「106年度生命教育課程」活動成果表

學校名稱	臺中市私立育仁國民小學		
活動名稱	和平小天使		
活動日期	107年 06月 04日 - 06月 29日		
參加對象	低年級	參加人數	312人
活動內容介紹	①主題故事 PPT －星月 ②分享：看見你的好－兩位好友一組，互相介紹好友的優點、兩人的相同及相異點。		
整體效益評估	學習了解、尊重他人和我的不一樣，能以溫和、互諒、互讓的態度與他人和平相處、維持友誼。		

活動照片



照片說明：主題故事PPT －星月



照片說明：紀錄心得分享









照片說明：分享－看見你的好。













照片說明： 學習單

106 學年度臺中市私立育仁國小

班級實施「生命教育」課程內容

<table>
<tr><td>主題名稱</td><td colspan="3">和平小天使</td></tr>
<tr><td>教材來源</td><td colspan="3">PPT、繪本故事、網路故事、動畫影片</td></tr>
<tr><td>教 學 者</td><td colspan="3">白素芬</td></tr>
<tr><td>班　　級</td><td>低年級</td><td>時間</td><td>四週</td></tr>
<tr><td rowspan="3">課程內容</td><td>教材屬性
或種類</td><td colspan="2">☑繪本故事
☑影片
☑簡報
□其他_____</td></tr>
<tr><td>實施
方式</td><td colspan="2">☑講演式
□角色扮演
□分組討論
☑分享：兩人一組，相互介紹好友的優點。</td></tr>
<tr><td colspan="3">預期目標（條列式）簡述：
1.能克制自己的情緒，以和氣的態度對待兄弟姊妹、同學和朋友。
2.能欣賞別人的優點，讚美別人。
3.能尊重別人和我不一樣，與別人和平相處。</td></tr>
<tr><td>實施情形</td><td colspan="3">學生學習反應與檢討：

故事：星月

＊老　師：「星月掉進鳥巢後，為什麼要學著當一隻鳥？」
＊小朋友：「他要生存。」
＊老　師：「星月為了與大家和平相處如何付出？」
＊小朋友：「他不倒掛，吃蟲子、學習站在樹枝上。」
＊小朋友：「白天活動，晚上睡覺。」
＊小朋友：「他很聽鳥媽媽的話，很守規矩。」
＊老　師：「小鳥們(飛飛、翔翔、皮皮)怎樣看待星月呢？」
＊小朋友：「他們對星月很好，沒有排斥他，也學星月倒掛。」
＊老　師：「鳥媽媽把星月當小鳥養，你覺得呢？」
＊小朋友：「鳥媽媽很壞！強迫星月不能到掛。」</td></tr>
</table>

	＊小朋友：「鳥媽媽和小鳥們都很好，沒有把星月趕走。鳥媽媽還餵星月吃蟲子，照顧他。」 ＊老　師：「星月回復當果蝠以後，如何和小鳥保持友誼呢？」 ＊小朋友：「他回去找小鳥，帶他們拜訪果蝠家族，還帶他們在晚上飛翔。」 ＊老　師：「聽完這個故事，你有甚麼感想？」 ＊蔣○霓：「星月很尊重小鳥吃蟲子，很可憐！要做那麼多相反的事很難！我覺得星月很厲害！」 ＊李○宬：「星月是一隻面對現實的果蝠，雖然被貓頭鷹攻擊，改變生活習慣。他們應該彼此都要尊重對方、包容對方。」 ＊何○瑩：「星月很守規矩、遵守約定；他不會因為別人和自己不同就對別人不好。一樣或不一樣不是重點，你的心意、禮貌、友情、尊重才是重點。」 ＊葉○岑：「應該配合別人，不可要求別人配合你，不然的話，別人會不喜歡你。每個人的習慣都不一樣，所以要尊重別人的習慣。」 ＊陳○宇：「星月可以尊重鳥媽媽的要求，星月的態度讓人敬佩。」 ＊楊○洲：「不同的生命接觸不同的生命要彼此尊重。」 ＊老　師：「小鳥和果蝠看起來有一點相似，卻有那麼多的不同。但是星月為了要和大家和平相處，努力讓自己和大家一樣。所以，雖然不同的生命有不同的方式生活，但仍然能夠好好相處。人也是一樣，不同年齡、性別、種族也能成為好朋友。」 ＊老　師：「你覺得果蝠吃水果奇怪嗎？小鳥吃蟲奇怪嗎？因為我們知道他們平常的習慣以及生活方式之後，我們就比較可以了解他們的需要，也就不再覺得奇怪，這就是一種尊重的表現。 鳥媽媽因為不了解，所以要星月遵守他們家的規定，鳥媽媽用他自己的方式來愛星月，只是讓星月有一點委屈。 我們因為觀點的不同而和別人有差別，但是只要了解、尊重別人，一樣能夠和其他的生命好好相處。」

