

桃園市南門國小親子共讀學習單

五年一班座號 / 姓名 宋錦揚

書名	出版社	作者	譯者
生日快樂	稻田出版社	青木和雄	宋西美

明日香的外公說：扼殺感情，等於消滅生存的能量。又說：要重視憤怒、喜悅與悲傷的感情。生氣的時候，就生氣；不要浪費珍貴的感情。

小朋友，在不同的情形下，我們會有不同的情緒。想想看什麼時候？你會有以下這些情緒呢？並且說說你會怎麼做？

各種情緒	什麼時候會有這樣的感覺？	你會做些什麼事？
憂傷	考試時會的題目寫錯	小心寫完再檢查
生氣	看影片時沒網路	做其他事情
期待	明天要出去玩	先整理好出去玩會用到的東西
無聊	沒有事情的時候	找事情做
厭煩	功課要寫很多	先把功課寫完
快樂	看影片的時候	再加上吃零食

親子經驗分享：

親愛的家長，看著孩子成長過程遇到的困惑，是否也憶起自己曾經走過的路途，請和孩子分享自己面臨情緒激動的時刻，又是如何紓解？

給寶貝的話：

可以找朋友或家人傾訴，听音乐，做一些自己喜欢的事情!!!



桃園市南門國小親子共讀學習單

五年 1 班座號 2 姓名 劉洺佑

書名	出版社	作者	譯者
生日快樂	稻田出版社	青木和雄	宋西美

明日香的外公說：扼殺感情，等於消滅生存的能量。又說：要重視憤怒、喜悅與悲傷的感情。生氣的時候，就生氣；不要浪費珍貴的感情。

小朋友，在不同的情形下，我們會有不同的情緒。想想看什麼時候？你會有以下這些情緒呢？並且說說你會怎麼做？

各種情緒	什麼時候會有這樣的感覺？	你會做些什麼事？
憂傷	生病的時候	吃藥
生氣	別人動我的東西	提醒他
期待	出去玩的時候	拍照
無聊	沒事做的時候	找事做打發時間
厭煩	不想學習的時候	出門放鬆
快樂	放假的時候	出去玩

親子經驗分享：

親愛的家長，看著孩子成長過程遇到的困惑，是否也憶起自己曾經走過的路途，請和孩子分享自己面臨情緒激動的時刻，又是如何紓解？

給寶貝的話：

情緒管理很重要，沒有處理好傷人又傷己，我覺得放歌時可以到自己的秘密基地聽聽歌，會是很好的紓解方式。



桃園市南門國小親子共讀學習單

五年一班座號 3 姓名 紀廷廣

書名	出版社	作者	譯者
生日快樂	稻田出版社	青木和雄	宋西美

明日香的外公說：扼殺感情，等於消滅生存的能量。又說：要重視憤怒、喜悅與悲傷的感情。生氣的時候，就生氣；不要浪費珍貴的感情。

小朋友，在不同的情形下，我們會有不同的情緒。想想看什麼時候？你會有以下這些情緒呢？並且說說你會怎麼做？

各種情緒	什麼時候會有這樣的感覺？	你會做些什麼事？
憂傷	今天做錯事，可能被老師罵。	我會睡覺，忘了那件事，抒發心情。
生氣	別人沒事打你或是有人捉弄你。	去跟老師講，也不要理他。
期待	在你生日時，拿到禮物後，會想要知道裡面是什麼？	我會珍惜那個物品，不要讓它受損。
無聊	有時候不知道要做什么，所以很無聊。	我可以去外面打球和跑步。
厭煩	一次收到很多作業，在假日寫不完。	我會寫30分鐘休息10分鐘。
快樂	我拿到同學送我的籃球。	可以去籃球場大顯身手。

