

課程框架

Chapter		P5 - S1	S2 - S3	S4 - S6
認識情緒	學習目標	- 辨識並覺察自己的情緒 - 辨識情緒的特徵 ↑ 正確分辨並命名各種情緒 ↓ 辨識自己的情緒	- 辨識並覺察自己的情緒 - 正確分辨並命名各種情緒 - 觀察並覺察他人的情緒 ↑ 理解自己的情緒 ↑ 覺察他人的情緒 ↓ 正確分辨並命名各種情緒	- 辨識並覺察自己的情緒 - 正確分辨並命名各種情緒 - 理解自己的情緒 - 覺察並理解他人的情緒 ↑ 理解他人的情緒 ↓ 覺察自己及他人的情緒
	相應價值觀	✧ 正面思維	✧ 正面思維 ✧ 尊重他人 ✧ 顧己及人	✧ 正面思維 ✧ 尊重他人 ✧ 顧己及人 ✧ 同理心 ✧ 仁愛
控制情緒	學習目標	- 接納自己的情緒 - 理解自己的情緒 ↑ 學習調適情緒的策略 ↓ 接納自己的情緒	- 接納自己的情緒 - 理解他人的情緒 - 學習調適情緒的策略 - 在情緒高漲時，學習理性	- 接納自己的情緒 - 實踐調適情緒的策略 - 在情緒高漲時，學習理性 應對

			應對 ↑ 實踐調適情緒的策略 ↓ 接納自己及他人的情緒	· 在他人情緒高漲時，學習理性應對 ↑ 理性應對他人情緒高漲情況 ↓ 實踐調適情緒的策略
	相應價值觀	✧ 正面思維 ✧ 承擔精神	✧ 正面思維 ✧ 尊重他人 ✧ 承擔精神 ✧ 顧己及人	✧ 正面思維 ✧ 尊重他人 ✧ 顧己及人 ✧ 同理心 ✧ 承擔精神
同輩相處	學習目標	· 接納他人的獨特性 · 學習互相尊重 ↑ 實踐聆聽和表達技巧 ↓ 學習互相尊重	· 接納他人的獨特性 · 學習互相尊重 · 實踐聆聽和表達技巧 · 辨識個人與群體需求 ↑ 實踐解決分歧的溝通技巧 ↓ 學習互相尊重 ↓ 實踐聆聽和表達技巧	· 接納他人的獨特性 · 學習互相尊重 · 實踐聆聽和表達技巧 · 平衡個人與群體需求 · 實踐解決分歧的溝通技巧 ↑ 平衡個人與群體需求 ↓ 實踐解決分歧的溝通技巧 ↓ 辨識個人與群體需求
	相應價值觀	✧ 尊重他人	✧ 尊重他人	✧ 顧己及人

		◇ 顧己及人 ◇ 同理心	◇ 與人分享 ◇ 顧己及人 ◇ 同理心	◇ 同理心 ◇ 尊重他人 ◇ 與人分享 ◇ 團結
溝通之道	學習目標	• 辨識個人需求 • 學習表達的技巧 ↑ 實踐聆聽和表達技巧 ↓ 辨識個人需求	• 實踐聆聽和表達技巧 • 辨識及理解群體需求 • 平衡個人與他人需求 ↑ 實踐協商技巧 ↓ 實踐聆聽和表達技巧	• 實踐聆聽和表達技巧 • 平衡個人與他人需求 • 實踐協商技巧 • 發生分歧時，作合理處理方式 ↑ 根據情境調整溝通策略 ↓ 實踐協商技巧
	相應價值觀	◇ 尊重他人 ◇ 與人分享	◇ 尊重他人 ◇ 與人分享 ◇ 顧己及人 ◇ 同理心	◇ 尊重他人 ◇ 與人分享 ◇ 顧己及人 ◇ 同理心 ◇ 守法 ◇ 承擔精神
學習拒絕	學習目標	• 識別誘惑及其後果	• 識別誘惑及其後果	• 識別誘惑及其後果

