



安和交談曲 103

新北市土城區安和國民小學

情緒管理小精靈



■ 發行人：廖文志 ■ 編輯：王天威、林宣佑、林楷、陳文慶（依筆畫排列）
 ■ 執行編輯：王敏伶、喻華夏、蔡宜廷、謝美津、謝華馨、羅怡玲、余茜（依筆畫排列）
 ■ 出版日期：110年04月 ■ 經費贊助：安和國小家長會 ■ 網址：<http://web.anhoes.ntpc.edu.tw/> ■ 電話：02-22603451

校長的話

情緒管理小精靈

校長 廖文志

情緒教育所談的就是情緒智商（EQ）。情緒智商乃指個人對自己情緒的把握與控制，對人生的樂觀程度和面臨挫折的承受力。情緒教育的內涵包括：教導學生認識自己的情緒反應、瞭解他人的情緒、學習處理情緒的技巧、維持人際關係的方法，同時探討個人對人生的樂觀程度與挫折忍受力。

學生因情緒困擾而常見的行為包括：沒有動機上課、人際關係欠佳、偏差行為、沒有責任感，甚至更進一步做出自我傷害的行為。因此，老師需覺察出學生行為與情緒之間存在的因果互動關係，並帶領學生在每一則事件中學習瞭解別人，控制自己的情緒，也懂得解決問題，才能全面達成「預防勝於治療」的果效。

自我傷害議題在各級學校發生，無論學生或師長面對自我傷害行為經常產生心理壓力，不知道怎麼去談自我傷害，也不知道該如何處理。事實上，和想要自殺或有自傷行為的人談自殺，並不會促進他們真的去自殺，反而提供了一個機會讓其他人知道怎麼協助他。通常想要自殺的人，會釋放自殺的意念或是求助的訊息，因此，我們若能掌握時機介入，早期發現、早期治療，將可預防甚至避免重大自我傷害事件發生。

自我傷害防治工作，不僅僅是學校的責任，同時更需要結合家庭、社區、醫療等資源，進行合作與整合，才能在第一時間點將傷害降至最低，以期確實預防自我傷害之發生。

資料來源：教育部校園自我傷害防治手冊



會長的話

家長會長 楊雅文

親愛的家長夥伴們:您好!

情緒管理不是與生俱來就會的，讓我們一起來學習:如何在孩子生氣的當下適當的協助他們?

第一招：從自身做起-要知道父母的行為將來必定成為孩子模仿的榜樣。

第二招：記住，任何情緒都是被允許的!-接納他的情緒，孩子不需要努力壓抑情緒，這會讓他有足夠的認知控制去管理情緒，能開始將情緒化作語言，而不是打人消氣。

第三招：等待並降溫-通常情緒崩潰的孩子，也是一個感覺到威脅且充滿防衛的孩子。所以這父母這時不能生氣，要幫助孩子恢復平靜，只有冷靜的時候才能學習跟理解。強烈情緒需要耗費極大精力，所以

無法持續太長的時間，通常半小時之內，情緒強度一定會慢慢下降。

第四招：幫孩子找回安全感-別叫孩子到一旁去獨自「冷靜」，這時最需要父母心平氣和地陪在旁邊，孩子在「最不配得到愛」時最需要你的愛。明確地允許孩子：「沒關係，每個人偶爾都需要哭一哭（或發發脾氣，或難過一下），我會待在這裏，等你告訴我你為什麼生氣、難過。」假如可以摸他，就摸摸他：「我用手拍拍你的背，你很安全，我在這裏。」如果他大吼叫你走開，就說：「你要我走，我會退開一點，如果你要抱抱時，我會馬上回到這裏。」

第五招：為攻擊設立界線-容許孩子的情緒不表示我們容許破壞性行為，孩子永遠都不應該被容許打別人，包括打父母，一旦他們出手，就是在要求我們設立界線，並幫助他們遏制怒氣。

第六招：給孩子幾個情緒宣洩的方法-教孩子使用「暫停鍵」；跺腳;跳「消氣舞」;畫下或寫下他生氣的事情，然後用力把紙撕成碎片;讓他們環繞拍打手臂，這樣左右手最後會在相反的肩膀或身體側面，同時隨便大叫像是「媽！」或「停！」。

