



臺南市政府教育局

學生輔導諮商中心

傾聽、陪伴、成長





陪伴我 和你 生命教育 宣導

主講人：



臺南市教育局
學生輔導諮商中心關心您



短片欣賞：彩色怪獸

兒童文化館



臺南市教育局
學生輔導諮商中心關心您



你認_レ識_ハ這_些情_緒嗎_？？





你也有遇過以下的情況嗎？

體育課被
同學用球
丟到

同學帶餅乾
來學校分享，
我沒有拿到

考不好被
爸媽罵

上課很多人
在講話，
卻只有我
被老師罵

玩鬼抓人遊
戲，同學不
願意當鬼

同學去跟
老師告我的
狀況

不小心把
同學的文
具弄壞





在每一天的生活中
我們會有各種情緒

每個情緒都有它的功能
是在告訴我們重要的訊息





難_{ㄋㄢˊ}過_{ㄍㄨㄛˋ}

• 我_{ㄉㄨ}的_{ㄉㄨˊ}心_{ㄒㄩㄣ}痛_{ㄊㄨㄥˋ}痛_{ㄊㄨㄥˋ}的_{ㄉㄨˊ}、好_{ㄉㄨ}在_{ㄉㄨˊ}意_{ㄧˋ}、好_{ㄉㄨ}想_{ㄒㄩㄤ}被_{ㄅㄟ}別_{ㄌㄩˊ}人_{ㄖㄣˊ}了_{ㄌㄜˊ}解_{ㄐㄟ}、好_{ㄉㄨ}想_{ㄒㄩㄤ}被_{ㄅㄟ}好_{ㄉㄨ}好_{ㄉㄨ}陪_{ㄆㄟ}伴_{ㄅㄢˋ}。

害_{ㄏㄞˋ}怕_{ㄆㄚˋ}

• 我_{ㄉㄨ}感_{ㄍㄢˋ}到_{ㄊㄠˋ}不_{ㄅㄨˋ}安_ㄢ全_{ㄑㄩㄢˊ}、我_{ㄉㄨ}需_{ㄒㄩ}要_{ㄧㄠˋ}想_{ㄒㄩㄤ}方_{ㄈㄤ}法_{ㄈㄚˊ}保_{ㄅㄞˊ}護_{ㄏㄨˋ}自_{ㄉㄨ}己_{ㄐㄩˊ}。

生_{ㄕㄨ}氣_{ㄑㄩˊ}

• 我_{ㄉㄨ}不_{ㄅㄨˋ}喜_{ㄒㄩˊ}歡_{ㄏㄨㄢ}被_{ㄅㄟ}這_ㄓ樣_{ㄧㄤˋ}對_{ㄉㄨˊ}待_{ㄊㄞˋ}，我_{ㄉㄨ}覺_{ㄐㄩㄝˊ}得_{ㄉㄜˊ}很_{ㄉㄨ}委_{ㄨㄟˊ}屈_{ㄑㄩˊ}。



