

新北市立三民高中 113 學年度 家庭教育實施成果

自編家庭教育課程教案及教學活動。

課程主題 / Ho My Life					
實施年級	七年級	實施日期	114.02-114.06	議題	情緒教育
教學重點	結合 SEL 情緒辨識及雙語教育，每堂輔導課上課前寫下自己的心情，並抽一張<hoho 療癒卡>				

自編教案內容：



參考來源: <https://twpaperpic.com/poster/>

社會情緒學習週期表
PERIODIC TABLE OF SOCIAL EMOTIONAL LEARNING

87 76 Re 辨識情緒 Recognizing Emotions	89 96 Cu 好奇心 Curiosity		89 96 Cr 好奇心 Curiosity
89 94 Us 理解優勢 Understanding Strengths			97 92 Co 溝通 Communication
88 95 Gm 成長心態 Growth Mindset	87 90 Ic 衝動控制 Impulse Control	97 85 Em 同理心 Empathy	96 86 Ro 尊重他人 Respect for Others
93 85 Se 自尊 Self Esteem	92 89 Sm 壓力管理 Stress Management	78 97 Tm 時間管理 Time Management	93 91 Pe 毅力 Perseverance
95 90 Hi 誠實與正直 Honesty & Integrity	88 93 Sd 自律 Self Discipline	75 96 Os 組織技巧 Organizational Skills	91 88 Mi 正念 Mindfulness
88 82 Ad 欣賞差異 Appreciating Differences		90 88 Ci 社區參與 Community Involvement	91 82 Sc 社交技巧 Social Skills
92 85 Rs 責任感 Responsibility		89 89 Ca 公民意識 Civic Awareness	92 86 Ng 協商 Negotiation
84 88 Ga 全球意識 Global Awareness		93 79 Fb 友誼建立 Friendship Building	92 86 Ng 協商 Negotiation
83 87 Cp 合作 Cooperation		96 87 Cr 衝突解決 Conflict Resolution	81 96 An 分析資訊 Analyzing Information
93 85 Se 自尊 Self Esteem		91 78 Sh 同理心 Empathy	92 97 Ps 同理心 Empathy
Self Awareness		Self Regulation	
Social Awareness		Interpersonal Skills	



▲自製雙語情緒臉譜及社會情緒學習週期表並展示於校內 SEL 主題走廊



▲每堂輔導課前抽一張 HoHo 療癒卡抄寫在學習單上。

學習單照片：

Class. 701 No. 14 Name: 孫羽 Angel

Höld My Life

- 每週輔導課前，寫下你這週或今天的口情，我們將從Höld Hö 療癒卡>中，抽一句雙語輔導金句，陪著你一起溫暖和方向。
- 請將每次的句子寫在下方筆記，學期末收回列入作業成績，你也可以另外上網找其他「輔導」相關的療癒雙語金句，寫在背面空白處，可另外加分。

Week	Date	I Feel...	Sentences
1	3/7		中：生命裡的人都一面鏡子，照出真正的你。 英：Every character in your life is like a mirror that reflects real you.
2	3/24		中：如果你正在經歷痛苦，一定會過去的，我相信你，請你也相信自己。 英：Don't be afraid, The pain you're going through right now will eventually pass.
3	3/3		中：我會珍惜自己，懂得自己。 英：I'll cherish myself and know my self.
4	3/17		中：我願意好自己，才幫助他人。 英：I take good care of myself before helping others.
5	3/24		中：不要拿自己跟別人比較。 英：Don't compare yourself with others.
6	3/31		中：好好的對待他人，自然別人也會這樣對待你。 英：Treat others nicely and naturally others will treat you in the same way.
7	4/7		中：我學習無私分享。 英：I learn to share selflessly.
8	4/14		中：找尋內心的平靜。 英：Search for peace within ourselves.
9	4/23		中：我會珍惜自己，懂得自己。 英：I'll cherish myself and know my self.

Class. 701 No. 15 Name: 黃雅

Höld My Life

- 每週輔導課前，寫下你這週或今天的口情，我們將從Höld Hö 療癒卡>中，抽一句雙語輔導金句，陪著你一起溫暖和方向。
- 請將每次的句子寫在下方筆記，學期末收回列入作業成績，你也可以另外上網找其他「輔導」相關的療癒雙語金句，寫在背面空白處，可另外加分。

Week	Date	I Feel...	Sentences
1	3/7		中：生命裡的人都一面鏡子，照出真正的你。 英：Every character in your life is like a mirror that reflects real you.
2	3/24		中：如果你正在經歷痛苦，一定會過去的，我相信你，請你也相信自己。 英：Don't be afraid, The pain you're going through right now will eventually pass. I have faith in you so please believe in your self.
3	3/3		中：我會珍惜自己，懂得自己。 英：I'll cherish myself and know myself.
4	3/17		中：我願意好自己，才幫助他人。 英：I take good care of myself before helping others.
5	3/24		中：不要拿自己跟別人比較。 英：Don't compare yourself with others.
6	3/31		中：好好的對待他人，自然別人也會這樣對待你。 英：Treat others nicely and naturally others will treat you in the same way.
7	4/7		中：我學習無私分享。 英：I learn to share selflessly.
8	4/14		中：找尋內心的平靜。 英：Search for peace within ourselves.
9	4/23		中：我會珍惜自己，懂得自己。 英：I'll cherish myself and know myself.