平時就作預防性的練習-每天至少花15分鐘與每個孩子一對一相處，克服每天出現的情緒;幫助孩子發展EQ（情緒智力）-與孩子經驗分享、閱讀情緒繪本或角色扮演，也都可以協助孩子在日常生活中建立自身健康的情緒管理技巧。此外，每天作息規律，孩子才知道接下來要做什麼，如此可以有效提升他的安全感。但願孩子們成長過程中所有期待、擔心、生氣與難過的時刻，隨著我們的陪伴，轉化成充滿歡笑、溫暖與勇氣的果實，也將是我們一輩子最珍貴的回憶！

資料來源：MindDuo親子共讀、親子天下



情緒管理教育

羅怡玲 老師

根據心理學家研究發現，管理情緒能力的EQ，比智商IQ更為重要，會影響人的一生。高EQ不但讓自己更容易快樂，對於學習動機、人際關係、抗壓能力，以及未來的工作成就，都有著決定性的影響力。所以學會處理情緒，就會有助於提升學習成就和工作效率。

情緒可以成為人一生的阻力，也可以成為助力，如何化阻力為助力，就是EQ教育的訴求。EQ教育最早起源於1994年，是美國一群兒童心理學家及教育學者發現，在人類成長的過程中，情緒與人際能力是最重要的核心。讓我們想像兩個小孩，在學校第一堂課吵了架。其中一個孩子到第二堂課就從情緒中恢復了，而另外一個孩子，到下課、放學，甚至隔天還在生氣。就算兩個孩子智力相當，相較第一個孩子，第二個孩子得花更多額外的力氣處理情緒，兩人的學習效果長期下來一定會產生差距。

所以，2002年聯合國教科文組織，就開始推動SEL (Social and Emotional Learning) 教育，鼓勵全球140個國家的教育部，在孩子成長歷程中，將情緒與人際學習放進課程中。一個國家社會在培育孩子的教育過程中，如果注重他們的情緒與人際能力，在經濟上也可以產生很大效能。一個心情不愉快，沒有能力處理情緒的人，一整天的工作效能也會比較差。

當我們碰到挫敗時，第一個衝出來的情緒往往是「憤怒」。而在沒有教育引導的狀況下，憤怒的直覺反應常常就是「攻擊」。情緒衝動是與生俱來，但情緒管理是可以培育的。有情緒很自然，它沒有對或錯，但是當情緒往外變成行動時，行為就有恰當與否。也就是說，人可以生氣，但生氣時不可以摔東西或打人。當我們學會這樣的態度，就有能力調節個人的內在感受，每個人都應該學習面對自己情緒，思考如何用更好的方式處理自己的情緒。

從大腦科學來看，人類從發生事件到產生情緒，這短短的時間內，是先由眼睛將看到的事物傳送到大腦的收發室，然後直接抵達杏仁核，引發情緒反應。但是，我們還有一條「理性路徑」，那就是透過大腦皮質來情緒管理。但人一出生，杏仁核這條紅色道路就已經建好，而大腦皮質這條藍色道路並沒有。所以當孩子的情緒越常起火燃燒，將來就越容易因為風吹草動而生氣。當孩子大腦的杏仁核大火蔓延時，理性無法運作，這時如果先由大人的感性大腦送出消防車去救火，透過「我同理了你的情感」，那麼孩子腦中的火滅得差不多時，家長的理性就可以帶領孩子發展理性。情緒管理就是透過教育，幫助孩子建立這條「藍色公路」，讓自己能夠帶領情緒，而不是被情緒挾持。