		↑ 實踐恰當的拒絕技巧 ↓ 識別誘惑	· 實踐恰當的拒絕技巧 · 辨識拒絕可能引起的情緒 ↑ 理解拒絕引起的情緒 ↓ 實踐恰當的拒絕技巧	· 實踐恰當的拒絕技巧 · 辨識及理解拒絕引起的情緒 · 辨識被拒絕的情緒 ↑ 理解及接納被拒絕的情緒 ↓ 辨識被拒絕的情緒
	相應價值觀	✧ 守法 ✧ 承擔精神 ✧ 堅毅	✧ 尊重他人 ✧ 顧己及人 ✧ 守法 ✧ 承擔精神 ✧ 堅毅	✧ 尊重他人 ✧ 顧己及人 ✧ 守法 ✧ 承擔精神 ✧ 堅毅 ✧ 同理心
訂立目標	學習目標	· 覺察自己的目標或理想 · 識別個人優點及能力 ↑ 學習訂立目標的策略 ↓ 覺察自己的目標	· 覺察自己的目標或理想 · 識別個人優點及能力 · 訂立及執行目標的策略 ↑ 辨識執行目標時可能有的情緒 ↓ 學習訂立及執行目標的策略	· 覺察自己的目標或理想 · 識別個人優點及能力 · 訂立及執行目標的策略 · 辨識執行目標時可能有的情緒 · 接納執行目標時可能有的情緒 ↑ 接納執行目標失敗時的情緒 ↓ 實踐訂立及執行目標的策略

	相應價值觀	✧ 正面思維	✧ 堅毅 ✧ 正面思維	✧ 堅毅 ✧ 正面思維 ✧ 承擔精神
應對壓力	學習目標	・ 覺察自己壓力的徵兆 ・ 識別壓力來源 ↑ 識別壓力的徵兆 ↓ 識別壓力來源	・ 覺察自己壓力的徵兆 ・ 識別壓力來源 ・ 理解及接納自己的壓力 ↑ 實踐壓力管理與緩解技巧 ↓ 理解自己的壓力	・ 覺察自己壓力的徵兆 ・ 識別壓力來源 ・ 理解及接納自己的壓力 ・ 實踐壓力管理與緩解技巧 ↑ 接納自己的壓力 ↑ 調整應對壓力的情緒 ↓ 實踐壓力管理與緩解技巧
	相應價值觀	✧ 正面思維	✧ 堅毅 ✧ 正面思維	✧ 堅毅 ✧ 正面思維 ✧ 承擔精神
解難能力	學習目標	・ 正確識別困難 ・ 覺察解難時面對的情緒 ・ 學習解難的方法 ↑ 辨識解難時面對的情緒 ↓ 正確識別困難	・ 正確識別困難 ・ 實踐解難的策略 ・ 覺察及接納解難時面對的情緒 ↑ 接納解難失敗面對的情緒 ↓ 實踐解難的策略	・ 正確識別困難 ・ 實踐解難的策略 ・ 覺察及接納解難時面對的情緒 ・ 接納面對失敗時的情緒 ↑ 調節面對失敗時的情緒

				↓ 運用恰當的解難策略應對困難
	相應價值觀	✧ 正面思維 ✧ 承擔精神	✧ 堅毅 ✧ 正面思維 ✧ 承擔精神	✧ 堅毅 ✧ 正面思維 ✧ 承擔精神 ✧ 彈性思維 ✧ 同理心
危機處理	學習目標	· 覺察危機 · 識別危機 · 學習面對危機時的合理反應 ↑ 實踐應對危機的策略 ↓ 覺察危機	· 覺察及識別危機 · 學習面對危機時的合理反應 · 實踐危機應對的策略 ↑ 辨識並理解面對危機時的情緒 ↓ 實踐應對危機的策略	· 覺察及識別危機 · 學習面對危機時的合理反應 · 實踐危機應對的策略 · 調整面對危機的情緒反應 ↑ 調整危機時及危機後的情緒狀態 ↓ 辨識並理解面對危機時的情緒
	相應價值觀	✧ 堅毅 ✧ 責任感 ✧ 正面思維	✧ 堅毅 ✧ 責任感 ✧ 同理心 ✧ 團結 ✧ 正面思維 ✧ 顧己及人	✧ 堅毅 ✧ 責任感 ✧ 同理心 ✧ 團結 ✧ 正面思維 ✧ 承擔精神