Class. 701 No. 23 Name: 盧明好

Höld My Life

- 每週輔導課前，寫下你這週或今天的口情，我們將從Höld Hö 療癒卡>中，抽一句雙語輔導金句，陪著你一起溫暖和方向。
- 請將每次的句子寫在下方筆記，學期末收回列入作業成績，你也可以另外上網找其他「輔導」相關的療癒雙語金句，寫在背面空白處，可另外加分。

Week	Date	I Feel...	Sentences
1	3/7		中：生命裡的人都一面鏡子，照出真正的你。 英：Every character in your life is like a mirror that reflects real you.
2	3/24		中：如果你正在經歷痛苦，一定會過去的，我相信你，請你也相信自己。 英：Don't be afraid, The pain you're going through right now, will eventually pass. I have faith in you so please believe in yourself.
3	3/3		中：我會珍惜自己，懂得自己。 英：I'll cherish myself and know myself.
4	3/17		中：我願意好自己，才幫助他人。 英：I take good care of myself before helping others.
5	3/24		中：不要拿自己跟別人比較。 英：Don't compare yourself with others.
6	3/31		中：好好的對待他人，自然別人也會這樣對待你。 英：Treat others nicely and naturally others will treat you in the same way.
7	4/7		中：我學習無私分享。 英：I learn to share selflessly.
8	4/14		中：找尋內心的平靜。 英：Search for peace within ourselves.
9	4/23		中：我會珍惜自己，懂得自己。 英：I'll cherish myself and know myself.

課程主題 / 點亮人生光明燈

實施年級

八年級

實施日期

114.04

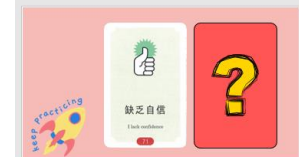
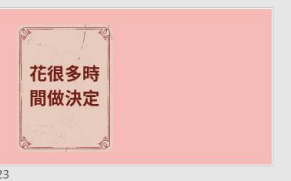
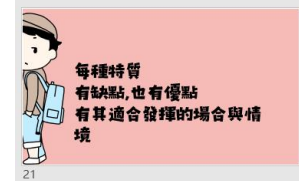
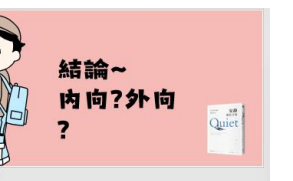
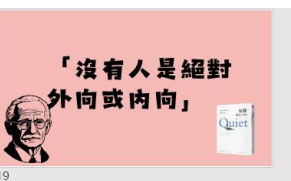
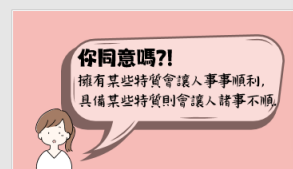
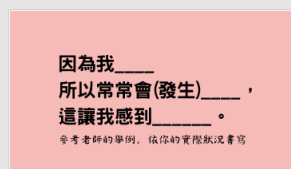
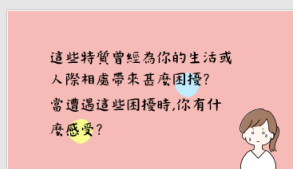
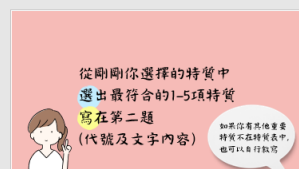
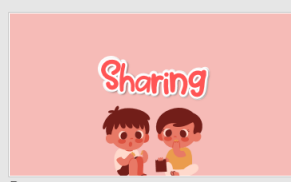
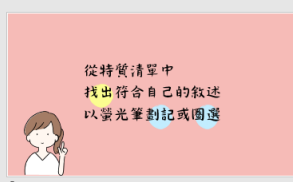
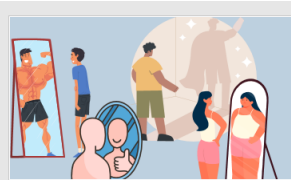
議題

情緒教育

教學重點

學習正向思考，接納自我

自編教案內容：112 學年度與放伴協會共備產出本校輔導活動科教案課程



**為你以為的負面特質
賦予正向的詮釋吧!**

**點亮人生
光明燈**

三民高中國中部教師 PART 2

- 選出自己覺得需要改變或常被抱怨的一項特質
- 寫在空白卡上(不記名)
- 投入摸彩箱

- 每人從摸彩箱抽選一張卡片
- 依卡片上寫的負面特質，練習正向詮釋
- 寫在卡片背面
- 依指示傳遞卡片

(視時間，重複步驟2~步驟4數次)