我們應該從平時就幫助孩子的大腦建構防火材質，而EQ教育就是一種防災教育，透過大腦的可塑性，避免情緒成為孩子人生的災難。

我們應該從平時就幫助孩子的大腦建構防火材質，而EQ教育就是一種防災教育，透過大腦的可塑性，避免情緒成為孩子人生的災難。



參考資料：〈別讓情緒控制你！認識自己的十點鐘狀態！〉

作者：楊俐容主講 葉嘉雯整理

<https://opinion.cw.com.tw/blog/profile/466/article/9357>

辨識情緒，好好溝通，你也可以這麼做！



謝華馨 老師

有時候強烈的情緒會讓我們不知所措，甚至讓行為或人際關係產生不好的影響。在情緒快要變成黃燈或紅燈時，我們該怎麼辦呢？在這樣的情況下，要開口說話或是展開行動時，如何辨識出當下的情緒？要怎麼做怎麼說才能好好溝通呢？

1.針對「行為」來溝通：發生事情時，不要把「人」跟他的行為混為一談。錯的是「行為」，不需要指責人或是對人發脾氣。意見不同時，如果能針對「行為」來溝通，比較不會讓人有不舒服的感受。聚焦在「行為」和「現在怎麼辦？」時，較不會受到情緒的影響

2.良好溝通、理解彼此：溝通是為了互相理解，當然要好好的傾聽對方的意見，再作出反應。避免用推測來猜對方怎麼想，以免誤解了真正的意思，只顧著說著自己的想法，容易造成誤會，失去良好溝通理解彼此的機會。可以這麼說：

「你要說的意思是這樣嗎？」

「這樣做好嗎？有沒有其他做法？」

3.確認提升辨識自己情緒的能力：辨識描述情緒的形容詞很多，像是：開心、期待、好奇、快樂、愉快、興奮、喜悅、舒服、滿足、輕鬆、平靜、難過、焦慮、不舒服、生氣、傷心、好煩、好累、緊張、……。可以多多練習，試著這麼說：

「現在感覺/心情怎樣？現在的想法如何？」

「我覺得不舒服，我的感受是……。因為……」

4.幫自己找到一些可以穩定情緒的好方法：有時我們的情緒反應或者認知理解跟不上，情緒快要變成黃燈或紅燈時，先暫停下來轉換成身體動作的練習，可以讓腦神經再次活絡起來。像是：深呼吸10次、唱歌、跑到空曠的地方大喊大叫、找好朋友聊天、看看書、休息、說笑話、畫畫、踢球……。試試看對自己這麼說：

「我覺得現在我可以做點其他的事，像是……。」

「我感到很生氣，我想先去跑步，幫助自己轉換心情。」

5.當不好的情緒或衝突事件過去了，試著說些鼓勵的好話。每一次撐過情緒風暴都不容易，要為自己好好打氣。一次又一次的嘗試與努力，絕對會讓你的心理素質更有韌性。試試看對自己這麼說：

「我真棒！真開心我願意去試試看！」

「我喜歡現在的做法，真是太好了！我們順利完成了！」

「雖然意見不同，我很高興有可以好好溝通的機會。」

當你有需要時，千萬不要害怕尋求幫助。試著當面和爸爸媽媽、學校的老師、輔導老師談一談。或是撥打電話使用免付費的服務專線，有：義務張老師1980(附圖一：影片連結-張老師1980專線可以為我做什麼?)，專為全台(含離島)12歲以下兒童服務的哎喲喂呀兒童專線0800-003-123(附圖二)。專為全台(含離島)13到18歲青少年服務的踮貢青少年專線0800-00-1769(附圖三)，這些都是可以讓你傾訴情緒的管道，也是協助你抒發壓力，獲得心理支持的好幫手。

最後，我想告訴你，請記得人生很長，沒有人需要永遠堅強！情緒低落或失控時，如果你試著尋求他人的幫助，你也讓有能力幫助你的人，有機會可以對你伸出援手。相信有一天，你也會成為幫助別人，度過情緒風暴的好幫手。



圖一影片
1980專線可以為我做什麼



圖二
哎喲喂呀兒童專線服務



圖三
踮貢青少年專線服務



片名：腦筋急轉彎
來源：華特迪士尼影業

蔡宜廷 老師

各位小朋友，你們知道這是哪一部電影的主角嗎？

每個主角上面的名稱，是他們的名字還是各種情緒的名字呢？

其實！都是！

讓我們從下面的照面中，得到正確的解答！

這部女主角的名字叫做萊莉，她是一個11歲的女孩，她的腦袋裡面有樂樂（Joy）、憂憂（Sadness）、厭厭（Disgust）、怒怒（Anger）、驚驚（Fear），分別代表人的五種不同的情緒。

