

一、設計理念：

當孩子在生活中發生突如其來的失落事件，像是：轉學搬家、人際困擾與霸凌衝突、學習上的挫折與壓力、父母衝突/離婚、寵物或親人過世等等，面對失落事件產生的情緒與身心反應，以及對生活帶來的衝擊，孩子需要更多的理解與力量，幫助自己接納失落情緒，度過情緒低潮。

因此，透過公視影片：《青春發言人 | 來不及說再見》與《小孩酷斯拉 | 我與疊杯之奇妙的哭哭》，結合兒福聯盟生命教育教材「我的畫冊」，帶領孩子從認識情緒開始，了解如何更靠近自己的感受，幫助自己抒發不舒服的情緒，也回顧生命中的失落經驗，引導孩子認識失落事件及其帶來的情緒與身心反應，陪伴孩子進行情緒調節與安頓的練習，也明白遇到困難時，可以找適合的人幫助自己。幫助孩子從悲傷與失落中，長出復原的力量。

二、教學流程：

活動一名稱：認識情緒

時間：9 分

翻開《我的畫冊》藉由情緒接龍的活動，發現每個人的情緒都不同，並邀請學生用兩種不同顏色的筆，圈出自己喜歡和不喜歡的情緒，並互相討論。

活動二名稱：影片欣賞

時間：20 分

觀看影片：《小孩酷斯拉 | 我與疊杯之奇妙的哭哭》，搭配《我的畫冊》情緒臉譜進行討論：

(1)比賽的過程中，主角有什麼情緒跟反應？

(2)生活中有沒有類似的經驗？當時的自己有什麼樣的心情呢？

並寫下影響自己情緒的事件，畫出自己的情緒表情。

活動三名稱：來不及說再見

時間：5 分

觀看影片《青春發言人 | 來不及說再見》，並思考與討論：

(1)影片當中，小蝌蚪發生了什麼事情呢？

(2)如果你是小蝌蚪，你會有什麼樣的心情？

(3)看完影片之後，你有什麼樣的心情跟感受？

活動四名稱：情緒練習題

時間：15 分

邀請學生寫下屬於自己的失落時刻，當時有什麼樣的心情，以及做了哪些事情幫助自己面對與紓解情緒。

老師更進一步引導面對失落，心裡都會有不舒服的感覺，所以我們要找到方法幫助自己先冷靜下來，穩定情緒。

活動五名稱：情緒垃圾桶	時間：8 分
發給每人一張便利貼，邀請學生寫下/畫出，讓自己不舒服的情緒，並揉一揉或是撕碎便利貼丟到垃圾桶裡，拋開這些情緒。	
翻開《我的畫冊》，邀請學生寫下讓心情變好一點的方法	

三、教學設計與流程

領域/科目	綜合	設計者	兒福聯盟
實施年級	4-6 年級 (第二、第三學習階段)	教學節次	40 分鐘*2 節 共 80 分鐘
課程名稱	面對失落情緒該怎麼辦？		
教案實施情形	☐1.本教案已實際教學實施 (1)實施時間：_____ (2)實施課程名稱：_____ ☒2.本教案尚未實際教學實施，預計實施：兒盟安排，後續將由社工到校進行輔導時使用。		
設計依據			
核心素養	總綱核心素養	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	
	領域核心素養具體內涵	- 綜-E-A1：認識個人特質，初探生涯發展，覺察生命變化歷程，激發潛能，促進身心健全發展。 - 綜-E-A2：探索學習方法，培養思考能力與自律負責的態度，並透過體驗與實踐解決日常生活問題。 - 綜-E-A3：規劃、執行學習及生活計畫，運用資源或策略，預防危機、保護自己，並以創新思考方式，因應日常生活情境。 理解與接納經歷失落是每個人的生命必經歷程，並建構出可以正向應對的自我效能感。藉由學習正向的情緒調節方法、允許自己向外求助以尋求更多陪伴和解決問題的資源，培養因應失落悲傷的復原力，減少身心和生活適應的危機。	
學習重點	學習表現	1d-II-1 覺察情緒的變化，培養正向思考的態度。 1d-III-1 覺察生命的變化與發展歷程，實踐尊重和珍惜生命。	

