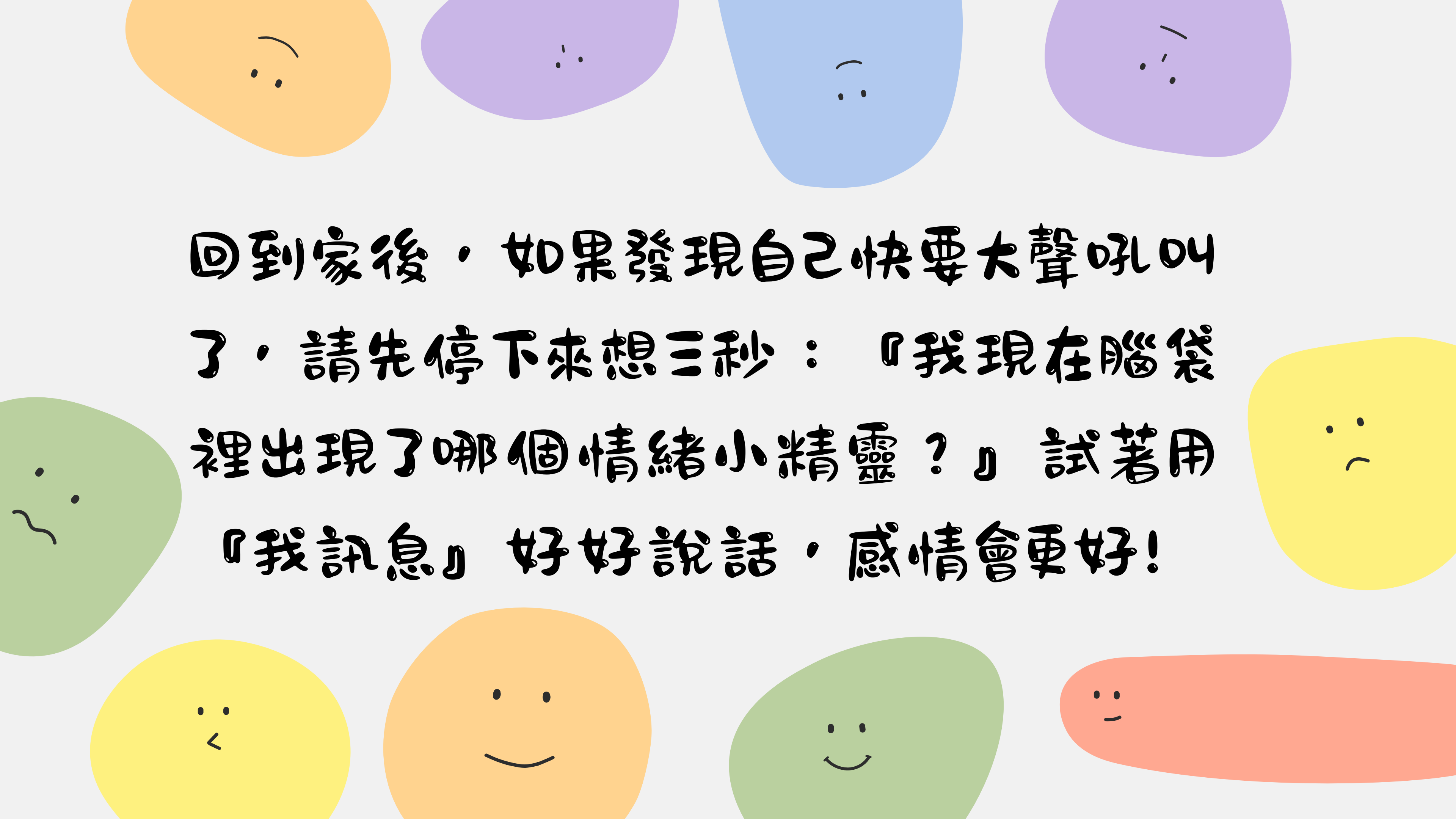
活動規則:

- 1.請每個人想一件最近想跟家人溝通，但擔心會吵架或被罵的事，找在場的家人一起練習，由大人先開始。
- 2.雙方請面對面，握住對方的手，練習看著對方說出來。
- 3.套用公式：
「當.....（事實）」 當爸爸說我寫功課都拖拖拉拉的時候
「我覺得.....（感覺）」 我覺得很傷心
「因為.....（原因）」 因為我只是動作比較慢不是故意的
「我希望.....（期待）」 我希望爸爸可以多給我一些時間
- 4.聽的人只要說「謝謝你告訴我」，不需要急著回應。
- 5.大人說完，換孩子練習。



The background features several colorful, irregular shapes in orange, purple, blue, green, and yellow. Each shape contains a simple line drawing of a face with two dots for eyes and a curved line for a mouth. The faces have varying expressions, some smiling and some neutral. The text is centered in the middle of the image.

練習時有沒有發現，當我們願意說出『我覺得...』的時候，口氣自然就會變溫和，對方的眼神也比較溫柔了？因為我們正在一起練習好好表達，也很努力想理解對方。

The background features several colorful, irregular shapes in orange, purple, blue, green, and yellow. Each shape contains a simple line drawing of a face with two dots for eyes and a curved line for a mouth, representing different emotions like happiness, sadness, and surprise.

回到家後，如果發現自己快要大聲吼叫了，請先停下來想三秒：『我現在腦袋裡出現了哪個情緒小精靈？』試著用『我訊息』好好說話，感情會更好！

The background features several colorful, irregular shapes in orange, purple, blue, green, yellow, and red. Each shape contains a simple, hand-drawn face with two dots for eyes and a curved line for a mouth, representing various emotions like happiness, sadness, and surprise.

4.繪本+手作

生氣爆炸時怎麼辦?+選擇輪

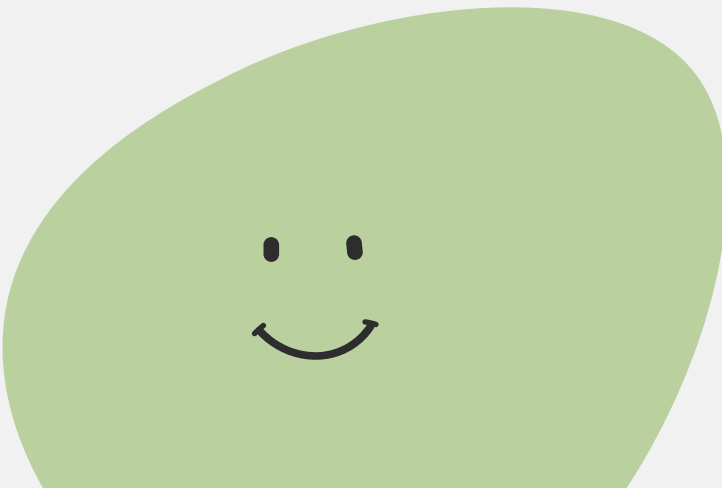
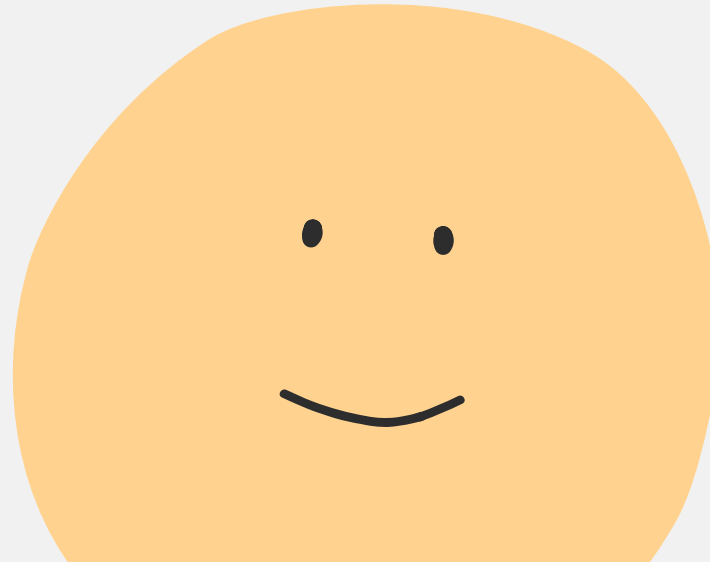
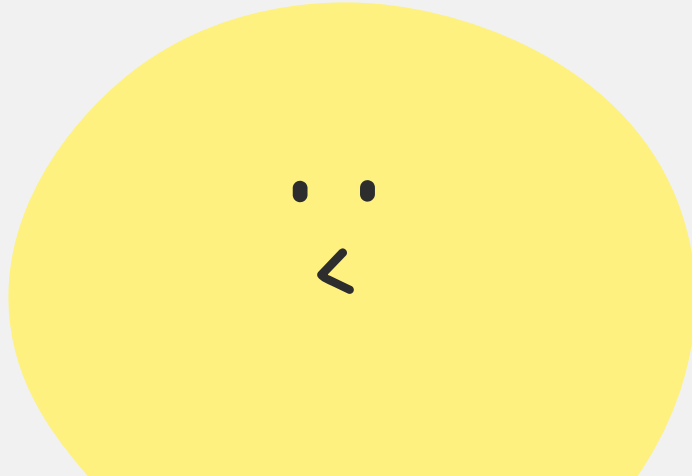
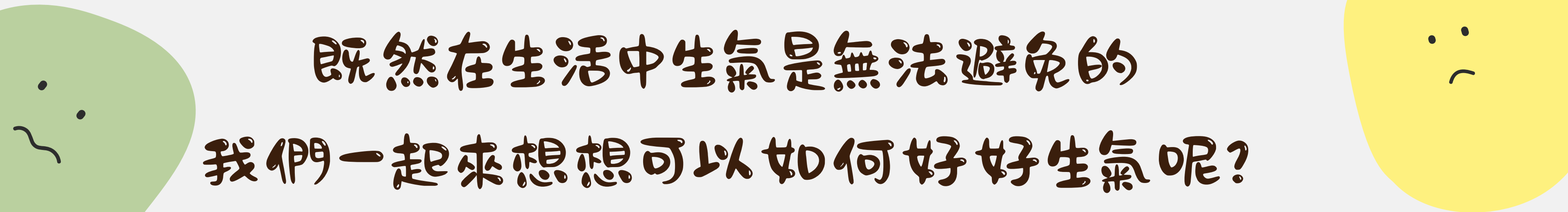


