

探究力 × 寫作力

# 探究生活環境 表達內在情緒

文 · 圖片提供 / 郭至和

詞語屬性	紅色情緒	黃色情緒	藍色情緒	綠色情緒
代表語詞	憤怒、抓狂、恐懼、驚慌	興奮、期待、幸福、感激	悲傷、失望、擔心、後悔	喜歡、溫暖、滿足、放鬆
	強烈負向及較激動	活力強，較正向	沒有活力或較低能量	比較舒服溫和、平靜安心

從新聞時事了解內在情緒

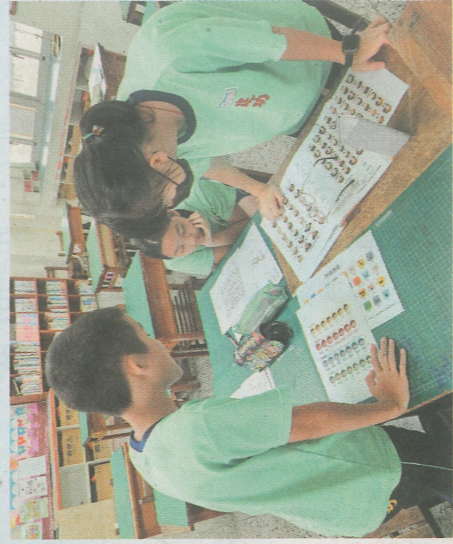
我們可以運用 S E I 的五大面向，進行人際間的互動，以達成個人目標；或建立合作小組，以團體行動解決生活環境問題。以小組合作方式為例：

1. 和家人、同學蒐集有關情緒的詞語，一個情緒詞語寫在一張小卡片或便利貼，並繪製情緒臉譜。
2. 將這些情緒詞語分類，可以採簡單的「正向情緒」與「負向情緒」二分法分類；或如下表結合不同顏色分為四類：

近年來世界各地災害頻傳，無法預知的災害，讓人對未來不免擔憂，甚至出現焦慮的情緒，影響日常生活。

對生活環境問題的許多感受和情緒，往往來自於對四周環境的情感連結。我們可以運用「社會情緒學習 (S E I)」，學習關懷環境問題，了解並認識自己的情緒。

社會情緒學習，主要是幫助小朋友發展「自我覺察」、「自我管理」、「社會覺察」、「人際技巧」、「負責任的決定」的能力，以增進對自我的認識，同理關懷他人，以及樂在學習，勇於挑戰不怕失敗，變得更幸福。



▲蒐集資料、發揮創意繪製情緒臉譜。

3. 找幾篇《國語日報》的時事新聞，從標題、內容、照片或圖片等，選出看完這則新聞的情緒卡。例如看到〈福衛八號首顆衛星 齊柏林成功升空〉標題，選擇「興奮」或「鼓舞」；看到〈消費會抽查日用品〉，兒童用品塑化劑超標〉，「擔心」日用品含有塑化劑，「生氣」為什麼有黑心商人。

4. 最後搭配情緒卡，寫出對此新聞事件的「內在感受」。例如：看到《國語日報》中〈香港多棟大廈大火 多人罹難〉的新聞照片，我覺得非常「恐懼」和「驚慌」，照片中好幾棟大樓被熊熊大火吞噬，看起來十分可怕。

臺灣大城市也有很多的高樓大廈，我們要如何培養防災意識，做好平日演練？

運用情緒地圖連結生活環境

你也可以製作社區情緒地圖，連結個人內在感受與生活環境，甚至以 SDG 永續發展目標為範圍，促進對地球環境正義的理解。步驟如下：

1. 運用 Google Map 標示住家或學區範圍的景觀地圖，或手繪想走訪的社區景點地圖。
2. 實地走訪社區不同景點，挖掘社區有哪些實際的環境問題，針對問題你有哪些感受和情緒。
3. 將記錄的環境問題對應 SDG，整理成表格，並提出解決方案。例如：

社區景點	環境問題	相對應之SDG	選擇情緒卡
軍和老街	街道狹窄、商業機能沒落	SDG 11	擔憂、沮喪
旱溪自行車道	提供良好的親水休閒運動健身設施	SDG 11、SDG 15	放鬆、充滿力量
軍福宮	燒金紙造成空氣汙染	SDG 13	不安、焦慮
八寶圳	福壽螺外來種入侵	SDG 15	驚訝、害怕
雷公汙	水圳重新整治	SDG 6	喜歡、感激
寶之林廢棄家具再生中心	將廢棄家具重新整修再利用	SDG 12	開心、感激

【作文小學堂】請從報紙新聞或實地調查社區的環境議題，選擇自己感受到的情緒詞語描述問題，並提出可能的解決方案，文長五百字。



▲實地走訪家鄉社區，進行田野調查。

我和同學一起實地走訪社區進行田野調查，發現旱溪旁的自行車道正進行整修工程。看到行道樹根部被挖掘破壞，覺得十分痛心，擔心會不會影響這棵行道樹的生長。

大家決定告訴父母，希望能聯繫市政府相關單位，採取實際行動解決這個問題。