		3a-II-1 覺察生活中潛藏危機的情境，提出並演練減低或避免危險的方法。 3a-III-1 辨識周遭環境的潛藏危機，運用各項資源或策略化解危機。
	學習內容	- Ad-II-1 情緒的辨識與調適。 - Ad-II-2 正向思考的策略。 - Ad-III-1 自然界生命現象與人的關係。 - Ad-III-4 珍惜生命的行動方案。 - Ca-II-1 生活周遭潛藏危機的情境。 - Ca-II-2 生活周遭危機情境的辨識方法。 - Ca-II-3 生活周遭潛藏危機的處理與演練。 - Ca-III-3 化解危機的資源或策略。
議題融入	實質內涵	第一堂課：生 E2：理解人的身體與心理面向。 第二堂課：生 E4：觀察日常生活中生老病死的現象，思考生命的價值。
	學習主題	人學探索、終極關懷
教材來源		自編
教學設備/資源		電腦、投影幕、音響/喇叭、便利貼、玩偶、垃圾桶、伸縮球
使用的公視影片		《小孩酷斯拉 我與疊杯之奇妙的哭哭》 《青春發言人 來不及說再見》
學習目標		
1.認識失落事件與悲傷情緒行為反應，學習情緒調節與復原方法。 2.藉由整理失落經驗，學習失落因應方法，並培養尋求資源的能力。		

教學活動設計		
教學活動內容及實施方式	時間	備註
第一堂課 一、說明課程主題、內容與規範 1.課程名稱：「面對失落情緒該怎麼辦？」 2.課程期望：每個人都會在生命中遇到不同的失落事件，藉由這兩堂課的內容與討論，希望可以幫助同學找到面對失落情緒的因應方式。 3.課程規範：尊重學生分享與發表想法的自由，鼓勵學生多發表自己的意見，當彼此多溝通與交流，才能更了解每個人的想法，班級氛圍就會變得更友善。 (1)尊重發言的每一個人 (2)接納每一個人的意見 (3)友愛關懷身邊的每一人	3 分	

(4)認真參與是我們共同的責任

二、認識失落事件與情緒復原

1.說明處理失落經驗的重要性：

(1)失落事件發生在生活中的普遍性

→可舉例幾項貼近學生生活失落、有共鳴的社會時事，像是：地震、不能買想要的東西...等。

(2)失落(悲傷)事件引發的身心反應

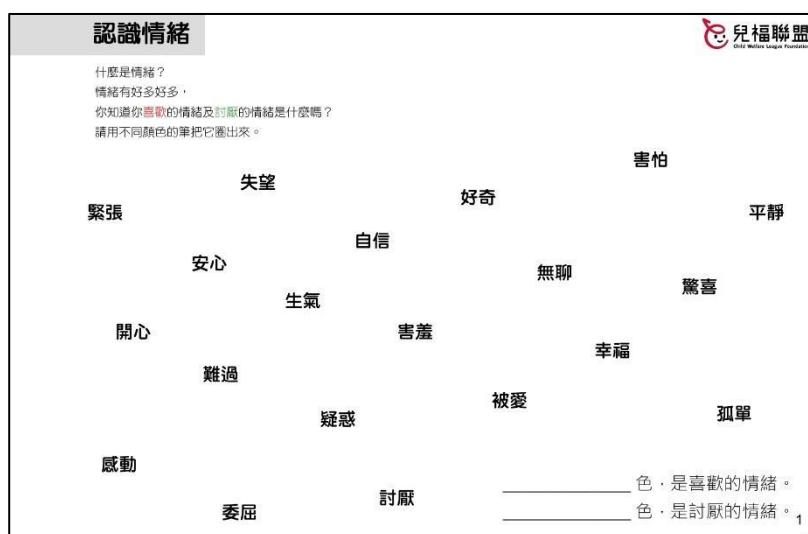
→例如：流淚、失眠、沒有胃口、退化成小小孩(沒有安全感)、容易焦躁不安...等，說明對個人身心及生活適應的影響，藉此引發學生正視處理失落的重要性。

