

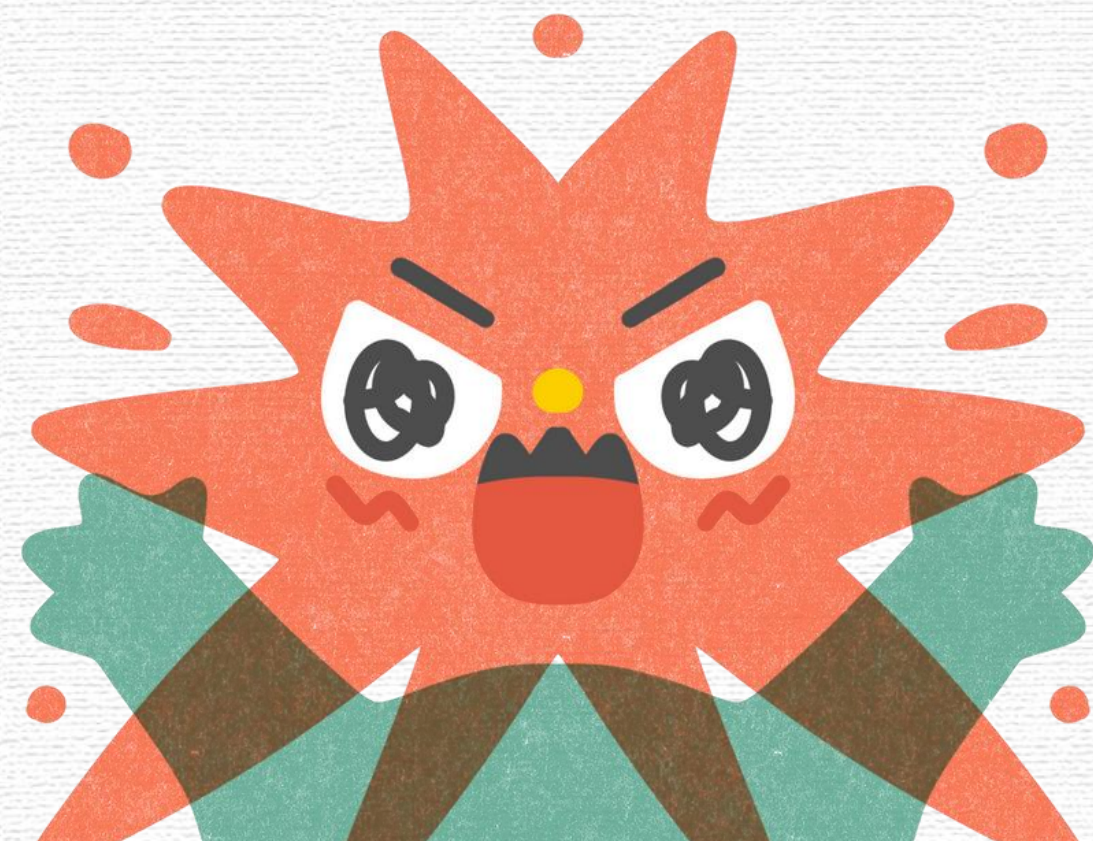
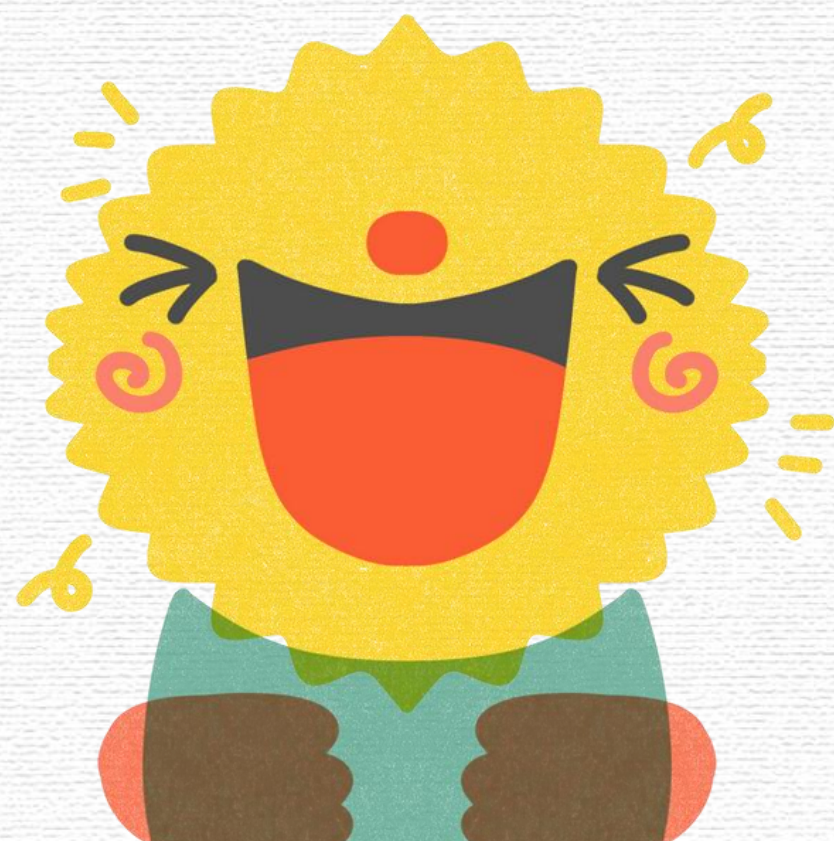


To Taste  
親子情緒覺察  
實驗工作坊

22/2/2025

你今日有咩感覺啊?