親子經驗分享：

親愛的家長，看著孩子成長過程遇到的困惑，是否也憶起自己曾經走過的路途，請和孩子分享自己面臨情緒激動的時刻，又是如何紓解？

給寶貝的話：

人生不如意十之八九，惟有面對他，傾聽自己的內心真正感受，找到方法消心他，才能真正解決問題。



桃園市南門國小親子共讀學習單

五年 1 班座號 5 姓名 卓宏彬

書名	出版社	作者	譯者
生日快樂	稻田出版社	青木和雄	宋西美

明日香的外公說：扼殺感情，等於消滅生存的能量。又說：要重視憤怒、喜悅與悲傷的感情。生氣的時候，就生氣；不要浪費珍貴的感情。

小朋友，在不同的情形下，我們會有不同的情緒。想想看什麼時候？你會有以下這些情緒呢？並且說說你會怎麼做？

各種情緒	什麼時候會有這樣的感覺？	你會做些什麼事？
憂傷	考不好	我會哭
生氣	被罵	握緊拳頭
期待	可以拿到禮物	我會快樂的跳舞
無聊	讀書	我會玩一下
厭煩	寫功課	我會停下來休息一下
快樂	旅行	我會開心的睡不著

親子經驗分享：

親愛的家長，看著孩子成長過程遇到的困惑，是否也憶起自己曾經走過的路途，請和孩子分享自己面臨情緒激動的時刻，又是如何紓解？

給寶貝的話：

媽媽看到你努力在進步中，很棒！繼續加油！
保持下去哦！一定可以越來越好喔！



桃園市南門國小親子共讀學習單

五年一班座號 6 姓名 鍾幸榕

書名	出版社	作者	譯者
生日快樂	稻田出版社	青木和雄	宋西美

明日香的外公說：扼殺感情，等於消滅生存的能量。又說：要重視憤怒、喜悅與悲傷的感情。生氣的時候，就生氣；不要浪費珍貴的感情。

小朋友，在不同的情形下，我們會有不同的情緒。想想看什麼時候？你會有以下這些情緒呢？並且說說你會怎麼做？

各種情緒	什麼時候會有這樣的感覺？	你會做些什麼事？
憂傷	被家人罵	哭
生氣	被同學笑	報告老師
期待	考試成績	努力準備
無聊	寫完作業	玩 3.C 產品
厭煩	別人一直問問題	你可以找別人
快樂	出去玩	跑步

親子經驗分享：

親愛的家長，看著孩子成長過程遇到的困惑，是否也憶起自己曾經走過的路途，請和孩子分享自己面臨情緒激動的時刻，又是如何紓解？

給寶貝的話：

當情緒激動時，可以先離開或是先深呼吸，緩和自己的情緒。
避免做出或說出不適當的行為、言語。去做件不一樣的事，例如：喝水～
讓自己轉換一下心情，冷靜後再想想該如何處理！



桃園市南門國小親子共讀學習單

五年一班座號 7 姓名 張翊勤

書名	出版社	作者	譯者
生日快樂	稻田出版社	青木和雄	宋西美

明日香的外公說：扼殺感情，等於消滅生存的能量。又說：要重視憤怒、喜悅與悲傷的感情。生氣的時候，就生氣；不要浪費珍貴的感情。

小朋友，在不同的情形下，我們會有不同的情緒。想想看什麼時候？你會有以下這些情緒呢？並且說說你會怎麼做？

各種情緒	什麼時候會有這樣的感覺？	你會做些什麼事？
憂傷	寵物走了	很思念它
生氣	被同學誤會	跟他說明、溝通
期待	去同學家	打 switch
無聊	待在家沒事做	發呆
厭煩	被奶奶唸	趕快完成事情
快樂	買 switch 的卡片	開心的跳來跳去

親子經驗分享：

親愛的家長，看著孩子成長過程遇到的困惑，是否也憶起自己曾經走過的路途，請和孩子分享自己面臨情緒激動的時刻，又是如何紓解？

給寶貝的話：

每個人都有情緒，應該用具有效率和和諧的方式處理來解決問題。

家長：張致華



桃園市南門國小親子共讀學習單

五年一班座號 8 姓名 許以樂

書名	出版社	作者	譯者
生日快樂	稻田出版社	青木和雄	宋西美

明日香的外公說：扼殺感情，等於消滅生存的能量。又說：要重視憤怒、喜悅與悲傷的感情。生氣的時候，就生氣；不要浪費珍貴的感情。

小朋友，在不同的情形下，我們會有不同的情緒。想想看什麼時候？你會有以下這些情緒呢？並且說說你會怎麼做？

各種情緒	什麼時候會有這樣的感覺？	你會做些什麼事？
憂傷	被家人罵	反省自己做錯了什麼
生氣	被同學誤會	和他解釋
期待	期末考來臨	多看一些書
無聊	沒有人和我玩	聽音樂
厭煩	和同學吵架	想想為什麼會吵架
快樂	拿到獎狀	和家人分享

