

我的畫冊

想念。再見。生命教育。塗鴉本

我的名字

天災、人禍，
突如其來的意外是人生難以承受之重，
無常已是如常的年代，
我們或許很難預料下一刻的發生，
但透過不斷的練習，
我們可以在不得不說再見的時刻，
找到悲傷復原與生命前進的力量。

悲傷復原力推廣服務

兒盟從921震災失依兒少喪親服務經驗中發現，
兒少在面對死亡、日常生活中的大小失落事件，
甚至是社會發生的重大事件，
若沒有好的情緒調節與因應方法，
這些負向童年經驗將影響兒少長遠的身心健康發展。

因此，我們期待能藉由服務的提供，
增強兒少因應與復原的能力、提升身邊大人支持與陪伴的能力，
使兒少能在被理解、接納與同理的照護環境中，經歷悲傷復原的旅程。

聯繫方式

兒福聯盟 知能推廣組
電話：(04)2202-5399轉4
傳真：(04)2202-5355
信箱：family@cwlf.org.tw
地址：404641台中市北區中清路一段100號15之1



什麼是情緒？

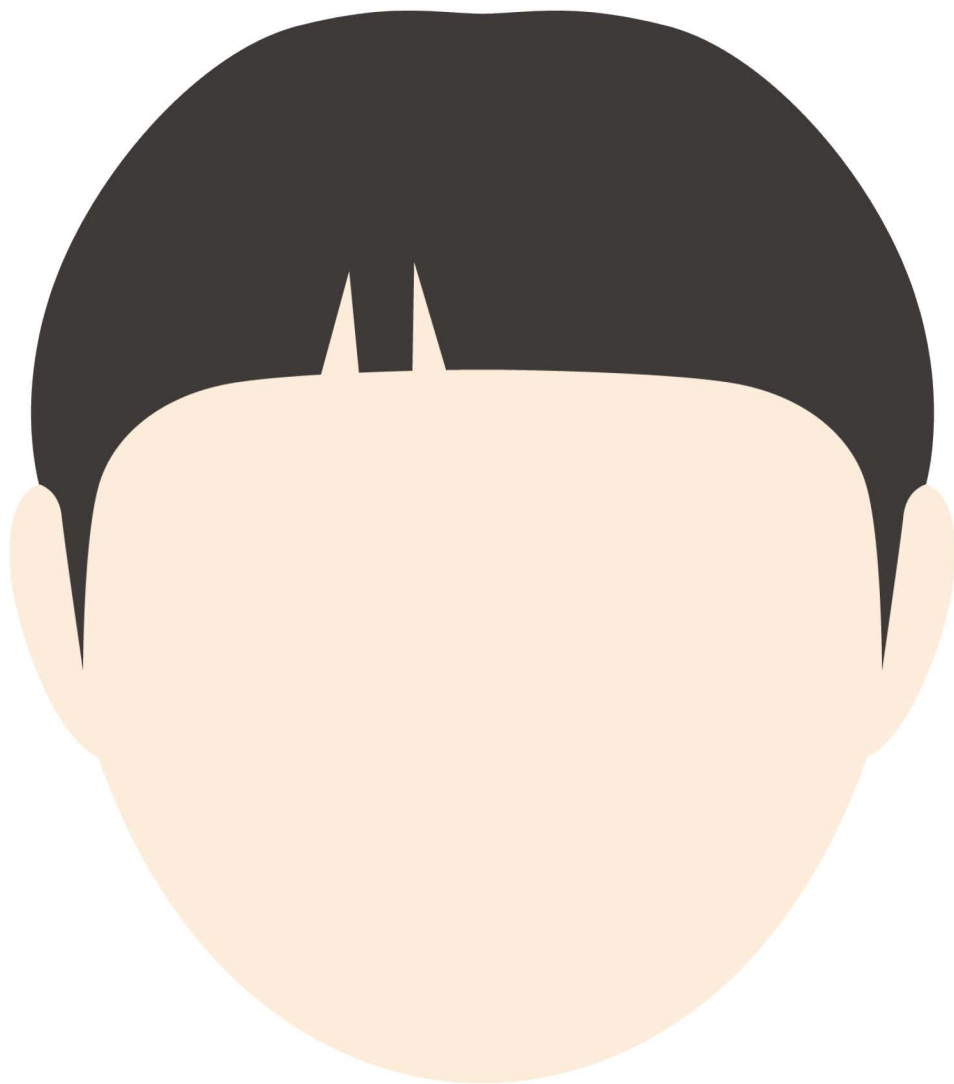