你今日有無生氣啊?



我們可以生氣嗎？





# 生氣

情緒特徵：

面紅耳熱

心跳加速



眼倔倔

鼓埋泡腮

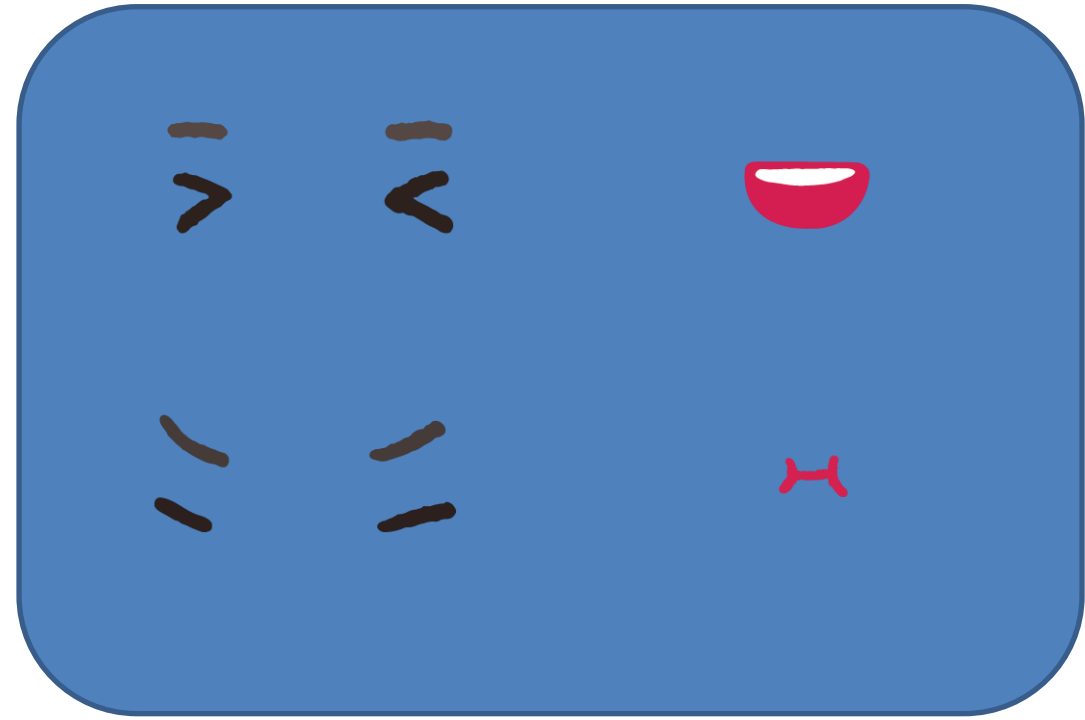
緊握拳頭

跺地

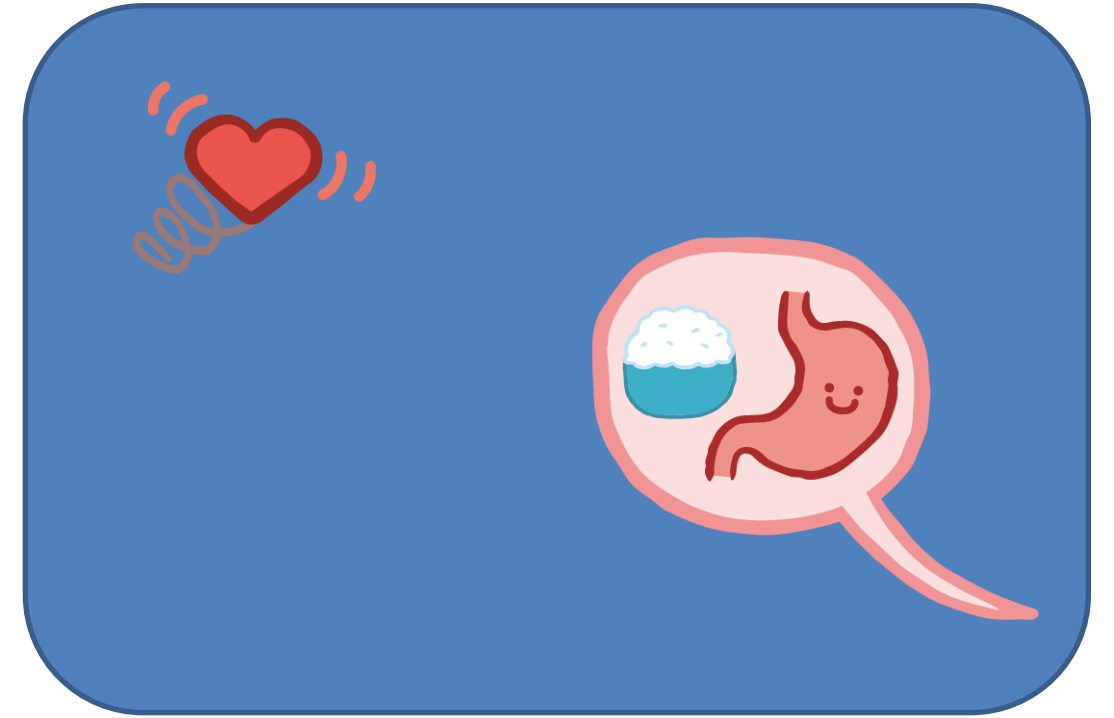
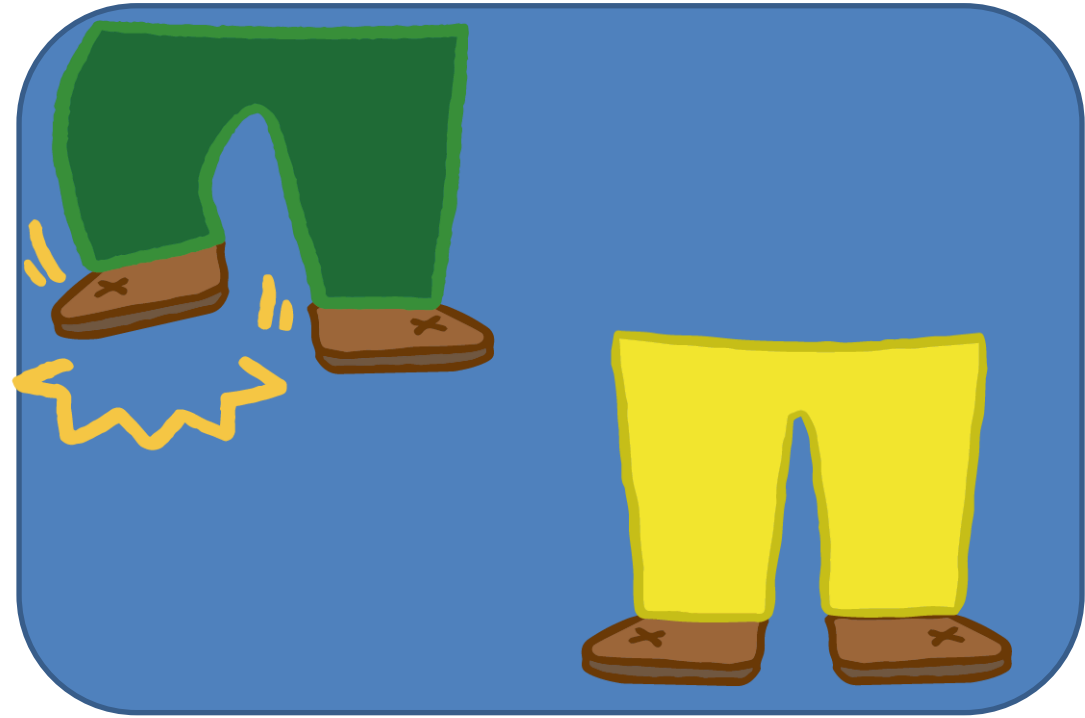
情緒參照卡

