

Chapter		P5 - S1	S2 - S3	S4 - S6
認識情緒	學習目標	<ul style="list-style-type: none"> <li>辨識並覺察自己的情緒</li> <li>辨識情緒的特徵</li> </ul> ↑ 正確分辨並命名各種情緒 ↓ 辨識自己的情緒	<ul style="list-style-type: none"> <li>辨識並覺察自己的情緒</li> <li>正確分辨並命名各種情緒</li> <li>觀察並覺察他人的情緒</li> </ul> ↑ 理解自己的情緒 ↑ 覺察他人的情緒 ↓ 正確分辨並命名各種情緒	<ul style="list-style-type: none"> <li>辨識並覺察自己的情緒</li> <li>正確分辨並命名各種情緒</li> <li>理解自己的情緒</li> <li>覺察並理解他人的情緒</li> </ul> ↑ 理解他人的情緒 ↓ 覺察自己及他人的情緒
	相應價值觀	<ul style="list-style-type: none"> <li>◇ 正面思維</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>◇ 正面思維</li> <li>◇ 尊重他人</li> <li>◇ 顧己及人</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>◇ 正面思維</li> <li>◇ 尊重他人</li> <li>◇ 顧己及人</li> <li>◇ 同理心</li> <li>◇ 仁愛</li> </ul>
控制情緒	學習目標	<ul style="list-style-type: none"> <li>接納自己的情緒</li> <li>理解自己的情緒</li> </ul> ↑ 學習調適情緒的策略 ↓ 接納自己的情緒	<ul style="list-style-type: none"> <li>接納自己的情緒</li> <li>理解他人的情緒</li> <li>學習調適情緒的策略</li> <li>在情緒高漲時，學習理性應對</li> </ul> ↑ 實踐調適情緒的策略 ↓ 接納自己及他人的情緒	<ul style="list-style-type: none"> <li>接納自己的情緒</li> <li>實踐調適情緒的策略</li> <li>在情緒高漲時，學習理性應對</li> <li>在他人情緒高漲時，學習理性應對</li> </ul> ↑ 理性應對他人情緒高漲情況 ↓ 實踐調適情緒的策略
	相應價值觀	<ul style="list-style-type: none"> <li>◇ 正面思維</li> <li>◇ 承擔精神</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>◇ 正面思維</li> <li>◇ 尊重他人</li> <li>◇ 承擔精神</li> <li>◇ 顧己及人</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>◇ 正面思維</li> <li>◇ 尊重他人</li> <li>◇ 顧己及人</li> <li>◇ 同理心</li> <li>◇ 承擔精神</li> </ul>

同輩相處	學習目標	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 接納他人的獨特性</li> <li>· 學習互相尊重</li> </ul> <p>↑ 實踐聆聽和表達技巧</p> <p>↓ 學習互相尊重</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 接納他人的獨特性</li> <li>· 學習互相尊重</li> <li>· 實踐聆聽和表達技巧</li> <li>· 辨識個人與群體需求</li> </ul> <p>↑ 實踐解決分歧的溝通技巧</p> <p>↓ 學習互相尊重</p> <p>↓ 實踐聆聽和表達技巧</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 接納他人的獨特性</li> <li>· 學習互相尊重</li> <li>· 實踐聆聽和表達技巧</li> <li>· 平衡個人與群體需求</li> <li>· 實踐解決分歧的溝通技巧</li> </ul> <p>↑ 平衡個人與群體需求</p> <p>↓ 實踐解決分歧的溝通技巧</p> <p>↓ 辨識個人與群體需求</p>
	相應價值觀	<ul style="list-style-type: none"> <li>◇ 尊重他人</li> <li>◇ 顧己及人</li> <li>◇ 同理心</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>◇ 尊重他人</li> <li>◇ 與人分享</li> <li>◇ 顧己及人</li> <li>◇ 同理心</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>◇ 顧己及人</li> <li>◇ 同理心</li> <li>◇ 尊重他人</li> <li>◇ 與人分享</li> <li>◇ 團結</li> </ul>
溝通之道	學習目標	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 辨識個人需求</li> <li>· 學習表達的技巧</li> </ul> <p>↑ 實踐聆聽和表達技巧</p> <p>↓ 辨識個人需求</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 實踐聆聽和表達技巧</li> <li>· 辨識及理解群體需求</li> <li>· 平衡個人與他人需求</li> </ul> <p>↑ 實踐協商技巧</p> <p>↓ 實踐聆聽和表達技巧</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 實踐聆聽和表達技巧</li> <li>· 平衡個人與他人需求</li> <li>· 實踐協商技巧</li> <li>· 發生分歧時，作合理處理方式</li> </ul> <p>↑ 根據情境調整溝通策略</p> <p>↓ 實踐協商技巧</p>
	相應價值觀	<ul style="list-style-type: none"> <li>◇ 尊重他人</li> <li>◇ 與人分享</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>◇ 尊重他人</li> <li>◇ 與人分享</li> <li>◇ 顧己及人</li> <li>◇ 同理心</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>◇ 尊重他人</li> <li>◇ 與人分享</li> <li>◇ 顧己及人</li> <li>◇ 同理心</li> <li>◇ 守法</li> <li>◇ 承擔精神</li> </ul>