	＊老　師：「想想我們的家人、朋友，我們的想法、生活習慣、背景等等，都可能很不一樣，但是，影響不了我們彼此相愛。」 ---------- **故事：小康的眼淚** ＊老　師：「當你發現班上有一位同學，大家都不喜歡他，你會用什麼方法來幫助他？」 ＊郭○綺：「跟他做朋友，陪伴他。」 ＊吳○宏：「我不會罵他或欺負他，我只會幫他。」 ＊陳○蓉：「小康很可憐！因為無法控制脾氣就被同學討厭。我應該學習小康的老師。」 ＊劉○良：「給他機會、時間；了解、包容他。先改變自己，再改變別人。」 ＊老　師：「如果我們能用欣賞、關懷的心去對待周遭的人，將會發現每個人都具有值得別人學習的優點。"愛與接納"能讓人與人之間的互動良好，也能讓自己交到更多的好朋友。」 ＊老　師：「朋友間要以溫和、互諒、互讓的態度，彼此了解、尊重、寬容、不計較。如果遇到身邊的同學或朋友吵架，也可以扮演和平小天使的角色，勸解他們不要衝動，應嘗試用更好的方法解決問題，才能夠和平相處、維持友誼。」

「106年度生命教育課程」活動成果表

<table>
<tr><td>學校名稱</td><td colspan="3">臺中市私立育仁國民小學</td></tr>
<tr><td>活動名稱</td><td colspan="3">惜福自信－活出自信健康</td></tr>
<tr><td>活動日期</td><td colspan="3">107年 5月 27 日－6月 30 日</td></tr>
<tr><td>參加對象</td><td>中年級</td><td>參加人數</td><td>359</td></tr>
<tr><td>活動內容介紹</td><td colspan="3">1 故事欣賞－「活出健康自信的阿嬤」2. 討論與分享 3. 完成學習單－「活出健康」</td></tr>
<tr><td>整體效益評估</td><td colspan="3">懂得以不一樣的態度面對困難，堅強、樂觀、充實的度過每一天</td></tr>
<tr><td colspan="4">活動照片</td></tr>
<tr><td colspan="2"></td><td colspan="2"></td></tr>
<tr><td colspan="2">照片說明：大家很熱烈參與－選我選我</td><td colspan="2">照片說明：分享自己的心得和看法</td></tr>
<tr><td colspan="2"></td><td colspan="2"></td></tr>
<tr><td colspan="2">照片說明：對故事內容的看法與表演</td><td colspan="2">照片說明：學習單－ 活出健康</td></tr>
</table>