情緒有好多好多，

你知道你喜歡的情緒及討厭的情緒是什麼嗎？

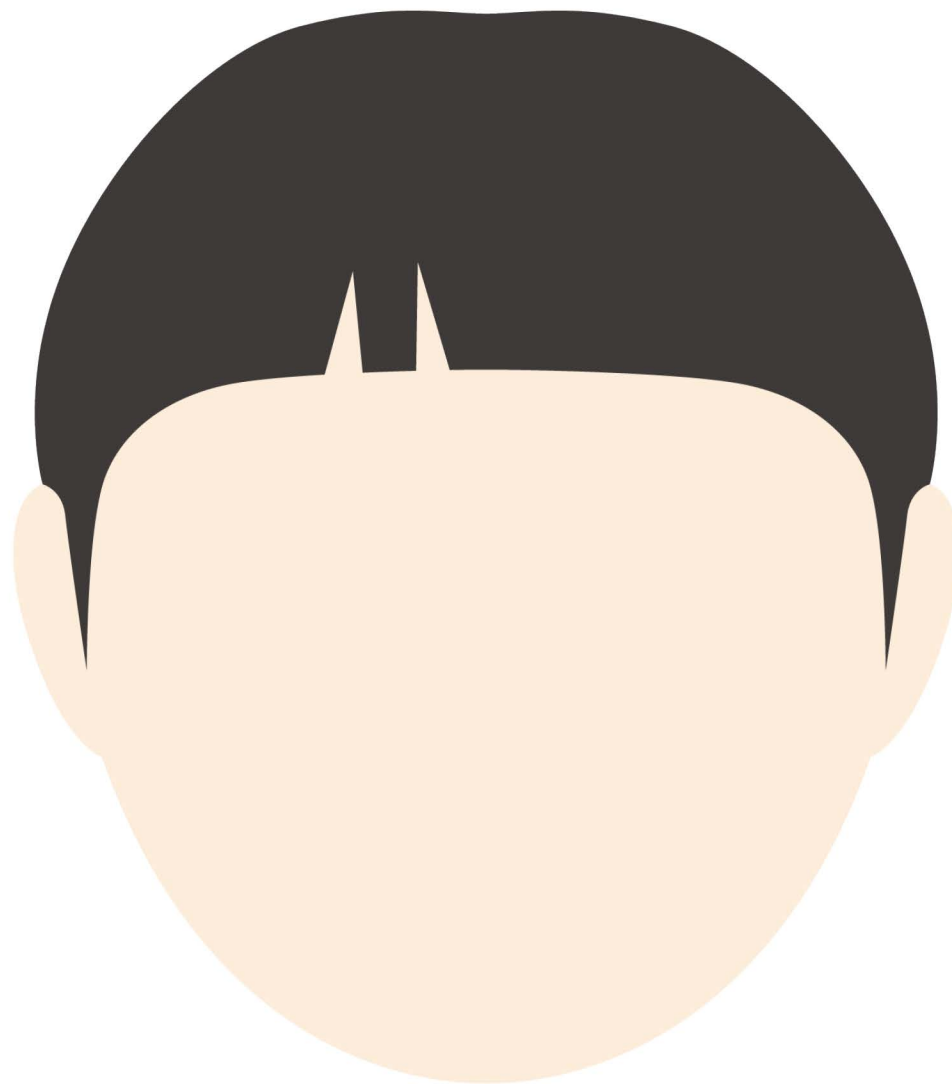
請用不同顏色的筆把它圈出來。



影片中主角的表情是什麼？
你覺得他的心情是怎樣？
把他的表情畫出來

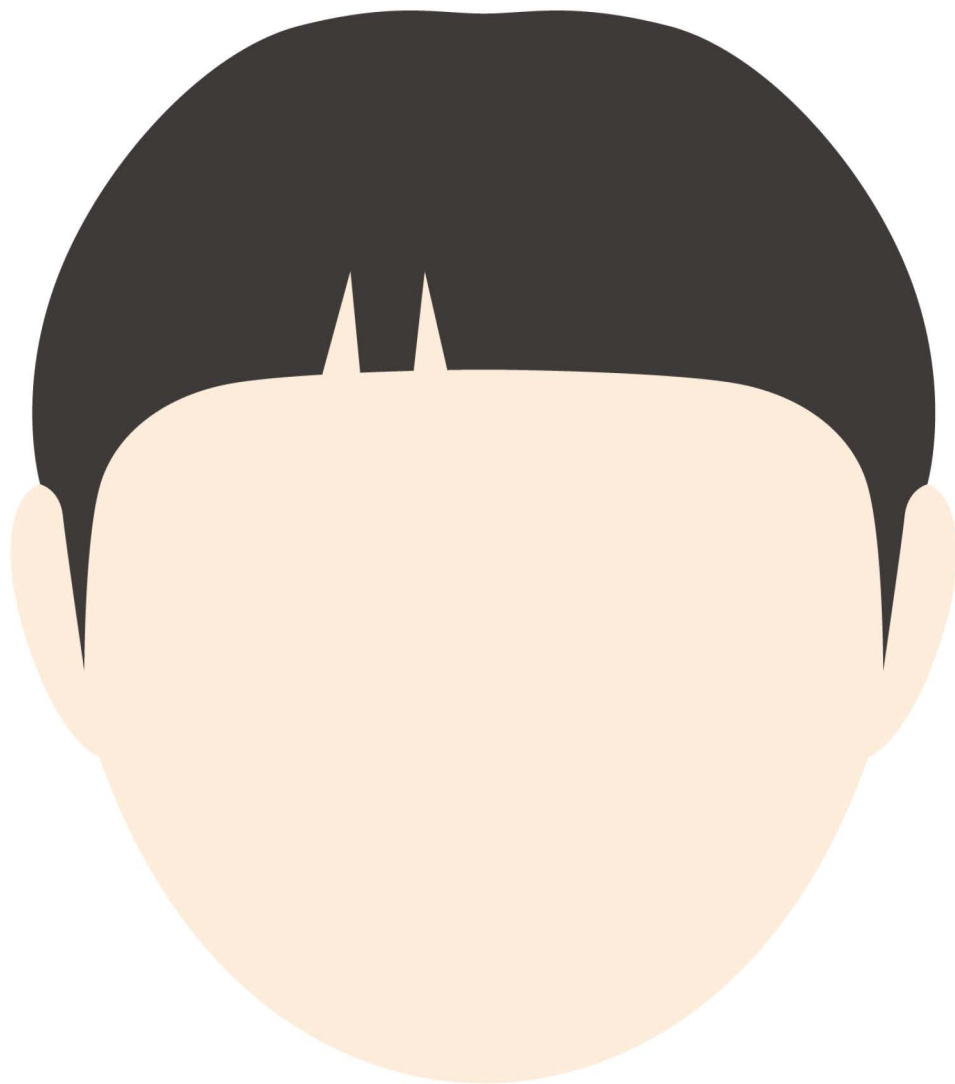


事情發生的時候，
你的心情怎麼樣，有什麼感覺呢？
把你的表情畫出來

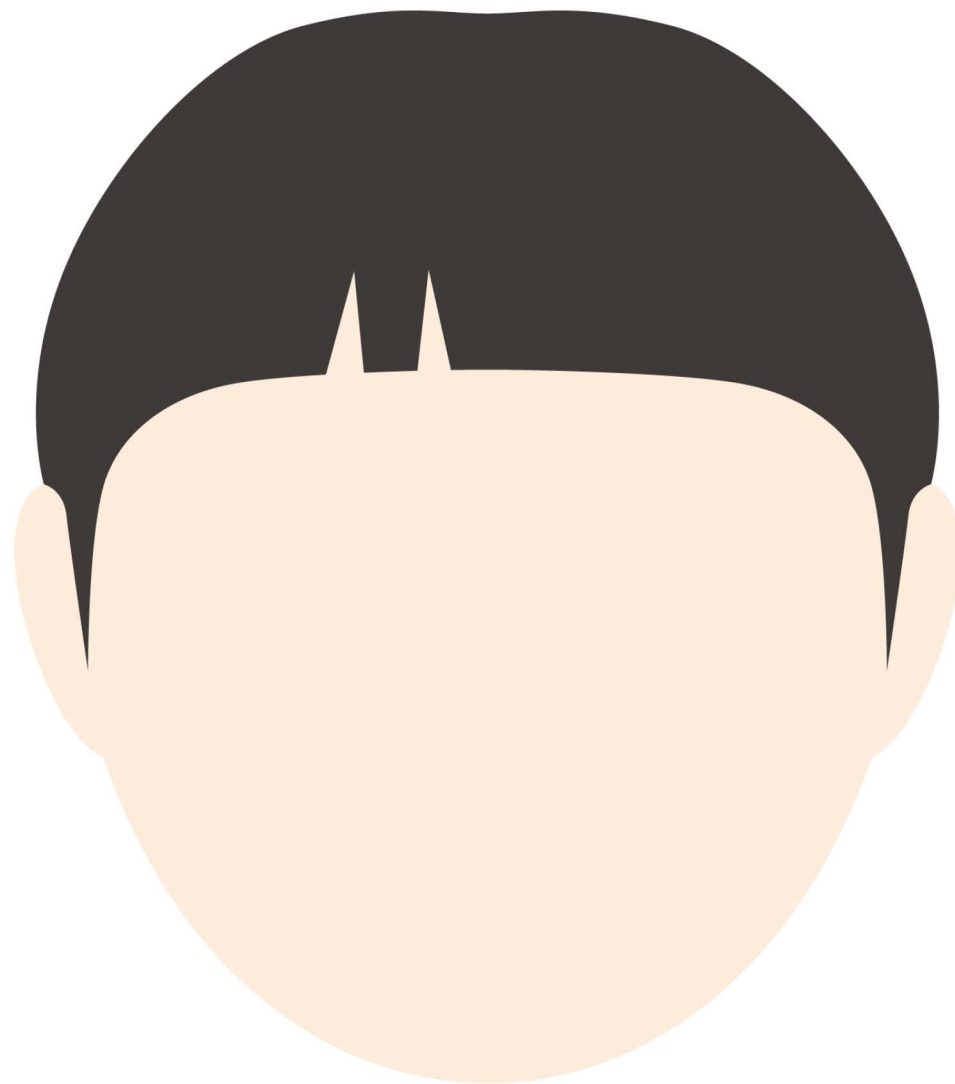


平常的時候，你對你自己又有多少認識呢？哪些事情會影響你的感覺和情緒？當時的表情又是如何呢？
請試著寫下影響你情緒的事件，畫出你的情緒表情

當我 _____ 時，覺得很開心，我的表情是



當我 _____ 時，覺得很生氣，我的的表情是



曾經出現

引發情緒的事件是：

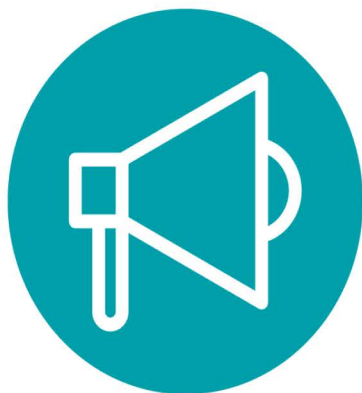
舉例：當電視不斷報導很多人被傳染生病，甚至死亡的新聞的時候....

