

AXA 安盛燃亮童心計劃

Light Up Your Mind Programme

第三節內容及流程：

是節目的：

- 1) 了解情緒沒有好與壞之分
- 2) 讓組員明白不同的想法會影響情緒和行為

項目	目的 / 時間	活動內容
1	1. 重溫上一節要點 (5 分鐘)	1. 壓力的主要來源：學業壓力、家庭壓力、朋輩壓力、環境壓力
2	1. 表達不同的情緒 (15 分鐘)	2. 遊戲（一）：情緒大電視 a. 將組員分成兩組，同學用動作向他們的組員表達工作員展示的詞語
3	1. 情緒沒有好與壞之分 (30 分鐘)	1. 情緒對與錯 工作員將「剔」和「交叉」的標示給予組員，請組員投票，將不同的情緒分為「有益」和「無益」 2. 與組員討論「有益」和「無益」的原因，帶出不同的情緒有不同的作用
4	1. 不同的想法會影響情緒和行為 (30 分鐘)	1. 人生交叉點 a. 工作員提供情境，請組員自行選擇當他們遇到那些情境時傾向那一種想法。然後工作員會揭曉相應的情緒和行為 2. 帶出情緒、想法和行為會互相影響，所以要有效地調節太強烈的情勢和行為，便要時常檢視自己的想法。
5	總結 (5 分鐘)	1. 情緒沒有好與壞之分 2. 情緒、想法和行為會互相影響，所以要有效地調節太強烈的情勢和行為，便要時常檢視自己的想法。

1.

引發事件	和朋友 A 談到與朋友 B 的相處，大家意見不同，對方十分激動，指責你做錯	
思想信念	朋友 A 一定很憎我，以後都不會和我做朋友	每個人都帶不意見以及不同與人相處的方式，我不需要別人一定要認同我的做法，和我一樣
情緒	孤單、受傷害、憂慮	少許不開心
行為	孤立自己，對認識新朋友會膽怯。	坦誠和朋友 B 分享你得想法。

2.

引發事件	默書分數 80 分	
思想信念	一定是我不夠聰明，所以不可以拿到滿分，以後都不能拿滿分。	我今次默書有預備，是大意令我未能拿滿分，下次默書要細心點。
情緒	失望、自卑	積極
行為	之後的默書都不積極溫習。	每次默書都注意容易遺留的地方，每次默完書都會複卷。

3.

引發事件	家庭成員對我的期望很大，給與我很多溫習的方法	
思想信念	家人認為我的溫習方法錯誤，如果我不能拿好成績，他們一定很不喜歡我	嘗試家人建議我的溫習方法，看看效果會不會更好
情緒	緊張、焦慮、恐懼	喜悅、抱有希望
行為	躲在房內哭泣	花時間努力溫習，和家人分享自己嘗試的經驗