

113 年至 115 年美感與設計課程創新計畫
114 學年度第 2 學期 學校課程實施計畫

高級中等學校及國民中學
設計教育課程 / 基本設計 種子教師

成果報告書

委託單位：教育部 師資培育及藝術教育司

執行單位：嘉義縣立鹿草國民中學

執行教師：蔡佩玲 教師

輔導單位：南區 基地大學輔導

目錄

壹、課程計畫概述

- 一、課程實施對象
- 二、課程綱要與教學進度

貳、課程執行內容

- 一、核定課程計畫調整情形
- 二、課程執行紀錄
- 三、教學觀察與反思
- 四、學生學習心得與成果

壹、課程計畫概述

一、課程實施對象

申請學校	嘉義縣立鹿草國中		
授課教師	蔡佩玲		
申請類別	■ 設計教育課程 (至少 6 小時) □ 基本設計 (18 小時)		
課程執行類別	■ 國民中學 □ 普通型高中 □ 技術型高中 □ 綜合型高中		
授課年級	□ 國一 ■ 國二 ■ 國三 □ 高一 □ 高二 □ 高三		
班級類型	■ 普通班 □ 美術班		
課程類型	□ 高一多元選修 □ 高二加深加廣 □ 其他： _ _ _ _ _		
班級數	4 班	學生數	112 名學生

二、課程綱要與教學進度

課程名稱	在色彩中遇見自己
操作構面 (可複選)	■ 色彩 ■ 質感 □ 比例 □ 構成 □ 結構 □ 構造
重大議題 (勾選一或兩項)	■ 特別聚焦： A6.生命 ■ 相關觸及： A8.家庭教育
重大議題 選填項目 (填入上方欄位)	【A】教育部 108 課綱之 19 項重大議題 A1.性別平等、A2.人權、A3.環境、A4.海洋、A5.品德、A6.生命、A7.安全、A8.家庭教育、A9.生涯規劃、A10.資訊、A11.科技、A12.法治、A13.國際教育、A14.閱讀素養、A15.防災、A16.能源、A17.多元文化、A18.戶外教育、A19.原住民族教育。 【B】SDGs 聯合國「 2030 永續發展目標」 B1.終結貧窮、B2.消除飢餓、B3.健康與福祉、B4.優質教育、B5.性別平權、B6.淨水及衛生、B7.可負擔的潔淨能源、B8.合適的工作及經濟成長、B9.工業化/創新及基礎建設、B10.減少不平等、B11.永續城鄉、B12.責任消費及生產、B13.氣候行動、B14.保育海洋生態、B15.保育陸域生態、B16.和平/正義及健全制度、B17.多元夥伴關係。

全新課程說明	■ 延續本人課程： 101-2 _ 學期，課程名稱 _ 安妮新聞情緒篇 (可複選，可自行增加) 課程設計創意作法： 1. 學習察覺自我情緒 2. 融入團體活動與藝術治療概念 3. 以色彩為主軸融入生命議題的探討
一、課綱核心素養 (請勾選符合項目)	
A.自主行動	☐ A1.身心素質與自我精進 ☐ A2.系統思考與解決問題 ☐ A3.規劃執行與創新應變
B.溝通互動	☐ B1.符號運用與溝通表達 ☐ B2.科技資訊與媒體素養 ☐ B3.藝術涵養與美感素養
C.社會參與	☐ C1.道德實踐與公民意識 ☐ C2.人際關係與團隊合作 ☐ C3.多元文化與國際理解
二、學生先修科目或先備能力 (300字左右)	
* 先修科目： * 先備能力：學生於七年級時學習色彩、單元進行美感探索，質感觀察、配色等色彩等基本概念，結合學生的生活，形成各式累積的經驗，疊加以美的形式原則，以色彩為主軸融入生命議題的探討。	
三、課程概述 (300字左右)	
近年來，觀察到有些學生情緒波動大、情緒管理能力不足，常因情緒困擾影響學習與人際互動。因此，本課程以「情緒教育」為核心，從生活中常見的媒體內容出發，讓學生透過標題推論、討論與閱讀，引導他們覺察情緒、理解自我，並從他人分享中獲得同理與啟發，進一步尋找解決問題的方式。 國中階段是青少年身心迅速變化的關鍵時期，學生面臨升學與人際雙重壓力，加上家庭陪伴不足與網路媒體高度使用，使得現實與虛擬之間的落差加劇了焦慮與孤獨感，導致情緒起伏不定、學習動機受影響。因此，教導學生正確認識情緒、發展情緒調節能力，是當前教育現場的重要課題。 本課程將帶領學生認識情緒的來源與變化，學習適當的表達與調節方法，並透過藝術創作與色彩應用進行情緒療癒，提升心理韌性。藉由覺察、表達、交流與創作的歷程，幫助學生在面對學業與生活挑戰時，培養穩定與正向的心態，進而發展更健全的人際關係與自我價值。	
四、課程目標	
美感觀察	1.能觀察生活中有關色彩美感要素 2. 能觀察環境中的視覺美感要素。