聽故事時間~

不管大人還是小孩，每個人都會生氣

既然在生活中生氣是無法避免的

我們一起來想想可以如何好好生氣呢？



<

生氣爆炸時， 怎麼辦？

Sophia's anger wheel of choice

文◎簡·尼爾森 博士 (Jane Nelsen) / 美國正向教養協會創始人

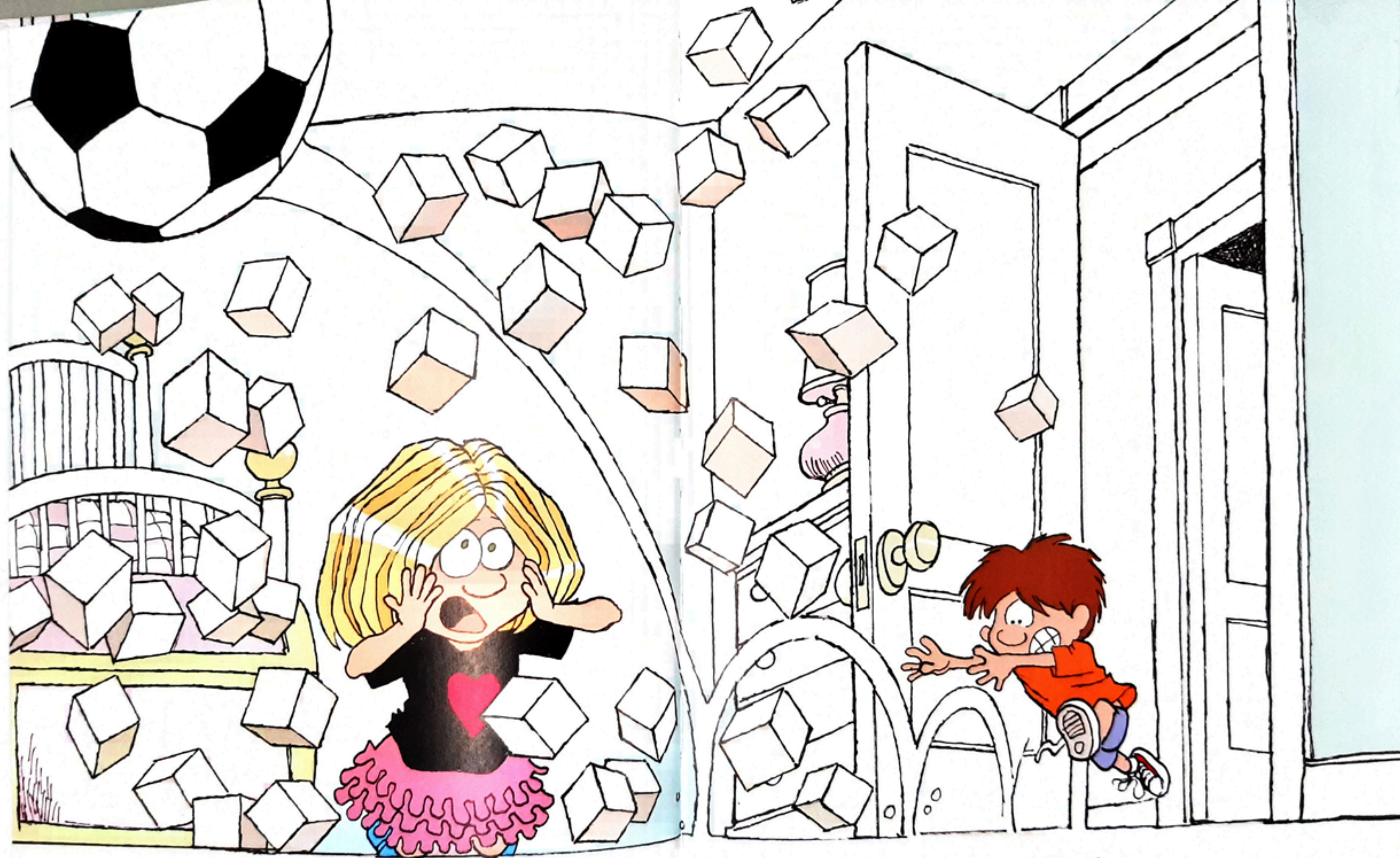
圖◎比爾·修爾 (Bill Schorr)

