



我懂我的情緒——控制情緒有方法

低
年級

自我覺察 自我管理

壹 設計理念

人是情緒的動物，情緒無所不在，一個人的思考、行為與日常生活深受喜怒哀樂等情感驅使。情緒若拿捏得當，生命便能更豐富、更有力量；但若掌握不好，則可能影響人際關係與學習表現，甚至讓自己陷入挫折與焦慮。因此，關鍵不在於壓抑情緒，而是學會管理情緒。

生活課程的學習重點強調「表現合宜的行為與態度，覺察自己、他人與環境之間的關係」；而在 SEL 的理念中，也期望幫助學生掌握面對挑戰所需的社會與情緒技能，促進其健康發展。因此，本課程以「我懂我的情緒——控制情緒有方法」為主題，從生活課程〈彩色的世界〉單元延伸，透過教師引導，協助學生逐步認識情緒、看見情緒、理解原因、選擇方法並付出行動。

一、認識情緒、看見情緒，建立情緒覺察的基礎

課程先以複習生活領域課程中的色彩概念作為準備活動，引導學生從日常生活訊號（例：如紅綠燈）理解「顏色會傳遞訊息」，再共讀《彩色怪獸》繪本，學習可以藉由具體的顏色連結抽象的內心情緒，來認識情緒詞彙，讓情緒被看見，建立情緒覺察的基礎。

二、看見情緒、理解原因

引導學生從繪本情境中發現生活裡的「我怎麼了？」並進一步思考情緒出現的原因。透過句型練習與分享討論，提升情緒表達與整理思緒的能力。

三、選擇方法、付出行動

透過《幸運的內德》繪本引導學生理解情緒會隨事件轉變，學習以正向態度面對挫折，並建立多元的壞情緒調節方法。最後結合「情緒紅綠燈」進行情境演練，完成個人化的「情緒說明書」，讓學生能在真實生活中練習自我調適與情緒管理。

貳 教材來源

- 康軒版生活二下主題三〈彩色的世界〉活動二〈色彩會說話〉
- 繪本《彩色怪獸》三采，Anna Llenas
- 繪本《幸運的內德》，維京，Remy Charlip

課程名稱	主題名稱	教學活動	教學節數	學習重點		核心素養
				學習表現	學習內容	
我懂我的情緒——控制情緒有方法	我懂我的情緒	活動一：顏色在生活中，也住在我心裡	1	<p>1-I-1 探索並分享對自己及相關人、事、物的感受與想法。</p> <p>2-I-2 觀察生活中人、事、物的變化，覺知變化的可能因素。</p> <p>4-I-2 使用不同的表徵符號進行表現與分享，感受創作的樂趣。</p>	<p>C-I-1 事物特性與現象的探究</p>	<p>生活-E-A1 透過自己與外界的連結，產生自我感知並能對自己有正向的看法，進而愛惜自己，同時透過對生活事物的探索與探究，體會與感受學習的樂趣，並能主動發現問題及解決問題，持續學習。</p> <p>生活-E-A2 學習探究人事物的方法並理解道理，增進系統思考與解決問題能力。</p> <p>生活-E-A3 藉由各種媒介，探索人、事、物的特性與關係，同時學習各種探究人、事、物的方法、理解道理，並能進行創作、分享及實踐。</p> <p>生活-E-B1 使用適切且多元的表徵符號表達想法、與人溝通，並能同理與尊重他人想法。</p>
				<p>2-I-2 觀察生活中人、事、物的變化，覺知變化的可能因素。</p> <p>7-I-1 以對方能理解的語彙或合宜的方式，表達對人、事、物的觀察與意見。</p>		

課程名稱	主題名稱	教學活動	教學節數	學習重點		核心素養
				學習表現	學習內容	
控制情緒有方法		活動二：面對壞情緒，「轉念」來翻轉	1	<p>3-I-3 體會學習的樂趣和成就感，主動學習新的事物。</p> <p>6-I-1 覺察自己可能對生活中的人、事、物產生影響，學習調整情緒與行為。</p>	<p>D-I-2 情緒調整的學習。</p> <p>E-I-3 自我行為的檢視與調整。</p> <p>F-I-2 不同解決問題方法或策略的提出與嘗試。</p>	
		活動四：情緒說明書	1	<p>1-I-3 省思自我成長的歷程，體會其意義並知道自己進步的情形與努力的方向。</p> <p>4-I-2 使用不同的表徵符號進行表現與分享，感受創作的樂趣。</p> <p>6-I-1 覺察自己可能對生活中的人、事、物產生影響，學習調整情緒與行為。</p>	<p>A-I-3 自我省思。</p> <p>C-I-2 媒材特性與符號表徵的使用。</p> <p>D-I-2 情緒調整的學習。</p>	