親子經驗分享：

親愛的家長，看著孩子成長過程遇到的困惑，是否也憶起自己曾經走過的路途，請和孩子分享自己面臨情緒激動的時刻，又是如何紓解？

給寶貝的話：

很开心每次都能聽到你和媽媽分享，不管是高興或生氣甚至是傷心難過，有時候轉移一下注意力或是正面看待失望這件事所帶來的啟發也可以是另一種好事哦！



桃園市南門國小親子共讀學習單

五年 一 班座號 9 姓名 張育甯

書名	出版社	作者	譯者
生日快樂	稻田出版社	青木和雄	宋西美

明日香的外公說：扼殺感情，等於消滅生存的能量。又說：要重視憤怒、喜悅與悲傷的感情。生氣的時候，就生氣；不要浪費珍貴的感情。

小朋友，在不同的情形下，我們會有不同的情緒。想想看什麼時候？你會有以下這些情緒呢？並且說說你會怎麼做？

各種情緒	什麼時候會有這樣的感覺？	你會做些什麼事？
憂傷	作業寫不完	晚一點睡寫快一點
生氣	不會訂正作業	詢問同學
期待	爸爸媽媽說假日會出去玩	準備好出去玩的东西
無聊	假日的時候待在家	丟球
厭煩	在寫作業弟弟一直吵	叫他去畫畫
快樂	兒童節上下課時間調換	好好把握時間玩耍

親子經驗分享：

親愛的家長，看著孩子成長過程遇到的困惑，是否也憶起自己曾經走過的路途，請和孩子分享自己面臨情緒激動的時刻，又是如何紓解？

給寶貝的話：

越來越成熟的教育環境，幫助孩子渡過學習的過程，也幫助家長教育孩子成長。



桃園市南門國小親子共讀學習單

五年一班座號 10 姓名 謝秉諱

書名	出版社	作者	譯者
生日快樂	稻田出版社	青木和雄	宋西美

明日香的外公說：扼殺感情，等於消滅生存的能量。又說：要重視憤怒、喜悅與悲傷的感情。生氣的時候，就生氣；不要浪費珍貴的感情。

小朋友，在不同的情形下，我們會有不同的情緒。想想看什麼時候？你會有以下這些情緒呢？並且說說你會怎麼做？

各種情緒	什麼時候會有這樣的感覺？	你會做些什麼事？
憂傷	錢不見	去找警察
生氣	姐姐打我	打姐姐
期待	生日	想開點拿禮物
無聊	沒事做的时候	看電視
厭煩	寫作業	趕快寫完作業
快樂	就是和同學玩	玩球



親子經驗分享：

親愛的家長，看著孩子成長過程遇到的困惑，是否也憶起自己曾經走過的路途，請和孩子分享自己面臨情緒激動的時刻，又是如何紓解？

給寶貝的話：

希望你可以好好體驗各種的情緒，遇到好的情緒可以細細品嚐跟回味，遇到不好的情緒可以想出排解的方式然後轉成正能量鼓勵自己。



桃園市南門國小親子共讀學習單

五年 1 班座號 11 姓名 黃奕宏

書名	出版社	作者	譯者
生日快樂	稻田出版社	青木和雄	宋西美

明日香的外公說：扼殺感情，等於消滅生存的能量。又說：要重視憤怒、喜悅與悲傷的感情。生氣的時候，就生氣；不要浪費珍貴的感情。

小朋友，在不同的情形下，我們會有不同的情緒。想想看什麼時候？你會有以下這些情緒呢？並且說說你會怎麼做？

各種情緒	什麼時候會有這樣的感覺？	你會做些什麼事？
憂傷	被家人罵	哭
生氣	被同學嘲笑	報告老師
期待	考試成績	努力複習準備
無聊	寫完功課	玩玩具
厭煩	別人一直問問題	你可以去找別人
快樂	去露營	搭帳篷

