

110學年南投集集國小

品蓁老師的正向教養課



平靜而專注
像青蛙坐定
你的心靈指南

作者 艾琳・史妮爾（Eline Snel） 譯者 陳素麗
插畫 馬克・布塔方（Marc Boutavant） 五個故事撰寫 瑪麗—艾格絲・高德哈（Marie-Agnès Gaudrat）



快看塗色中階

中階1.準備

閉眼＋腹式呼吸

聽指令～請看

打開眼睛看題目

閉眼回想三秒趕快將記憶中的顏色畫下來





中階1.準備

閉眼＋腹式呼吸

聽指令～請看

打開眼睛看題目

閉眼回想三秒趕快將記憶中的顏色畫下來





中階1.準備

閉眼＋腹式呼吸

聽指令～請看

打開眼睛看題目

閉眼回想三秒趕快將記憶中的顏色畫下來




Merry
Xmas

中階1.準備

閉眼＋腹式呼吸

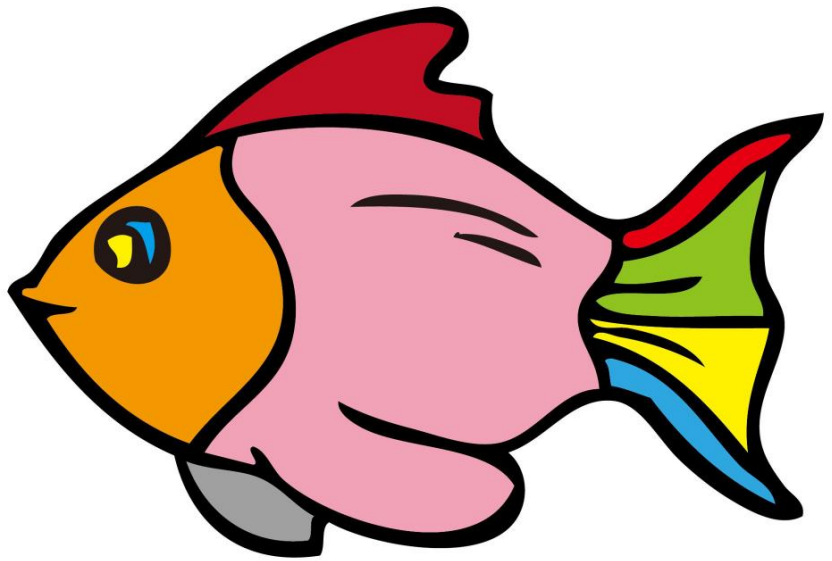
聽指令～請看

打開眼睛看題目

閉眼回想三秒趕快將記憶中的顏色畫下來



中1魚



中階3.準備



閉眼＋腹式呼吸
聽指令～請看
打開眼睛看題目
閉眼回想

中3蝴蝶



快看快答

小朋友眼睛注意看喔！我們只有3秒時間，看完要眼睛趕快閉起來，在你的頭腦像放電影一樣，快速放一次，我們來看看你還記得多少！

初階1



小朋友眼睛注意看喔！我們只有3秒時間，看完要眼睛趕快閉起來，在你的頭腦像放電影一樣，快速放一次，我們來看看你還記得多少！



初階2

小朋友眼睛注意看喔！我們只有3秒時間，看完要眼睛趕快閉起來，在你的頭腦像放電影一樣，快速放一次，我們來看看你還記得多少！


CRAZY TUTORIAL

人生順遂秘笈

養成『感恩習慣』的三大好處