# 情緒表徵拼圖





生氣



# 繪本時間

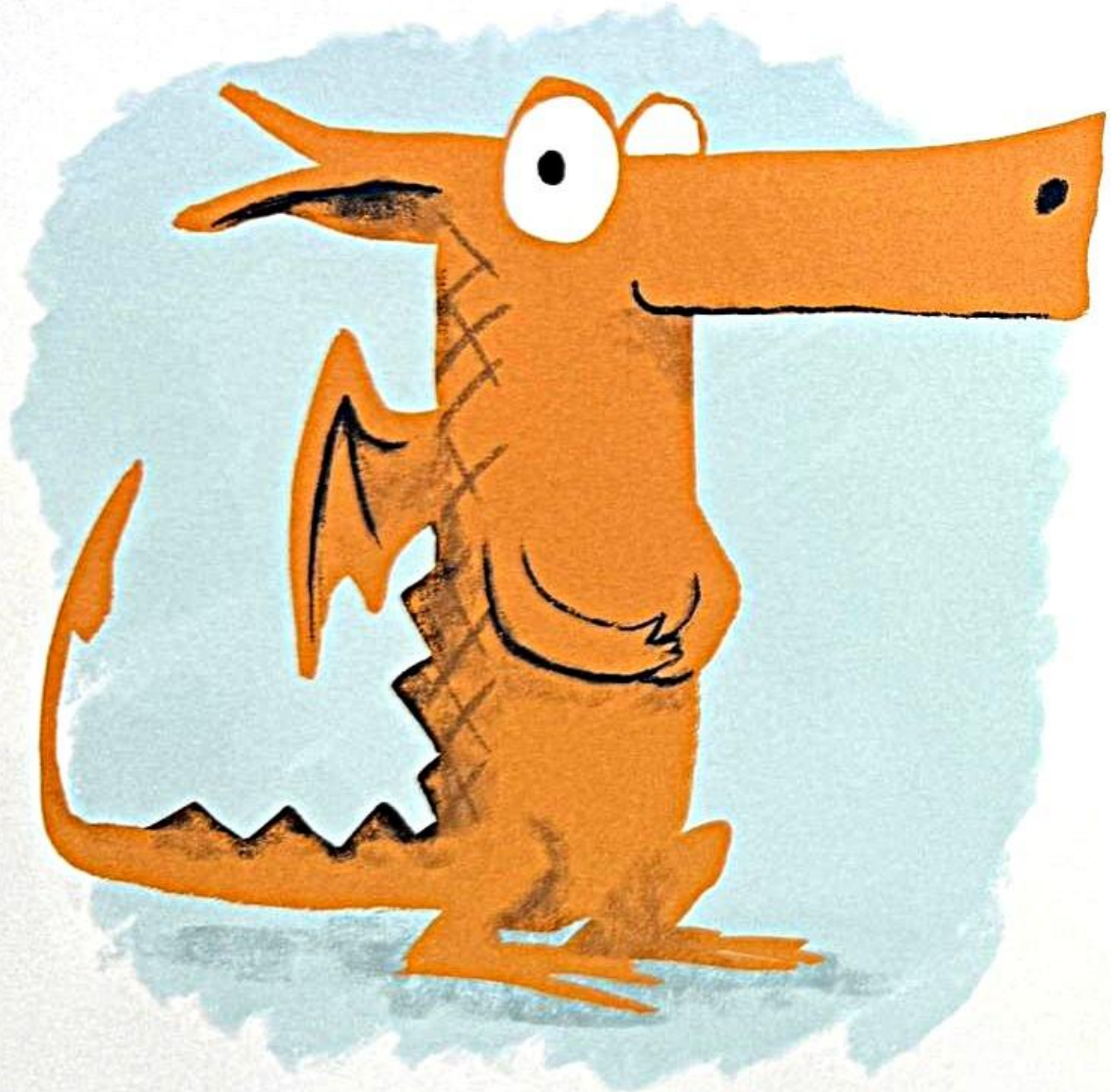
# 氣撲撲的 小火龍



圖·文 羅伯特·斯塔林 譯者 蔡季佐

布克文化

這是小火龍費格。  
一個多麼善良的小傢伙！



他待人十分友善。



可是一旦有人告訴費格  
該做什麼的時候，他就會  
變得非常——



非常——

生氣。



晚餐時間到了，  
爸爸跟他說：  
「費格，下樓吃晚餐了！」