美感技術	1. 使用剪刀、美工刀的剪裁技巧。 2. 正確將色彩與材質搭配。
美感概念	1. 能夠理解色彩與質感的意義。 2. 能夠分辨色彩與質感的差異。 3. 能適當的運用色彩於主題中。
其他美感目標	將課程融入生命、家庭教育，思考如何改變，成為更愛自己，肯定自我，充滿正能量的陽光少年、進而影響他，人成就自己與他人。（並可配合畢業典禮送給畢業生）

五、課程大綱、教學進度（課程週次請依課程需求增減，請詳述操作方式以便記錄分享）

週次/序	上課日期	課程目標	內容綱要/操作描述
1	3/9	認識情緒	1. 你現在的心情如何？請選擇一種色彩來代表並說明。 2. 人為什麼會有情緒？常見的情緒有哪些？ 3. 情緒是與生俱來的嗎？它是如何產生的？ 4. 學習觀察與辨識自己的情緒變化。 5. 觀賞影片： 《你的情緒長什麼樣子？》 （1）用「天晴 / 下雨」的意象創作屬於自己的 情緒圖鑑 ，並記錄一週的情緒變化。（主題：以食物、物件、動物 植物...） （2）統一風格：照片、插畫..... 6. 觀察並記錄自己一星期的心情 （主題：以食物、物件、動物、植物.....） 7. 觀察家中成員的情緒狀態與表現，與自己做比對。
2	3/16	與情緒對話	1. 你習慣在什麼情緒下學習？當情緒不好時，你會做什麼來調節？ 2. 老師講解色彩心理學，讓學生理解色彩可影響人的情緒。 3. 每人寫下自己常用的三種情緒調節方式。說明自身經驗，理解壞情緒將可能危及生命安全。 4. 小組分類討論並發表，分享彼此的情緒管理妙招。
3	3/23	情緒智慧	「情緒傳聲筒」 1.【活動】 全班圍圈，一人表現一種情緒並發出聲音，走到對面與同學互動，對方模仿後再表達自己的情緒，接續進行互動。

			2.【活動】：喊叫一聲並丟出紙團，分享大聲喊出後感受。 3. 分享：你的療癒小物是什麼？為什麼對你有幫助？ 4. 你認為療癒小物適合的材質為何？（老師說明質感定義）
4	3/30	人際交流 X 藝術療癒	1. 小組合作畫一幅畫。若要畫到他人畫布的範圍，須先詢問並獲得同意。 2. 完成後分享：畫畫的過程中感受到什麼？合作過程中有什麼樣的情緒經驗？
5	7/7	畫出情緒色彩	1. 每人抽一張「彩虹情緒卡」。 2. 讀出卡片上的句子，將它轉化為一張畫，並寫下這句話送給自己。 3. 製作屬於自己的情緒小卡。
6	4/14	療癒的儀式	1. 製作一個愛心「療癒小物」，可以送給自己，也可以送給你認為需要的朋友，增強自我情緒價值。 2. 為小物寫上一句神奇咒語，象徵祝福或力量。示意圖 
7	4/21	作品發表	發表與分享：這份小物的意義、想對自己或對方說的一句話。

