

# 情緒管理 · 有妙計

家長可教導孩子利用「情緒溫度計」檢視自己的狀態，並嘗試各種紓緩策略，找出最適合自己的方法表達和疏導情緒。

※ 情緒溫度計 ※



策略：  
冷靜一下（如深呼吸、  
喝水、倒數）

選擇策略時，要留意：  
（一）確保自身安全  
（二）確保旁人安全  
（三）確保物件完好  
（四）當時環境許可

策略：  
運用身心鬆弛法（如肌  
肉鬆弛練習）

策略：  
運用自我提醒語句  
（如停一停，想一想）

策略：  
正面表達自己的情緒  
（如寫出來、畫出來）