2.簡介失落情緒的復原步驟，並說明詳細步驟會在下一堂課中介紹和實際體驗。

→復原步驟：覺察情緒、穩定情緒、紓解情緒、尋求資源

三、認識情緒

1.活動流程：搭配《我的畫冊》P1，有 20 種不同的情緒詞彙，請學生用兩種不同顏色的筆，圈出自己喜歡和不喜歡的情緒。



→提醒 1：如學生對於該情緒詞彙不理解意思，可舉手反應，如果是個別案例，可直接一對一解釋，但如果人數較多，可直接拉到整個團體進行說明。

→提醒 2：如學生表示對某情緒既不喜歡也不討厭，則不強迫一定要做出選擇。

2.思考與討論：

(1)請學生數數看喜歡與不喜歡的情緒各有幾種？

→可邀請舉手回應喜歡的情緒多、還是不喜歡的多

(2)為什麼會喜歡這些情緒？

(3)為什麼討厭這些情緒？

3.說明與回饋：

(1)肯定學生對自我情緒偏好的認識與覺察，也可邀請學生從圈選的情緒詞彙中，觀察自己在生活中的情緒分布狀態。

(2)情緒沒有好壞之分，只有自己是否能接受跟消化，如無法好好消化就需要適時處理。

(3)當我們越了解自己的情緒，就越能找到跟情緒共處的方法。

四、覺察情緒

1.觀看影片：《小孩酷斯拉 | 我與疊杯之奇妙的哭哭》(8:54~12:00)

2.思考與討論：搭配《我的畫冊》P2，請學生思考並書寫以下問題回應

(1)比賽的過程中，主角張瑜庭有什麼樣的情緒跟反應？(將觀察到的情緒表現畫在左邊的臉譜中)

(2)生活中有沒有類似的經驗？當時的自己有什麼樣的心情呢？(將自己生活經驗的情緒表現畫在右邊的臉譜中)



3.我的情緒臉譜：搭配《我的畫冊》P3，請學生回想自己生活中遇到開心/難過的事情，寫下引發該情緒的事件，畫出自己當下的表情樣貌。另外在黑板上畫出兩個空白的臉譜，邀請2位學生上台畫出自己的情緒臉譜，並與同學分享自己的經驗。

(1)你覺得開心/難過的時候，是因為發生什麼事情呢？

(2)你觀察到自己的表情是怎麼樣？



4 分

4.說明與回饋：

- (1)所有情緒都是「正常的」、「自然的」，同一件事每個人的情緒反應也都可能「不同」。
- (2)透過今天課程，讓我們學習自我覺察、更認識自己，也接受自己所有的情緒反應，當我們能更了解自己的情緒狀態，就能在不喜歡的情緒出現時，找出屬於自己的「紓解方式」，為情緒找個適合的宣洩出口。

第二堂課

一、失落故事

1.觀看影片：《青春發言人 | 來不及說再見》(2:42)

2.思考與討論：

- (1)影片當中，小蝌蚪發生了什麼事情呢？
- (2)如果你是小蝌蚪，你會有什麼樣的心情？
- (3)看完影片之後，你有什麼樣的心情跟感受？

5 分

二、認識失落事件：

1.生活中的失落事件：從來不及說再見《青春發言人》的影片中，引導學生認識其他的失落事件。

- (1)面對壓力、挫折與期待
- (2)跟朋友吵架、搬家轉學
- (3)父母發生衝突、離婚
- (4)生病帶來身體與生活上的改變
- (5)寵物/親人過世

→失落事件由小到大逐一分享，但也提醒學生無論大小，都是一個人很沉重的經歷和影響。

4 分

2.情緒練習題：搭配《我的畫冊》P4，說明在我們的生活中，也會經歷不同的失落事件，請學生回想印象深刻的失落經驗，並寫下屬於自己的失落時刻，分享當時有什麼樣的心情，以及做了哪些事情幫助自己面對與紓解情緒。

