



單元一

情感

故事一：情感體驗

第一節：悲傷與快樂

第二節：憤怒和煩惱

第三節：妒忌

第四節：緊張

情感體驗

這故事有關於三個老朋友：麗娜與泰加兩姊弟，還有他們最要好的朋友珊迪。他們相親相愛，住在一條大河沿岸附近的小市鎮。

泰加和麗娜是孿生姊弟，「孿生」是甚麼意思呢？「孿生」是指他們於同一天出生，有相同的父母。麗娜因為自己較泰加早誕生，所以常常說自己是「老大」。泰加認為這個是愚笨的想法，因為她只不過比泰加大一個小時而已。有時他們也為這件事情爭論不休，吵個不停。

麗娜、泰加、爸爸和媽媽一家人住在小鎮邊緣的屋子裏；珊迪與母親和哥哥阿凡是他們的鄰居。那麼珊迪和阿凡的爸爸在哪里呢？他們的父親住在很遠的鎮子裏，珊迪要坐很久很久的巴士，才能探望父親。

這幾位老友的交通應由他們的小時候說起。他們自小一起長大，而且，每當珊迪的母親出外工作，泰加與麗娜的母親都會照顧她。週末的時候，珊迪的母親常常會帶他們到游泳池和電影院，有時是泰加與珊迪的父親也會帶他們去這些地方。珊迪的父親也時常來探訪他們，那時候大家便一起到公園去玩遊戲。

泰加、麗娜與珊迪在同一間、同一班學校上學，就連開學也是在同一天。就在幼稚園開學的那一天，新老師莊信先生就給每位小朋友佩戴一個寫上有他們名字牌子。

大家圍著圈子坐好後，便一個一個地介紹自己的姓名，以及講述一些自己的興趣。

這時輪到泰加，他說：「我的名字是泰加，我有一隻竹節蟲叫『比比』，他住在我的房裏的缸子裏面。」

麗娜這時感到緊張極了，但她還是勇敢地說：「我叫麗娜，我的弟弟泰加常常把比比放在我的枕頭上，我對他這種做法感到很生氣。」

莊信先生接著對全班說：「麗娜和泰加是在同一天出生，也就是說他們是孿生姊弟。」

麗娜說：「是的，但是我們並不像其他孿生姊弟，經常喜歡同一樣東西。」

「你們喜歡做孿生姊弟嗎？」莊信先生問。

麗娜和泰加張大了口，互相對望，原來他們從沒有想過這問題。

泰加想了想說：「啊，有時是蠻好的！總是有人陪伴，一起遊玩嘛！」

麗娜卻不同意地說：「我記得去年夏天，泰加病倒了，老是躺在床上，母親整天整夜都只是照顧弟弟，沒有理會過我呢！泰加奪去母親的注意力，令我十分妒忌。」

下一個輪到珊迪發言了，她說：「我的名字叫珊迪，住在泰加和麗娜隔壁。我有一個大哥叫阿凡。」

「謝謝，珊迪！」莊信先生說。

「我想每位同學都已經介紹了自己，是嗎？好了，我希望你們在下午回家途中，想想有些甚麼東西是你非常喜歡的，然後明天把它帶回校。但是，千萬不要把寵物帶回來，我們的課室擠不了狗兒和貓兒，明白嗎？」

泰加立即想到了他深愛的竹節蟲。莊信先生卻說不準帶寵物回校，真叫他又失望，又憤怒！

他想：「我很想讓朋友看看比比有趣的樣子。爲甚麼不能帶寵物回校呢？這是不公平的。要是我們能夠把貓兒、狗兒和其他東西帶回來，真可樂透了！莊信先生真掃興。」

他們從學校步行回家，麗娜發現泰加有心事。他的表情好像很奇怪，不像平日那樣精神奕奕，愛笑愛鬧。

「泰加，有甚麼事嗎？」她問他。

「沒事。」他說。

但是麗娜肯定學生弟弟不開心。她應該怎麼辦呢？如果她三番四次追問，也許他會將原因告訴她，也許令他更加生氣，接著叫她走開。這是她最不想發生的事情。於是，她只好跟在弟弟後面一直走，大家都默不作聲。

泰加與麗娜的父親下班回家，全家一起共進晚餐。這時候，父親請他們說說第一天上學的感受。

麗娜說：「太棒了，我們一起唱歌，又認識了許多生字。」

父親問：「泰加，你又感到怎樣呢？學校裏發生了甚麼有趣的事？」

泰加說：「怎麼會！」他已經相信學校很可怕，並不打算再上學。晚餐後，他回到樓上自己的房裏，躺在床上。

「比比，爲甚麼你不能跟我一起上學去啊？」他大喊。但那只竹節蟲比比，早已在缸子裏的樹枝上呼呼大睡了。



© 2004 Partnership for Children & Hong Kong Institute of Education



© 2004 Partnership for Children & Hong Kong Institute of Education. All Rights reserved

單元一：情感

單元一的目標：

促進兒童認識負面情緒及辨識如何面對這些情感的方法。

本單元的理念：

我們需要發展幾項基本技能，以利更合適地面對每天的不幸。其中一個最基本的方法，就是辨識自己的情感，及知道自己經驗負面情緒時，如何作出反應。

有些兒童面對不同處境時，難以準確地分辨自己的情感；若缺乏此能力，他們便不能與別人進行情感溝通，及辨識合適的應對策略。由於他們難以向別人表達情感，他們也較難要求或接受他人的幫助。也許他們更缺乏能力去幫助他人。