他們生活在萊莉的腦中，可以看到主角經歷的事情，並負責控制主角的感覺。當樂樂佔據主控臺，主角就會變得快樂，並用快樂的心態看待眼前的事物，而若是憂憂碰觸主控台，主角就會瞬間陷入悲觀。

原本萊莉過著相當快樂的生活，腦中的五個角色幫她在家庭、友情、運動各方面，都建立著穩定的關係。然而，然而父親因為工作的緣故，他們全家要搬到舊金山定居。萊莉也因此被迫展開新生活，先是搬家遇到了問題，在學校新生活不順。

這開始了所有情緒混亂的過程，導致萊莉必須調適、面對、處理自己心裡面所有的混亂起伏，電影的鋪陳，萊莉從採取逃避的方式，到決定孤注一擲。經過這次的事件後，萊莉重新建立起之前的友誼、曲棍球，甚至新增了更多與他人的連結。

各位小朋友，你會分辨自己的情緒嗎？如果開心是黃色，生氣是紅色，難過是藍色，你每一天哪種顏色出現的比較多呢？你可以試著每天將自己的情緒顏色記錄下來，看看電影中這五個主角，誰出場的頻率最高，誰出線的機會最少，然後想想看，為甚麼會這樣？

電影的劇情更想要教導小朋友們，有時候強求自己樂觀，未必能解決問題，說不定表達、重視自己的真實情緒反應，不論是正面或負面，別人才會知道該如何幫助你走過低潮、解決問題，故作堅強、始終不願吐露內心感受，這種對自己或是他人不誠實的做法，不論出發點是好是壞，都只會讓自己更走不出人生低潮之中，除了將影響你的人生發展之外，更可能會去影響身邊所有人的情緒。



新北市板橋區109學年度教師羽球團體聯誼賽冠軍



情緒管理小精靈

1年1班 蕭雅欣

在影片中，讓我印象最深刻的是關心小精靈，因為他讓我知道：用心對待別人，也會得到別人的關心。當我難過的時候，我會告訴家人一起想辦法，得到家人的安慰和鼓勵。當朋友心情不好，我會安慰他，陪伴他做開心的事。

1年1班 鄭喬安

我想到自己難過的時候，會跑到房間想一想，讓自己冷靜一下，想想剛剛發生的事情要怎麼做比較好。當同學或朋友心情不好時，我會請他先冷靜下來，閉起眼睛，做個深呼吸，然後再思考等一下要怎麼做。

1年2班 王熾菱

當我難過時，會以跳舞或唱歌方式紓解心情。當同學難過時，我會告訴她這樣不是解決的辦法，想想快樂的事，開心就會帶來好運。

1年2班 曾仁將

我在安親班太多功課要寫就會生氣，我想要幫助自己的時候，會想請安親班老師把我的功課量減少，或晚一點再完成。

1年7班 廖若妍

每當我功課寫太慢的時候，我就會被老師罵，然後心情就會不好。這時候我就會唱歌讓自己心情變好。

1年12班 彭愛臻

難過的時候，我會去做自己喜歡的事情，或是跟媽媽聊天。朋友難過時，我也要扮演一個小天使，陪她一起玩，給他鼓勵加油。

1年13班 湯翔介

我印象最深刻的是自信小精靈，因為自信可以把自己最好的部分表現出來，讓我覺得輕鬆及開心，例如我畫畫的時候最有自信。

我生氣的時候會跑步、吸氣，難過的時候會大哭，因為我跑步、大哭的時候會想清楚我為什麼會難過跟生氣。

1年13班 謝佳玟

影片中印象最深刻的是貓小美和小豬各畫了一朵花，他們兩個互相誇獎對方，所以我也要多關心同學、誇獎同學。

1年13班 倬紘郎

紅色小精靈掌管生氣的情緒，當他們聚集到你身邊，你就會覺得自己像一個快要爆炸的氣球。我生氣的時候只要媽媽來抱抱我、安慰我，我就不生氣了。

1年13班 陳冠睿

影片讓我知道原來生氣難過時，不只是可以自己躲起來而已，也可以找爸媽、同學、朋友傾訴；同時也了解到多關心別人，也會受到別人的關心；愛自己也是一種自信的表現。

每次當我難過時，我總是躲起來偷偷的哭，把難過情緒發洩出來。記得有一次我最愛的玩具壞掉了，我難過的哭了，媽媽看到就跑來安慰我說：「沒關係，玩具玩久了一定會壞，就像我如果運動一整天也會累啊。」聽媽媽這樣說，我難過的情緒就不再有。