8 分

情緒練習題

曾經出現引發情緒的事件是：

例如：當電報不斷提醒家人被傳染生病，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。

兒福聯盟
PTSD EDUCATION

4

3.說明與回饋：不管你有什麼樣的心情，都是正常的。回饋學生當我們願意進一步整理和看見自己的失落後，才有機會發現失落對我們的影響，並學習去如何面對，與情緒共處。

三、穩定情緒

1.活動引導：面對失落事件，心裡都會有不舒服的感覺，所以我們要找到方法幫助自己先冷靜下來，才能理性思考如何處理事情。

2.穩定情緒方法：說明操作用意後，帶著學生實際體驗一次，且可搭配以下圖示進行。

(1)吸四吐八呼吸法：

A.操作方式：閉上眼睛，吸氣 4 秒，在吐氣 8 秒，連續至少做 8 次，藉由深層的呼吸增進我們的平靜感，讓心情先平復下來。

B.情境與用途說明：當情緒較高昂、激動時，可以運用吸四吐八呼吸法，將注意力先放在呼吸上，藉由一吸一吐間反覆操作，讓自己冷靜下來。

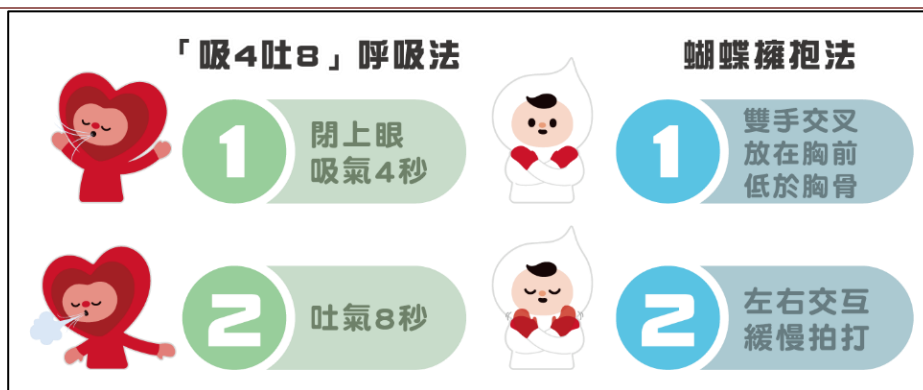
(2)蝴蝶擁抱法：

A.操作方式：雙手手掌交叉放在胸前，一左一右的輕輕拍打，如同大人在安撫哭鬧的小嬰兒般，同時也可以告訴自己一些肯定、加油打氣的話，像是「你很棒」「你很努力」「辛苦了」...等。

B.情境與用途說明：由墨西哥的 2 位治療師所研究設計，運用在墨西哥地震的受災者身上，當我們在日常生活中，突然感到不安或情緒低落時，可以做為自我撫慰的方法。

→如果師生關係緊密，老師也可示範拍打學生的後背與肩膀，一邊說著鼓勵的話，例如：你很棒，只是剛好遇到悲傷的事情。

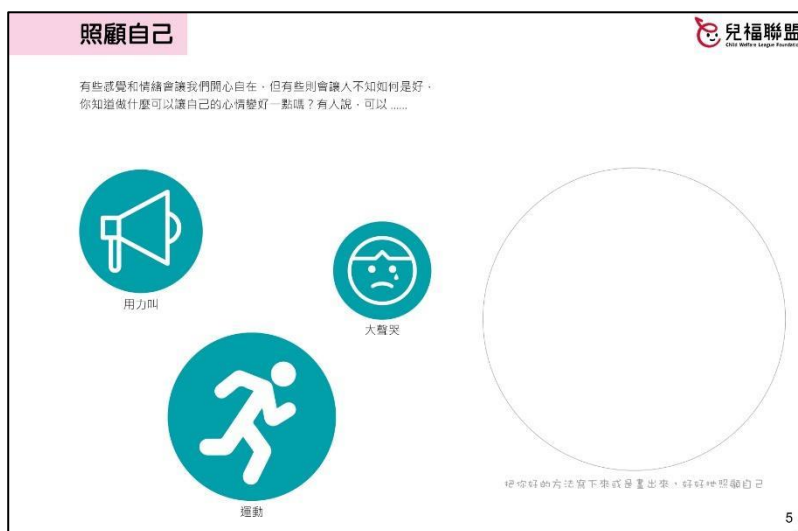
7 分



四、紓解情緒

8 分

- 1.活動引導：當穩定情緒後，也要為情緒找個適合的出口，如果忽略情緒的存在，並不會就此消失，不斷的累積就像一顆不斷灌氣的氣球般，人也會面臨爆炸的危機，因此我們可以試著找些方法，增加開心情緒的成分，讓心情好過一點。
 - 2.「情緒垃圾桶」活動體驗：發給全班一人一張便利貼，邀請孩子寫下/畫出，讓自己感到不舒服的情緒，也可以寫下人事物等內容，接著可以揉一揉或是撕碎便利貼，丟事前準備好的垃圾桶裡，試著將不喜歡的情緒和人事物丟棄。
 - 3.紓解情緒方法：搭配《我的畫冊》P5，邀請學生寫下平時喜歡做的事情、可以讓心情變好一點的方法。
- 如果學生不知道有什麼方法，可以引導他與生活經驗連結，或是藉由自己的經驗示範分享，刺激學生思考出不同、更多元的方法。