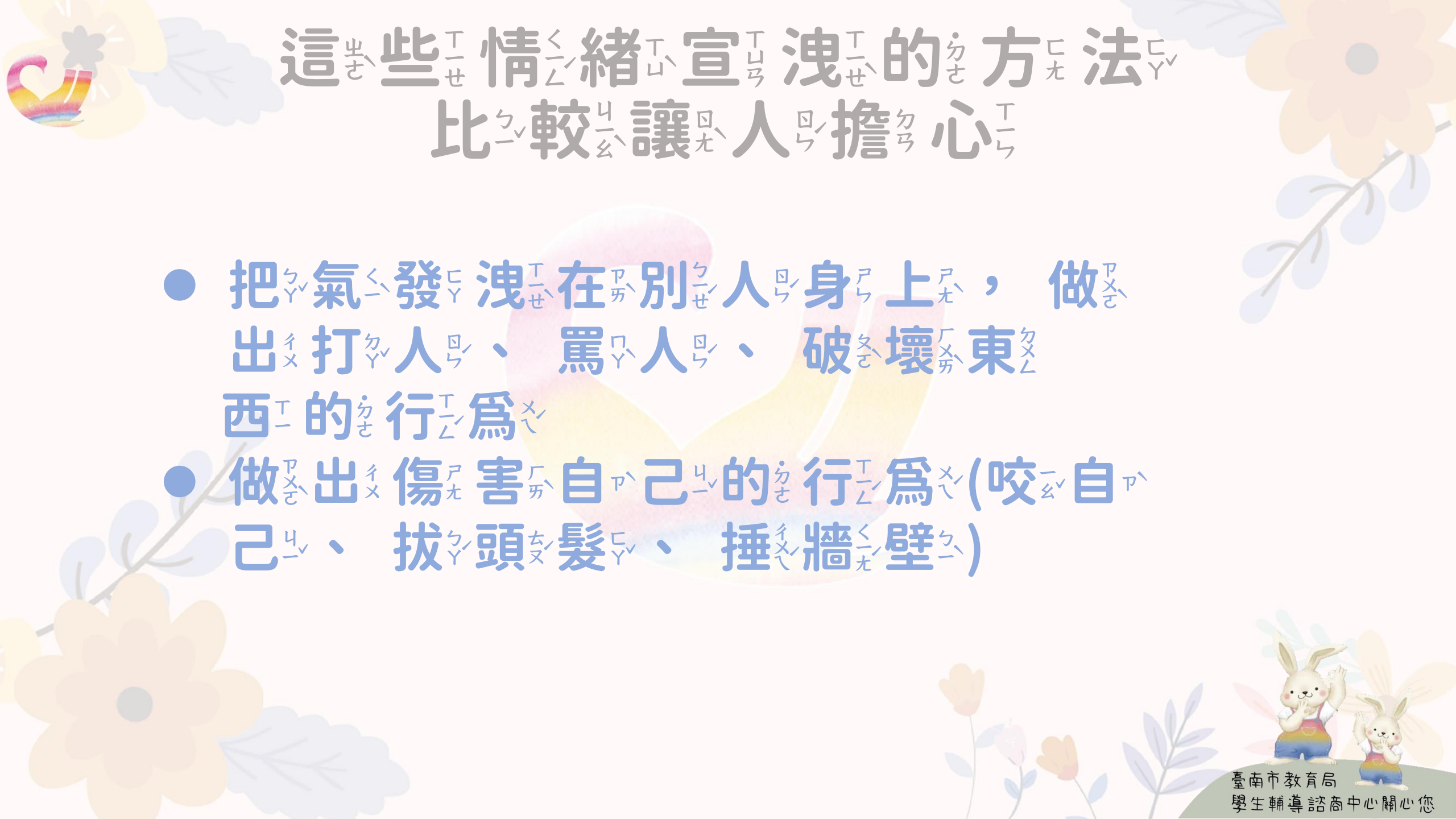
生 活 中 出 現 各 種 情 緒 很 正 常
了 解 自 己 的 心 情 很 重 要
每 種 情 緒 都 值 得 被 好 好 照 顧





當^カ心^ラ情^ク不^ク太^カ好^ク
你^ニ會^ハ怎^ハ麼^ニ做^ハ呢^ニ？





這些情緒宣洩的方法 比較讓人擔心

- 把氣發洩在別人身上，做出打人、罵人、破壞東西的行為
- 做出傷害自己的行為(咬自己、拔頭髮、捶牆壁)





心情不好
我該怎麼辦呢？





可以這樣幫助自己

運動：打球、跑步、溜滑板、
直排輪、騎腳踏車



臺南市教育局
學生輔導諮商中心關心您

可以這樣幫助自己

戶外走走

做自己喜欢的事情



可以這樣幫助自己 跟信任的家人、朋友、 老師聊聊天





可以這樣幫助自己

想法轉個彎

雖然這事情讓我心裡不舒服，

可是我學到...

