情緒與壓力管理 我的新好情緒 授課教師：彭易璟 老師

時間：2012/09/12 星期三

天氣：天氣晴空萬里

地點：T0105

紀錄/攝影：課程TA 品設四甲＿陳威君

今天，很高興和大家見面！大家覺得這堂課帶給大家的感受如何呢？

是期待還是興奮呢？期望，接下來每週的課程，大家都能帶著滿滿的能量和笑容回家噢！希望大家都能像↓下圖的小精靈一般，笑容滿面。



現在請大家跟著文字和圖片一起回憶上課的內容吧！

課程一開始，老師發放了每人一份的問卷給大家填寫，內容包含了幾大部份有基本資料、正面情緒、負面情緒等自我情緒的瞭解。老師希望大家透過這份問卷，大家能夠正視自己內心的情緒，瞭解它、解決它。看！大家都非常的投入認真地作答。

↓大家專注的神情。



問卷結束後，老師利用遊戲，讓大家瞭解壓力各種不同的面相，有無形的壓力

、也有重到抬不起頭的壓力。



↓接下來，換大家活動筋骨的時候了！



接下來，請兩位同學出場，互相say hello 的時間到摟！

↓交會後，包包不自覺地往下滑了，同學要用雙手扶著它才不會滑下。

壓力，是否也像這個包包一樣，平常和你和平共處著，但是在某階段又突然襲擊你，積壓在你身上呢？



接著，老師播放了兩個影片，小孩多變的表情和《介助犬》這一部感人的影片。

<http://www.wretch.cc/blog/w786540w/13698878> ←　這邊是網路上的連結，大家可以連進去看完整版影片及介紹！相信大家看完影片後都充滿不盡相同的感受。老師發下的學習單，讓大家畫出自己的長相，大家都非常有創意的作畫，也盡情的表達自己的想法，非常的棒！

希望下一周也能和大家見面，相處愉快喲！掰掰。