

2019/2020 學年高美士中葡中學  
學生自主學習指引

● 學習內容:

親愛的同學，由於受疫症影響，老師關心你是否快樂?希望藉此功課，我們一起學習令自己快樂、減輕焦慮的方法。所以，這份功課希望你做完後，是能幫助你快樂!好好愛自己喔!

1.1.減輕焦慮的方法

<https://www.youtube.com/watch?v=1BsQKGPtreU>

1.2 如未能看到 YOUTUBE 的短片，請參考以下的資料



**哈佛大學推薦20個快樂的習慣**

1. Be grateful. 要會感恩。
2. Choose your friends wisely. 明智的選擇你的朋友。
3. Cultivate compassion. 長養慈悲。
4. Keep learning. 不斷學習。
5. Become a problem solver. 做一個解決問題的人。
6. Do what you love. 做你想做的事情。
7. Live in the present. 活在當下。
8. Laugh often. 經常開懷。
9. Practice forgiveness. 多原諒人。
10. Say thanks often. 常說感謝。
11. Create deeper connections. 要有深交。
12. Keep your agreement. 信守承諾。
13. Meditate. 靜思冥想。
14. Focus on what you're doing. 關注你所做的事情。
15. Be optimistic. 要樂觀。
16. Love unconditionally. 無條件地愛人。
17. Don't give up. 不要放棄。
18. Do your best and then let go. 盡力而為，然後放下。
19. Take care of yourself. 好好照顧自己。
20. Give back. 回報。

Illustrations include a boy holding a red heart, a boy jumping with a speech bubble saying '活在當下!!', a boy sitting on a cloud, and a tree with a book and a pencil.

1.3 根據參考資料，請列出三個 3 個可令自己快樂/減輕焦慮的方法。

二.情緒表達形容詞:



吳佳瑩/繪

## 形容感受的詞語



insecure	不安全的	guilty	內疚的, 自責的
unfair	不公平的	meaningful	有意思的
angry	憤怒的	meaningless	無意思的
upset	煩亂的, 不高興	lonely	孤單的
helpless	無奈/無助	isolated	被孤立的
handicapped	殘障的	quiet	寧靜的
uncontrollable	失控的	noisy	嘈雜的
fear	恐懼的	protected	被保護的
threatening	威嚇/威脅的	relaxed	輕鬆的
scared	驚慌的	relieved	寬慰的, 放心的
nervous	緊張的, 拉緊的	satisfied	滿足的, 滿意的
anxious	憂慮的	comfortable	舒適的
tensed	緊張的, 拉緊的	lucky/fortunate	幸運的
neglected	被忽略的	delightful	愉快的
abandoned	被拋棄的	happy	開心的
rejected	被拒絕的	thankful	感恩的
blamed	被指責的	supportive	被支持的
criticized	被批評的	encouraging	被鼓勵的
betrayed	被出賣的	respected	受專重的

2.1 請根據以上情緒形容詞，寫下 5 個你本週曾出現的情緒形容詞。如可以歡迎列明其中一個原因，可私下告訴老師。



3.恭喜你完成功課，謝謝你用心愛自己。祝福你快樂健康!  
 也許，你把你學到的，也可以幫更多有需要的朋友和家人!請按以下方式提交功課。

學生作業			
序號	內容/要求	提交期限	提交方式
1	請按步驟完成工作紙內容。 檔案必須是班別、學號、姓名、公民科作業 如: 7A(01)陳大文公民科作業	14/02/2020 下午 5:00 前	可用以下兩種方式提交 1 以手寫並拍照 2 可以電子檔形式上傳到老師 WECHAT/EMAIL
諮詢老師方式		EMAIL : <a href="mailto:hikong@g.eslc.k12.edu.mo">hikong@g.eslc.k12.edu.mo</a> 老師 WECHAT CODE 請看下一頁，歡迎在 WECHAT 與老師溝通。	

