

學習單：《情緒SOS 我的身體警報器》

聽一聽 當我快要暴走或跟人頂嘴前，我的身體會發出什麼「紅燈訊號」？請勾選文字或圈選在人形圖的反應部位

- ☐ 手心發熱 ☐ 不自主握拳 ☐ 心跳狂飆 ☐ 呼吸變急促
☐ 咬牙 ☐ 胸口很悶壓抑 ☐ 腦袋一片空白 ☐ 太陽穴緊繃
☐ 其他：_____

停一停 啟動我的「SOS 暫停三部曲」（選擇一種最適合你的降溫方式）

- ☐ **【實體踩地】** 雙腳踩實地面，手放腹部，深呼吸吐氣 3 次。
☐ **【內心默念】** 在心中對自己說：「我很生氣，但我現在要暫停 3 秒。」
☐ **【環境轉換】** 向老師示意，去洗手間洗一把臉或去冷靜角落 1 分鐘。

想一想 尋找健康的宣洩出口

除了衝動反擊或頂嘴，我還可以透過什麼方式安全地宣洩情緒？

我的安全宣洩出口：（例：離開現場 / 去跑一圈 / 拿紙畫圖 / 找輔導老師聊聊）



當我生氣激動時 我的身體反應



✂ 沿虛線剪下或翻頁進行下一主題 ✂

學習單：《情緒SOS 我的身體警報器》

聽一聽 當我快要暴走或跟人頂嘴前，我的身體會發出什麼「紅燈訊號」？請勾選文字或圈選在人形圖的反應部位

- ☐ 手心發熱 ☐ 不自主握拳 ☐ 心跳狂飆 ☐ 呼吸變急促
☐ 咬牙 ☐ 胸口很悶壓抑 ☐ 腦袋一片空白 ☐ 太陽穴緊繃
☐ 其他：_____

停一停 啟動我的「SOS 暫停三部曲」（選擇一種最適合你的降溫方式）

- ☐ **【實體踩地】** 雙腳踩實地面，手放腹部，深呼吸吐氣 3 次。
☐ **【內心默念】** 在心中對自己說：「我很生氣，但我現在要暫停 3 秒。」
☐ **【環境轉換】** 向老師示意，去洗手間洗一把臉或去冷靜角落 1 分鐘。

想一想 尋找健康的宣洩出口

除了衝動反擊或頂嘴，我還可以透過什麼方式安全地宣洩情緒？

我的安全宣洩出口：（例：離開現場 / 去跑一圈 / 拿紙畫圖 / 找輔導老師聊聊）



當我生氣激動時 我的身體反應



當我生氣激動時 我的身體反應