親子經驗分享：

親愛的家長，看著孩子成長過程遇到的困惑，是否也憶起自己曾經走過的路途，請和孩子分享自己面臨情緒激動的時刻，又是如何紓解？

給寶貝的話：

先冷靜三分鐘，思考完再說。



桃園市南門國小親子共讀學習單

五年一班座號12 姓名 游諸豪

書名	出版社	作者	譯者
生日快樂	稻田出版社	青木和雄	宋西美

明日香的外公說：扼殺感情，等於消滅生存的能量。又說：要重視憤怒、喜悅與悲傷的感情。生氣的時候，就生氣；不要浪費珍貴的感情。

小朋友，在不同的情形下，我們會有不同的情緒。想想看什麼時候？你會有以下這些情緒呢？並且說說你會怎麼做？

各種情緒	什麼時候會有這樣的感覺？	你會做些什麼事？
憂傷	考試考不好	下次努力
生氣	功課太多	慢慢寫
期待	出去玩	整理要帶的物品、衣物……等用品
無聊	不知要做什么事	家事
厭煩	考試	復習
快樂	打球	去公園打球

親子經驗分享：

親愛的家長，看著孩子成長過程遇到的困惑，是否也憶起自己曾經走過的路途，請和孩子分享自己面臨情緒激動的時刻，又是如何紓解？

給寶貝的話：知足常樂。



桃園市南門國小親子共讀學習單

五年 1 班座號 13 姓名 王玟

書名	出版社	作者	譯者
生日快樂	稻田出版社	青木和雄	宋西美

明日香的外公說：扼殺感情，等於消滅生存的能量。又說：要重視憤怒、喜悅與悲傷的感情。生氣的時候，就生氣；不要浪費珍貴的感情。

小朋友，在不同的情形下，我們會有不同的情緒。想想看什麼時候？你會有以下這些情緒呢？並且說說你會怎麼做？

各種情緒	什麼時候會有這樣的感覺？	你會做些什麼事？
憂傷	考不好	找朋友聊天
生氣	別人罵不好聽的話	馬上去找老師
期待	期待明天的比賽	多練習
無聊	坐在椅子上發呆	找事做
厭煩	厭煩明天要考試	在家複習
快樂	今天生日	幫助慶生

親子經驗分享：

親愛的家長，看著孩子成長過程遇到的困惑，是否也憶起自己曾經走過的路途，請和孩子分享自己面臨情緒激動的時刻，又是如何紓解？

給寶貝的話：

情緒激動容易使人迷失，做出錯誤的言語和行為，
制怒，謹言慎行



桃園市南門國小親子共讀學習單

五年一班座號 14 姓名 邱奕喬

書名	出版社	作者	譯者
生日快樂	稻田出版社	青木和雄	宋西美

明日香的外公說：扼殺感情，等於消滅生存的能量。又說：要重視憤怒、喜悅與悲傷的感情。生氣的時候，就生氣；不要浪費珍貴的感情。

小朋友，在不同的情形下，我們會有不同的情緒。想想看什麼時候？你會有以下這些情緒呢？並且說說你會怎麼做？

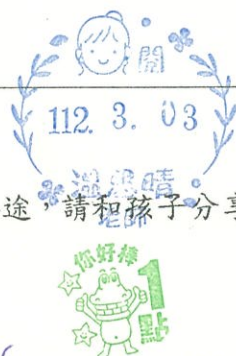
各種情緒	什麼時候會有這樣的感覺？	你會做些什麼事？
憂傷	媽媽罵我	反省
生氣	弟弟弄壞我的玩具	叫他賠一個
期待	期末考到來	多讀一些書
無聊	讀書	聽一點音樂
厭煩	排隊	等人潮沒了再去排
快樂	期末考考100分	出去玩