2年1班 段景煊

我有個妹妹，我跟她相差四歲，她每天都會跟我吵架，因為她的年紀比較小，所以也常常會無理取鬧，也經常霸佔我的東西，我就會先不理她，讓自己冷靜一下，我會先喝一口水，有時候會去睡覺，一覺醒來就感覺沒那麼生氣。

2年3班 黃丞亨

影片中我印象最深刻的是：當貓小帥哭的時候，貓小美就安慰他，結果貓小美就得到愛心小精靈。當我生氣的時候，我會我抱著我最喜歡的娃娃。同學受傷時，我會帶他去健康中心，安慰他。

2年3班 林芷彤

當我生氣的時候，我會先離開讓我生氣的地方，想想開心的事情；我難過的時候，我會猜猜看今天晚餐吃什麼？還會躲到房間或是沒有人的地方，讓自己冷靜下來。我會和媽媽分享心情，她會一邊幫我吹頭髮，一邊溫柔的摸摸我的頭鼓勵我、安慰我。我覺得我一定能越來越成熟，當一個高EQ的小孩。

2年4班 陳姿涵

每次我和表妹吵架，媽媽會叫我們分別進房間，我進房間媽媽就會大笑，我也就笑了。

2年5班 羅品惟

視訊教育影片中，情緒小精靈出現後，教導貓小美怎麼控制自己的情緒，所以貓小美問了所有家人生氣時會做什麼，她就去做了之後，生氣小精靈就慢慢的消失了。而且貓小帥和貓小美都很關心別人，貓小帥還幫助別人，讓朋友的自信小精靈出現。



2年6班 侯采潔

我覺得貓小美有點過分，因為別人只是不小心弄掉她的娃娃，她就對她發脾氣，她還弄壞貓小帥的模型，就算後來有道歉，還是不應該。

2年7班 蘇妍予

當生氣或難過的時候一定要勇敢的大聲說出來，讓大家知道你現在的情緒。自己如果遇到難過或生氣時，我會用畫畫、看書或運動來轉移我的心情。

2年8班 林恩彤

小豬嘟嘟因為外表不帥氣而不喜歡自己，貓小帥誇他的個性很帥氣，因此讓嘟嘟找回自信心，我覺得貓小帥很棒，誇獎別人會讓人很開心。

當我生氣時，我會躲在角落裡深呼吸，等我冷靜過後，再告訴別人生氣的原因，請他以後不要再做讓我生氣的事了。

2年10班 陳思允

我以前只要情緒不好就會生氣，可是我只要在房間冷靜一下，或是做做我喜歡的事情，例如畫畫、看電視、看書、打球之類的事，我的心情就會好很多。

2年10班 邱睿宸

小精靈告訴貓小美和貓小帥：做自己喜歡的事來調整自己不好的心情。當我生氣時，我會走進房間玩電動，讓心情好轉。妹妹生氣時，我會帶她出去玩。

2年10班 游承翰

當我生氣和難過的時候，我會深呼吸，喝一口水再整理自己情緒。記得微笑喔!!!