六、預期成果

- 1.情緒認識與表達能力提升。
- 2.情緒調節與自我療癒技巧。
- 3.人際溝通與合作覺察。
4. 情緒智慧與正向思考養成。

七、參考書籍（請註明書名、作者、出版社、出版年等資訊）

1. 自我肯定的情緒清理練習：68個強化心理、轉念思考的練習，結合腦科學原理，學會設下界限、保持身心安定的自我照護提案，[中島輝](#)，[幸福文化](#)，2022/11/09，360元
2. 你可以生氣，但不要越想越氣：停止情緒化思考、不再與對錯拔河，從此擺脫「地雷型」人設！[水島廣子](#)，[仲間出版社](#)，2020/12/23，330元
3. 情緒掌控，決定你的人生格局：別讓 1% 的情緒失控，毀了你 99% 的努力，[宋曉東](#)，2021/03/17，330元
4. 在乎別人，是對自己的情緒暴力：「自我中心」心理學，教你不再因迎合而痛苦、孤獨
[石原加受子](#)，2021/04/07，300元
5. 顏色妖怪 THE COLOR MONSTER，安娜·耶拿絲，華碩文化，2018/06/15，780元
6. 修復情緒的 100 個創作練習，[莉亞·古茲曼](#)，[奇点出版](#)，2020/12/09，420元

八、教學資源

1. 艾菲爾與影子 關於情緒的動畫 https://www.youtube.com/watch?v=-AGBAWve584&list=PLcoRNYUghcLtkqA4Mzh2s_lXlbt5xXqk
2. 當情緒來了怎麼辦？4個情緒管理方法
https://www.youtube.com/watch?v=h6VTHdzcZPU&list=PLcoRNYUghcLtkqA4Mzh2s_lXlbt5xXqk&index=2
3. 認識情緒意義
<https://www.youtube.com/watch?v=ICKkNwzL56M>
4. 與情緒對話 https://www.youtube.com/watch?v=__iLuglT5TM
5. 小愛心製作 <https://www.facebook.com/share/r/167Lu6ifG5/?mibextid=wwXlfr>

貳、課程執行內容

一、核定課程計畫調整情形

第三節的活動修改為我眼中的你，讓自己書寫個人的特質與外型，甚至是口頭禪，讓同學猜猜這個人是誰？這個活動同學非常的喜歡你讓同學知道你眼中的自己在他人眼裡也許會有不同的解讀。第二節課與情緒對話，增加了讓學生自我覺察的同時也學習去感受同理他人的情緒，利用語詞圈選來釐清自己與他人的情緒表現，觀察自我時也同時學習關懷他人。

二、6 小時課程執行紀錄

課堂 1

實施照片：



操作流程：

1. 你現在的心情如何？請選擇一種色彩來代表並說明。
2. 人為什麼會有情緒？常見的情緒有哪些？
3. 情緒是與生俱來的嗎？它是如何產生的？
4. 學習觀察與辨識自己的情緒變化。

關鍵思考：

1. 「情緒」何在？
2. 觀察並記錄自己一星期的心情。

課堂 2

實施照片：



操作流程：

1. 慣在什麼情緒下學習？當情緒不好時，你會做什麼來調節？
2. 講解色彩心理學，讓學生理解色彩可影響人的情緒。
3. 寫下自己常用的三種情緒調節方式。分享自身經驗，理解壞情緒將可能危及生命安全。
4. 請學生畫出屋樹人的圖畫，探討內心世界。