106 學年度臺中市私立育仁國小

班級實施「生命教育」課程內容

<table>
<tr><td>主題名稱</td><td colspan="3">惜福－活出健康</td></tr>
<tr><td>教材來源</td><td colspan="3">網路（教育局全球資訊網）、短影片、繪本</td></tr>
<tr><td>教學者</td><td colspan="3">林芳臻</td></tr>
<tr><td>班級</td><td>中年級</td><td>時間</td><td>五週</td></tr>
<tr><td rowspan="3">課程內容</td><td>教材屬性
或種類</td><td colspan="2">□繪本故事
□影片
□簡報
□其他_____</td></tr>
<tr><td>實施
方式</td><td colspan="2">□講演式
□角色扮演
□分組討論
□其他_____</td></tr>
<tr><td colspan="3">預期目標（條列式）簡述：
一、經常保持笑容，不輕易與同學生氣。
二、了解並尊重他人立場，不堅持己見，服從多數人的決議。
三、能克制自己情緒，虛心接受別人對我的指正。
四、能尊重生命、珍惜擁有、關懷他人，接受挑戰的勇氣、發揮友誼的精神</td></tr>
<tr><td>實施情形</td><td colspan="3">學生學習反應與檢討：
在家中親愛的爺爺奶奶（爸爸、媽媽）他們不辭辛勞的照顧關心我們，他們對我們的疼愛，想一想我們自己是不是了解了爺爺奶奶（爸爸、媽媽）的生活起居，現在開始別忘了早晚的噓寒問暖哦！
＊林○銓：「阿嬤一個人很勇敢的賺錢顧厝，為了要把七個子女扶養長大，我什麼工作都做過，如替人洗衣煮飯、養豬賣菜、</td></tr>
</table>

	做加工，生活真的好艱苦哦！」 ＊方○雅：「阿嬤遇到了挫折會勇敢的面對用樂觀的態度去處理。」 ＊吳○樂：「我們要讓自己的生命過得充實，也要很真誠而努力地做到與自己和好，與他人和好，如此才能讓自己活出更豐富、更亮眼。」 ＊柯○宜：「只要我們敞開心胸，去看所得到的，而得到的，我們要知足感恩，更要真心回饋付出；不好的地方，我們就要學習。」 ＊羅○胤：「阿嬤一生這麼辛勞，她遇到了困難會一一勇敢的去克服。」 ＊林○澔：「阿嬤遇到了事情，就勇敢的面對，因為她的生活總是要過下去，所以她的運命如此，也不能怨天尤人」 ＊ 周○也：「樂觀的人凡事都往好處想，都持樂觀的看法；悲觀的人凡事都往壞處想，都持悲觀的看法。 ＊梁○謙：「其實，世界上沒有絕對的樂觀，也沒有絕對的悲觀」 ＊林○語：「每一個人都有不同的人生觀，有的人樂觀，有的人悲觀，但是凡事都要向阿嬤一樣看開」 ＊陳○煊：「人生沒有絕對的苦樂，只要有積極、奮鬥的精神，只要凡事肯向好處想，自然能夠轉苦為樂、轉難為易、轉危為安」 ＊湯○嵐：「樂觀、悲觀，當然有很多不同的原因，但多數都是可以自己創造改變出來的」 ＊文○蓉：「人生沒有絕對的苦樂，只要有積極的態度、奮鬥的精神」 ＊楊○普：「只要凡事只要向好處想，自然能夠轉苦為樂、轉難為易、轉危為安。」 小朋友遇到困難的事情能勇敢面對，用樂觀知足的處事態度，一一克服生活中的各種挫折。

「106年度生命教育課程」活動成果表

學校名稱	臺中市私立育仁國民小學		
活動名稱	公德與寬恕－慶祝復活節		
活動日期	107年 3月 18日 － 4 月 21 日		
參加對象	高年級	參加人數	301人
活動內容介紹	一、復活節故事由來 二、影片欣賞：1.ppt 受難的耶穌　2.天堂赤子心 三、慶祝復活節活動		
整體效益評估	以關懷的心和實際行動來慶祝復活節，希望讓我們學習惜福感恩、珍惜食物		