2年10班 林予恩

我覺得我印象最深刻的部分是，小猴子不小心把貓小美的娃娃弄髒了，貓小美已經很生氣了，小猴子不但沒有跟貓小美道歉，而且還不禮貌的說：「這只是個洋娃娃而已。」貓小美就很生氣的回家了。回家後，她發現自己有生氣小精靈在她的身上，正當她不知道該怎麼辦的時候，貓小帥把好不容易做好的飛機給貓小美看，貓小美卻把他的飛機弄壞。結果貓小帥很傷心，貓小美很後悔。

如果我是他們的話，我會去戶外走走，看看漂亮的風景，開心的小精靈就會來我的身邊了。

2年11班 王竣驊

在欣賞廣播教育的影片中，讓我印象最深刻的是生氣小精靈，因為每個禮拜我們家都會有兩三個人生氣。當我生氣的時候，我就發洩一下情緒，過一會兒就會變成開心，其他人就不用再為我的生氣而煩惱了。當別人生氣的時候，我會跟他說道理，這樣他就會慢慢冷靜下來。

3年1班 周育安

我生氣時會自己先冷靜一下，然後再與爸媽討論及反省，心情好些之後，再跟哥哥玩一場遊戲就完全好了。

3年4班 張德智

如果有人讓我覺得生氣時，我就會暫時離開那位讓我生氣的人，並且做一些我喜歡的事來轉變心情；如果我真的太生氣，我就會深呼吸讓自己冷靜下來。

當我冷靜下來後，我就會去找讓我生氣的人，並且跟他好好談一談。這就是我解決生氣的辦法，我們以後也要當個情緒穩定的小朋友!

3年10班 李權祐

我印象最深刻的部分就是自信小精靈，因為自信小精靈很可愛，而我的自信滿滿，我猜我的旁邊應該有很多自信小精靈吧!

我難過的時候，媽媽會給我巧克力豆，吃的時候我會咬得很大力，紓解心情，有的時候還會咬到舌頭呢!

當同學心情不好時，我會陪伴著他，等他好一點的時候，我會問他原因、經過，體會他的感受，讓他好過一點。

3年13班 林慈韻

如果朋友心情不好，我會陪在他身邊，說說話，或者說一些笑話逗他開心；如果他哭了，我會拿衛生紙讓他擦眼淚，拍拍他的肩膀叫他別難過。

4年8班 林其藁

當我的同學在哭時，我會先詢問其他同學：「他是怎麼了，他為什麼會哭」，下課時再問他「怎麼了」，如果他不想說話，我就寫紙條給他，等他好一點再問他原因，然後陪他玩他想玩的遊戲。

4年9班 林佳萱

我玩手机的手遊時，經常會分配到不會玩的隊友，都讓我很生氣，這時我只要大叫一聲就會好了。我難過時，就會跟遊戲好友訴苦，因為他也有跟我一樣的經歷。我們會互相關心，我常打字很慢，因為怕冒犯到他，他知道之後，就跟我說：「你要有自信一點，我不會生氣。」我就回了一個笑的表情符號給他，從此我們就變成好朋友了。

4年11班 鄧宇晴

有一天，我們家最小的表妹被奶奶罵了，我就去安慰她，最後她心情好起來，看到她笑我也覺得很開心!

4年13班 曾少俞

當我生氣或難過時，我會找家人說心事、聽歌抒發情緒，或是去睡覺。

5年1班 楊正皓

我印象最深刻的部分是生氣小精靈，因為他很壞又很粗暴，讓貓小美失去理智，不受控制的發飆。當我生氣的時候，我會彈琴來紓解情緒，讓我心平復冷靜下來；在我難過的時候，爸爸媽媽也會抱抱我、鼓勵我。

5年1班 曾柏騰

當我自己生氣或難過的時候，我會試著想一些會讓我開心一點的事，或是做一些我喜歡做的事，像是畫圖、聽音樂、玩遊戲、看影片...等。做完這些事情後，我總會感覺自己好像變得很有活力，就像是感冒時，吃完感冒藥治好感冒一樣，讓我感覺非常快樂。

5年3班 蘇宥霖

我生氣的時候，媽媽會來關心我或安慰我，讓我心情變好，甚至會把生氣小精靈全部趕走，讓我可以像以往一樣活蹦亂跳的玩耍。若是學校同學也發生和我一樣的問題，我會試著和他溝通。