關鍵思考：

1. 色彩與情緒的關係是如何？
2. 人與人之間情緒是否會相互影響。

課堂 3

實施照片：



操作流程：

1. 寫下「我眼中的自己」關於自己的外貌形容，內在特質，習慣動作，口頭禪
2. 讓同學抽籤並表演此人特徵、外貌，讓同學猜猜是形容誰？

關鍵思考：

1. 如何表達情緒及接收他人的情緒。
2. 「我眼中的自己」在他人眼中也許差異很大，可能人習慣專注自己的缺點與不足，確時常忽略自己的優勢所在。

課堂 4

實施照片：



操作流程：

1. 小組合作畫一幅畫。若要畫到他人畫布的範圍，須先詢問並獲得同意。
2. 完成後分享：畫畫的過程中感受到什麼？

關鍵思考：

1. 繪圖過程中個人的情緒感受？
2. 和組員間的合作關係是否因此更能彼此互相尊重？

課堂 5

實施照片：



1. 觀察與分析自己和家人、朋友的情緒波動狀態。
2. 寫下印象深刻的情緒事件。
3. 依當時的事件情緒表現製作屬於自己的情緒小卡。

關鍵思考：

1. 製作自己的情緒小卡過程重新審視自己的情緒變化。
2. 專注在完成目前的作品。

課堂 6、7

實施照片：



操作流程：

1. 製作一個愛心「療癒小物」，可以送給自己，也可以送給你認為需要的朋友，增強自我情緒價值。
2. 每人抽一張「彩虹情緒卡」給予你認為需要祝福的同學，也祝福自己。
3. 填寫回饋表單，思考課程帶給我的學習與收穫。

關鍵思考：

1. 透過製作過程中重新審視物件與自己的關係。
2. 從寫及說出彩虹卡中的祝福語時，應充滿正能量，也傳遞並表達感受!

三、教學觀察與反思

本課程以「情緒」為核心，透過色彩、藝術創作、遊戲互動及小組合作，引導學生認識、表達與調節情緒。從課堂觀察中發現，大多數學生對以藝術表達情緒感到新鮮且投入，尤其在「情緒圖鑑」、「彩虹情緒卡」及「療癒小物」創作活動中，能將抽象的情緒轉化為具體的圖像與作品，展現豐富的創意與個人故事。小組合作創作時，學生也逐漸學習尊重他人、主動溝通，體會合作過程中的情緒變化，進而建立同理心與人際互動能力。

然而，也觀察到部分學生較不習慣分享自身情緒，或因擔心被同儕評價而有所保留，因此教師需透過更多鼓勵、示範與安全的分享環境，降低學生表達的壓力。此外，課程中應可加入更多生活情境案例，引導學生思考情緒與日常生活、人際關係及學習表現的連結，使情緒教育更貼近學生經驗。

整體而言，本課程不僅提升學生的藝術表現能力，更培養了情緒覺察、自我調適與同理他人的素養，展現藝術教育結合 SEL (社會情緒學習) 的價值。未來將持續優化課程內容，增加多元媒材與反思活動，讓學生能將課堂所學實踐於生活中，培養健康且正向的情緒管理能力。

四、學生學習心得與成果-學習單

1.請問你今天心情是什麼顏色? blue
原因? 今天天氣陰沉沉, 陰沉沉的憂鬱

2.https://www.youtube.com/watch?v=ilagtTSM 影片中以天晴或下雨代表心情, 請設計能代表你的情緒圖標
須注意:
(1)主題: 以食物、物件、動物、植物... VS
(2)統一風格: 照片、繪畫...

3.將心情圖標填入格中

心情非常好	心情好	普通	心情差	心情非常差

說明設計理念(至少20字)
我覺得心情就像天氣, 有時晴天, 有時陰天, 有時下雨, 有時風暴, 和我的心情一樣。

5.觀察、記錄一星期的心情

星期1	2	3	4	5	6	7

1.請問你今天心情是什麼顏色? green
原因? 心情很舒適

2.https://www.youtube.com/watch?v=ilagtTSM 影片中以天晴或下雨代表心情, 請設計能代表你的情緒圖標
須注意:
(1)主題: 以食物、物件、動物、植物... VS
(2)統一風格: 照片、繪畫...

3.將心情圖標填入格中

心情非常好	心情好	普通	心情差	心情非常差

說明設計理念(至少20字)
我覺得就像普通的草, 也會隨著心情而有不同的顏色。

5.觀察、記錄一星期的心情

星期1	2	3	4	5	6	7

1.請問你今天心情是什麼顏色? blue
原因? 今天天氣陰沉沉, 陰沉沉的憂鬱

2.https://www.youtube.com/watch?v=ilagtTSM 影片中以天晴或下雨代表心情, 請設計能代表你的情緒圖標
須注意:
(1)主題: 以食物、物件、動物、植物... VS
(2)統一風格: 照片、繪畫...