- 交出手上卡片至指定桌面
- 領回自己的卡片
- 看同學寫的回饋/正向特質表
- 綜合所有正向想法後...
- 寫在卡片正面

- 看同學寫的回饋/正向特質表
- 想一想...
- 寫/完成學習單第3題
- 將第2題特質的正面詮釋，寫在對應的格子內
- 寫第4題<學習與發現>

但在____的時候，
我的____能派上用場。

參考老師的舉例，依你的實際狀況填寫

**嘗試翻轉
原本你以為的樣子
可能大大的不同**

**接納自己
愛你自己**

這是誰，怎麼會這麼美
這句話，每天都與一百遍
這是誰，剛起床的素顏
彎彎的眼，想多看幾遍

有人說，我鼻子太扁，臉不夠尖
我說 謝謝 我覺得很 ok
有人說，我打扮隨便，需要品味
我說 謝謝 我覺得 無所謂

Self Love

我愛我自己，沒有任何原因
我愛我自己，我的心靈 我的身體

謝謝你在我，我不想回國
Lalalalala 我聽不清楚
謝謝你在我，這起點來
Lalalalala 我聽不清楚
謝謝你的白日，真的不討厭
Oh lalalalala 我聽不清楚

心裡面，那些放大的缺點
不想理會，卻又不自覺地糾結
我到底，準備好了沒
去面對，那些不友善的標籤

以前的我，小心一舉一動
想符合他們，眼中絕對和單一的要求
以前的我，不表達意見
當他們越過界線，狠狠地戳穿 無所
謂

成果照片：

12 | 牽引 | Vol. 44

燭光
生命
教育

◎整理/杜珮華老師

印度詩人泰戈爾《用生命影響生命》：「把自己活成一道光，因為你不知道，誰會藉著你的光，走出了黑暗。請保持心中的善良，因為你不知道，誰會藉著你的善良，走出了絕望。」這學期在八年級輔導課實施了點亮光明燈計畫，一開始讓同學反思經常對生活帶來困擾的特質，接著透過FLIP牌卡在一道道看似負面的描述，嘗試翻轉，找到一些正向的意義。

某些特質在一些時候能讓我們表於自我、免於傷害，沒有絕對的好或壞，完全是憑靠如何妥善運用!希望大家都能看見自己與他人發光的可能，帶給周遭更多的溫暖!若有機會走過八年級的教室，不妨駐足停留，欣賞在窗戶上的美麗燈串吧!

801 許家桐

我了解到每個個性都是獨一無二的，有優點也有缺點，大家都是最特別的人!

801 邱羽燮

原來自己原先所認為的缺點是可以被優化的，用不同角度或許就能看見不同的結果。

802 張禹綸

我覺得觀賞完外向及內向的影片，讓我更能分辨外向內向性格，分別擅長的工作。

802 陳品彤

內向與外向對我而言是並存的，曾經我覺得自己是外向的，但長大後慢慢對人際關係感到疲乏，漸漸的，我反而喜歡獨處，把重心放在自己身上。

803 黃詩璿

我發現自己在別人眼中的性格，還發現自己點亮光明的燈，同時也讓我獲得了別人的好話肯定。

803 李秉璽

一件事情可能會有不同的看法及說法，可多換位思考。

804 蔡曼安

我發現偶爾可以聽一下別人的意見，說不定可以來改變自己。

804 黃馨慧

我發現這些看似負面的特質，原來換一種角度思考也可以是正面的。



805 陳宥森

有時會因為自己或別人的意見感到迷茫，不過這個單元讓我知道，換個想法，或許會有不一樣的發現。

805 嚴心彤

每個人都有不同的個性和習慣，每個人都也有屬於自己的特質，不一樣的特質不代表誰是怪胎，而是一種獨特！

806 沈俞璇

有時候看似負面的形容或許可以嘗試轉成正向的形容，無論如何，每個人都是獨特的個體，做自己就好。

806 許有涵

「待人冷漠」、「理性行事」很多時候我都覺得我不合群，好像跟誰都沒相處得很深入，有小團體的話，很容易因為討好他們而得罪別人，他們如果不喜歡你了就會排擠你，還好適時地保持距離，能減少這樣的問題發生。

808 陳妍安

雖然別人一直說我身材不好，但又怎麼樣？我覺得我這樣很可愛啊！有時候轉個念頭，事情就會好很多。



809 陳冷聿

所有特質都沒有絕對的好壞，這些特質不需要被討厭也不用去羨慕別人有的。

809 曾德萱

看似負面的特質其實可以用另一種方向來看，會得到正面的說法。

810 黃愛嫻

不需要過度審視自己的負面特質，也不需要太在意，因為無論是正向負向的特質，都是自己的一部份。

808 李柚潼

我看到的我，可能跟別人眼中看到的不同，可能更好也可能更不好，但在某些事情上，我的缺點也可能變成優點。



812 趙益賢

特質沒有好壞，只是想法上的不同。

812 連民葳

我覺得經過卡片傳給別人的活動讓我更了解自己，也讓我了解原來別人也有這種困擾。

811 林詠心

無論好或壞的特質都構成了我們本身，所以懂得接納自己是至關重要的。

811 陳育均

原來很多特質都沒有想像的那麼壞，也是有好的一面，不要覺得自己缺點很多，要有自信一點。