譯◎戴首嫻



蘇菲疊了一座好高好高的摩天大樓，非常興奮的想跟媽媽分享。



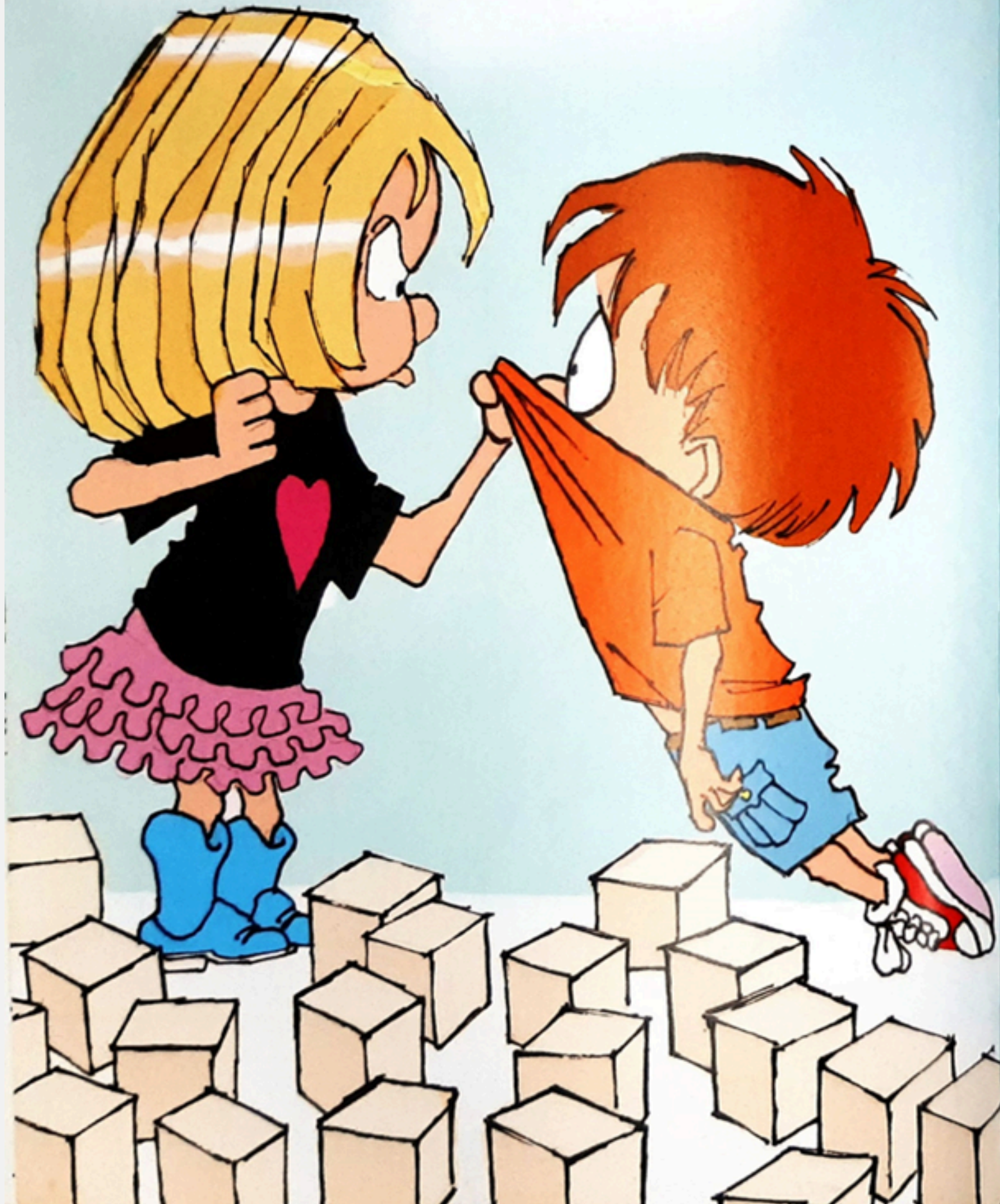


突然，弟弟諾亞帶著一顆大足球出現。
「哎呀！倒了！」諾亞大叫。

「啊——！」蘇菲放聲尖叫：
「看看你做的坏事！你撞倒摩天大樓了！」

蘇菲非常的生氣……

諾亞麻煩大了！



停下！來！



媽媽及時出現，
解救了諾亞。



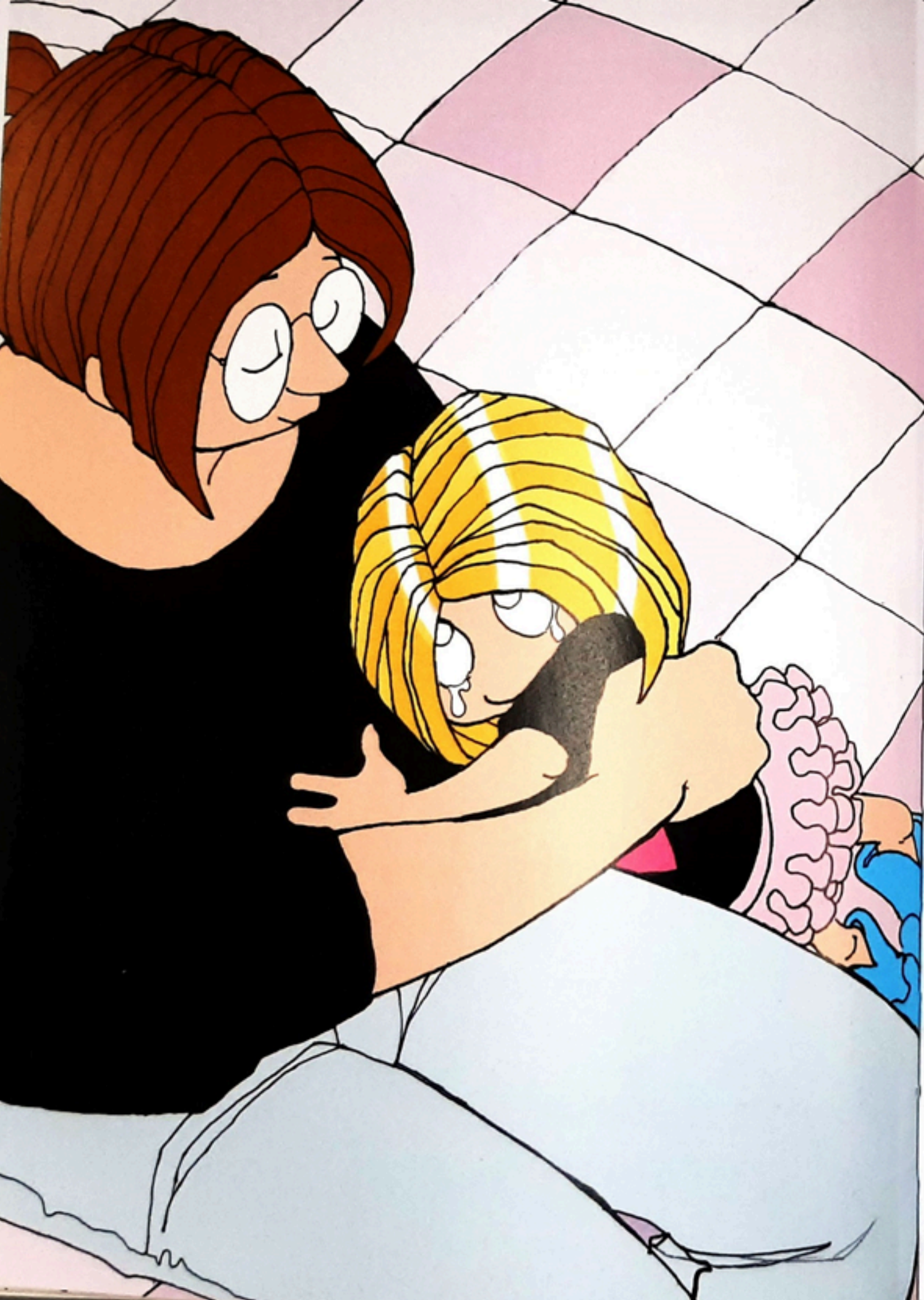
媽媽試著安撫蘇菲：

「我懂你為什麼這麼生氣，
這座摩天大樓，是你努力疊出來的，
卻被弟弟撞倒了。」

「嗯……」

蘇菲邊哭邊說：

「我想打他的臉！」



媽_マ媽_マ抱_{ハク}抱_{ハク}蘇_ス菲_{フィ}說_ス：

「當_カ有_ス人_ニ弄_ユ壞_ス你_ニ的_ノ東_ツ西_ニ時_キ，你_ニ可_シ以_シ感_ス覺_セ很_ク生_ス氣_ク，但_レ是_ス不_レ可_シ以_シ動_ス手_ヲ打_ツ人_ヲ喔_エ！
你_ニ能_シ想_ス到_ク其_ノ他_ノ方_ホ法_ニ，不_レ傷_ス害_ス別_ノ人_ヲ，還_レ能_シ讓_ス自_ノ己_ヲ冷_マ靜_ム下_ニ來_ニ嗎_ニ？」