5年1班 劉子瑄

如果我難過的話，我會先大哭一場，讓自己的情緒先冷靜，我會在沒有人的地方自言自語，把那些不開心的話全部講出來紓解情緒，之後我就不再跟家人或朋友講，讓他們靜靜的陪伴我。同學或家人難過時，我會安慰他們，叫他們不要難過或生氣，因為每個人都有各自的缺點，不都是完美的，不要因他人的批評就覺得自己很爛，要好好愛自己，才能在別人需要幫助的時候幫助他。

5年9班 游思瑩

被別人關心的時候，心裡會有一股溫暖的感覺。我難過時，總是會用畫圖、看書或運動來紓解情緒，跑一跑心情就會變好了。在生活中遇到情緒不好的同學時，我會過去安慰他、說笑話給他聽，讓他的心情變好。

5年10班 丁子安

我只要難過就會走進房間，開始玩樂高，不儘可以提升專注力，還可以發揮想像力，所以完成後會感到愉悅，然後忘掉一切喔!

5年10班 許睿芸

家人看我心情不好時，或者說話口氣不好，便會聽我說發生的原因、經過等細節，然後逐一分析，讓我更能明白自己生氣及難過時要如何調適。而同學難過時，我會利用下課的時候陪他/她出去走走，讓他/她忘記一切，我也可以扮演一位關心又自信的小精靈。

6年1班 連翊成

每個人都會有情緒無法去避免，但卻不能被情緒控制。當壞情緒發生時，就要想辦法讓自己沉著以對，而不是焦躁不安。例如有人把我的東西弄壞，我會先深呼吸忍著，回到家拿枕頭當出氣筒狂打，這種方法可以讓我發洩情緒而開心起來。

6年2班 林永順

我想我的朋友生氣時，不嚴重的話，可以試試逗他開心，若嚴重的話，就讓他冷靜冷靜吧!而當朋友感到悲傷時，我會聆聽他的想法，以同理心感同身受，最後再以「我一直都在」的方式安慰他。每個人都要好好管理自己的情緒，否則迎來的會是失敗的日子。

6年3班 全立安

每當我生氣和難過時，我會自己一人獨處，並以他人的立場看待事情，自然心中便不會覺得「只有自己是對的，都是別人的錯」這樣偏頗的想法，生氣或難過的負面情緒也就消失了。當我情緒不佳時，我周遭的人會給我時間讓我冷靜下來，而當我周圍友人心情不好時，我也會用同樣的方法對待他們。

6年4班 鄭喬璘

我認為人人都可以管好自己情緒。讓我印象深刻的部份是：貓小美生氣時，小精靈說：只要放鬆做自己想要做的事情，或是把這件事情跟家人說，讓家人知道。當我生氣或難過時，我會去想以前開心或快樂的事。而我身邊的朋友情緒不佳時，我會找他聊天，問他發生了什麼事，並且我也會在一旁默默的幫助他，因為有一些人可能不喜歡把他自己的事告訴別人，我們可以讓他一個人靜靜地思考。

6年4班 王宥程

影片中令我印最深刻的是貓小帥教導大家做人要有自信，應該樂觀面對所有事情。還記得三年級，我常因為成績不理想而難過，每次要把考卷給爸爸簽名時，我總是特別害怕被罵，但爸爸却是特別耐心地教導我、安慰我，在我快要放棄時，幫助我且給予支持及鼓勵，讓我內心的憂愁瞬間消失。現在我看到同學情緒不佳時，就等幾天不吵他，讓他靜一靜，當他稍有好轉再跟他玩，讓他忘掉之前的不愉快。

6年4班 侯沛妤

我印象最深刻的部分是放學回家時下雨了，貓小美看到同學沒帶傘，並不是直接離開，而是走過去問他是否要幫忙，然後送他回家。這種樂於助人的精神，不是任何人都能做到，連我自己都不一定可以呢!