活動照片



照片說明：點燃復活蠟



照片說明：我們的祈禱、祝福四月份生日的小朋友



照片說明：影片欣賞－天堂赤子心



照片說明：學習單－創意復活蛋
天堂赤子心

106 學年度臺中市私立育仁國小

班級實施「生命教育」課程內容

<table>
<tr><td>主題名稱</td><td colspan="3">公德與寬恕－慶祝復活節</td></tr>
<tr><td>教材來源</td><td colspan="3">網路（聖經資源中心）、DVD、圖畫書、PPT</td></tr>
<tr><td>教學者</td><td colspan="3">閻玉蘭</td></tr>
<tr><td>班級</td><td>五年級</td><td>時間</td><td>五週</td></tr>
<tr><td rowspan="3">課程內容</td><td>教材屬性
或種類</td><td colspan="2">□繪本故事
□影片
□簡報
□其他＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿</td></tr>
<tr><td>實施
方式</td><td colspan="2">□講演式
□角色扮演
□分組討論
□其他＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿</td></tr>
<tr><td colspan="3">預期目標（條列式）簡述：
一、不在背後批評別人、不說別人的的短處。
二、有體諒他人的心，為對方著想，彼此不傷和氣。
三、節約能源，珍惜資源，做好資源回收工作。
四、學習溝通技巧與適當的情緒表達。</td></tr>
<tr><td>實施情形</td><td colspan="3">學生學習反應與檢討：
耶穌用愛來愛我們，更要我們用我們的愛來回應他的愛。我怎樣愛你們，你們也要彼此相愛。我們要每天反省，並檢討自己的錯誤，改變自己的行為，虛心接受別人的指正。
＊謝○蓁：「復活節是天主教中最重要日子，我們在復活節以關懷的心和實際行動來慶祝復活節，希望讓我們學習惜福感恩、珍惜食物。」
＊吳○躍：「舉行慶祝復活節活動用相聲方式「主復活了」讓大家了解，和彩蛋來和大家分享復活節的喜樂。。」
＊薛○心：「在復活節時讓我們更有機會認識耶穌</td></tr>
</table>

	和分享復活節彩蛋，象徵新生命。堅硬的蛋殼無法限制裡面正在孕育的新生命。」 ＊王○鈞：「復活節是一個有關我們生命意義的節日，也代表著永恆。」 ＊蘇○恩：「復活節的真正意義是耶穌基督帶給世人「重生」的盼望。也就像在日常生活中，我們不小心做錯了事，希望有從頭再來的機會，或希望收回說錯了的話等。」 ＊王○勳：「復活節這時候正好讓我們反省一下，是否有做好自己的本份或是有沒有犯錯，而在對待人和做事方面，我們是否也有過失？」 ＊魏○亘：「在這復活節裏正好幫助我們反省自己的生活方式和待人處事的態度， 提醒我們要做正確的選擇，離開不好的事，準備過一個平安愉快的復活節。」 ＊吳○佑：「天堂赤子心中，小女孩認為小雞也是一個生命，所以一直要醫治牠」 ＊鄭○諺：「因為爸媽上班只有小雞陪她，所以她很愛她的小雞」 主耶穌聽得見我們向祂的祈禱，祂會看顧我們每天的生活，賜於力量給我們，讓我們每一天都充滿了希望。

「106年度生命教育課程」活動成果表

學校名稱	臺中市私立育仁國民小學		
活動名稱	我永遠愛你		
活動日期	106年 12月 26日 - 107年 1月 23日		
參加對象	低年級	參加人數	316人
活動內容介紹	①影片欣賞：動物保護小祕笈〝忍者貓物語〞 ②故事 PPT：我永遠愛你		
整體效益評估	讓孩子學習用愛與關懷尊重生命，不只愛人、愛動物，更要愛世界，而達到與自然和諧相處的目的。		