蘇_ス菲_{フィ}想_ス了_カ想_ス。

後_ノ來_ニ，她_ニ想_ス到_ク了_カ幾_ニ個_ノ方_ホ法_ニ。

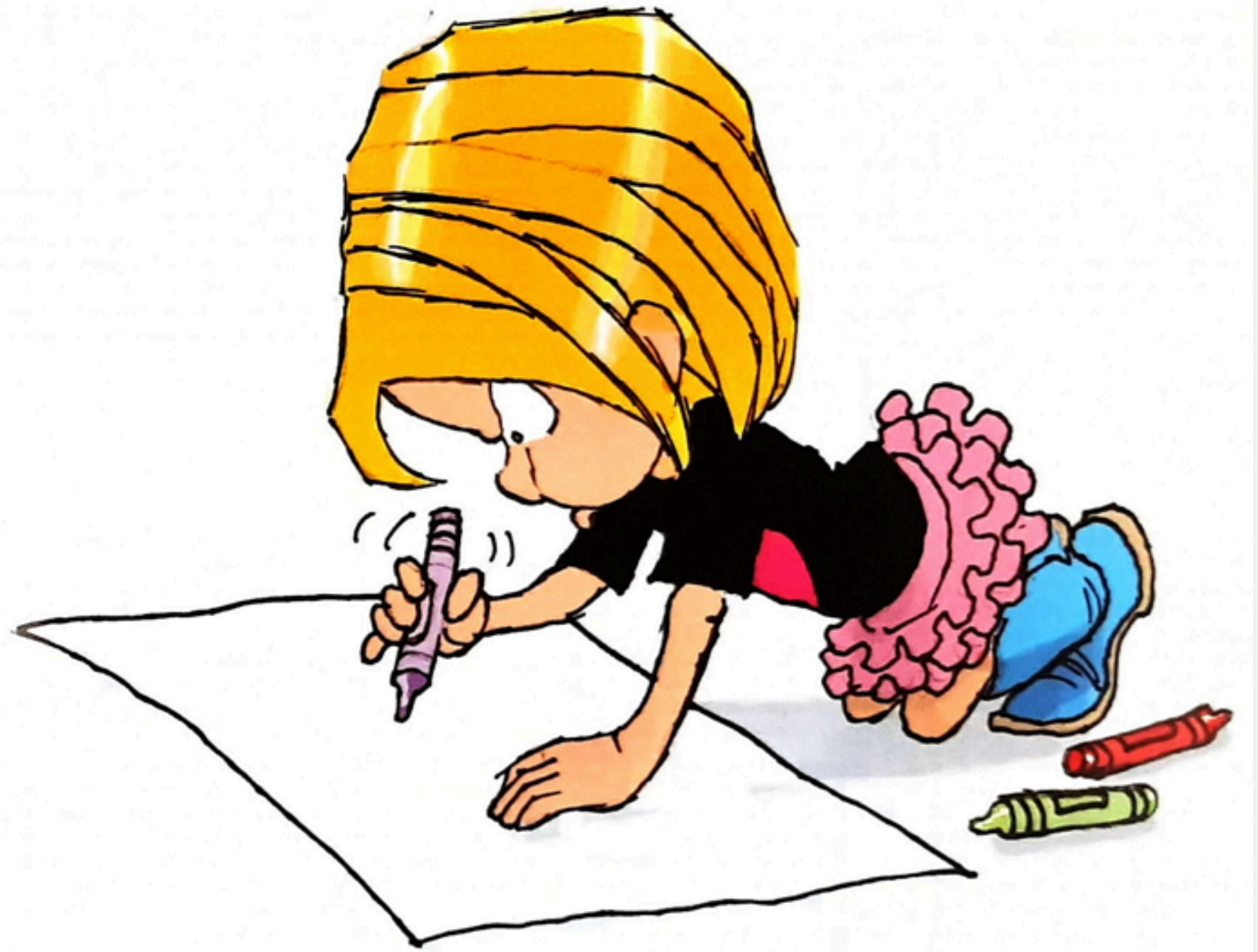


我_レ可_レ以_レ捏_ニ一_ニ捏_ニ枕_ニ頭_ニ，
而_レ不_レ是_レ掐_ニ諾_ニ亞_ニ的_ニ脖子_ニ。

也_レ可_レ以_レ把_ニ我_ニ的_ニ憤_ニ怒_ニ，
全_ニ部_ニ吹_ニ進_ニ氣_ニ球_ニ裡_ニ。



我還可以跳舞，
把難過的事一脚踢開，
而不是踢諾亞。



或是，把憤怒畫出來。

蘇菲的想法
越來越多了。

「我還能跳繩
跳高高的，

或用很慢的
速度，從1
數到10。」

媽媽說：「這些都是很棒的方法喔，可以宣洩你的怒氣，而不會傷害別人。現在，你要如何記住這些方法呢？」

蘇菲想了想，她說：「我知道！我知道！我要把它們畫下來。」

「這想法真不錯！」

媽媽繼續說：「你覺得做一個選擇輪，然後把那些方法畫在上面，如何？」

「好呀！」

蘇菲說：「我喜歡！」



蘇菲準備好需要用到的文具，
坐到桌子旁，開始製作她的
選擇輪。

首先，她剪出一個圓，並在
上面畫了幾條線，讓圓看起來
像一片一片披薩。接著，她
把自己想到的方法，一個一個
畫在每一片「披薩」上。

生氣 選擇輪

蘇菲興奮的說：

「媽媽，快來看看我做的東西！」

媽媽說：「真有創意！你想給它取什麼名字呢？」

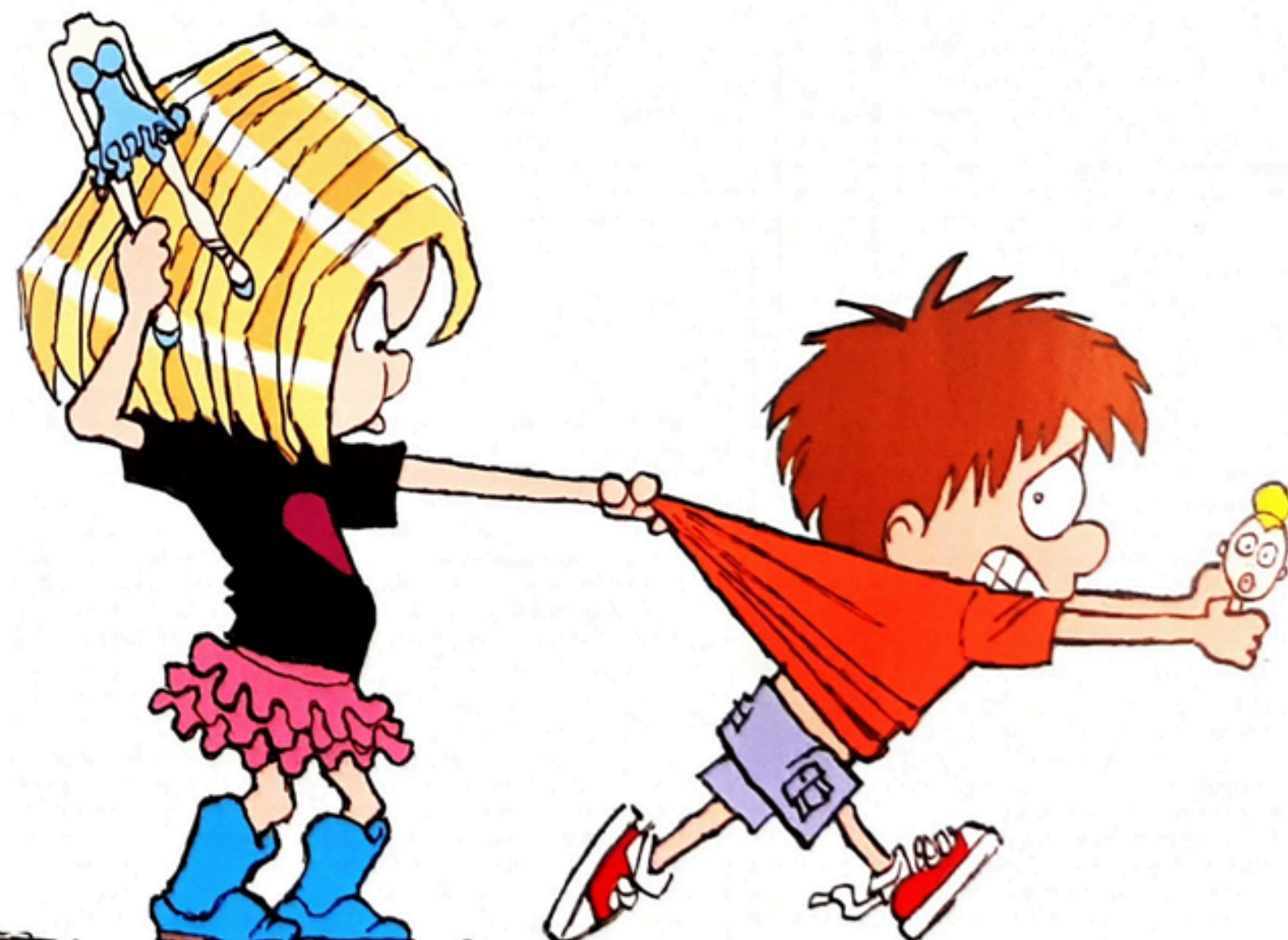


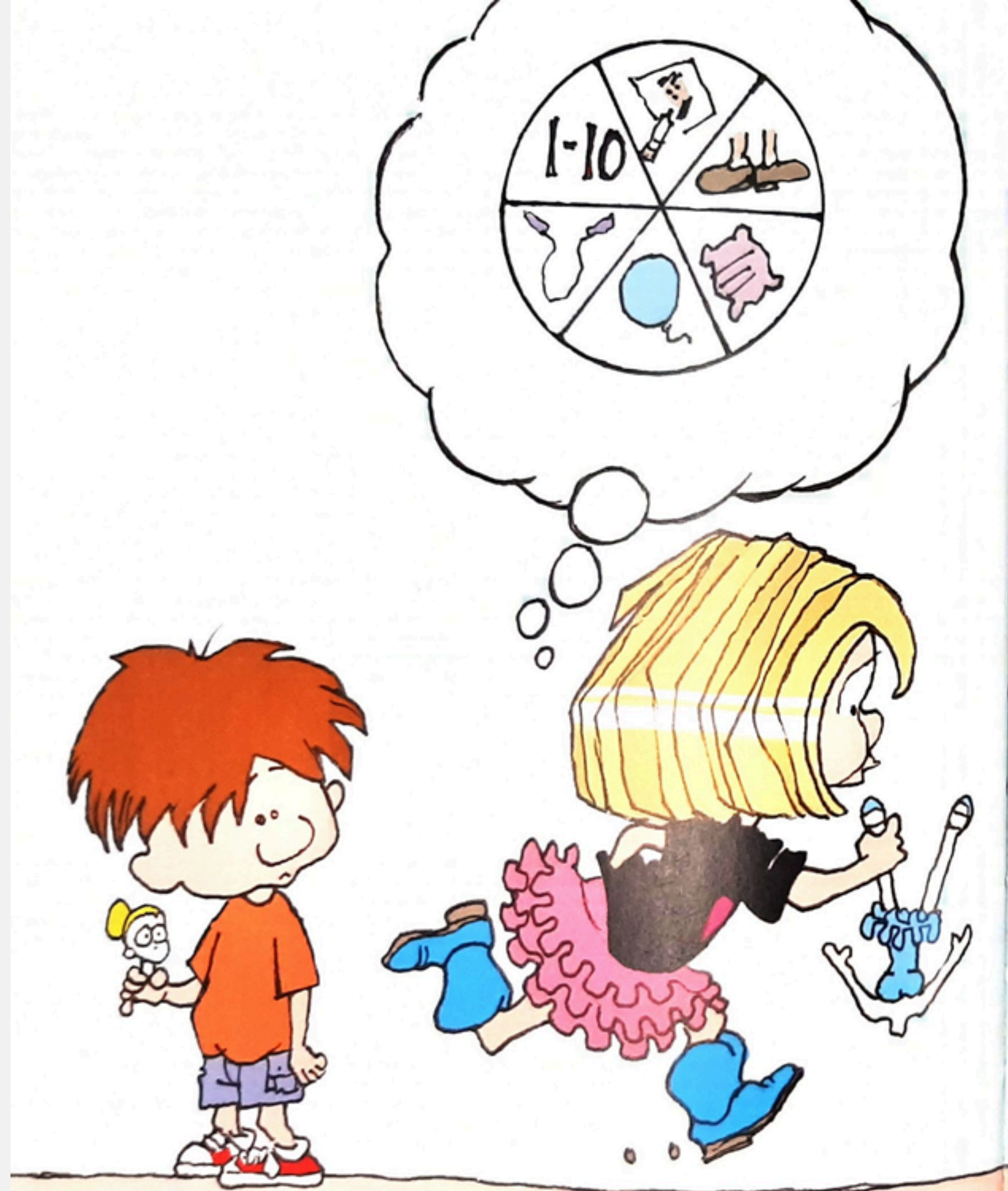
蘇菲得意的說：「我要叫它『生氣選擇輪』，因為當我超級生氣的時候，我可以從這邊選一件想做的事。」
然而，就在第二天……

啊

!!