- 4.說明與回饋：紓解方法有很多種，沒有標準答案，只要可以讓自己紓壓、放鬆，又不會傷害和影響自己或任何人，那都是好的紓解方法，同時也鼓勵學生可以整理更多方法，因應不同場合和情境。

五、建立資源通訊錄

- 1.活動流程：搭配《我的畫冊》P6，引導學生思考，遇到困難時，有哪些資源

和對象可以陪伴自己討論、解決問題，從朋友、家人、學校、其他，四個層面思考並寫下他的名字。

4 分



資源通訊錄

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

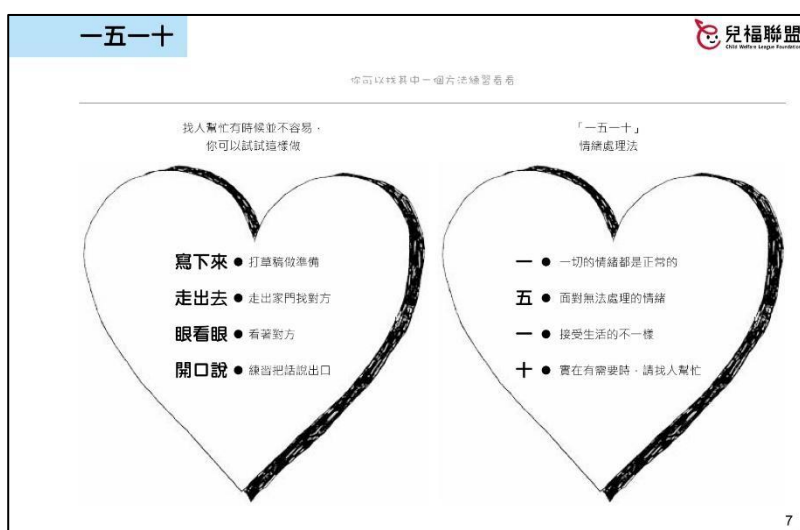
6

2.回饋與提醒：提醒學生，不論發生什麼事情，請記得自己並不是孤單一人，也不需要為自己求助而感到丟臉，因為求助是一個勇敢和對自己負責任的行為，每個人都可能會遇到自己無法處理的問題。

六、勇氣魔咒：

- 1.求助步驟：搭配《我的畫冊》P7，說明找人幫忙並不是件容易的事情，但是我們可以透過四個求助步驟，練習如何告訴別人自己遇到困難，需要協助。
- 2.一五一十：搭配《我的畫冊》P7，帶著孩子複誦「一五一十」口訣，加深課程目標和重點的印象；最後也鼓勵孩子接納自己任何情緒，找到和情緒共處的方法，也相信自己能順利適應不一樣的生活。

