

姓名：_____ 年級：_____ 中心：_____ 課輔班級：_____

閱讀日期：_____年_____月_____日 社工簽名：_____ 老師簽名：_____

《簡愛》

❖我的幸福處方

《簡愛》中的主角簡愛，雖然面臨了許多苦難，但是她仍然努力尋找幸福。

當面對生命中的不愉快時，你用什麼方法克服呢？和大家分享你的幸福處方吧！

當我遭遇挫折時(範例)

症狀：_____ 流眼淚 _____

我的幸福處方：

先靜下心，不去想挫折帶來的難過，冷

靜思考並分析自己為什麼會失敗，找出

原因繼續努力！_____

當我生氣時

症狀：_____

我的幸福處方：

當我悲傷時

症狀：_____

我的幸福處方：

當我煩惱時

症狀：_____

我的幸福處方：

❖我有多幸福！

簡愛出生沒多久就成了孤兒，過著寄人籬下、漂泊且艱困的人生。

☺請寫出簡愛的生活狀況與自己的生活狀況做對照。

簡愛	生活	我
	食物	
	衣著	
	住所	
	交通	
	教育	
	娛樂	

☺除了生活狀況的差異，你覺得自己比簡愛還多擁有了哪些東西？(EX：關愛、保護)

☺你覺得自己有多幸福呢？請在下列幸福指數表中，用色筆標出你的幸福指數。