我發現到...





可^カ以^ニ這^コ樣^ニ幫^タ助^ス自^カ己^ニ

如^カ果^シ做^ラ這^コ些^ニ都^モ沒^ク有^ル用^ニ

心^コ情^ノ還^モ是^シ不^タ好^ク受^ケ

一^{ヒト}定^ニ要^ス找^シ人^ヲ幫^タ忙^ス

不^タ需^ハ要^ス自^カ己^ニ面^カ對^ス





如果^{ニハ}是^シ同^{トウ}學^{ガク}或^{ニハ}朋^{トウ}友^{トウ}
需^{ニハ}要^シ幫^{タカ}忙^{ニハ}
可^カ以^{ニハ}怎^{ニハ}麼^{ニハ}做^{ニハ}呢^{ニハ}？





我_{ㄇㄟ}們_{ㄩㄣˊ}可_{ㄔㄜˊ}以_{ㄩˊ}.....

- 好_{ㄅㄞˊ}好_{ㄅㄞˊ}地_{ㄉㄣˊ}聽_{ㄊㄩㄣˊ}他_{ㄊㄚˊ}/她_{ㄊㄚˊ}說_{ㄕㄨㄟˊ}
陪_{ㄆㄟˊ}伴_{ㄅㄢˊ}他_{ㄊㄚˊ}，讓_{ㄖㄨㄥˊ}他_{ㄊㄚˊ}知_ㄓ道_{ㄉㄠˊ}他_{ㄊㄚˊ}不_{ㄘㄞˊ}孤_{ㄍㄨ}
單_{ㄘㄢˊ}。
- 如_{ㄖㄨˊ}果_{ㄍㄨㄛˊ}你_{ㄣㄩˊ}願_{ㄩㄢˊ}意_{ㄩˊ}，可_{ㄔㄜˊ}以_{ㄩˊ}跟_{ㄍㄨㄣˊ}他_{ㄊㄚˊ}/她_{ㄊㄚˊ}說_{ㄕㄨㄟˊ}
每_{ㄇㄞˊ}一_{ㄩˊ}個_{ㄍㄨㄝˊ}人_{ㄖㄣˊ}都_{ㄉㄨˊ}有_{ㄩˊ}心_{ㄒㄩㄣˊ}情_{ㄑㄩㄥˊ}不_{ㄘㄞˊ}好_{ㄅㄞˊ}的_{ㄉㄜˊ}時_{ㄕㄨˊ}
後_{ㄆㄞˊ}，沒_{ㄇㄞˊ}關_{ㄍㄨㄢˊ}係_{ㄟˊ}，我_{ㄇㄟ}陪_{ㄆㄟˊ}你_{ㄣㄩˊ}。





有情緒是**很**正**常**的

我們**不**否**定**、**不**批**評**其**他**人
的**感**受

- 這**點**小**事**就心**情**不**好**，有
什**麼**好**難**過**的**
- 我**也**考**不**好**阿**，
你**(妳)**幹**嘛**哭**...**



不_{ウメ}知_出道_{カ、}該_ク怎_{ア、}麼_{ハセ}幫_ウ助_{出メ}同_{女メ}學_{下セ}朋_友
又_{一メ}該_ク怎_{ア、}麼_{ハセ}辦_ウ呢_{ハセ}？





除了陪伴他，傾聽他的想法
也可以.....向外求助：

1. 鼓勵他/她找學校信任的老師、輔導老師。
2. 陪他/她將困擾告訴學校信任的老師、輔導老師，一起協助才是幫朋友！



陪伴自己， 陪伴彼此
記得隨時都可以找
輔導老師或導師討論





輔導室、學生輔導諮商中心 關心你/妳

圖片素材來源： OpenAI ChatGPT AI、 Google Gemini AI與DeeVid AI生成，
並由製作者依宣導內容進行提示設計、篩選及編修。



臺南市教育局
學生輔導諮商中心關心您