活動照片

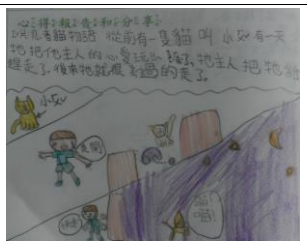


照片說明：動畫影片欣賞—動物保護小祕笈



照片說明： 主題故事－我永遠愛你









照片說明：心得與分享













照片說明： 學習單

106 學年度臺中市私立育仁國小

班級實施「生命教育」課程內容

<table>
<tr><td>主題名稱</td><td colspan="4">我永遠愛你</td></tr>
<tr><td>教材來源</td><td colspan="4">動物保護教育宣導影片、繪本故事 PPT</td></tr>
<tr><td>教 學 者</td><td colspan="4">白素芬</td></tr>
<tr><td>班　　級</td><td colspan="2">低年級</td><td>時間</td><td>四週</td></tr>
<tr><td rowspan="3">課程內容</td><td>教材屬性
或種類</td><td colspan="3">□繪本故事
☑影片
☑簡報
□其他＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿</td></tr>
<tr><td>實施
方式</td><td colspan="3">☑講演式
□角色扮演
□分組討論
□其他＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿</td></tr>
<tr><td colspan="4">預期目標（條列式）簡述：
1.不欺負動物。
2.能用愛心來支持保護動物。</td></tr>
<tr><td>實施情形</td><td colspan="4">學生學習反應與檢討：
影片〝忍者貓物語〞

＊老　師：「影片中，小主人如何對待家中的寵物？」
＊小朋友：「做錯事就把牠趕出去。」
＊老　師：「寵物闖禍可以打罵或將牠趕出家門嗎？」
＊小朋友：「不可以。」
＊老　師：「寵物會有感覺嗎？聽得懂嗎？」
＊小朋友：「會。」
＊小朋友：「不會。」
＊老　師：「你們覺得小葉和小傳是不是一個好主人？」
＊小朋友：「不是。」
＊小朋友：「小葉每次寵物做錯事就把牠趕出去，小傳都不幫狗狗繫狗鍊，害狗狗跑掉。」
＊小朋友：「小傳都沒有幫狗清大便。」
＊老　師：「養寵物要注意哪些事情？」</td></tr>
</table>

	＊小朋友：「要帶牠去給獸醫檢查，要幫牠驅蟲和洗澡。」 ＊小朋友：「不要購買，要去收容所認養。」 ＊小朋友：「幫牠做一個溫暖的家。」 ＊小朋友：「要每天陪牠玩、照顧牠、跟牠說話。」 ＊小朋友：「不要把牠們當玩具玩。」 ＊小朋友：「不能亂吃人類的食物。」 ＊小朋友：「不能因為牠長大不可愛、還有牠生病受傷就把牠丟掉。」 ＊小朋友：「要植入晶片、做絕育手術，還要幫牠清理大小便。」 **故事：我永遠愛你** ＊老　師：「我永遠愛你的故事中，阿雅是一隻怎樣的狗？」 ＊小朋友：「很活潑、很可愛。」 ＊小朋友：「很調皮，把家裡的東西都打翻了。」 ＊小朋友：「很乖。」 ＊老　師：「小男孩對阿雅好不好？從哪些地方可以看出來？　」 ＊小朋友：「很好。」 ＊小朋友：「他們一起吃飼料，一起尿尿。」 ＊小朋友：「每天陪牠玩。」 ＊小朋友：「老了抱牠上樓梯、他們睡一個房間。」 ＊小朋友：「做錯事都沒有打牠、罵牠，也沒有趕他出去。」 ＊老　師：「阿雅老了，小男孩對阿雅的態度有沒有改變？」 ＊小朋友：「沒有。」 ＊小朋友：「牠死了！他們把牠埋在土裡。」 ＊小朋友：「牠們都很傷心！」 ＊老　師：「阿雅不在了，小男孩心理的感受和家人有什麼不同？為什麼？」 ＊小朋友：「他很傷心，但是他每天都跟牠說我永遠愛你。」 ＊老　師：「我們應該要有無界限的慈悲心。無論人或動物，生命都是可貴的，原本沒有貴賤之分。不只愛自己家中的寵物，更能愛自然環境中的所有動物，與之和平共處。飼養動物是一種對生命的責任與承諾，養牠就必須照顧牠，愛護牠不丟棄牠，對每一個生命必須負起有始有終的責任感。」

「106年度生命教育課程」活動成果表

學校名稱	臺中市私立育仁國民小學		
活動名稱	公德友善－天使的翅膀		
活動日期	106年 10 月 1 日－ 11月 4 日		
參加對象	中年級	參加人數	325人
活動內容介紹	一句善良的解釋會改變別人一生的想法，在我們的生命裡有許多天使給了我們勇氣，也陪著我們成長，相信自己也有改變別人的力量。		
整體效益評估	透過孩子心靈的啟發從小培養（參與小志工）「尊重自己、關愛他人」的態度，那麼，孩子必能體會讓小朋友進而能關心生活週遭的每一個人，珍視每個人的生命價值，並能尊重他人才會有公平和正義，由愛自己進而愛他人、愛社會、愛國家		