不過費格還想繼續玩。



爸爸要求費格，  
如果想吃布丁的話，  
他必須把所有的  
青菜吃光光。

於是，  
費格的脾氣來了，  
「不公平！」



「我不想吃

← L L L L L L L 菜!!!」



結果，費格沒有吃到布丁，  
甚至連晚餐也沒了。



在足球場裡，  
費格搞砸了一切。



「不公平！」

費格說。



「我不想當——」



「LLLLL 哼！」



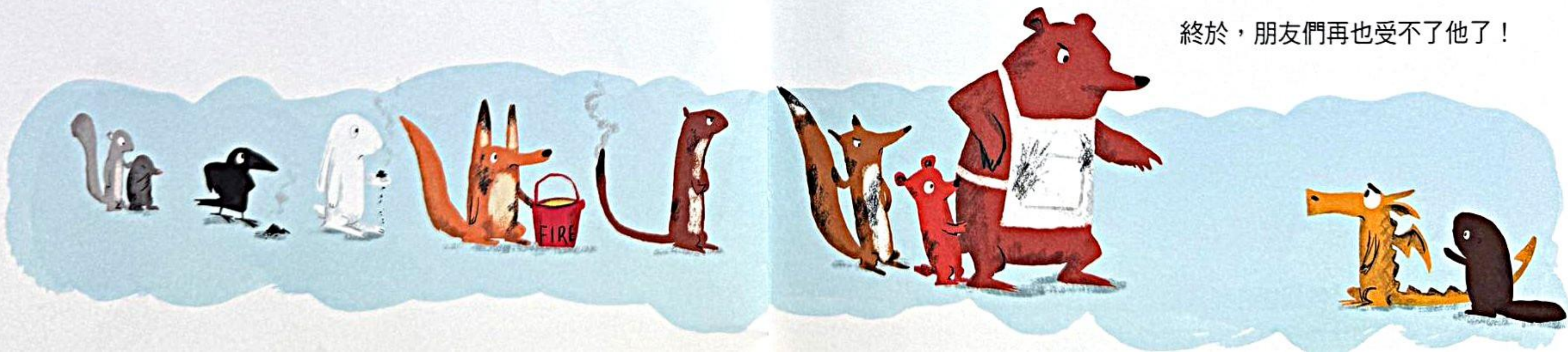