3.將心情圖標填入格中

心情非常好	心情好	普通	心情差	心情非常差

說明設計理念(至少20字)
我覺得就像天氣, 有時晴天, 有時陰天, 有時下雨, 有時風暴, 和我的心情一樣。

5.觀察、記錄一星期的心情

星期1	2	3	4	5	6	7

情緒詞彙圖選

班級: 2c 姓名: 張敬浩 座號: 11

這是一份幫助您情緒表達內心情緒的感知圖表, 分為正面(愉悅)、負面(痛苦/憤怒)與中性/驚訝三類, 能有效提升情緒細微感受的辨識能力。

請回想這件這段時間我們生活就在有些情緒在波動? 準備原子筆圈選, 如果是你自己的用紅筆, 別人的用藍筆。

積極與愉悅感覺 (Positive Emotions)

- 喜悅/快樂: 欣喜若狂、心花怒放、眉飛色舞、得意、興奮、快樂、歡天喜地
- 興奮/動力: 亢奮、鬥志昂揚、熱血沸騰、驚喜、興致勃勃
- 冷靜/安心: 泰然自若、心平氣和、悠閒、放鬆、舒適、舒適
- 愛/親密: 溫馨、愛慕、依戀、感動、信任、被接納

2. 消極與不快感覺 (Negative Emotions)

- 憂鬱/失望: 失落、沮喪、悶悶不樂、空頭喪氣、心灰意冷、感傷、落寞
- 恐懼/焦慮: 不安、心慌、提心吊膽、惶恐、驚慌、坐立不安
- 憤怒/反感: 憤慨、怒火中燒、咬牙切齒、惱火、厭惡、鄙視、嫌棄
- 孤獨/寂寞: 孤單、無助、被孤立、無依靠

3. 羞恥與愧疚感 (Shame & Guilt)

- 內疚、愧疚、懊悔、歉疚、尷尬、自卑、羞恥、悔恨、難堪

4. 複雜與具體感覺 (Complex Feelings)

- 冷靜/好奇: 專注、入神、專注、理性、客觀
- 茫然/混亂: 不知所措、心亂如麻、糾結、矛盾
- 渴望/期待: 期盼、渴望、渴望、渴望、渴望
- 敬畏/震驚: 崇拜、讚嘆、嘖嘖稱奇、震撼

1. 請問你周圍的情緒波動最多的是:
媽媽(家人)、爸爸(自己)、姐姐(同學)

2. 你發現了什麼? 最近情緒比較波動在爸爸 why?

情緒詞彙圖選

班級: 2c 姓名: 張敬浩 座號: 11

這是一份幫助您情緒表達內心情緒的感知圖表, 分為正面(愉悅)、負面(痛苦/憤怒)與中性/驚訝三類, 能有效提升情緒細微感受的辨識能力。

請回想這件這段時間我們生活就在有些情緒在波動? 準備原子筆圈選, 如果是你自己的用紅筆, 別人的用藍筆。

積極與愉悅感覺 (Positive Emotions)

- 喜悅/快樂: 欣喜若狂、心花怒放、眉飛色舞、得意、興奮、快樂、歡天喜地
- 興奮/動力: 亢奮、鬥志昂揚、熱血沸騰、驚喜、興致勃勃
- 冷靜/安心: 泰然自若、心平氣和、悠閒、放鬆、舒適、舒適
- 愛/親密: 溫馨、愛慕、依戀、感動、信任、被接納

2. 消極與不快感覺 (Negative Emotions)

- 憂鬱/失望: 失落、沮喪、悶悶不樂、空頭喪氣、心灰意冷、感傷、落寞
- 恐懼/焦慮: 不安、心慌、提心吊膽、惶恐、驚慌、坐立不安
- 憤怒/反感: 憤慨、怒火中燒、咬牙切齒、惱火、厭惡、鄙視、嫌棄
- 孤獨/寂寞: 孤單、無助、被孤立、無依靠

3. 羞恥與愧疚感 (Shame & Guilt)

- 內疚、愧疚、懊悔、歉疚、尷尬、自卑、羞恥、悔恨、難堪

4. 複雜與具體感覺 (Complex Feelings)

- 冷靜/好奇: 專注、入神、專注、理性、客觀
- 茫然/混亂: 不知所措、心亂如麻、糾結、矛盾
- 渴望/期待: 期盼、渴望、渴望、渴望、渴望
- 敬畏/震驚: 崇拜、讚嘆、嘖嘖稱奇、震撼

1. 請問你周圍的情緒波動最多的是:
爸爸(家人)、媽媽(自己)、姐姐(同學)

2. 你發現了什麼? 爸爸的心情也有波動 Yes!