諾亞又惹出大麻煩了!!!





不過，這個時候，蘇菲想起一件事。

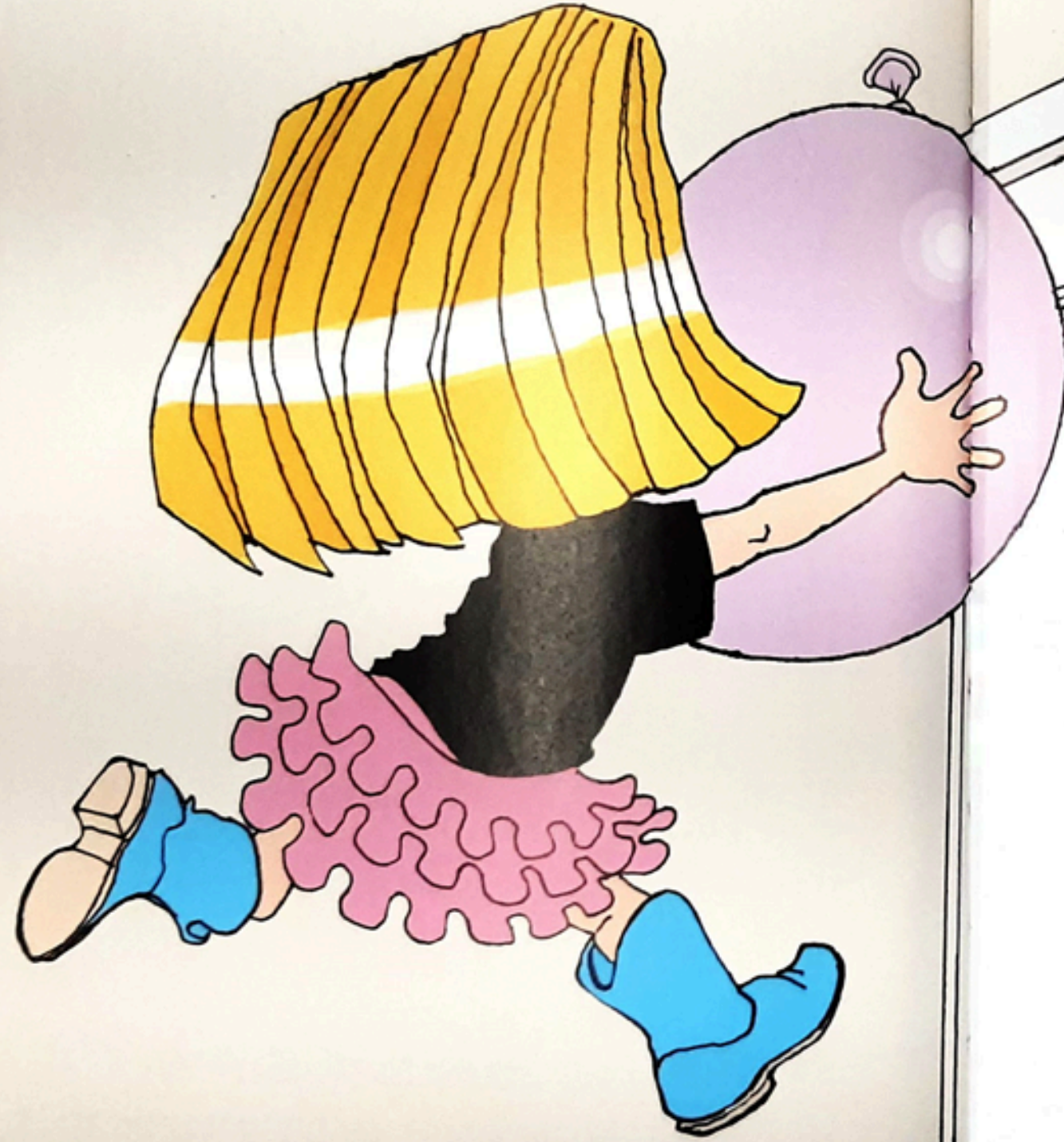


蘇菲看了看她的生氣選擇輪，思考著：

「我該怎麼做？我可以做什麼呢？」

她將手指向氣球的位置。

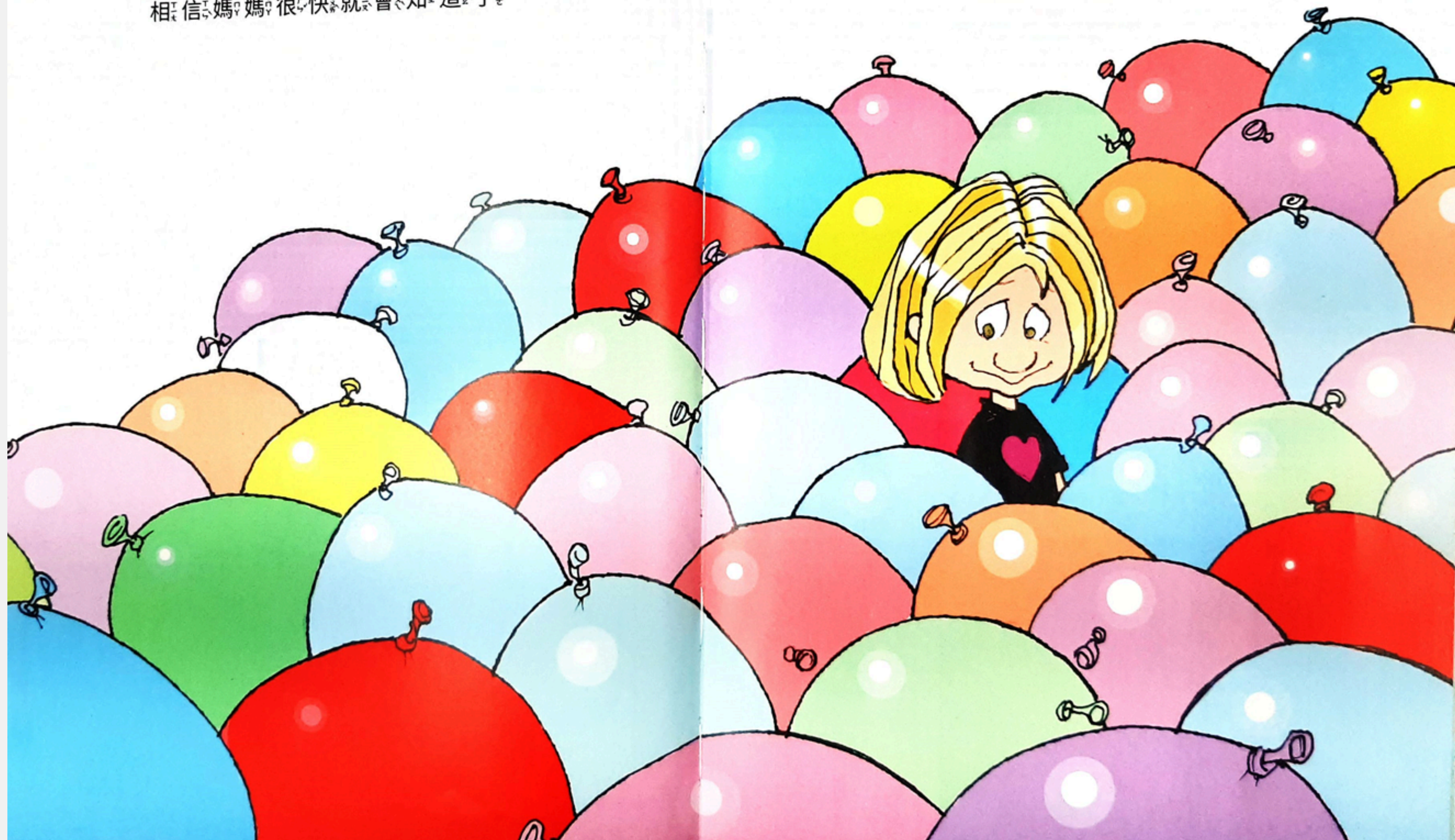
蘇菲吹了吹氣球後，跑到媽媽身邊說：
「媽媽你看！我用『生氣選擇輪』，
我把所有不好的感覺，通通吹進氣球裡，
現在好多了！」