活動照片



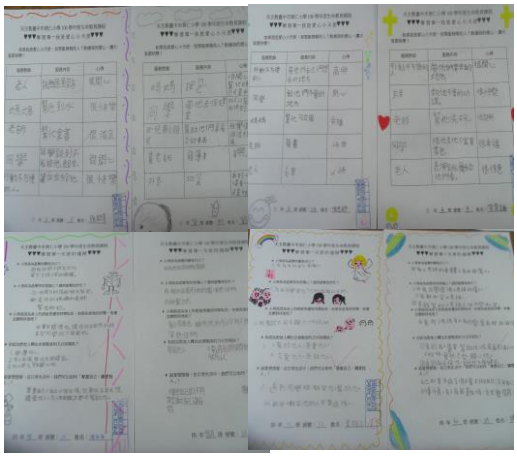
照片說明：協助特教班的小朋友－你看小心翼翼的在拿東西，表現是不是很棒阿！



照片說明：我們是一群愛心小天使散播我們的愛心



照片說明：我們是熱心小志工



照片說明：學習單-我是愛心天使

106 學年度臺中市私立育仁國小

班級實施「生命教育」課程內容

<table>
<tr><td>主題名稱</td><td colspan="4">天使的翅膀</td></tr>
<tr><td>教材來源</td><td colspan="4">影片</td></tr>
<tr><td>教學者</td><td colspan="4">林芳臻</td></tr>
<tr><td>班級</td><td colspan="2">中年級</td><td>時間</td><td>五週</td></tr>
<tr><td rowspan="3">課程內容</td><td>教材屬性
或種類</td><td colspan="3">☐繪本故事
☐影片
☐簡報
☐其他_____</td></tr>
<tr><td>實施
方式</td><td colspan="3">☐講演式
☐角色扮演
☐分組討論
☐其他_____</td></tr>
<tr><td colspan="4">預期目標（條列式）簡述：
1.學習用愛與助人包容他人。
2.欣賞別人的優點，接納彼此的不同。
3. 學習尊重別人、保護自己(性別平等教育)。</td></tr>
<tr><td>實施情形</td><td colspan="4">學生學習反應與檢討：
每個人都是獨一無二，都是上主計畫中存在的！天主給的一定是你需要的，你不需要的，天主不會給！若是遇到困境願意＜等待＞＜相信＞天主的安排。

＊黃○晟：「我覺得每一個人都要勇敢的去面對自己的挑戰，不要輕易放棄，這樣就會像多了一雙翅膀，可以飛到更高看得更遠的天空」
＊楊○菘：「那位小男孩應該要感到欣慰，因為他有一位那麼疼愛他的母親，一直到最後也不願意放棄他。」
＊廖○軒：「老師讓他覺得人生有夢，老師也不願</td></tr>
</table>

	看見他對自己沒有信心，想幫他拾起信心，讓他重新選自己要的人生」 ＊柯○宜：「老師許下承諾、也實現了承諾，小男孩相信了老師，能在內心受創後，還依然能相信對方」 ＊朱○琪：「把希望寄託在老師身上，想一想，這對一個小男孩來講，是一件不簡單的事情，如果是我我想我會很難做到的」 ＊ 陳○叡：「老師用了小小的夢幻傳說故事，喚起小男孩的信心」 ＊ 文○蓉：「這讓我不得不佩服那位老師幫他擺脫了一道心靈的枷鎖，讓他的人生又有了希望勇敢的去追他的夢想」 ＊ 王○僑：「他成功了，再也不是那個，因為別人的討厭而選擇逃避的小男孩了」 ＊ 蔡○凡：「而是對自己充滿自信，也參加了游泳比賽，始終他都相信老師所說的『天使的翅膀』提起一股股的勇氣選擇自己所喜愛的游泳」 一句善良的解釋會改變別人一生的想法，在我們的生命裡有許多天使給了我們勇氣，也陪著我們成長，相信自己也有改變別人的力量。

