



社會情緒能力學習課程 (SEL) — 自我意識  
 單元：面對悲傷  
 級別：小學

概覽：

- 第頁：課程概覽
- 第頁：關於悲傷
- 第頁：詞彙
- 第頁：啟動思考
- 第頁：予老師的活動指導
- 第頁：延伸概念
- 第頁：教學工具
- 第頁：小測

課程目標

學生將能夠定義悲傷，識別悲傷和抑鬱之間的差異，並實行緩解悲傷的技巧。他們會被給予資訊和練習以幫助他們了解悲傷及在有需要時緩解悲傷。

活動概況

此課堂包含以下的活動、資料和教學工具。

題目	活動類型	用時	所需資料
啟動思考：單元介紹	全組討論	10 分鐘	- 關於悲傷 (第3頁) - 詞彙 (第6頁) - 啟動思考 (第8頁)
活動一：甚麼是悲傷？	全組討論	20 分鐘	- 活動指導 (第10頁) - 教學工具：給學生的指示 (第17頁)
活動二：聯繫	小組角色扮演	15 分鐘	- 活動指導 (第12頁) - 教學工具：給學生的指示 (第19頁) - 教學工具 (如果有)
活動三：訓練	日誌記錄	不定 (15 - 20 分鐘)	- 活動指導 (第14頁) - 教學工具：給學生的指示 (第21頁) - 教學工具 (第23頁)
延伸概念	自我反省表格	20 分鐘	- 延伸概念 (第16頁)

應用及其好處

Resilience, Inc

Developer of SELENA - Social Emotional Learning Enhancement Application

[www.MyLearningTools.org](http://www.MyLearningTools.org)

[info@MyLearningTools.org](mailto:info@MyLearningTools.org)

[www.MySelena.org](http://www.MySelena.org)

12094 Anderson Rd, #140. Tampa, FL 33625 (813) 480-4751



透過了解悲傷，學生能識別悲傷及學習如何應對悲傷。透過識別悲傷，學生能夠學習和理解自己的情緒。



## 關於悲傷

### 課堂描述

當小孩難過時，他們最終可能會對嗜好或日常活動失去興趣，並有可能開始失去做學校作業的動力。透過教導他們悲傷和在同學中認出悲傷跡象的各種方式，他們便能理解悲傷和知道認出悲傷的方法。了解悲傷和學習不同應對悲傷的方式可以讓他們明白自己並不孤單以及世上有多種方法可以處理自己的情緒。學生將參與討論和角色扮演，這些將能幫助他們練習理解和應對悲傷。此單元的目標是讓學生意識到每個人都會經歷悲傷但應對悲傷的方法有很多，他們是可以擁有這些情緒的。

### 單元的邏輯依據

本單元將幫助學生學習情緒的重要性以及如何處理他們的情緒。讓學生意識到自己的情緒以及如何處理情緒是至關重要的，因為這對於他們的情緒健康非常重要，而情緒會影響他們決定事情。長輩應該鼓勵小孩表達自己的情感，讓他們知道他們是可以表達自己的情感而且每人都會體驗到這些情感的。

例如，如果學生能意識到自己的情緒，他們便能識別自己感到悲傷的時刻，並能在情緒演變成抑鬱前好好處理它們。抑鬱的高中生輟學的可能性是沒有罹患抑鬱症的學生的兩倍。幫助學生管理，理解和識別他們的悲傷情感能防止他們變得抑鬱並能促使他們變得更加快樂。心理健康是妨礙孩子在校表現，出席率和社交關係的主要因素。

### 給學生的反饋

老師應該找出並留意那些不只是難過更是抑鬱的學生。向他們伸出援手，讓他們知道有適合他們的資源和他們並不孤單。確保那些學生能得到所需的援助。

### 小貼士

- 傳達悲傷是合理的，讓學生意識到自己的情感是重要及合理的，從而使他們在教室裡感到自在
- 與學生分享讓你感到難過的事情，以便他們明白成年人仍然會感到悲傷的
- 表達這樣的想法：悲傷是正常的，每人都會經歷悲傷。讓學生知道沒有神奇的療法可以令他們再也不會感到難過，但是是有一些正面的方法可以幫助他們處理自己的感受。