「——守門員。」



不管走到那裡，費格就是停止不了他的怒火。



終於，朋友們再也受不了他了！





你生氣時感覺如何？



# 生氣火山實驗

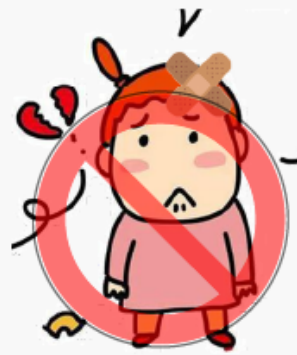


當生氣事件/感覺不斷堆積  
不斷刺激這個小火山忍受不住時就爆發起來  
所以要找方法疏導生氣情緒





## 三不行為



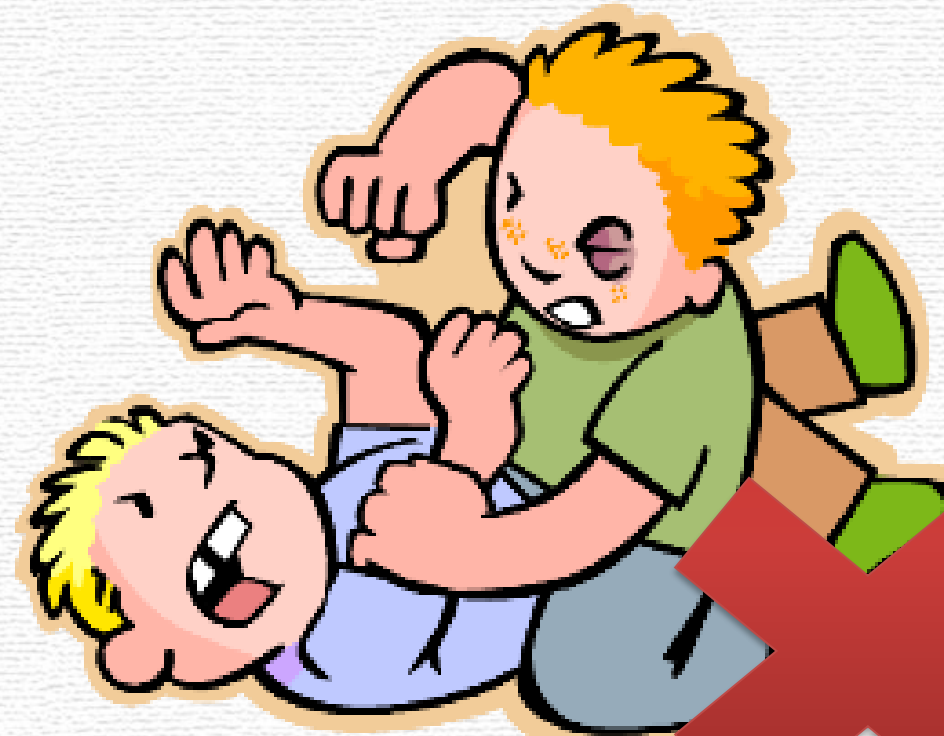