本單元集中改善兒童辨識四種情感的能力：

悲傷與快樂

憤怒或煩惱

妒忌

緊張

我們將會探討如何應對負面情感。這些負面情感令每個年齡的人煩惱，認識它們有助我們了解如何有效地面對逆境。

本單元是應對概念的介紹篇，我們會以討論來辨識不同的負面情緒，探索如何作自然的反應和應對，令我們感覺好一些。

第一節透過一些活動，引導兒童去練習辨識自身和他人的悲傷和快樂。這些活動令兒童知道悲傷時，可怎樣做才能平伏情緒。

第二節集中於認識憤怒或煩惱。通過故事的角色，兒童認識在日常生活中出現的憤怒或煩惱。兒童在本環節可學習保持冷靜及平息憤怒的方法。

第三節關注妒忌，以及我們在妒忌時應怎麼辦。

第四節的重點是辨識緊張，包括伴隨著緊張而來的生理上的知覺，並提出有效的應對策略。

每個環節均會復習或實踐某些學習技巧。研究顯示這些復習乃是必要的，以確保兒童能掌握這些技能。

單元一：情感

第一節：悲傷與快樂

單元一的目標：

促進兒童認識負面情緒及辨識應對這些情感的方法。

第一節的目標：

幫助兒童認識悲傷及找出應對的方法。

1) 介紹

時間：5 分鐘

物料：規則海報

過程：

- 告訴兒童，我們將會跟他們講一個故事。這個故事中的人物和他們的年齡相若。主角叫泰加和他的孿生姊姊麗娜，還有他們的朋友珊迪。故事很有趣，但主角有時會遇到困難。我們每星期都會從遊戲與練習中，看看故事中的兒童若遇到問題，可以怎麼做。我們也會問問自己，當面對同樣的問題時，我們會怎樣做。
- 告訴兒童，我們在這個環節將會訂立一些規則，提問有哪些規則是有用的。你可以先行建議訂立舉手發言的規則。
- 給兒童展示規則海報，慢慢讀出每條規則。讓他們重讀一遍及說出哪一則的意見。告訴每個學習小組，你將會於每一節開始時，提醒他們這些規則。

比比和朋友 活動守則

- 說話前先舉手
- 每次一人說話
- 互相聆聽
- 不要說傷害別人的話
- 說一些令人開心的話
- 不想說話時可以不說

2) 故事

時間：10 分鐘

物料：本單元的插圖

過程：

- 講述麗娜、泰加和珊迪的首個故事。在適當的時間向小組展示故事圖片。故事講到第三頁第一段時停止。
- 第三頁第一節：「莊信先生真掃興。」
- 問：泰加的感受如何？（悲傷，憤怒）
 - ◆ 為何他感到悲傷？
 - ◆ 為何他感到憤怒？

然後繼續把故事說完。

3) 活動一：有甚麼事令我感到快樂或悲傷？

時間：10 分鐘

物料：畫紙
彩色畫筆

過程：

- 跟兒童解釋我們也像泰加和麗娜一樣，有些事情會令我們感到悲傷和快樂。
- 告訴他們，每人請畫出一些令他們開心的事情或傷心的事或東西。
- 告訴兒童，他們只有數分鐘畫畫，之後，請兒童輪流向其他人展示圖畫，並分享內容。

4) 活動二：當我悲傷的時候怎麼辦？

時間：15 分鐘

物料：記錄兒童建議的紙張

過程：

- 告訴兒童，請他們扼要地向全班解釋自己的畫作。
- 大家圍圈而坐，把圖畫舉在面前。
- 每次邀請一位兒童展示畫作，並解釋內容。請他們簡短介紹即可。向每位兒童發問：為何他們感到快樂或悲傷？
- 每位兒童都完成介紹之後，問：
你在家裏感到悲傷的時候，會怎麼辦？

當你在學校裏感到悲傷的時候，你會怎麼辦？

你與朋友一起時感到悲傷時，你會怎麼辦？

老師可以將兒童的意見列在一張大紙

上，並張貼起來讓全班觀看。根據兒童的閱讀程度，選擇以文字或簡單的圖畫進行記錄。

5) 回應

時間：5 分鐘

物料：活動回應工作紙（附錄 1）

過程：

- 跟兒童解釋，我們將於每一節完結之後用幾分鐘，想想我們做過的事情和感受。
- 告訴兒童，你將會給每人分發一張紙，上面有兩條問題他們需要回答。第一條問題是關於他們是否喜歡是次活動。要是他們喜歡的話，就為太陽填上顏色。要是他們不喜歡的話，就在雲上填上顏色。第二條問題是關於他們進行活動時的感受。要是他們感到開心，就在笑臉填上顏色。要是他們感到傷心，就在苦臉填上顏色。
- 分派活動回應工作紙給每位兒童。
- 詢問他們最不喜歡本節的哪些部分。向他們解釋，因為時間限制，未能讓每人都表達感受，他們可以稍後再告訴你心中的感受。



附錄 1

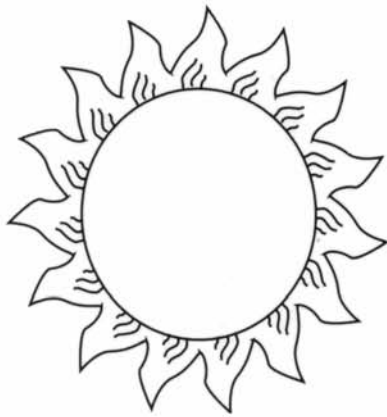
活動回應工作紙

姓名：_____

單元：_____

環節：_____

你喜歡這個環節嗎？



我喜歡這個環節



我不喜歡這個環節

你對這個環節有甚麼感受？



我感到很好



我感到不好