我懂我的情緒——控制情緒有方法

我懂我的情緒

顏色在生活中，
也住在我心裡

1. 色彩連結：複習生活中的顏色意義（如紅綠燈、紅包），引導至心裡的感覺。
2. 繪本導讀：共讀《彩色怪獸》，將五種情緒（快樂、傷心、生氣、害怕、平靜）對應五種顏色與特徵。
3. 身體展演：透過「情緒比一比」遊戲，用肢體動作內化情緒感知。

我的情緒為什麼會變？

1. 故事分析：透過《彩色怪獸差點遭殃的一天》，觀察怪獸如何從高興變生氣，再變回平靜。
2. 句型練習：學習標準句型「因為_____（事），我會_____（表情動作）感到_____（情緒）」。
3. 小組練習：同儕練習分享今日情緒與原因，落實覺察自我的第一步。

面對壞情緒，
「轉念」來翻轉

1. 情緒積木比喻：用積木疊疊樂具象化「情緒崩潰」的過程。
2. 翻轉思考：共讀《幸運的內德》，看主角如何將「真倒楣」翻轉為「真幸運」的轉念思考。
3. 動手創作：製作「轉念翻轉卡」（正面黑白倒楣、背面彩色幸運），練習多角度思考。

控制情緒有方法

情緒說明書

1. 三大原則：確立處理情緒的底線——不傷自己、不傷他人、不壞物品。
2. 情緒紅綠燈三步驟：
 - 紅燈：停一下，確認目前情緒顏色。
 - 黃燈：想一想，選擇調節招數（深呼吸、說出來、換想法等）。
 - 綠燈：再行動，選擇安全的方法解決問題。
3. 終極產出：完成個人「情緒說明書」，整合情緒名稱、原因、動作與具體應對招式。

伍 教學活動設計

領域／科目	生活	設計者	謝春貞
實施年級	二年級	總節數	共 4 節， 160 分鐘
單元名稱	我懂我的情緒，控制情緒有方法		
設計依據			
學習重點	學習表現	<p>【生活】</p> <p>1-I-1 探索並分享對自己及相關人、事、物的感受與想法。</p> <p>1-I-3 省思自我成長的歷程，體會其意義並知道自己進步的情形與努力的方向。</p> <p>1-I-4 珍視自己並學習照顧自己的方法，且能適切、安全的行動。</p> <p>2-I-2 觀察生活中人、事、物的變化，覺知變化的可能因素。</p> <p>2-I-4 在發現及解決問題的歷程中，學習探索與探究人、事、物的方法。</p> <p>3-I-3 體會學習的樂趣和成就感，主動學習新的事物。</p> <p>4-I-2 使用不同的表徵符號進行表現與分享，感受創作的樂趣。</p> <p>6-I-1 覺察自己可能對生活中的人、事、物產生影響，學習調整情緒與行為。</p> <p>7-I-1 以對方能理解的語彙或合宜的方式，表達對人、事、物的觀察與意見。</p>	核心素養
		<p>生活-E-A1 透過自己與外界的連結，產生自我感知並能對自己有正向的看法，進而愛惜自己，同時透過對生活事物的探索與探究，體會與感受學習的樂趣，並能主動發現問題及解決問題，持續學習。</p> <p>生活-E-A2 學習探究人事物的方法並理解道理，增進系統思考與解決問題能力。</p> <p>生活-E-A3 藉由各種媒介，探索人、事、物的特性與關係，同時學習各種探究人、事、物的方法、理解道理，並能進行創作、分享及實踐。</p> <p>生活-E-B1 使用適切且多元的表徵符號表達想法、與人溝通，並能同理與尊重他人想法。</p> <p>生活-E-C1 覺察自己、他人和環境的關係，體會生活禮儀與團體規範的意義，學習尊重他人、愛護生活環境及關懷生命，並於生</p>	