情緒詞彙圖選

班級: 2c 姓名: 張敬浩 座號: 11

這是一份幫助您情緒表達內心情緒的感知圖表, 分為正面(愉悅)、負面(痛苦/憤怒)與中性/驚訝三類, 能有效提升情緒細微感受的辨識能力。

請回想這件這段時間我們生活就在有些情緒在波動? 準備原子筆圈選, 如果是你自己的用紅筆, 別人的用藍筆。

積極與愉悅感覺 (Positive Emotions)

- 喜悅/快樂: 欣喜若狂、心花怒放、眉飛色舞、得意、興奮、快樂、歡天喜地
- 興奮/動力: 亢奮、鬥志昂揚、熱血沸騰、驚喜、興致勃勃
- 冷靜/安心: 泰然自若、心平氣和、悠閒、放鬆、舒適、舒適
- 愛/親密: 溫馨、愛慕、依戀、感動、信任、被接納

2. 消極與不快感覺 (Negative Emotions)

- 憂鬱/失望: 失落、沮喪、悶悶不樂、空頭喪氣、心灰意冷、感傷、落寞
- 恐懼/焦慮: 不安、心慌、提心吊膽、惶恐、驚慌、坐立不安
- 憤怒/反感: 憤慨、怒火中燒、咬牙切齒、惱火、厭惡、鄙視、嫌棄
- 孤獨/寂寞: 孤單、無助、被孤立、無依靠

3. 羞恥與愧疚感 (Shame & Guilt)

- 內疚、愧疚、懊悔、歉疚、尷尬、自卑、羞恥、悔恨、難堪

4. 複雜與具體感覺 (Complex Feelings)

- 冷靜/好奇: 專注、入神、專注、理性、客觀
- 茫然/混亂: 不知所措、心亂如麻、糾結、矛盾
- 渴望/期待: 期盼、渴望、渴望、渴望、渴望
- 敬畏/震驚: 崇拜、讚嘆、嘖嘖稱奇、震撼

1. 請問你周圍的情緒波動最多的是:
爸爸(家人)、媽媽(自己)、姐姐(同學)

2. 你發現了什麼? 爸爸的心情也有波動 Yes!

1. 請將上次的事件情緒心情寫下: 生氣不安焦慮

2. 請畫出當下心情

設計理念:
我最近的心情就像這棵火樹, 燃燒, 不安, 焦慮, 憤怒。

送給自己一句話:
不要總是生氣, 遇到什麼, 做什麼就好。Yes!

1. 請將上次的事件情緒心情寫下: 內心感到不安, 恐懼, 焦慮

2. 請畫出當下心情

設計理念:
我最近的心情就像這盞燈, 雖然光亮, 但內心卻感到不安, 恐懼, 焦慮。

送給自己一句話:
拒絕恐懼, 拒絕不安, 拒絕焦慮, 拒絕恐懼。

1. 請將上次的事件情緒心情寫下: 無聊, 無事

2. 請畫出當下心情

設計理念:
我最近的心情就像這片綠油油的田野, 很普通, 所以無聊, 無事。

送給自己一句話:
讓生活充滿意義, 不要只是無聊過日子。Yes!

學生心得

1. 抽能量卡牌(內在需要), 一句鼓勵自己的話, 讓它陪伴你:

I feel safe in the flow of my life.
在生命之流裡, 我感到安全。

2. 本次融合 SEL 相關的課程, 哪個課程內容讓你印象深刻, 原因?

(至少 30 字或文 20+圖)(色彩代表心情, 屋樹人, 我眼中的自己, 情緒粒度, 情緒

轉化圖, 彩虹卡)

① 屋樹人

② 我覺得「屋樹人」的心理學很準確, 可以因此看出同學的內在, 也可以知道同學和自己欠缺的東西。



3. 你的發現、學習或收穫?

有時候人類就像冰山, 外表看起來不怎麼樣, 或者沒事, 但是其實沒有人知道在那外表下到底隱藏了多少。



4. 今天我想感謝一個人(事).....因為.....