親子經驗分享：

親愛的家長，看著孩子成長過程遇到的困惑，是否也憶起自己曾經走過的路途，請和孩子分享自己面臨情緒激動的時刻，又是如何紓解？

給寶貝的話：

一個人到安靜的地方，調整呼吸心情，再聽點音樂，做又累又開心的事情，心情平靜下來，再下定決心繼續嘗試努力！加油，喬呀！



桃園市南門國小親子共讀學習單

五年 1 班座號 15 姓名 黃齡宜

書名	出版社	作者	譯者
生日快樂	稻田出版社	青木和雄	宋西美

明日香的外公說：扼殺感情，等於消滅生存的能量。又說：要重視憤怒、喜悅與悲傷的感情。生氣的時候，就生氣；不要浪費珍貴的感情。

小朋友，在不同的情形下，我們會有不同的情緒。想想看什麼時候？你會有以下這些情緒呢？並且說說你會怎麼做？

各種情緒	什麼時候會有這樣的感覺？	你會做些什麼事？
憂傷	被家人罵的時候	待在自己房間
生氣	跟同學朋友吵架的時候	暫時不理他
期待	準備上線上街舞課的時候	跟同學朋友分享開心、期待的情緒
無聊	沒有事情做	去找朋友聊天
厭煩	寫作業的時候	趕快把作業寫完
快樂	下課的時候	跟同學出去操場玩

親子經驗分享：

親愛的家長，看著孩子成長過程遇到的困惑，是否也憶起自己曾經走過的路途，請和孩子分享自己面臨情緒激動的時刻，又是如何紓解？

給寶貝的話：

養成正常的生活作息，分清楚學習與休閒的時間分配，減少3C產品的使用。

112.3.03



生

日

快樂

桃園市南門國小親子共讀學習單

五年 1 班座號 16 姓名 曾幸汝

書名	出版社	作者	譯者
生日快樂	稻田出版社	青木和雄	宋西美

明日香的外公說：扼殺感情，等於消滅生存的能量。又說：要重視憤怒、喜悅與悲傷的感情。生氣的時候，就生氣；不要浪費珍貴的感情。

小朋友，在不同的情形下，我們會有不同的情緒。想想看什麼時候？你會有以下這些情緒呢？並且說說你會怎麼做？

各種情緒	什麼時候會有這樣的感覺？	你會做些什麼事？
憂傷	被家人罵	反省自己，想想剛剛做錯了什麼
生氣	表妹把我玩具弄壞	告訴大人，請他們幫忙
期待	明天要出國	整理要帶的東西，並希望明天快點到來
無聊	讀書	聽聽音樂
厭煩	上課一直聊天、講話	請他她安靜
快樂	期末考前五	跟爸媽分享喜悅這份

親子經驗分享：

親愛的家長，看著孩子成長過程遇到的困惑，是否也憶起自己曾經走過的路途，請和孩子分享自己面臨情緒激動的時刻，又是如何紓解？

給寶貝的話：

遇到事情要先冷靜下來，才有辦法思考，進而頭腦清晰，
再想出解決的方法。加油哦！！

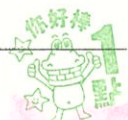


生

日

快

樂



桃園市南門國小親子共讀學習單

五年 1 班座號 17 姓名 林子敬

書名	出版社	作者	譯者
生日快樂	稻田出版社	青木和雄	宋西美

明日香的外公說：扼殺感情，等於消滅生存的能量。又說：要重視憤怒、喜悅與悲傷的感情。生氣的時候，就生氣；不要浪費珍貴的感情。

小朋友，在不同的情形下，我們會有不同的情緒。想想看什麼時候？你會有以下這些情緒呢？並且說說你會怎麼做？

各種情緒	什麼時候會有這樣的感覺？	你會做些什麼事？
憂傷	親人過世	我會想過去的時光
生氣	沒吃到的時候	請爸媽再買一次
期待	生日快到的時候	胡思亂想
無聊	不知道要的時候	找事做
厭煩	要考試的時候	要復習
快樂	放假	做自己想做的事