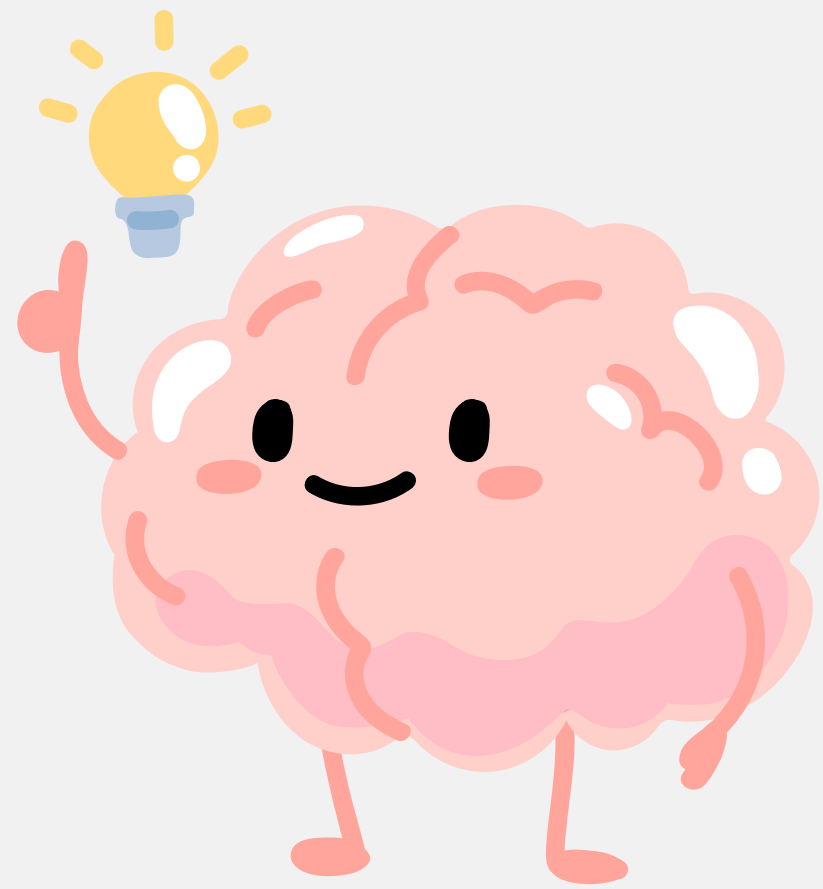


「太好了！你已經知道，生氣的時候總是有其他事情可以做。」

「下一次想生氣時，你會做什麼呢？」

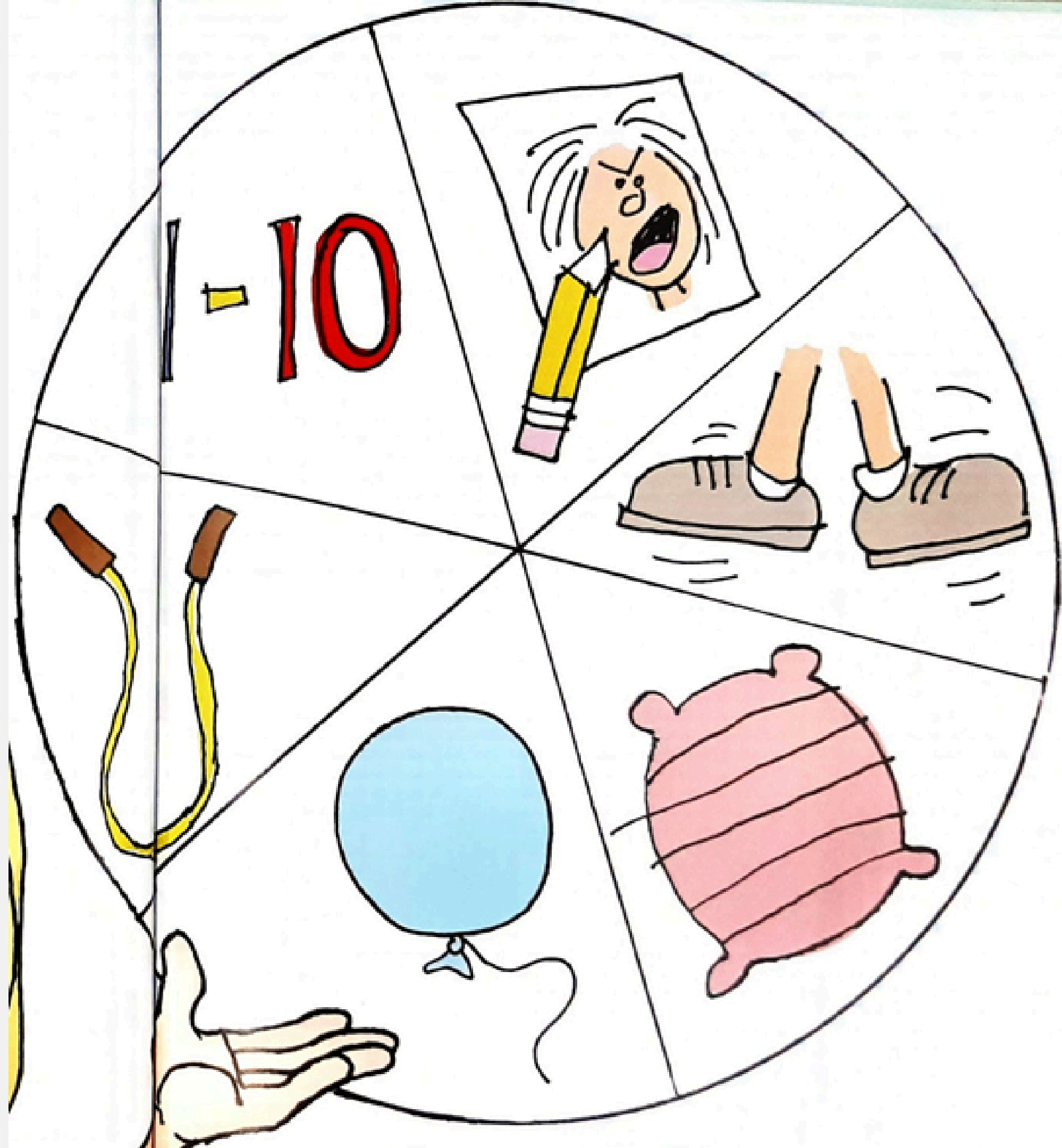
這個問題的答案，
相信媽媽很快就會知道了。





生氣時可以做些什麼
讓自己好一點呢？

一起來做屬於我們的
生氣選擇輪吧！



步驟提醒

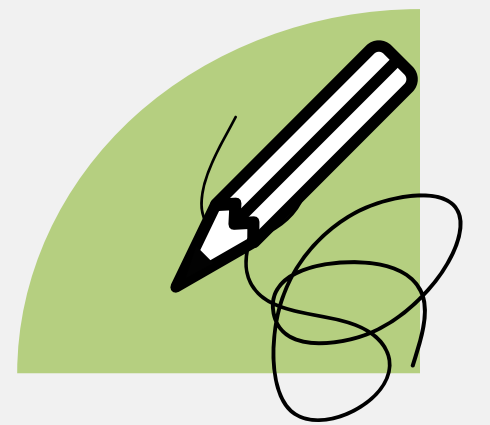
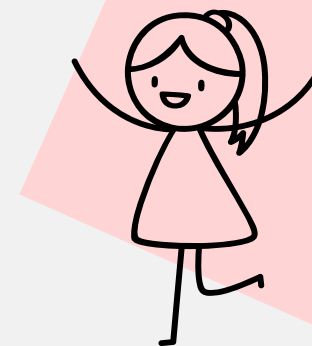
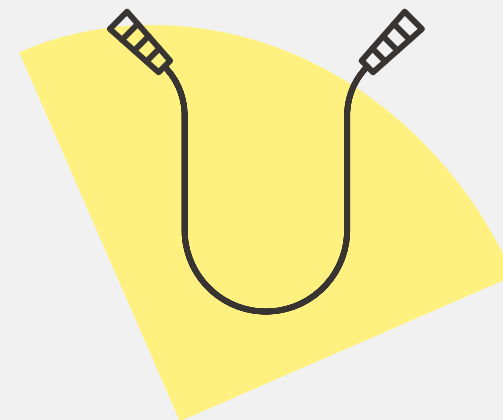
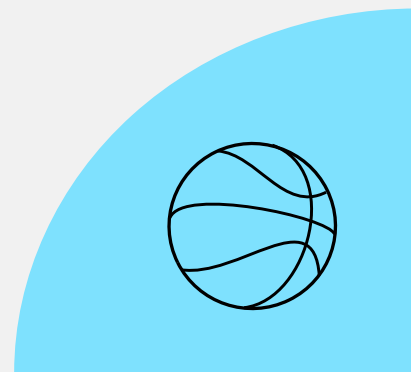
1. 在紙盤上選出
自己喜歡的顏色