① 陳幸澤 謝謝他總是在我心情不好時, 接住我, 可以鼓勵我面對未知的未來
② 李品嫻 因為和他看同一部電影而有話題, 謝謝他總是願意聽我分享生活
③ 美術老師 美術老師很厲害, 總是在我有心事的時候, 看出我的心情, 也會在我底下給我很多小要食, 哈哈! 謝謝!
④ 補習班老師: 謝謝他總是願意聽我分享校園生活
⑤ Kuanghanan, Anwin, Tony Jangha: 謝謝他們願意出現在我的生命中, 讓我找到生活的興趣, 希望他們都可以將電影變, 加油!

1. 抽能量卡牌(內在需要), 一句鼓勵自己的話, 讓它陪伴你:

Everything is alive here and now.
當下每件事物都是活力充沛的。

2. 本次融合 SEL 相關的課程, 哪個課程內容讓你印象深刻, 原因?

(至少 30 字或文 20+圖)(色彩代表心情, 屋樹人, 我眼中的自己, 情緒粒度, 情緒

轉化圖, 彩虹卡)

① 我眼中的自己

② 因為可以看見同學把另一位同學眼中真實的自己演出來, 讓大家更了解彼此, 也可以發掘演技很好的同學!

3. 你的發現、學習或收穫?

我發現演技很好的同學, 也學習到了如何認識和面對自己的情緒, 認識自己, 記錄下自己的情。

4. 今天我想感謝一個人(事).....因為.....

我想感謝我的同學們和老師, 因為他們陪我一起度過了三年的時光, 讓我在這三年過的很開心, 也讓我成了一個更好更成熟的人。我也想謝謝自己, 在一次次挫折和困難中撐過來了, 讓我有更多的經驗, 讓我能夠成長。

很欣賞你一直都很努力!

加油, 充份展現自己的能力!

1. 抽能量卡牌(內在需要), 一句鼓勵自己的話, 讓它陪伴你:

我身處絕對安全之中

I rest deeply in safety.

2. 本次融合 SEL 相關的課程, 哪個課程內容讓你印象深刻, 原因?

(至少 30 字或文 20+圖)(色彩代表心情, 屋樹人, 我眼中的自己, 情緒粒度, 情緒

轉化圖, 彩虹卡)

我眼中的自己, 因為我又更認識我自己, 發現我自己產生的情緒總類特別的少。

3. 你的發現、學習或收穫?

我發現我的負面情緒幾乎沒有, 可能有但 1、2 秒就消失且忘了, 反正我最常有的情緒是平靜。

很棒

4. 今天我想感謝一個人(事).....因為.....

我想感謝我自己, 因為我自己既然能把我情緒控制的那麼好, 且做事能心平氣和, 堅持到底(前提是我覺得這有效率)。

這很重要!

1. 抽能量卡牌(內在需要), 一句鼓勵自己的話, 讓它陪伴你:

I'm patient with myself whilst learning to develop self-respect and self-love.

當我學習發展自尊和自愛的時候, 我對自己更有耐心。

2. 本次融合 SEL 相關的課程, 哪個課程內容讓你印象深刻, 原因?

(至少 30 字或文 20+圖)(色彩代表心情, 屋樹人, 我眼中的自己, 情緒粒度, 情緒轉化圖, 娃娃製作, 彩虹卡)

我眼中的自己、娃娃製作

可以讓我更了解自己, 更能關心自己的情緒, 娃娃製作讓我的手可以變得更巧, 不管縫的好不好都很開心, 很有趣。

3. 我的發現、學習或收穫?

可以跟同學一起縫娃娃很有趣, 自己一個人縫很孤單要有同伴才比較有趣, 比較有成就感。

4. 今天我想感謝一個人(事).....因為.....

我想感謝傅玲老師, 因為她教了我們快 2 年了, 每一次她都辛苦地教我們, 我們很不乖, 但她還是很努力的教完我們, 雖然我是小老師但我總是能體會到老師的累, 總是努力的教導我們。

5. 我想將自己製作的娃娃送給最誰(自己、他人、朋友們)

原因是: 讓她們開心, 讓她們知道有人在陪伴她們。

請給(他或自己)一句鼓勵: 你們是最好最棒的, 不要總是內耗自己。

Yes!

學生作品