當時你做了些什麼事情？

那時候的感覺是：

清楚自己的感覺，明白影響自己情緒的事件，就能找到下一步應對的方法。

有些感覺和情緒會讓我們開心自在，但有些則會讓人不知如何是好，
你知道做什麼可以讓自己的心情變好一點嗎？有人說，可以



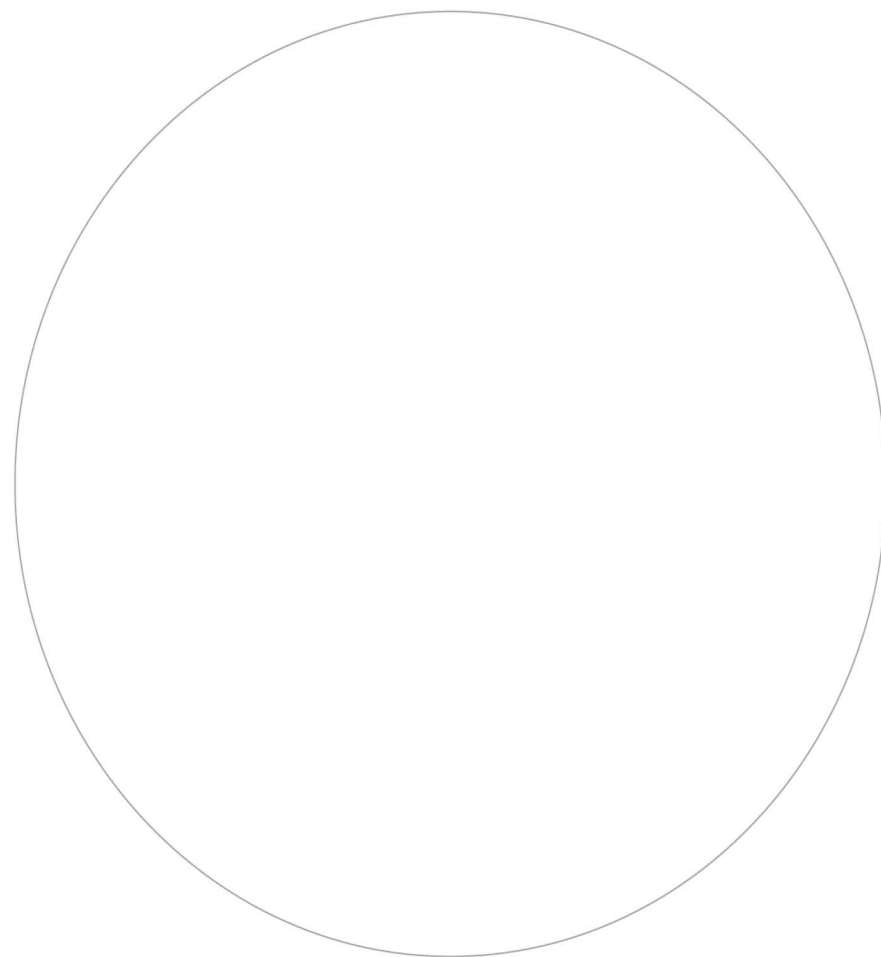
用力叫



大聲哭



運動



把你好的方法寫下來或是畫出來，好好地照顧自己

不論發生什麼事，都請記得，你並不孤單！有需要時，可以找誰陪你討論、解決問題呢？
寫下他的名字，做出我們的資源通訊錄。好好告訴別人：「我需要幫忙～」