不傷害自己



不傷害別人



不破壞物品



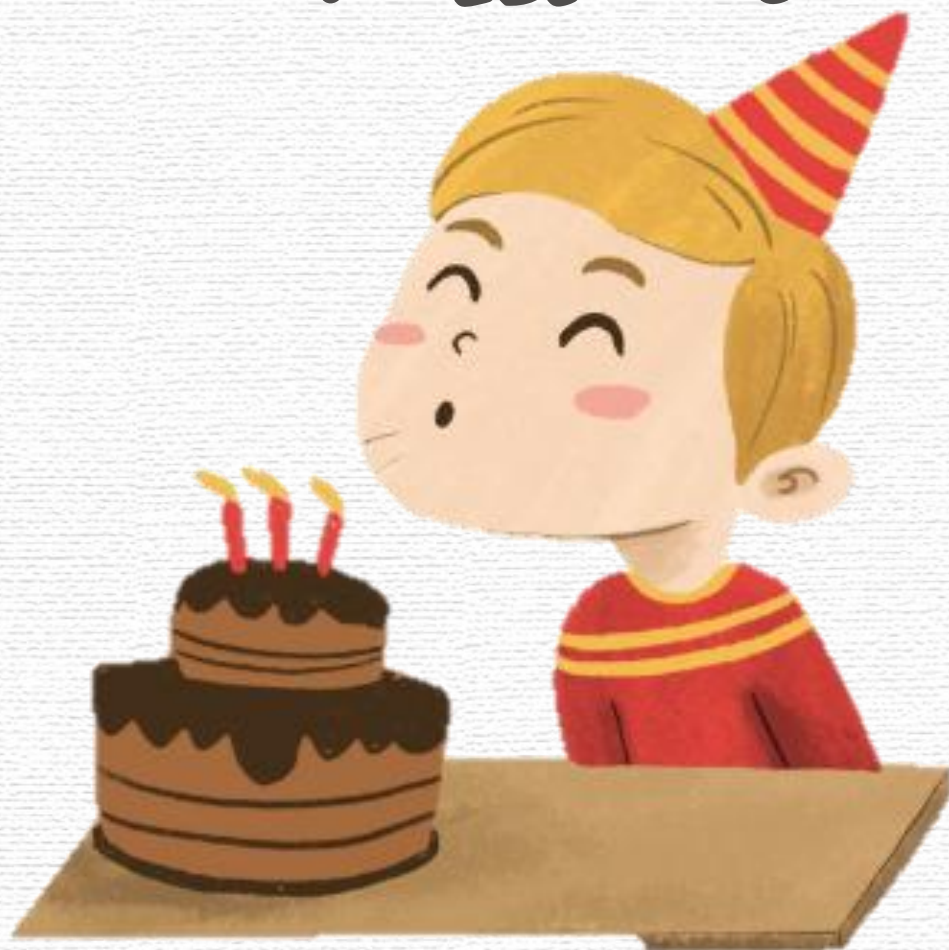
停——停 想——想





深呼吸

吹蠟燭



吹泡泡



吹氣球





握實拳頭

推牆

用力抱公仔

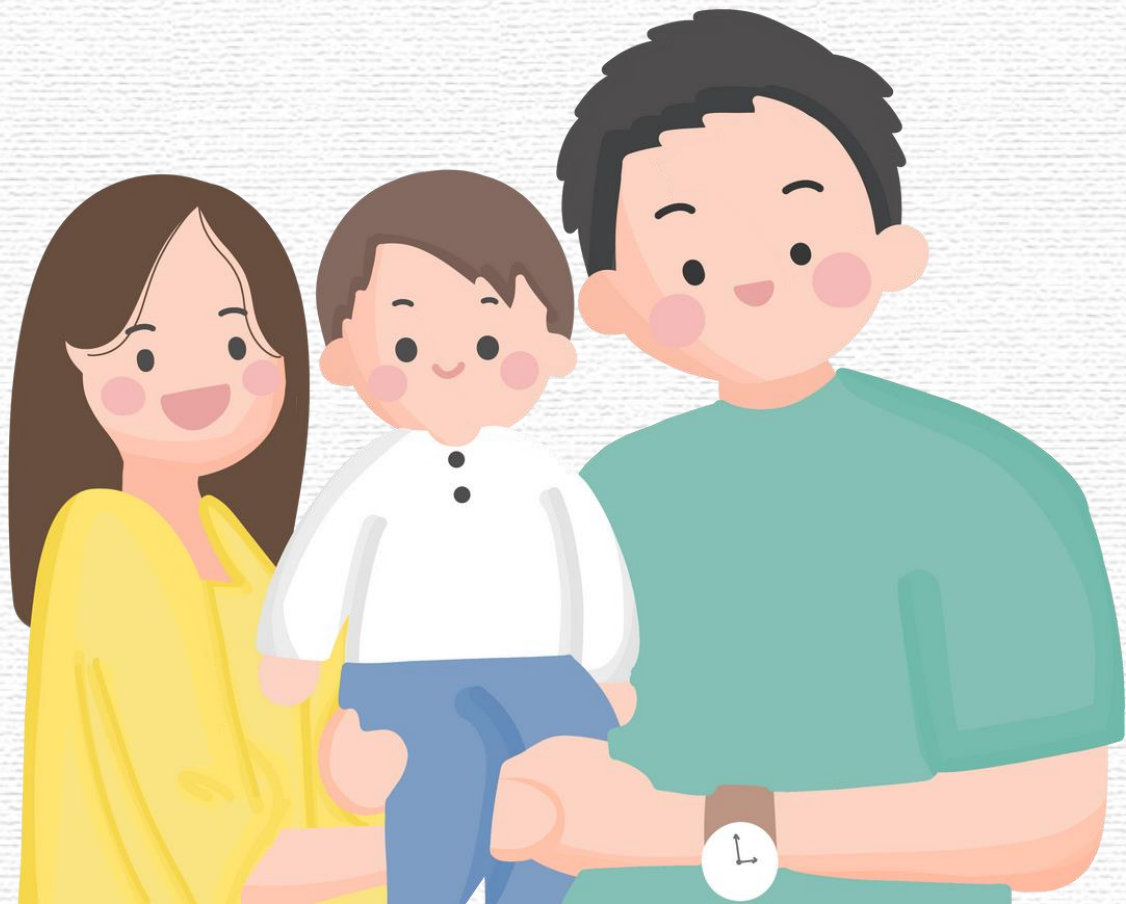
捏泥膠



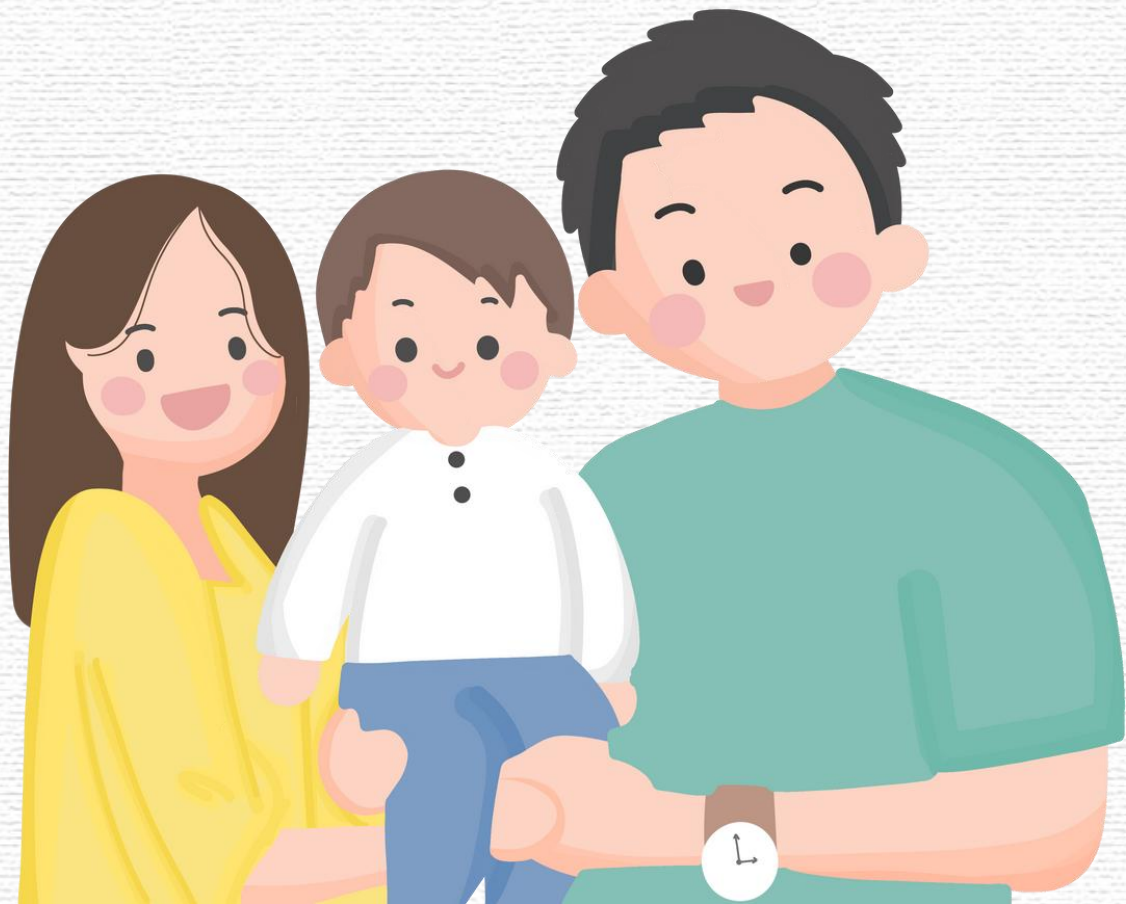


舒服好多啦!