Resilience, Inc

Developer of SELENA - Social Emotional Learning Enhancement Application

[www.MyLearningTools.org](http://www.MyLearningTools.org)

[info@MyLearningTools.org](mailto:info@MyLearningTools.org)

[www.MySelena.org](http://www.MySelena.org)

12094 Anderson Rd, #140. Tampa, FL 33625 (813) 480-4751



## 詞彙

甚麼是悲傷？悲傷意味着甚麼？

悲傷是一種使人感到沮喪、對工作不感興奮的情緒。感到悲傷的人可能會變得安靜，並想要獨處。

甚麼是抑鬱？

悲傷可能與抑鬱有關。抑鬱症是一種心理病，其特徵在於更強烈的悲傷感覺。抑鬱症的一些影響包括精神不振、睡眠狀況、甚至食慾。

*Resilience, Inc*

*Developer of SELENA - Social Emotional Learning Enhancement Application*

[www.MyLearningTools.org](http://www.MyLearningTools.org)

[info@MyLearningTools.org](mailto:info@MyLearningTools.org)

[www.MySelena.org](http://www.MySelena.org)

12094 Anderson Rd, #140. Tampa, FL 33625 (813) 480-4751



### 啟動思考

#### 目的

- SEL技能能夠應用在學生的日常生活中。在開始教導此單元時，要先介紹此單元的目的和背後的依據。
- 在開始新單元時，要先花些時間去介紹和討論相關詞彙。

#### 準備

- 熟讀此教案的「關於悲傷」的部份與「詞彙」的部份。
- 把單元的目的或學習重點加入到常規或體制中。
- 決定你將會如何進行啟動思考的活動。以下是一些建議活動。

#### 活動建議

- 與學生討論和閱讀此單元的目的或學習重點。
- 問學生他們對此單元的已有知識。聆聽並糾正錯誤的概念。
- 對於任何情緒詞彙，請學生展示該情緒。
- 討論主要詞彙的概念。作出一個圖表並寫下學生的謬誤。
- 請學生用圖畫、符號或動作去表現出詞彙。
- 為此單元作出一個 Know, Want and Learned (KWL) 圖表。
- 把此單元的概念連繫到學生已知的概念。

KWL		
What I know (我已知的)	What I want to know (我想知道甚麼)	What I learned (我學到了甚麼)

Resilience, Inc

Developer of SELENA - Social Emotional Learning Enhancement Application

[www.MyLearningTools.org](http://www.MyLearningTools.org)

[info@MyLearningTools.org](mailto:info@MyLearningTools.org)

[www.MySelena.org](http://www.MySelena.org)

12094 Anderson Rd, #140. Tampa, FL 33625 (813) 480-4751



## 活動指導

### 活動一：甚麼是悲傷？

#### 準備

- 請仔細閱讀**第三至四頁**有關悲傷的資料。
- 展示或給學生一份「教學工具 —— 給學生的指示，活動一：甚麼是悲傷？」的影印本。

#### 活動

指示：與學生討論悲傷的定義，然後向學生解釋今天他們將能夠明白悲傷是甚麼模樣的，以及為何了解自己的感受是重要。接着，透過問學生「悲傷會是甚麼樣的呢？」來進行另一輪討論。學生可以舉手並演出悲傷的樣子。

示範：在活動開始前，向學生展示你的悲傷或最近讓你悲傷的事的例子。例如，「我不開心因為我今天忘記了帶午飯。」

練習：給予五至十分鐘讓學生舉手並演出悲傷的樣子。

反饋：確保學生明白悲傷。如果學生在識別或演出悲傷方面遇到困難，請他們放心並向他們展示可以幫助他們的面部表情提示或給予他們另一個例子。



## 活動指導 活動二：聯繫

### 準備

- 請仔細閱讀**第三至四頁**有關悲傷的資料。
- 展示或給學生一份「教學工具——給學生的指示，活動二：聯繫」的影印本。

### 活動

#### 其他準備事項：

- **Make copies of Teacher Tool: Recalling Prior Experience p. 14.**
- 準備所需的材料：破損的玩具、計時器、索引卡。
- 決定你將如何把學生分成四人一組。