親子經驗分享：

親愛的家長，看著孩子成長過程遇到的困惑，是否也憶起自己曾經走過的路途，請和孩子分享自己面臨情緒激動的時刻，又是如何紓解？

給寶貝的話：

能管控自己的情緒最好。



桃園市南門國小親子共讀學習單

五年一班座號 19 姓名 呂欣頤

書名	出版社	作者	譯者
生日快樂	稻田出版社	青木和雄	宋西美

明日香的外公說：扼殺感情，等於消滅生存的能量。又說：要重視憤怒、喜悅與悲傷的感情。生氣的時候，就生氣；不要浪費珍貴的感情。

小朋友，在不同的情形下，我們會有不同的情緒。想想看什麼時候？你會有以下這些情緒呢？並且說說你會怎麼做？

各種情緒	什麼時候會有這樣的感覺？	你會做些什麼事？
憂傷	跌倒	擦藥
生氣	功課不會寫	問同學
期待	明天要出去玩	準備要帶的東西
無聊	放連假卻不能出去玩	在家裡玩
厭煩	今天功課很多	慢慢寫完
快樂	過年吃大餐	吃多一點



親子經驗分享：

親愛的家長，看著孩子成長過程遇到的困惑，是否也憶起自己曾經走過的路途，請和孩子分享自己面臨情緒激動的時刻，又是如何紓解？

給寶貝的話：

人生的路途不會永遠順利，也不會永遠艱困，遇到困難嘗試著想辦法解決它，並且和家人朋友詢問請教，會讓自己不安的情緒緩解，對解決事情才有幫助。

桃園市南門國小親子共讀學習單

五年一班座號20 姓名 呂詠元

書名	出版社	作者	譯者
生日快樂	稻田出版社	青木和雄	宋西美

明日香的外公說：扼殺感情，等於消滅生存的能量。又說：要重視憤怒、喜悅與悲傷的感情。生氣的時候，就生氣；不要浪費珍貴的感情。

小朋友，在不同的情形下，我們會有不同的情緒。想想看什麼時候？你會有以下這些情緒呢？並且說說你會怎麼做？

各種情緒	什麼時候會有這樣的感覺？	你會做些什麼事？
憂傷	不好的事。	不要想。
生氣	明明沒有做什麼卻被罵、兇。	自己一個人慢慢思考。
期待	期待什麼事發生。	等待。
無聊	沒有什麼事做。	找事做。
厭煩	對誰都厭煩。	睡覺。
快樂	出去玩、看到可愛的小狗。	去玩、摸小狗。

親子經驗分享：

親愛的家長，看著孩子成長過程遇到的困惑，是否也憶起自己曾經走過的路途，請和孩子分享自己面臨情緒激動的時刻，又是如何紓解？

給寶貝的話：仰天大笑，一笑置之。



桃園市南門國小親子共讀學習單

五年 一 班座號 21 姓名 楊喬茵

書名	出版社	作者	譯者
生日快樂	稻田出版社	青木和雄	宋西美

明日香的外公說：扼殺感情，等於消滅生存的能量。又說：要重視憤怒、喜悅與悲傷的感情。生氣的時候，就生氣；不要浪費珍貴的感情。

小朋友，在不同的情形下，我們會有不同的情緒。想想看什麼時候？你會有以下這些情緒呢？並且說說你會怎麼做？

各種情緒	什麼時候會有這樣的感覺？	你會做些什麼事？
憂傷	被爸爸指導的時候	安慰自己
生氣	被家人罵的時候	安慰自己
期待	準備出去玩的時候	開心的跳起來
無聊	沒有人陪我玩的時候	自己跟自己聊天
厭煩	被媽媽唸的時候	想自己做金昔的事
快樂	家人一起玩牌的時 候	偷偷幫助家人