學習拒絕	學習目標	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 識別誘惑及其後果</li> <li>↑ 實踐恰當的拒絕技巧</li> <li>↓ 識別誘惑</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 識別誘惑及其後果</li> <li>· 實踐恰當的拒絕技巧</li> <li>· 辨識拒絕可能引起的情緒</li> <li>↑ 理解拒絕引起的情緒</li> <li>↓ 實踐恰當的拒絕技巧</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 識別誘惑及其後果</li> <li>· 實踐恰當的拒絕技巧</li> <li>· 辨識及理解拒絕引起的情緒</li> <li>· 辨識被拒絕的情緒</li> <li>↑ 理解及接納被拒絕的情緒</li> <li>↓ 辨識被拒絕的情緒</li> </ul>
	相應價值觀	<ul style="list-style-type: none"> <li>◇ 守法</li> <li>◇ 承擔精神</li> <li>◇ 堅毅</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>◇ 尊重他人</li> <li>◇ 顧己及人</li> <li>◇ 守法</li> <li>◇ 承擔精神</li> <li>◇ 堅毅</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>◇ 尊重他人</li> <li>◇ 顧己及人</li> <li>◇ 守法</li> <li>◇ 承擔精神</li> <li>◇ 堅毅</li> <li>◇ 同理心</li> </ul>
訂立目標	學習目標	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 覺察自己的目標或理想</li> <li>· 識別個人優點及能力</li> <li>↑ 學習訂立目標的策略</li> <li>↓ 覺察自己的目標</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 覺察自己的目標或理想</li> <li>· 識別個人優點及能力</li> <li>· 訂立及執行目標的策略</li> <li>↑ 辨識執行目標時可能有的情緒</li> <li>↓ 學習訂立及執行目標的策略</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 覺察自己的目標或理想</li> <li>· 識別個人優點及能力</li> <li>· 訂立及執行目標的策略</li> <li>· 辨識執行目標時可能有的情緒</li> <li>· 接納執行目標時可能有的情緒</li> <li>↑ 接納執行目標失敗時的情緒</li> <li>↓ 實踐訂立及執行目標的策略</li> </ul>
	相應價值觀	<ul style="list-style-type: none"> <li>◇ 正面思維</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>◇ 堅毅</li> <li>◇ 正面思維</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>◇ 堅毅</li> <li>◇ 正面思維</li> <li>◇ 承擔精神</li> </ul>

應對壓力	學習目標	<ul style="list-style-type: none"> <li>覺察自己壓力的徵兆</li> <li>識別壓力來源</li> <li>↑ 識別壓力的徵兆</li> <li>↓ 識別壓力來源</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>覺察自己壓力的徵兆</li> <li>識別壓力來源</li> <li>理解及接納自己的壓力</li> <li>↑ 實踐壓力管理與緩解技巧</li> <li>↓ 理解自己的壓力</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>覺察自己壓力的徵兆</li> <li>識別壓力來源</li> <li>理解及接納自己的壓力</li> <li>實踐壓力管理與緩解技巧</li> <li>↑ 接納自己的壓力</li> <li>↑ 調整應對壓力的情緒</li> <li>↓ 實踐壓力管理與緩解技巧</li> </ul>
	相應價值觀	<ul style="list-style-type: none"> <li>◇ 正面思維</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>◇ 堅毅</li> <li>◇ 正面思維</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>◇ 堅毅</li> <li>◇ 正面思維</li> <li>◇ 承擔精神</li> </ul>
解難能力	學習目標	<ul style="list-style-type: none"> <li>正確識別困難</li> <li>覺察解難時面對的情緒</li> <li>學習解難的方法</li> <li>↑ 辨識解難時面對的情緒</li> <li>↓ 正確識別困難</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>正確識別困難</li> <li>實踐解難的策略</li> <li>覺察及接納解難時面對的情緒</li> <li>↑ 接納解難失敗面對的情緒</li> <li>↓ 實踐解難的策略</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>正確識別困難</li> <li>實踐解難的策略</li> <li>覺察及接納解難時面對的情緒</li> <li>接納面對失敗時的情緒</li> <li>↑ 調節面對失敗時的情緒</li> <li>↓ 運用恰當的解難策略應對困難</li> </ul>
	相應價值觀	<ul style="list-style-type: none"> <li>◇ 正面思維</li> <li>◇ 承擔精神</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>◇ 堅毅</li> <li>◇ 正面思維</li> <li>◇ 承擔精神</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>◇ 堅毅</li> <li>◇ 正面思維</li> <li>◇ 承擔精神</li> <li>◇ 彈性思維</li> <li>◇ 同理心</li> </ul>

危機處理	學習目標	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 覺察危機</li> <li>• 識別危機</li> <li>• 學習面對危機時的合理反應</li> <li>↑ 實踐應對危機的策略</li> <li>↓ 覺察危機</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 覺察及識別危機</li> <li>• 學習面對危機時的合理反應</li> <li>• 實踐危機應對的策略</li> <li>↑ 辨識並理解面對危機時的情緒</li> <li>↓ 實踐應對危機的策略</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 覺察及識別危機</li> <li>• 學習面對危機時的合理反應</li> <li>• 實踐危機應對的策略</li> <li>• 調整面對危機的情緒反應</li> <li>↑ 調整危機時及危機後的情緒狀態</li> <li>↓ 辨識並理解面對危機時的情緒</li> </ul>
	相應價值觀	<ul style="list-style-type: none"> <li>◇ 堅毅</li> <li>◇ 責任感</li> <li>◇ 正面思維</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>◇ 堅毅</li> <li>◇ 責任感</li> <li>◇ 同理心</li> <li>◇ 團結</li> <li>◇ 正面思維</li> <li>◇ 顧己及人</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>◇ 堅毅</li> <li>◇ 責任感</li> <li>◇ 同理心</li> <li>◇ 團結</li> <li>◇ 正面思維</li> <li>◇ 承擔精神</li> </ul>