大人: 6個

小孩: 4個



2. 在選定的扇形上
畫上生氣時的選擇辦法



3. 畫完之後貼好在紙盤上

4. 最後利用毛根

穿過紙盤, 做出指針

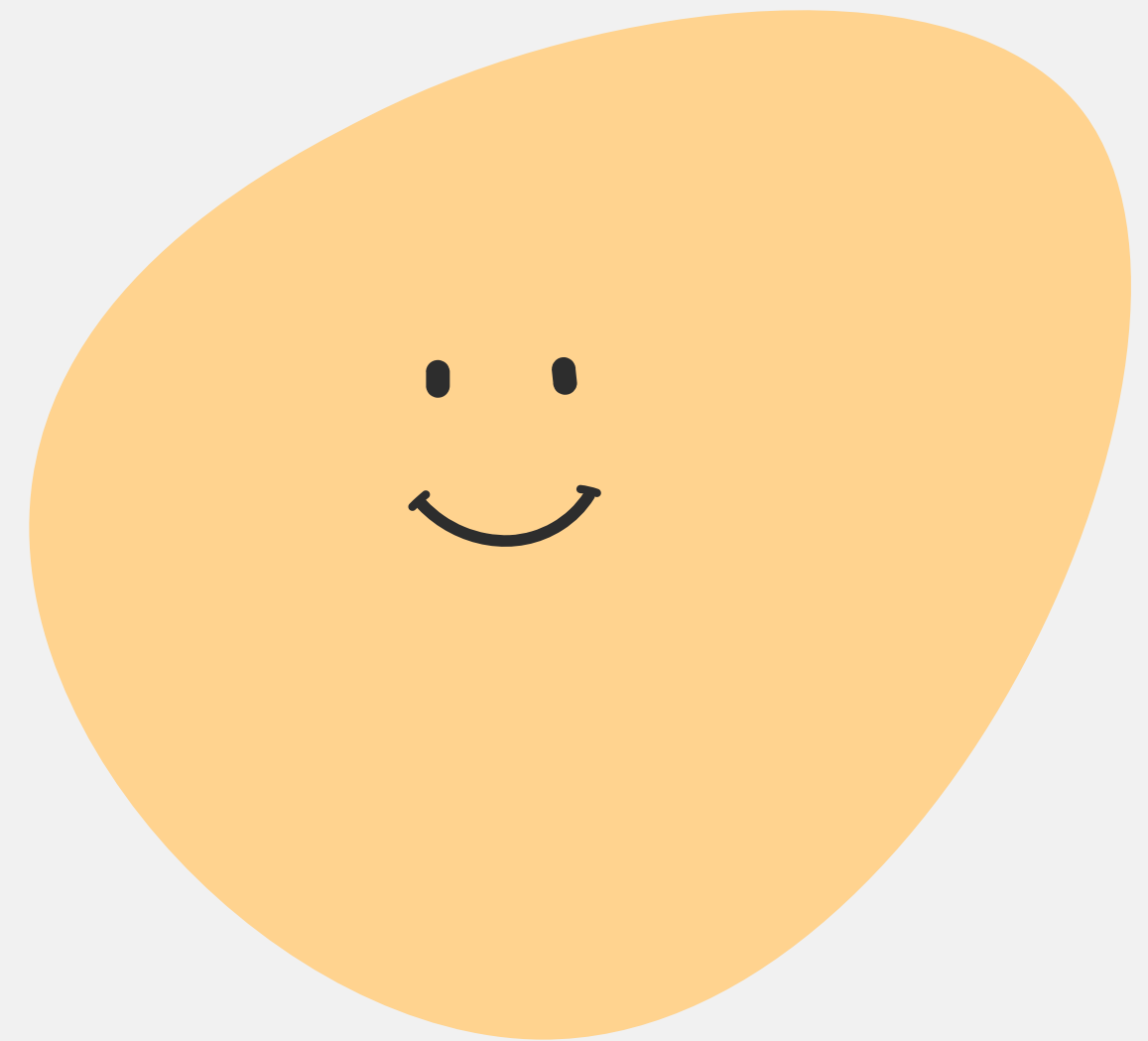
在組內小小分享一下吧!

1. 分享自己的選擇輪有哪些好方法?

2. 下次生氣時，你會先用哪一招?

3. 還記得情緒小精靈有哪些嗎?

4. 你現在出現哪一個小精靈呢?

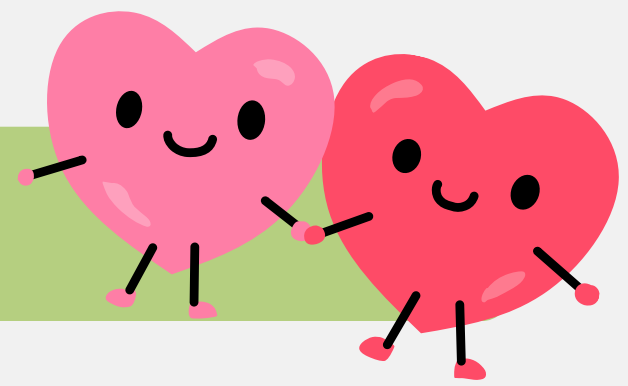


The background features several colorful, rounded shapes in orange, purple, blue, green, yellow, and red. Each shape contains a simple, hand-drawn face with two dots for eyes and a curved line for a mouth, representing various emotions like happiness, sadness, and surprise.

5. 我們家的SEL約定

今日總結+QA交流

心的實踐：討論「家庭情緒公約」



每組家庭會拿到一張約定書，請家庭成員共同討論並寫下三項最重要的約定(也可以用畫的唷!)：



【1.冷靜約定】 當我們家有人生氣時，我們會：
(例如：使用冷靜瓶、轉轉選擇輪...)



【2.說話約定】 當我們想表達心情時，我們會練習說：
「當...我覺得...因為...我希望...」
(先用『我訊息』說出感覺，不先說『你怎麼又...』)



【3.守護約定】 當對方難過或生氣時，我願意：
(例如：靜靜陪伴、先不說教、等冷靜再談...)

專屬 _ _ _ _ 家的
家庭情緒公約

★ 【1.冷靜約定】
當我們家有人生氣時，我們會：
(例如：使用冷靜瓶、去秘密基地待一下...)

☺ 【2.說話約定】
當我們想表達不舒服的心情時，我們會：
(例如：用『我訊息：當...我覺得...因為...我希望...』
說出感覺，不先說『你怎麼又...』)

💖 【3.守護約定】
當對方難過或生氣時，我願意：
(例如：安靜陪伴、先不說教、等冷靜再談...)

立約人(承諾簽名/手印)：
立約日期：115.9.5
地點：新竹國小

儀式感時刻：愛的簽章與宣告



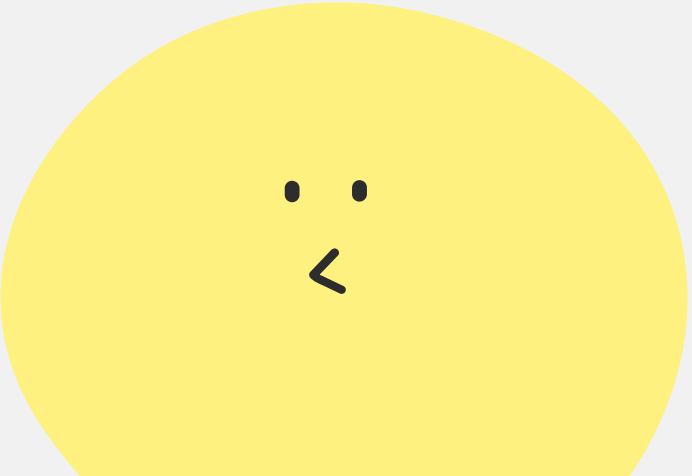
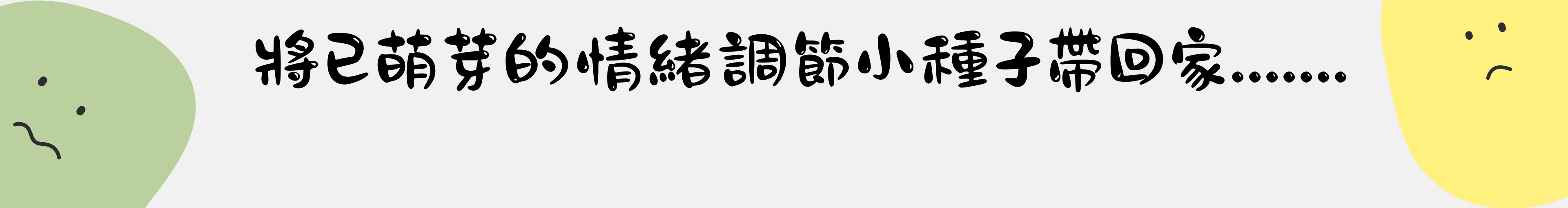
💖 蓋手印/簽名：請全家人在約定書下方蓋上手印或簽名，象徵「我們是一國的，我們要一起練習」。