親子經驗分享：

親愛的家長，看著孩子成長過程遇到的困惑，是否也憶起自己曾經走過的路途，請和孩子分享自己面臨情緒激動的時刻，又是如何紓解？

給寶貝的話：

哭沒辦法解決任何事情 適時表達情緒
有問題隨時可找爸媽聊聊



桃園市南門國小親子共讀學習單

五年 一 班座號 22 姓名 鄭如欣

陳其新

書名	出版社	作者	譯者
生日快樂	稻田出版社	青木和雄	宋西美

明日香的外公說：扼殺感情，等於消滅生存的能量。又說：要重視憤怒、喜悅與悲傷的感情。生氣的時候，就生氣；不要浪費珍貴的感情。

小朋友，在不同的情形下，我們會有不同的情緒。想想看什麼時候？你會有以下這些情緒呢？並且說說你會怎麼做？

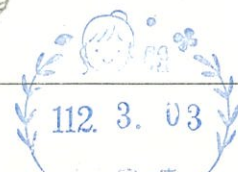
各種情緒	什麼時候會有這樣的感覺？	你會做些什麼事？
憂傷	家人過世	哭
生氣	東西弄不好	看書
期待	生日	等待
無聊	沒電視看	看書
厭煩	一直做同一件事	睡覺
快樂	作業都寫完了	看書

親子經驗分享：

親愛的家長，看著孩子成長過程遇到的困惑，是否也憶起自己曾經走過的路途，請和孩子分享自己面臨情緒激動的時刻，又是如何紓解？

給寶貝的話：

寶貝：在人生旅途中很難不遇到阻礙，但媽媽很幸運有好
的家人，不論是開心或難過時他們總是陪伴在我身邊，所以我也是
如此的陪伴在你身邊，你一定要記得我們永遠支持你哦！姊姊也要加油
順好妳的照顧囉！



桃園市南門國小親子共讀學習單

五年一班座號23 姓名陳孜生

書名	出版社	作者	譯者
生日快樂	稻田出版社	青木和雄	宋西美

明日香的外公說：扼殺感情，等於消滅生存的能量。又說：要重視憤怒、喜悅與悲傷的感情。生氣的時候，就生氣；不要浪費珍貴的感情。

小朋友，在不同的情形下，我們會有不同的情緒。想想看什麼時候？你會有以下這些情緒呢？並且說說你會怎麼做？

各種情緒	什麼時候會有這樣的感覺？	你會做些什麼事？
憂傷	功課太多	哭
生氣	被同學笑	跟老師說
期待	考試的分數	先去複習
無聊	沒有事可以做	拿一本書來看
厭煩	被同學打	去跟他說請你不要打我。
快樂	去買東西	先寫下要買什麼東西

親子經驗分享：

親愛的家長，看著孩子成長過程遇到的困惑，是否也憶起自己曾經走過的路途，請和孩子分享自己面臨情緒激動的時刻，又是如何紓解？

給寶貝的話：

面對工作上時，媽媽會先放下情緒，好好想想在思考應如何處理，再與老闆或同事討論。



桃園市南門國小親子共讀學習單

五年一班座號 24 姓名 石世欣

書名	出版社	作者	譯者
生日快樂	稻田出版社	青木和雄	宋西美

明日香的外公說：扼殺感情，等於消滅生存的能量。又說：要重視憤怒、喜悅與悲傷的感情。生氣的時候，就生氣；不要浪費珍貴的感情。

小朋友，在不同的情形下，我們會有不同的情緒。想想看什麼時候？你會有以下這些情緒呢？並且說說你會怎麼做？

各種情緒	什麼時候會有這樣的感覺？	你會做些什麼事？
憂傷	失去好朋友的時候	尋求家人和朋友的幫助
生氣	受到不公平對待的時候	會抗爭和忍耐
期待	希望得到朋友和家人的讚賞	努力認真的做好事情
無聊	沒有朋友的時候	放空自我
厭煩	做一些自己不喜歡或不擅長的事	就會偷懶摸魚
快樂	受到表揚和認月的時後	會很開心的跟朋友和家人分享快樂

