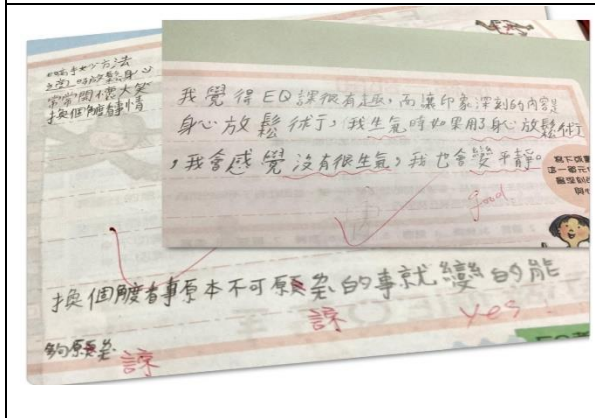


五年級 EQ 教育：我是 EQ 高手

時間:111 年 11 月 28 日~12 月 29 日

主講人: 張麗芬、陳美雲、黃曉青、柳信惠、張又慈...等志工。

目的: 由親師協同教學進行五年級學童情緒教育主題~<我是 EQ 高手>，透過學生們最愛的 EQ 劇場演示，提升自信心、展現自我…。



學習EQ武功，最重要的就是在生活中充分應用!!!

請寫下你的練功紀錄:

| 生活實例 | 以前的處理方式 | 運用「身心放鬆術」之後 |
|------|-------------|-------------|
| 被哥哥罵 | 大聲罵回去，且更罵回去 | 覺得比較不生氣 |
| 被爸媽罵 | 把感覺悶在心裡 | 比較不生氣 |
| 被老師罵 | 不理他 | 比較不傷心 |

請寫下你的練功紀錄:

| 生活實例 | 以前的處理方式 | 運用「身心放鬆術」之後 |
|--------|-------------|-------------|
| 被哥哥罵 | 大聲罵回去，且更罵回去 | 覺得比較不生氣 |
| 被媽媽罵 | 一直哭 | 覺得比較冷靜 |
| 跟好朋友吵架 | 很生氣，很難過 | 覺得比較不會生氣 |