「106年度生命教育課程」活動成果表

學校名稱	臺中市私立育仁國民小學		
活動名稱	認識自己		
活動日期	106 年 8 月 30 日 －9 月 30 日		
參加對象	高年級	參加人數	342人
活動內容介紹	一、故事欣賞：大雄的案例 、故事表演：另類財富『沉住氣』. 二、破冰遊戲 :食指大動 三、Me 特點分享 or 尋找我的獨特。		
整體效益評估	我們不求一步登天，累積每一點的進步，就是成功的基石。		

活動照片



照片說明：故事表演－另類財富『沉住氣』



照片說明：感受情緒－發表自己的優缺點



照片說明：寫出－看到自己



照片說明：學習單－我所看到自己

106 學年度臺中市私立育仁國小

班級實施「生命教育」課程內容

<table>
<tr><td>主題名稱</td><td colspan="3">認識自己</td></tr>
<tr><td>教材來源</td><td colspan="3">參考得勝者－情緒管理</td></tr>
<tr><td>教學者</td><td colspan="3">閻玉蘭</td></tr>
<tr><td>班級</td><td>高年級</td><td>時間</td><td>五週</td></tr>
<tr><td rowspan="3">課程內容</td><td>教材屬性
或種類</td><td colspan="2">☐繪本故事
☐影片
☐簡報
☐其他_____</td></tr>
<tr><td>實施
方式</td><td colspan="2">☐講演式
☐角色扮演
☐分組討論
☐其他_____</td></tr>
<tr><td colspan="3">預期目標（條列式）簡述：
一、 待人和氣、友愛、不隨意發脾氣。
二、 學習主動關心家人及朋友。
三、 讚美別人的優點並學習他人的長處。</td></tr>
<tr><td>實施情形</td><td colspan="3">學生學習反應與檢討：
我們如把脾氣拿出來，那叫本能。把脾氣壓下去，那叫本事。我能做到待人和氣、相親相愛且不隨意發脾氣的本事，而在心情方面人是有能力改變心情，並且選擇適當的表達方式，只要我們願意認識自己的情緒並學習面對它，相信我們也可以成為 EQ 高手喔！

＊王○維：「有時我們會迷失自己，是因為我們不了解自己，當認識自己知道是什麼樣的人，就找自己會做的事來做」
＊王○鈞：「如果我們花一些時間，去想想自己有哪</td></tr>
</table>

	些的優點，和認真想一想自己需要什麼，這樣自己才會比較快樂和滿足。」 ＊謝○蓁：「我們在日常生活中與人相處，也會有高興和悲傷；有時在同學中不被認同，我們會因為這樣而無法得到他人或是自己的肯定而陷入低潮，這時就可以找好朋友聊一聊」 ＊蘇○筠：「想一想當我們處在心情不好時，可以好好反省一下、重新來認識自己的」 ＊簡○立：「真不知是怎麼搞的，我們有時在心情不好時會很少有任何的想法。感覺上，自己就像月亮一樣有著陰晴圓缺，彷彿已接受了命運之神預定的安排，內心卻是滿滿的不甘、抱怨與無奈。」 ＊戎○一：「朋友說的我們都懂，不過，懂是一回事，會不會做又是另外一回事」 ＊嚴○筠：「可以透過生活興趣的分享，讓彼此更容易找到話題聊天內容也更有深度，也更容易瞭解對方」 ＊ 吳○德：「有些愛忌妒的人，也會因自己覺得樣樣都比別人差，才會心生忌妒」 ＊ 賴○珣：「一個人愛生氣，會有很多事讓他生氣，反而別人不生氣的他也生氣」 ＊ 江○謙：「愛煩惱的人，會有很多事讓他心煩，別人不會煩的事，他也會覺得很煩」 ＊ 賴○霈「我覺得懂得分享的人，他會是最快樂的人」 我們能儘量做到主動關心家人和朋友。並能誠心適時地讚美他人