

冷

冷靜

面部表情：表情自然、眉毛放鬆、眼神穩定

身體反應：動作慢、身體放鬆、說話平穩

處理方法：① 深呼吸（吸4秒吐4秒）

② 想一想「現在發生什麼事」

③ 用平靜語氣表達想法

生氣

面部表情：皺眉、瞪眼、嘴巴緊閉或大叫

身體反應：握拳、跺腳、用力甩東西、心跳加快

處理方法：① 先離開現場（找個冷靜角）

② 捏壓力球或深呼吸

③ 用「我覺得…因為…」說出來



害羞

面部表情：臉紅、低頭、迴避目光

身體反應：心跳加速、手心冒汗、扭身體、躲在人後

處理方法：① 小聲先練習說一次

② 找信任的人陪伴

③ 給自己勇氣：「我可以試試看」



疑惑

面部表情：皺眉、歪頭、眼神不確定

身體反應：抓頭、東看西看、停下動作

處理方法：① 舉手發問

② 請同學或老師幫忙

③ 把問題說清楚（哪裡不懂）





開心

臉面部表情：笑容大、嘴角上揚、眼睛眯成彎月

身體反應：鼓掌、手舞足蹈、雀躍跳躍、分享東西

處理方法：① 和同學分享快樂

② 說出開心原因

③ 用畫圖或寫下來記錄

傷心

臉面部表情：眼眶紅、流眼淚、嘴角下垂

身體反應：低頭、不說話、動作變慢、食慾

低落、注意力不集中

處理方法：① 找人說一說（老師/朋友）

② 抱抱或安靜休息

③ 做讓自己舒服的事（畫畫、聽音樂）





情緒伊甸園

你^子是^戶不^ウ是^戶有^一時^戶候^又也^一有^一一^一些^ト
不^ウ知^出道^カ該^カ怎^ワ麼^ト處^イ理^カ的^カ心^ト情^ク?

歡^ハ迎^ム與^レ我^ウ們^ト一^一起^ク認^ロ識^ハ這^出些^ト
生^ハ活^セ中^ト常^イ見^リ的^カ心^ト情^ク