指示：與學生討論悲傷的定義，並告訴他們他們今天將進行角色扮演，以了解悲傷及其對他人的不同影響，以及如何認出悲傷。

示範：透過角色扮演來練習理解悲傷。首先，大家一起演繹「這太糟糕了！你一定因為忘記了帶午飯而不開心。如果你肚子餓的話，我可以與你分享我的午餐。」提醒學生在角色扮演過程中尋找面部表情的提示，以指出他人悲傷時的表情。與學生分享悲傷的感覺，以及他人是如何通過面部表情、哭泣等來表達悲傷的感覺。從一個例子開始，例如有一位學生的玩具壞了。讓學生討論他們如何知道那位學生感到難過，以及當這種情況發生在他們身上時他們可以做甚麼。然後問全班「那位學生對於自己的玩具壞了有甚麼感覺？如果你的玩具壞了，你會有甚麼感覺？」「他們也許感到傷心。」「我可以說，『很抱歉你的玩具壞了，和我一起玩我的玩具怎麼樣？』」

練習：把學生分成四人一組。說明在每個情景中，一名學生會是主角（一個被問題困擾的人），而另一名學生將分析主角的感受，並解釋他是如何知道主角的悲傷心情。你可以為學生提供標示着他們的角色的索引卡，這樣他們就可以記住自己的角色。你可以先一次過提供所有情景，然後計時或給學生時間逐一演繹每個情景。

反饋：提醒學生他們是可以嘗試「修理好」正在處於悲傷處境的人，但有時候修理悲傷是沒有明確的方法的。取而代之，學生可以嘗試問悲傷的人「我可以怎樣幫助你？」，及認可他的情感。例如，如果有同學說他忘了帶午飯，你可以透過說「這太糟糕了！你一定因為忘記了帶午飯而不開心。如果你肚子餓的話，我可以與你分享我的午餐。」來認可他的情感。提醒學生在角色扮演過程中尋找面部表情的提示以指出他人悲傷時的表情。

Resilience, Inc

Developer of SELENA - Social Emotional Learning Enhancement Application

[www.MyLearningTools.org](http://www.MyLearningTools.org)

[info@MyLearningTools.org](mailto:info@MyLearningTools.org)

[www.MySelena.org](http://www.MySelena.org)

12094 Anderson Rd, #140. Tampa, FL 33625 (813) 480-4751



## 活動指導 活動三：訓練

### 準備

- 請仔細閱讀**第三至四頁**有關悲傷的資料。
- 展示或給學生一份「教學工具 —— 給學生的指示，活動三：訓練」的影印本。
- 準備所需的材料：計時器和書寫用具。
- 請事前告訴學生常備自己的記事簿，或者給學生提供「教學工具 —— 悲傷日誌」的影印本。

### 活動

指示：向學生說明今天他們將創建或購買一本日誌作為他們的情感日誌。給學生五至十分鐘時間去記下為甚麼他們今天感到不開心。

示範：例如，老師可以朗讀出自己的心聲，說：「我今天感到不開心因為我忘記了帶午飯。」

練習：給學生五至十分鐘時間在他們日誌中寫下甚麼事情讓他們今天感到難過並加以解釋。請學生詳細闡述他們感到悲傷時的感覺。

反饋：在學生於日誌中寫下他們的感受後，確保他們還好。讓他們知道是有能讓他們不感到難過的應對方法，而且偶爾感到難過是可以的。

Resilience, Inc

Developer of SELENA - Social Emotional Learning Enhancement Application

[www.MyLearningTools.org](http://www.MyLearningTools.org)

[info@MyLearningTools.org](mailto:info@MyLearningTools.org)

[www.MySelena.org](http://www.MySelena.org)

12094 Anderson Rd, #140. Tampa, FL 33625 (813) 480-4751



## 延伸概念

### 目的

- 當你開始進行此單元的活動時，你可能會發現有一些學生需要更多的時間去學習SEL技能或需要額外的幫助才能夠明白此課程的資訊。
- 因此，在教導每個單元時，請預留時間去訂定指示予需要額外幫助的學生。

### 準備

- 辨認出需要額外支持的學生。
- 及給課堂留出十五至二十分鐘的小組時間。
- 探索以下的一些活動以擴大學生的學習範圍。

### 悲傷的自我反省表格(了解和注意情緒的例子)

與學生一起建立一個自我反省表格。做一個三欄的表格。每一欄的標題分別為「發生了的事」、「我的反應」和「後果/結果」。請學生們在渡過每天時於表格中填寫發生的各種事件。在第一欄中填寫發生了的事。在第二欄中寫下他們的感受和任何動作或身體反應，如胃部不適或手心出汗。有關結果的第三欄不一定是負面的；結果也有可能是玩具分享，又或者老師祝賀他們適當地控制了憤怒。