朋友

家人

學校

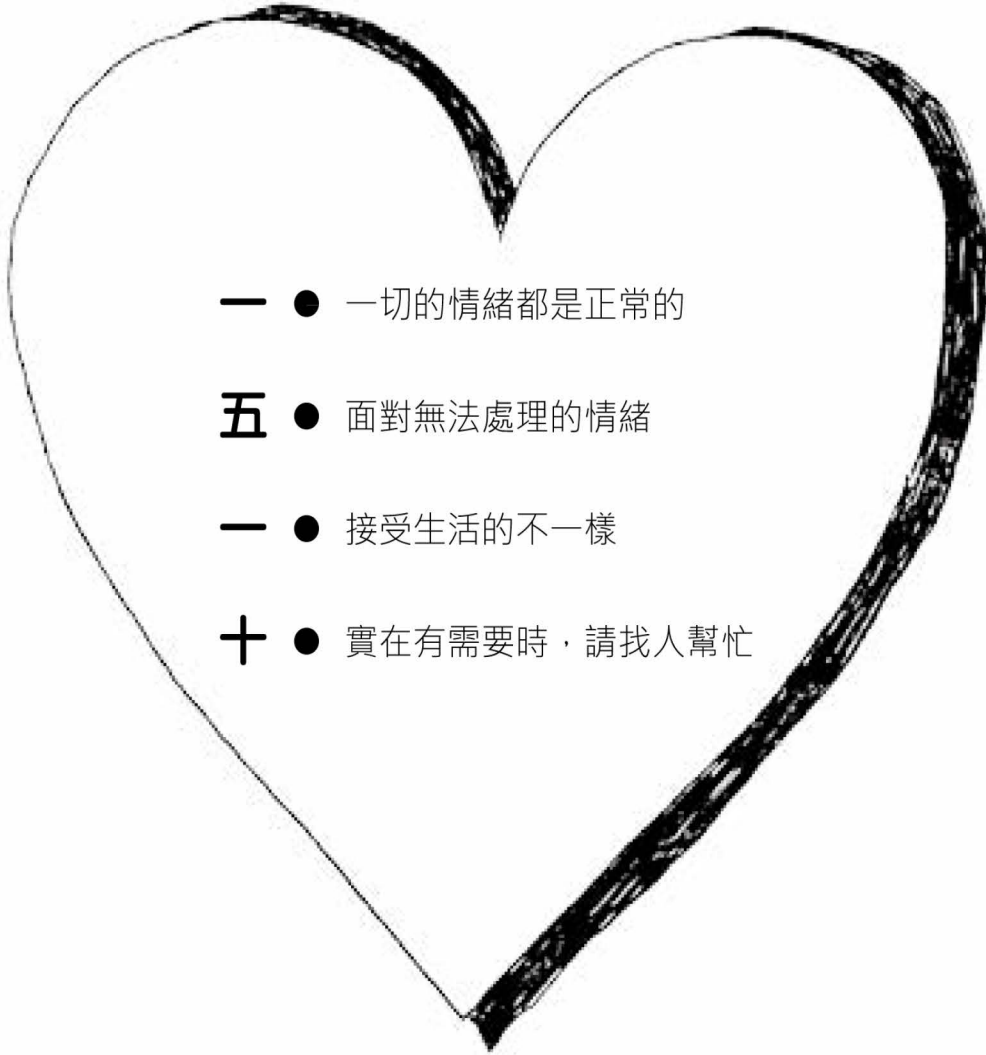
其他

你可以找其中一個方法練習看看

找人幫忙有時候並不容易，
你可以試試這樣做

- 
- 寫下來** ● 打草稿做準備
 - 走出去** ● 走出家門找對方
 - 眼看眼** ● 看著對方
 - 開口說** ● 練習把話說出口

「一五一十」
情緒處理法

- 
- 一** ● 一切的情緒都是正常的
 - 五** ● 面對無法處理的情緒
 - 一** ● 接受生活的不一樣
 - 十** ● 實在有需要時，請找人幫忙