當我難過的時候，通常會走進房間，靠著門深吸一口氣，讓自己冷下來，然後看書轉移注意，以免一直想那些難過的事。不然就好好地睡一覺，起來就什麼事都忘了。媽媽也會找我聊天，讓我告訴她難過的事，聊一聊，所有壞情緒都不見了。若同學情緒不好，我會輕輕拍他的背，問他發生了什麼事，如果我能幫忙，我就陪他一起解決困難，如果無法幫忙，我願意在他身旁安慰他，直到他的心情好轉為止。

6年6班 陳馨妤

我想和大家分享：在我五年級上學期快要結束時，我和朋友們發生了一些事，他讓我封閉了自己的心，每天都處在難過不想來上學的狀態，之後我的媽媽帶我去看醫生，在醫生和朋友，還有家人跟老師的幫助下，我的病也慢慢的好了。

6年9班 彭子秦

影片中我最有印象的是自信小精靈，當我們在做自己有興趣的事，也認為自己做得很不錯時，自信小精靈就會出現在我們身旁!

6年10班 賴景偉

之前期末考前，要一直在家裡、安親班複習，壓力很大，經過家人鼓勵，我就想：「考高分或進步可以拿獎勵，考完還可以放鬆。」就這樣，我的壓力和負面情緒就慢慢消失了呢!

6年11班 吳家豐

情緒有如一把雙刃劍。好的情緒可以充實人的精力，提高人的活動效率和能力，使我們健康。當然，情緒也有壞的一面，可以使人難受，抑制人的活動能力，降低人的自控能力和活動效率，做出一些令自己後悔甚至違法的事情，這就是情緒對人的影響。

當我生氣時，我會想些愉快的事，也可以聽音樂或看電視，這樣可以分散自己不滿的情緒。控制情緒會讓你邁向成功之路。著名演員周星馳出生於農村家庭，但他懷抱明星夢。一開始，他在演戲時希望在鏡頭前多待幾秒，卻被無情的拒絕了；有時向導演提出自己的見解，但總是被嘲笑。可是他從未生氣，終於，他在2002年獲得了「最佳男主角」、「最佳導演」、「最佳電影」三項大獎。

安和榮譽榜

*新北市108學年度傳藝盃民俗體育運動錦標賽

名次	姓名
單龍特優	龍隊

感謝曾國彰老師、徐瑞鴻老師，辛苦指導。

*新北市108學年度傳藝盃民俗體育運動錦標賽

名次	姓名
醒獅單獅特優	獅隊
雙獅特優	獅隊

感謝陳勁甫教練、林怡君老師、陳桂敏老師，辛苦指導。

*新北市板橋區109學年度教師羽球團體聯誼賽

名次	姓名
冠軍	教師組

恭喜廖文志校長、林宣佑主任、黃劍華老師、黃憲璋老師、陳宜壕老師、陳桂敏老師、林鳳娟老師。

*2020青少年創作科技競賽女力組全國賽

名次	姓名
冠軍	資訊社團 潘可馨、陳雅芬 蘇筠喬、張丞宛

感謝周耀裕老師辛苦指導。

*110年新北市全國青年盃田徑錦標賽

名次	姓名
女童跳高第 4 名	邱婕恩
女童跳高第 8 名	鍾佳家
女童混和運動第 8 名	林芷函
男童跳高第 1 名	林家恩
男童混和運動第 3 名	黃勝君

感謝王淑娟教練、黃郁芬老師、張誌老師、徐瑞鴻老師辛苦的指導。

捐助獎助金&物資之善心人士名單清冊

序號	捐款人或機構	備註
1	中玉教育基金會	學雜費補助 25738 元
2	許茂林 清寒勵志助學金	清寒助學金 24,000 元
3	五穀先帝廟	獎助學金 20,000 元
4	新北市土城獅子會	清寒助學金 10,000 元
5	台北看守所 員工福利社	獎助學金 10,000 元
6	新北市新聞記者 職業工會	獎助學金 5,000 元
7	全家便利商店 土城大城店	母親節蛋糕 5 份
8	中和北海宮	3 斤白米 60 包
9	土城延壽慈惠堂	弱勢學生兒童節禮品 15 份
10	陳媽媽玩具 文具批發店	弱勢學生兒童節禮品 15 份

110年新北市全國青年盃田徑錦標賽



2020青少年創作科技競賽女力組全國賽



新北市108學年度傳藝盃民俗體育運動錦標賽獅隊單獅雙獅特優



新北市108學年度傳藝盃民俗體育運動錦標賽龍隊單龍特優