*Resilience, Inc*

*Developer of SELENA - Social Emotional Learning Enhancement Application*

[www.MyLearningTools.org](http://www.MyLearningTools.org)

[info@MyLearningTools.org](mailto:info@MyLearningTools.org)

[www.MySelena.org](http://www.MySelena.org)

12094 Anderson Rd, #140. Tampa, FL 33625 (813) 480-4751



教學工具 — 給學生的指示  
活動一：甚麼是悲傷？

定義

今天，我們將討論悲傷此情緒以及悲傷如何影響你的感覺和行為。

扮演

悲傷的面部表情是怎樣的？想想悲傷給予你的感受，然後等待你的老師宣布是時候該表現出悲傷的樣子並舉手回應。

了解更多相關的資訊

若你感到悲傷或沮喪的日子多於沒有感到悲傷或沮喪的日子，請告知你的監護人或老師。

*Resilience, Inc*

*Developer of SELENA - Social Emotional Learning Enhancement Application*

[www.MyLearningTools.org](http://www.MyLearningTools.org)

[info@MyLearningTools.org](mailto:info@MyLearningTools.org)

[www.MySelena.org](http://www.MySelena.org)

12094 Anderson Rd, #140. Tampa, FL 33625 (813) 480-4751



教學工具 — 給學生的指示  
活動二：聯繫

複習

複習悲傷的定義，並確保你明白該定義。

觀察

今天，我們將進行有關悲傷的角色扮演。觀看你的老師先與另一位學生進行角色扮演。留意你何時被分成小組和要扮演甚麼角色。

討論

你可以怎樣幫助一個正在感到難過的人？

是日金句

“We all go through hard times in life.”

「每個人總會跨越艱難的時期。」

*Resilience, Inc*

*Developer of SELENA - Social Emotional Learning Enhancement Application*

[www.MyLearningTools.org](http://www.MyLearningTools.org)

[info@MyLearningTools.org](mailto:info@MyLearningTools.org)

[www.MySelena.org](http://www.MySelena.org)

12094 Anderson Rd, #140. Tampa, FL 33625 (813) 480-4751



教學工具 — 給學生的指示  
活動三：訓練

寫

你將會用你的日誌或紙去寫今天令你感到難過的事情。請確保你有詳細說明為甚麼那件事情令你感到難過以及或許你可以做甚麼來讓自己對此境遇感覺好一點。寫完後請等待進一步指示。

*Resilience, Inc*

*Developer of SELENA - Social Emotional Learning Enhancement Application*

[www.MyLearningTools.org](http://www.MyLearningTools.org)

[info@MyLearningTools.org](mailto:info@MyLearningTools.org)

[www.MySelena.org](http://www.MySelena.org)

12094 Anderson Rd, #140. Tampa, FL 33625 (813) 480-4751



教學工具 — 悲傷日誌

發生了的事 	我的反應 	後果/結果 



### 小測

1. 甚麼是悲傷？
  - A) 感到開心
  - B) 討厭世界
  - C) 感到不开心或絕望
  - D) 對所有人感到生氣
  
2. 誰會經歷悲傷？
  - A) 學生
  - B) 老師
  - C) 所有人
  - D) 只有一些人
  
3. 當你開始感到悲傷時你可以做甚麼？
  - A) 讓自己獨自一人
  - B) 不理會所有人並感到不开心
  - C) 等到悲傷結束
  - D) 使用應對技巧

Resilience, Inc

Developer of SELENA - Social Emotional Learning Enhancement Application

[www.MyLearningTools.org](http://www.MyLearningTools.org)

[info@MyLearningTools.org](mailto:info@MyLearningTools.org)

[www.MySelena.org](http://www.MySelena.org)

12094 Anderson Rd, #140. Tampa, FL 33625 (813) 480-4751



小測答案

1. C
2. C
3. D

參考文獻

<https://www.psychcongress.com/news/depressed-high-school-students-more-likely-drop-out>