

《情緒周期表》+《心情檢測計》

教師指引

1. 理念

《情緒周期表》的設計受著名心理學家Robert Plutchik的情感輪盤概念所啟發，令計劃團隊設計出適切學生需要的情緒詞彙。在現今社會中，精神健康已經成為學界及社會關注課題。計劃團隊期望設計一個簡易的《心情檢測計》及可張貼的海報，讓大家關注自己及身邊人的精神健康，活得更自在開朗。

2. 目標

- 察覺及思考什麼情緒能為自己帶來幸福感及困擾。
- 檢視自己的情緒狀態，辨識自己是否需要求助。
- 找出符合自己的情緒及把它說出來。
- 透過在小組互相分享及支持，建立情緒的安全網，
- 讓大家學習對自己的情緒有所調節及疏導。



3. 對象：初小以上

4. 應用處境：課堂 - 班主任課、成長課、生命教育課。
其他 - 個別或小組輔導、領袖生培育計劃、師友同行計劃及朋輩計劃等。

5. 帶領策略

氛圍預備：訂立課堂規則，營造情感安全的環境（Emotionally Safe Environment），例如：彼此尊重、用心聆聽、尊重私隱等，讓同學放心表達自己的想法。

a. 《情緒周期表》 - 張貼在學校當眼的地方，讓同學可以點出最接近自己狀態的情緒。

引導問題：那個情緒最能表達你最近的狀況？那一個最不像你的情緒？你的家庭成員最近的情緒是怎樣？那幅圖片或描述令你引起共鳴？

b. 《心情檢測計》填寫步驟：

- 1) 先圈出每欄的情緒的分數。
- 2) 然後把四欄所得的分數相加，最後得出你的心情指數。
- 3) 把《心情檢測計》由下至上塗上顏色。
- 4) 把《心情檢測計》摺疊起來。
- 5) 具體的寫上你有這感受的原因或心情的起伏變化。



老師注意：這個《心情檢測計》是很個人的情緒檢視的工具，我們要尊重同學的開放程度，慢慢鼓勵他們把複雜的感受分享出來。如果遇上一些較內斂深藏的同学，可能需要更多耐心和時間。宜先建立信任，這樣才有機會讓他們打開心扉。

6. 心情檢測計後老師的回應：

- 先感謝他 / 她願意與你分享：“**感謝你讓我多一點點知道你的情緒狀況……**”
- 表達希望進一步了解多一點：“**你可以與我分享多一點，有什麼事讓你圈這個分數？**”
- 當聽完他 / 她分享後，表達為他 / 她開心或雀躍：“**我真的為你高興和感恩啊！**”
- 當聽完他 / 她分享後，表達對他 / 她擔心及憂慮：“**你這個狀態，我為你感到擔心及牽掛……**”
- 如果遇到有危機或有特別需要的情況，可以鼓勵他 / 她尋找更專業的輔導人員幫助：“**我知道這件事，對你可能有很大的困擾，你現在很需要一些專業的人員，給你最適切的幫助。需要我陪你一起去見他們嗎？**”



相信老師們持續的陪伴及聆聽，同學們能更有力量走下去。

《情緒周期表》+ 《心情檢測計》
Emotions Chart / Emotions Meter
顧問：何玉芬博士
籌劃及編輯：鄧淑英女士、梅朗心女士
創作：陳塵 Rap Chan@Dustykid
美術設計：Dustykid Ltd
出版日期：2023年7月（第一版）
©2023 賽馬會校·社抗逆聯盟 版權所有





《心情檢測計》-圖示



《心情檢測計》



完成圖

摺法鏈接或QR Code 觀看:

https://drive.google.com/file/d/1PzwVx-ukXtB_GGvI38QCZgIcgXC8MKBK/view?usp=sharing