4 分



一五一十

你可以從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

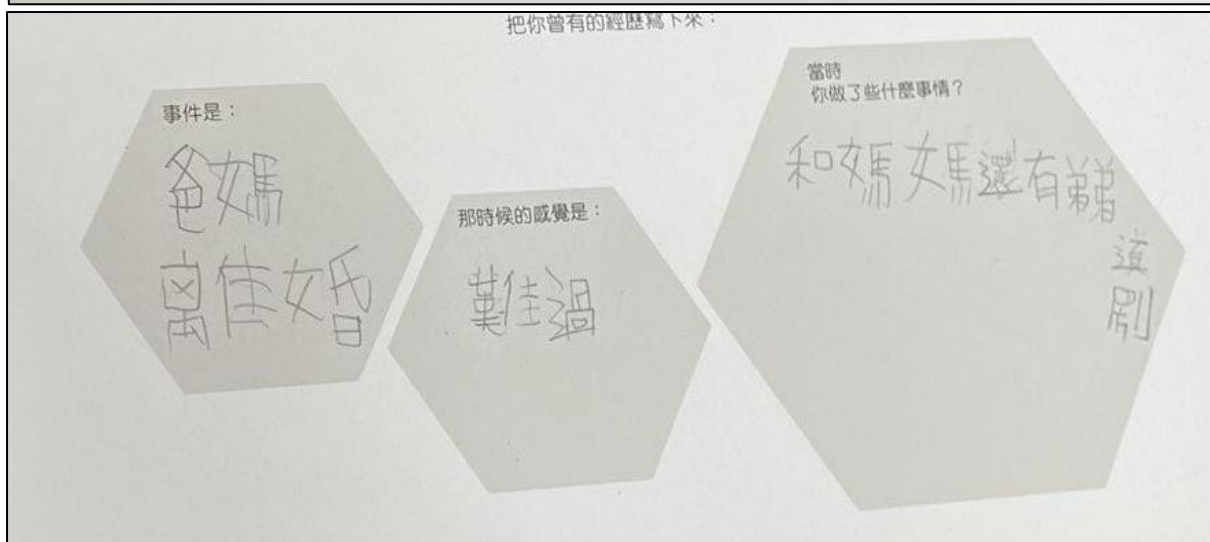
