



臺北市國小性別平等教育宣導月「心情自拍」

(中高年級組)

☆心情表情：喜

學校：_____ 班級：_____ 姓名：_____

喜悅的心情是會感染別人的，微笑的你肯定遇見美好的事物。當你拍下笑咪咪表情的那一刻，想到什麼？做了什麼？或遇到什麼令你愉快的人、事、物呢？

好想知道你喜悅的心情表情故事，請你告訴我們喔~


請將相片列印或沖洗出來貼於此處



對著鏡頭微笑的那一刻

 你想到什麼？或遇到什麼令你愉快的人、事、物呢？

 當擁有喜悅的心情時，我發現……

 這樣喜悅的心情維持了多久時間？我會如何讓自己保持喜悅的心情？



臺北市國小性別平等教育宣導月「心情自拍」

(中高年級組)

☆心情表情：怒

學校：_____ 班級：_____ 姓名：_____

我不開心，我生氣了!

發生什麼事了？為什麼讓你這麼不舒服？拍下這張生氣、充滿怒氣的表情，可以表達你「怒」的感覺嗎？可以幫助你消氣嗎？





拍下生氣的自己，
我看到……


 我因為什麼事情生氣？



請將相片列印或沖洗出來貼於此處

 生氣的當下，我的心情有什麼改變？有哪些後續發展？

 你用了哪些方法幫助自己消氣？

 生氣過後，當我下次遇到類似情形時，我會如何處理？



臺北市國小性別平等教育宣導月「心情自拍」

(中高年級組)

☆心情表情：哀

學校：_____ 班級：_____ 姓名：_____

好委屈，想哭…… 面對不開心、難過的事，很想哭，但我沒哭……


發生意外的事，心情低落哀傷，我放聲大哭…或躲在角落不說一語……


請將相片列印或沖洗出來貼於此處



拍下此刻的我，
察覺自己的心情……

 什麼情境或是人事物會讓你感到心情低落或哀傷？

 當我感到心情低落或哀傷時，希望別人如何對待或幫助你？

 我做了哪些事轉換自己的心情？

 如果今天自己的好朋友遇到類似的情境或人事物困擾自己，我會如何幫助對方？



臺北市國小性別平等教育宣導月「心情自拍」

(中高年級組)

☆心情表情：樂

學校：_____ 班級：_____ 姓名：_____

好事發生，開心大笑，可以讓生活充滿活力。拍下快樂的瞬間，發現了什麼呢？就讓熱情、活力、開心的你，讓身邊的親朋好友也感受到快樂的熱力！



請將相片列印或沖洗出來貼於此處

快記錄你快樂的表情，
與我們分享喜悅……



快告訴我們，什麼事讓你這麼開心、快樂？



開心時，你想和那些人分享？你想做什麼來表達你的快樂？



給你一個重要任務，扮演「傳遞快樂的人」，請你想想看，你可以做什麼？