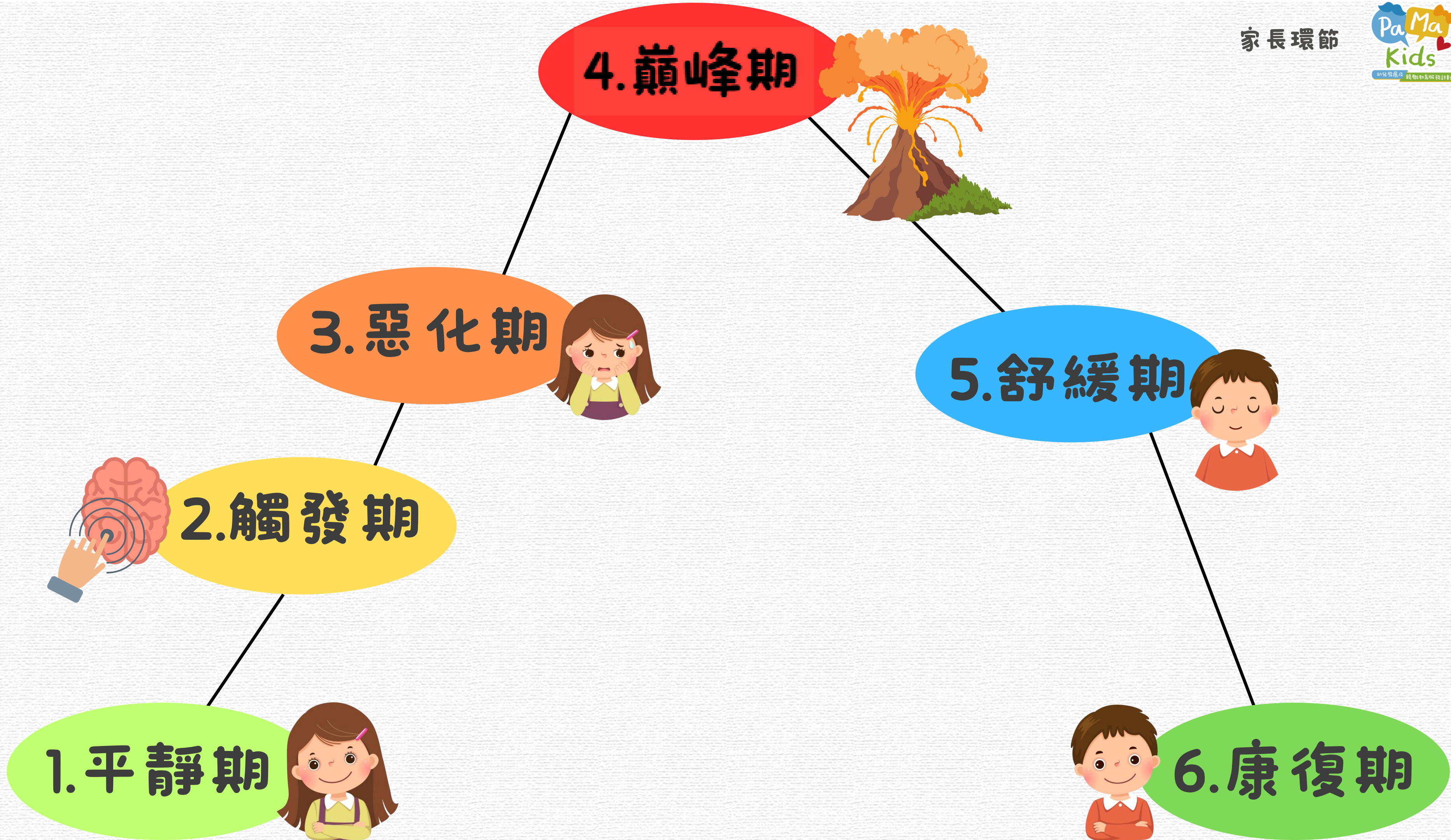
# 家長環節



# 何時介入處理家中 生氣小火龍



**Q1: 你知道情緒起伏  
分了多少個階段嗎?**



**Q2: 你知道哪個階段是最  
適合介入處理情緒?**

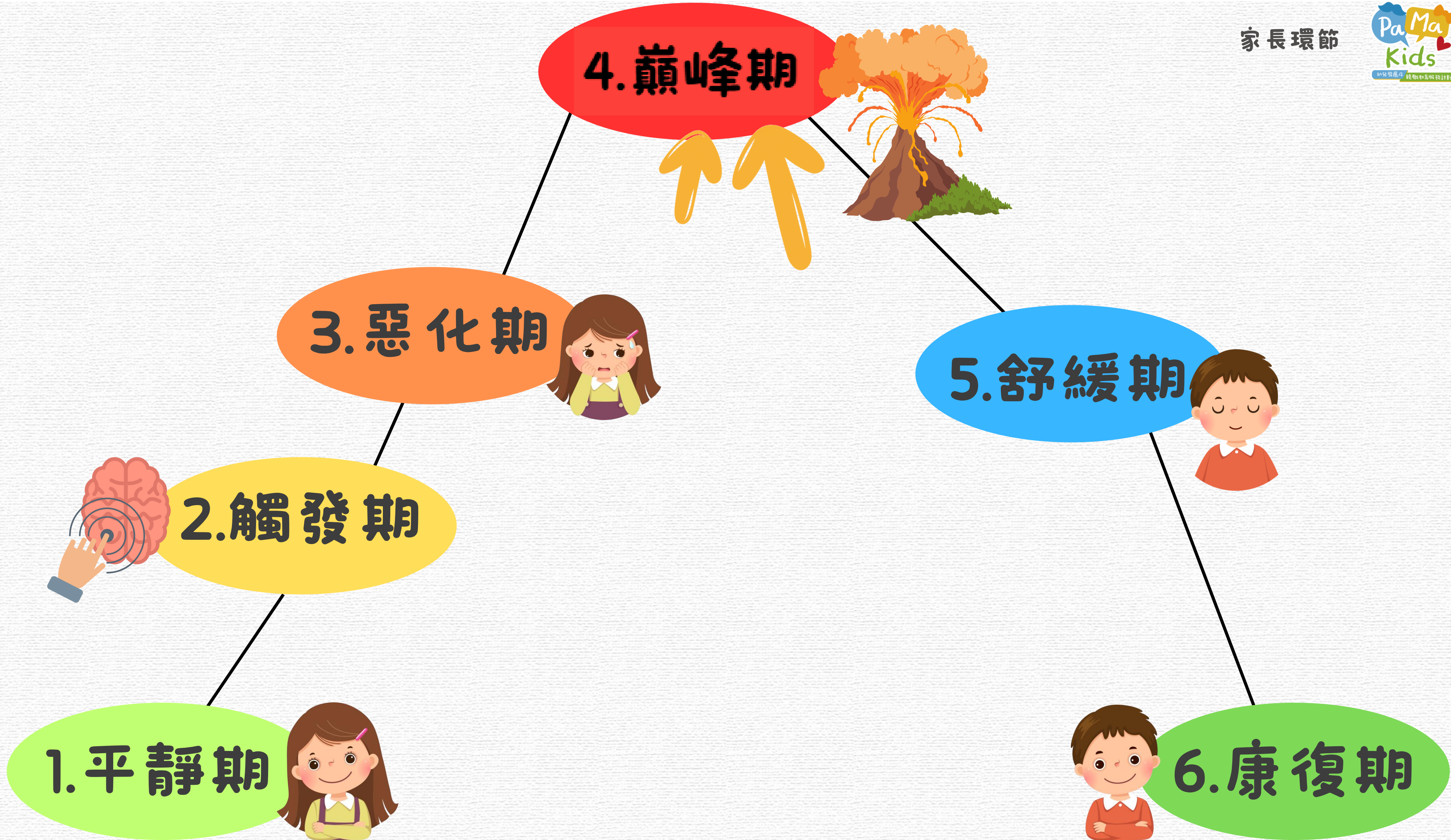
**Q3: 你知道哪個階段是最  
不適合介入處理情緒?**

# 1.



# 2.





處於

3. 惡化期

&

4. 巔峰期

幼兒情緒最高峰階段

1. 杏仁核最活躍
2. 幼兒自我控制能力較低
3. 行爲變得衝動

如家長不斷向他說理 孩子：



處於

## 2.觸發期

家長與幼兒心連心的最好階段

1. 幼兒情緒狀態較低
2. 前額葉未受到太大影響
3. 幼兒仍能接收和理解家長的說話

**\*\*透過面部表情以及肢體動作來分辨觸發期**

1. 先安撫



3. 找方式

舒緩/康復

2. 後說理

# 問卷調查





再見！