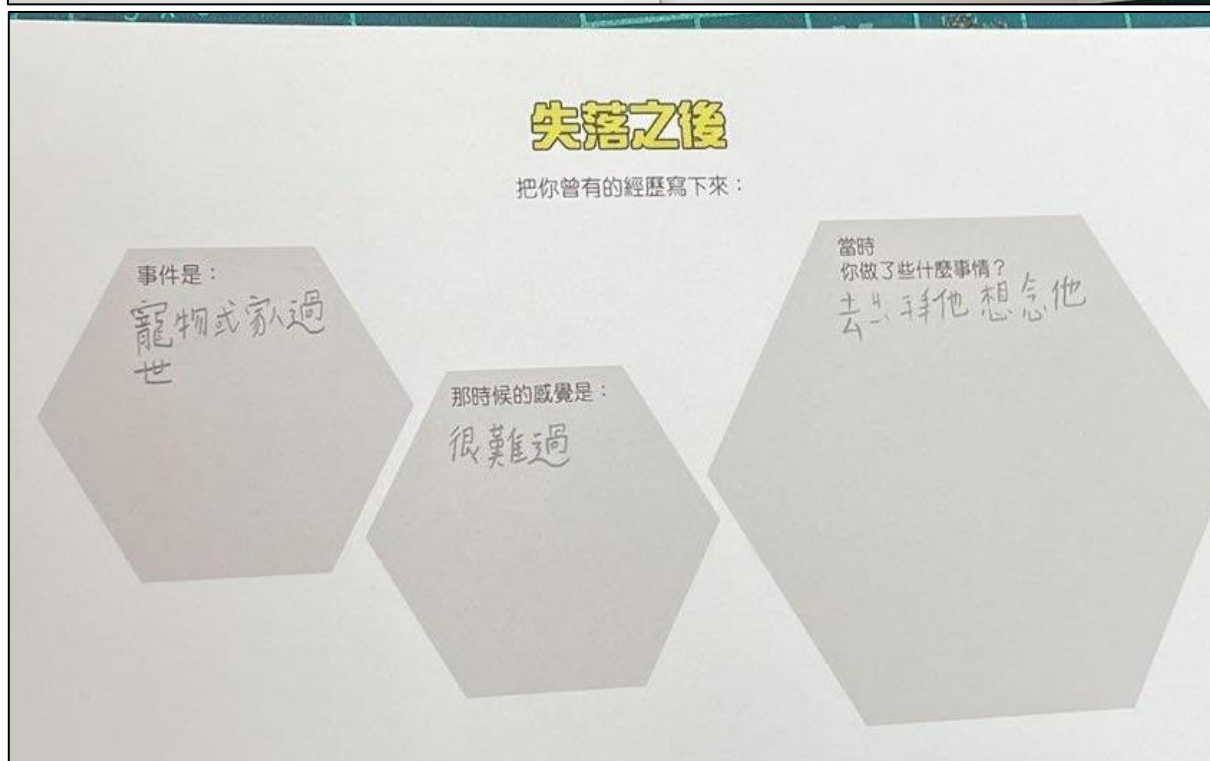
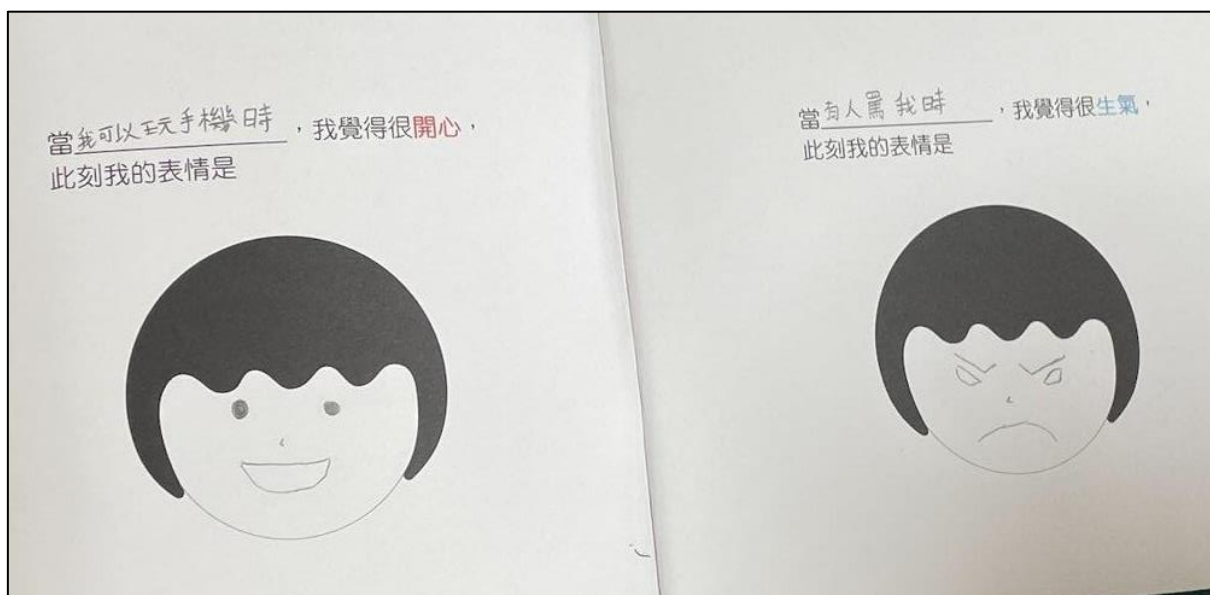
五 ● 面對無法處理的情緒