親子經驗分享：

親愛的家長，看著孩子成長過程遇到的困惑，是否也憶起自己曾經走過的路途，請和孩子分享自己面臨情緒激動的時刻，又是如何紓解？

給寶貝的話：

喜怒哀樂都是感情，都是生活；該放下就放下，該忘記就忘記；明天會更好！



桃園市南門國小親子共讀學習單

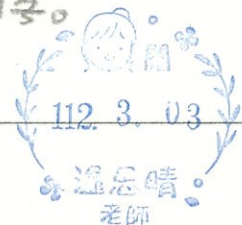
五年 1 班座號 27 姓名 黃郁婕

書名	出版社	作者	譯者
生日快樂	稻田出版社	青木和雄	宋西美

明日香的外公說：扼殺感情，等於消滅生存的能量。又說：要重視憤怒、喜悅與悲傷的感情。生氣的時候，就生氣；不要浪費珍貴的感情。

小朋友，在不同的情形下，我們會有不同的情緒。想想看什麼時候？你會有以下這些情緒呢？並且說說你會怎麼做？

各種情緒	什麼時候會有這樣的感覺？	你會做些什麼事？
憂傷	爸爸媽媽說我功課沒寫完的時候。	快一點寫功課。
生氣	弟弟一直吵我看電視。 吵	告訴阿嬤。
期待	要出去玩的時候。	等待。
無聊	沒人陪我玩的時候。	找事做。
厭煩	弟弟一直用我。	告訴阿嬤。
快樂	被誇獎的時候。	和阿嬤分享。



親子經驗分享：

親愛的家長，看著孩子成長過程遇到的困惑，是否也憶起自己曾經走過的路途，請和孩子分享自己面臨情緒激動的時刻，又是如何紓解？

給寶貝的話：

在面對任何情緒時，可以找人分享，尤其是負面情緒時，不要一人獨自面對！懂得與家人傾訴或知心好友分享，人生才不會覺得孤獨無助！



桃園市南門國小親子共讀學習單

五年 1 班座號 26 姓名 卓立宣

書名	出版社	作者	譯者
生日快樂	稻田出版社	青木和雄	宋西美

明日香的外公說：扼殺感情，等於消滅生存的能量。又說：要重視憤怒、喜悅與悲傷的感情。生氣的時候，就生氣；不要浪費珍貴的感情。

小朋友，在不同的情形下，我們會有不同的情緒。想想看什麼時候？你會有以下這些情緒呢？並且說說你會怎麼做？

各種情緒	什麼時候會有這樣的感覺？	你會做些什麼事？
憂傷	受傷	去健康中心
生氣	有很多作業	快點寫
期待	買玩具	感謝
無聊	寫功課	聽音樂
厭煩	別人一直吵我	叫他別吵
快樂	收紅包	要多一點

親子經驗分享：

親愛的家長，看著孩子成長過程遇到的困惑，是否也憶起自己曾經走過的路途，請和孩子分享自己面臨情緒激動的時刻，又是如何紓解？

給寶貝的話：

希望寶貝在碰到困難的時候不要灰心，多思考，勇往直前，不要放棄。



桃園市南門國小親子共讀學習單

五年 1 班座號 4 姓名 李安派

書名	出版社	作者	譯者
生日快樂	稻田出版社	青木和雄	宋西美

明日香的外公說：扼殺感情，等於消滅生存的能量。又說：要重視憤怒、喜悅與悲傷的感情。生氣的時候，就生氣；不要浪費珍貴的感情。

小朋友，在不同的情形下，我們會有不同的情緒。想想看什麼時候？你會有以下這些情緒呢？並且說說你會怎麼做？

各種情緒	什麼時候會有這樣的感覺？	你會做些什麼事？
憂傷	被媽媽罵的時候會很憂傷	我會哭
生氣	玩遊戲卡關的時候會很生氣	我會很憤怒
期待	出去玩的時候我會很期待	我會很緊張
無聊	沒事做時候會很無聊	我會坐著發呆
厭煩	寫功課會覺得很厭煩	自言自語
快樂	放假的時候會很快樂	我會做自己愛做的事

親子經驗分享：

親愛的家長，看著孩子成長過程遇到的困惑，是否也憶起自己曾經走過的路途，請和孩子分享自己面臨情緒激動的時刻，又是如何紓解？

給寶貝的話：