💖 愛的宣告：全家人站起來，手牽手或互相擁抱，對彼此說：「謝謝你陪我一起練習情緒，讓我們一起變更好！」

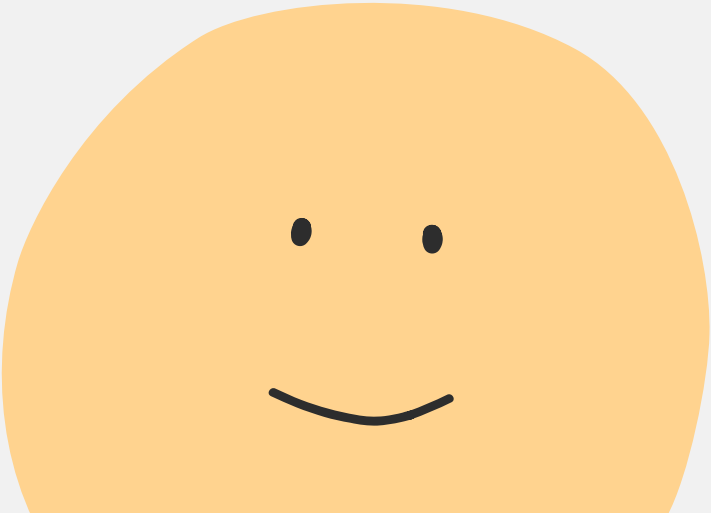


讓我們一起

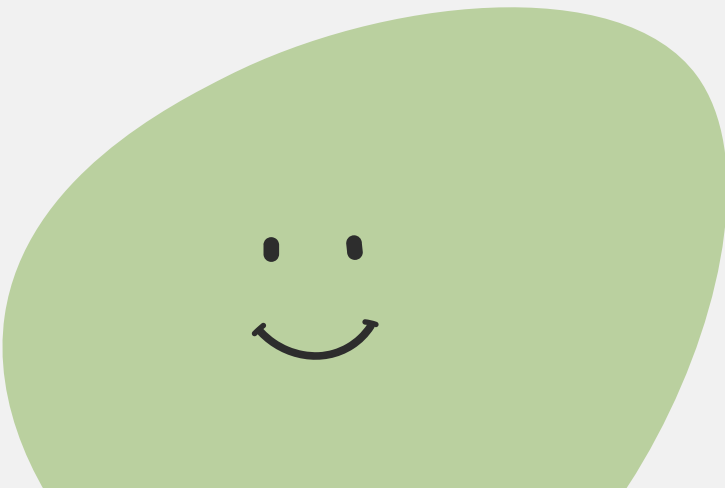
將已萌芽的情緒調節小種子帶回家.....



<



—

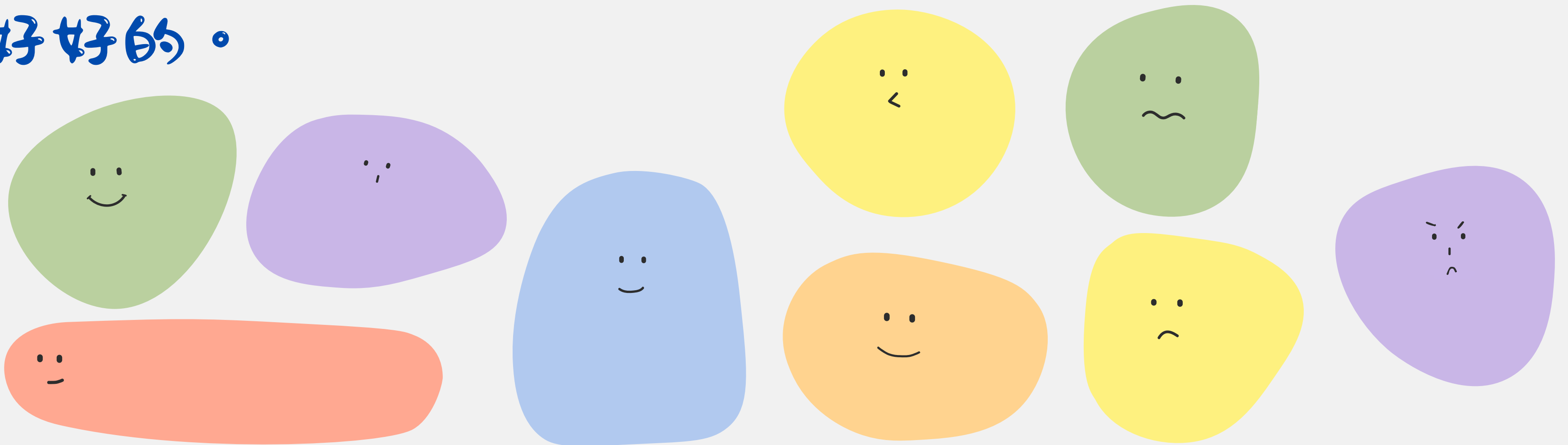


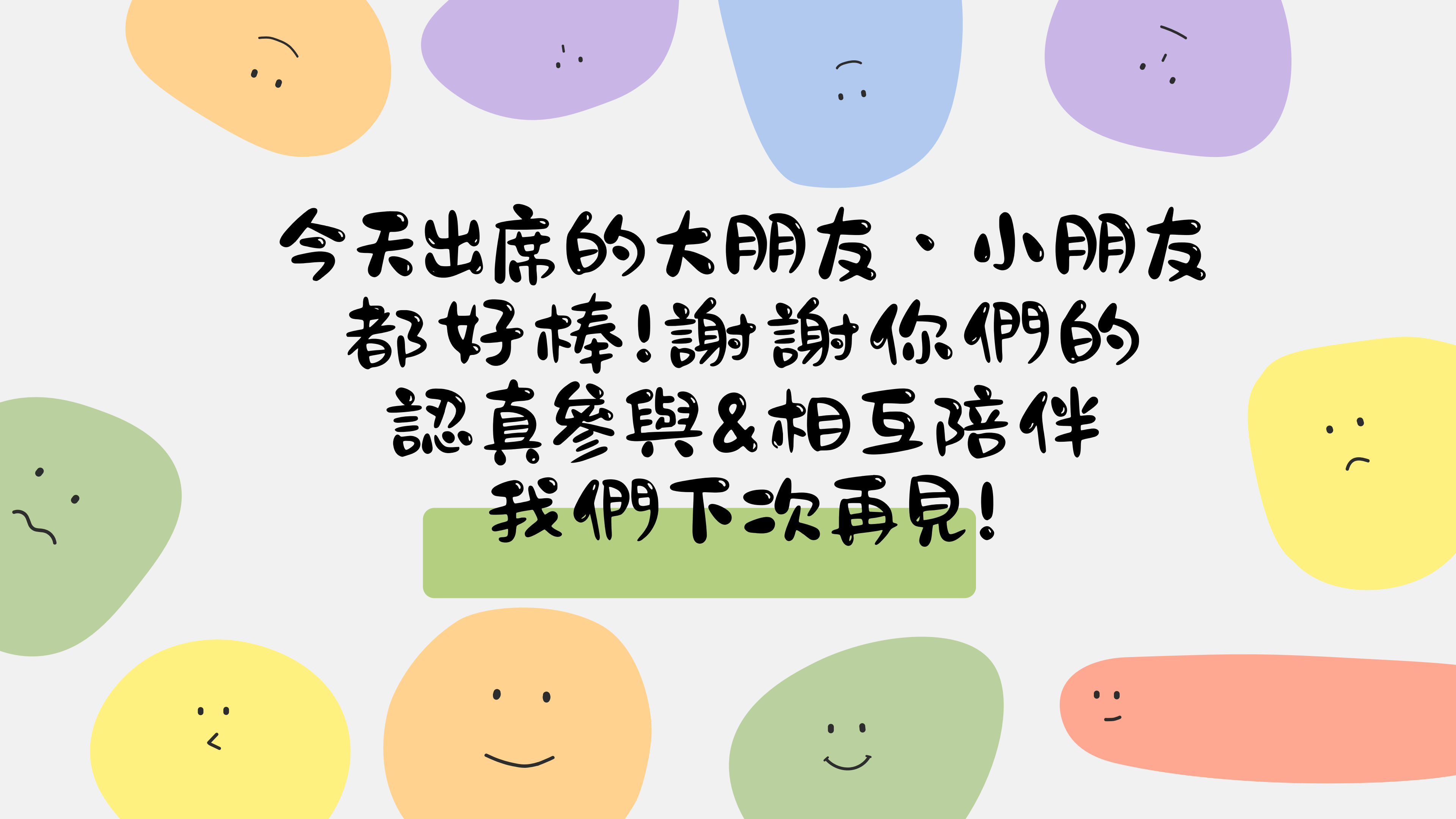
—



—

SEL 不是一個上午的活動就能學完，需要一辈子的練習。請將這張約定書帶回家，貼在冰箱上或放在客廳明顯可見之處。下次家裡快要火山爆發時，我們一起停下來，看看這張約定書，找出當下適合的好方法來解決。請記得情緒沒有對錯，只要我們願意好好說，關係就會好好的。



The background features several colorful, rounded shapes in orange, purple, blue, green, and yellow. Each shape contains a simple, hand-drawn face with two dots for eyes and a curved line for a mouth. The faces have varying expressions, some smiling and some looking neutral or slightly sad. The text is centered in the middle of the image.

今天出席的大朋友・小朋友
都好棒!謝謝你們的
認真參與&相互陪伴
我們下次再見!