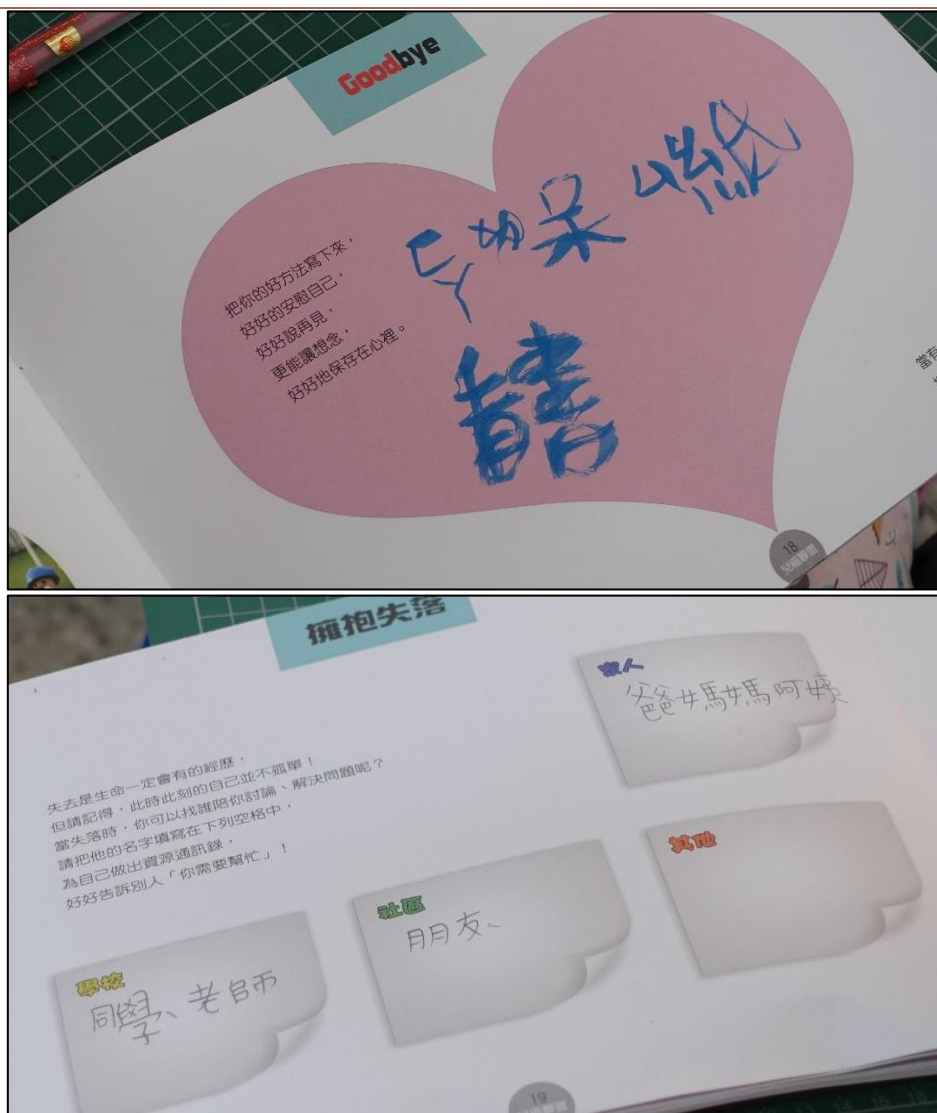
一 ● 接受生活的不一樣

十 ● 實在有需要時，請找人幫忙

7

實施成果：





教學心得與省思：

一、情緒沒有好壞對錯，打破傳統思維的框架

從小到大，負向情緒的產生往往是被禁止的，但進一步探討，則會發現情緒和行為必須要分開來看，如果生氣時，我們選擇的是心平氣和的表達自己的不滿、獨自在房間打枕頭髮洩，那麼又有誰會覺得生氣是不好的情緒呢？也因此，當我們面對孩子負向情緒的出現時，可以試著引導孩子看見負向情緒帶來的負向影響，進一步找到正確的處理方式，讓情緒得以找到出口宣洩。

二、試著成為一個蹲低一點的大人

當我們看見孩子有異常或是負向的行為出現時，當下先撕掉刻板印象的標籤，不是每一個經歷失落的孩子都會變壞，多一點的同理看見孩子的傷口、陪同調節情緒，不僅能與孩子的距離更加靠近，也能有效地針對孩子的需求去陪伴處理。

三、整理個人失落經驗的成效與限制

在分享自我失落經驗時，多數孩子是很開放且能夠坦然寫出來的，但關於父母過世、父母離婚或

被霸凌的事件，則是一個較隱晦的話題，部分孩子不願正視，但從他們操作的畫冊內容中，我們會知道這個孩子只是還沒準備好要說，但不見得這件事一直困擾著他；而有些孩子則是透過課程的契機去整理和談論，在當下我們能有機會去回饋孩子，讓他們知道這些事情，儘管身邊的大人不一定會帶著他們去討論，但也不代表這件事就不重要喔！

★案例分享

1.流血不流淚的班級小霸王：孩子 A 在經歷父母離婚後，因為暴躁的脾氣和學習成就不佳，被標籤為單親孩子容易學壞，也曾好幾次被爸爸說以後沒前途，但後來這個孩子告訴我，自己未來想當警察，要讓別人看得起自己。

2.長頭髮的小男孩：孩子 B 每次經過高年級的走廊時，經常會被指指點點，感覺自己像個病菌一樣，當我知道他是為了捐髮後，很肯定他的心意，也邀請周圍的同班同學們為他加油打氣，甚至有同學主動說下次陪他一起走過那條走廊，再有人亂說話就幫忙瞪回去，讓這個孩子原本落寞的表情頓時變得開朗。

四、生命練習題：從再也不見到想念再見

經歷家人的離世對於我們可以說是生命不可承受之重，甚至有些孩子會擔心自己沒有長期處於悲傷當中，就好像遺忘了重要的家人一樣，因此讓孩子有機會接觸生命與死亡的課題，知道這份愛化為不同的形式存在，讓想念和再見可以並存，而能協助孩子適應沒有逝者的生活。

參考資料：

一、影片/網路資源：

(一)公視《小孩酷斯拉 | 我與疊杯之奇妙的哭哭》

(二)公視《青春發言人 | 來不及說再見》

二、網站資源：兒福聯盟「再見練習題 悲傷與復原的生命教育課」網站