	學習內容	<p>【生活】</p> <p>A-I-2 事物變化現象的觀察。</p> <p>A-I-3 自我省思。</p> <p>C-I-1 事物特性與現象的探究</p> <p>C-I-2 媒材特性與符號表徵的使用。</p> <p>D-I-2 情緒調整的學習。</p> <p>E-I-3 自我行為的檢視與調整。</p> <p>F-I-2 不同解決問題方法或策略的提出與嘗試。</p>	<p>活中實踐，同時能省思自己在團體中所應扮演的角色，在能力所及或與他人合作的情況下，為改善事情而努力或採取改進行動。</p>
議題融入	實質內涵	<p>閱 E1 認識一般生活情境中需要使用的，以及學習學科基礎知識所應具備的字詞彙。</p> <p>閱 E8 低、中年級以紙本閱讀為主。</p> <p>閱 E11 低年級：能在一般生活情境中，懂得運用文本習得的知識解決問題。</p> <p>生 E3 理解人是會思考、有情緒、能進行自主決定的個體。</p>	
	所融入之學習重點	<p>閱讀素養：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 透過共讀《彩色怪獸》，引導學生建立情緒詞彙庫。學習使用句型「我感到……因為……」來表達情緒與原因。 2. 從故事中理解「轉念」的概念，並將此技巧應用於解決自己的「壞情緒」。 3. 從文本中學習到的情緒調節方法，轉化為實際生活中的解決策略。 <p>生命教育：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 人有情緒，學生學習覺察當下的情緒顏色，理解「我有情緒是正常的」。 2. 人會思考，透過「轉念翻轉卡」的製作，練習從負面事件中找出正向觀點，展現人類的思考彈性。 3. 人能自主決定，在「情緒紅綠燈」活動中，學生練習「停、想、行」三步驟，成為能夠「選擇」安全方法來處理問題的自主個體。 	
SEL 核心概念	<ol style="list-style-type: none"> 1. 自我覺察：能辨識、理解並表達自己的情緒。 2. 自我管理：能夠使用各種有效的方式來調整自己的情緒狀態；能主動投入任務並保持專注。 		
教學設備／資源	<ol style="list-style-type: none"> 1. 康軒版生活二下主題三〈彩色的世界〉活動二〈色彩會說話〉 2. 繪本： <ol style="list-style-type: none"> (1) 《彩色怪獸》，三采，Anna Llenas (2) 《幸運的內德》，維京，Remy Chairlip 3. 《彩色怪獸差點遭殃的一天》自編故事 4. 材料： <ol style="list-style-type: none"> (1) 彩色怪獸圖卡或各色色紙（紅、黃、藍、黑、綠） (2) 情緒怪獸表情拼圖包（含高興、生氣、傷心、害怕等表情） 		

- (3)積木
- (4)名片、冰棒棍、色筆
- 5. 學習單：我懂我的情緒學習單、情緒說明書學習單

學習目標

1. 認識與覺察情緒
延伸生活課程中「顏色具有提醒功能」與彩色怪獸的故事引導，利用「情緒也能用顏色」被看見與表達而用顏色卡選出自己當下的心情。
2. 命名與表達情緒說出不同情緒的名稱與感受外，並能使用簡單句型表達情緒與原因，例如：「我感到……因為……」。
3. 理解情緒會變化透過繪本情境觀察情緒隨事件轉折而改變，理解壞情緒是正常的，並學習以正向態度面對挫折。
4. 學習情緒調策略學會並嘗試運用多元方法處理壞情緒（如深呼吸、暫停、表達需求、尋求協助、轉換想法等調節），提升自我管理能力。
5. 運用情緒紅綠燈做出合宜行動
能在情境中使用「停一下、想一想、再行動」的步驟，做出合宜的情緒與行為選擇，減少衝動反應。
6. 完成情緒說明書並統整所學
能完成個人化的「情緒說明書」，整理自己的情緒定義、常見情境、身體反應與應對方法，並能在生活中實際運用。

第二階段：連結顏色與情緒（情緒看得見）

1. 引導學生從圖像與動作找出「情緒——顏色」的對應。

情緒	顏色	表情與動作	情境與比喻
快樂	黃色	會笑、會跳、手舞足蹈、開心的玩	像太陽一樣耀眼
傷心	藍色	想躲起來，什麼事都不想做。	像綿綿的下雨天。
生氣	紅色	想大吼大叫，把怒氣發洩到別人的身上。	像猛烈燃燒的鮮紅色
害怕	黑色	覺得自己什麼事都做不好。	是個膽小鬼，躲在黑暗裡。
平靜	綠色	覺得更加心平氣和。	就像一顆安靜的樹

2. 討論：什麼時候你會快樂／傷心／生氣／害怕／平靜？

第三階段：總結概念（情緒可以整理）

- 下次當你覺得心情亂亂的時候，我們也可以像彩色怪獸一樣，試著把情緒分清楚、整理一下。

（二）情緒比一比（用身體演出情緒）

1. 教師說明：不同情緒會有不同表情和動作，我們用身體來表現看看。

示例：

- 黃色快樂：跳一跳、笑
- 藍色傷心：抱抱自己、低頭
- 紅色生氣：雙手叉腰、跺腳
- 黑色害怕：縮起來、發抖
- 綠色平靜：坐好、慢慢呼吸

2. 進行方式：教師舉起不同顏色的怪獸圖卡（或色紙），學生用身體動作表現該情緒。

三、綜合活動

（一）教師統整：

1. 情緒就是心裡的感觉，它會影響我們的表情、動作和身體反應。
2. 如果你是彩色怪獸，你快樂／傷心／生氣／害怕的時候，想變成什麼顏色？
（目的：打破故事裡顏色和心情的框架，讓孩子可以更有主體性的表達自己的感受和顏色的連結）

【口語評量】

能說出情緒的顏色。

【實作評量】

用「身體動作」表現情緒。

【口語評量】

完整說出自己心中的情緒顏色。

彩色怪獸圖卡或各色色紙（紅、黃、藍、黑、綠）

5 分鐘

<p>3. 故事內容提問：教師講述完每一段故事後，停頓提問以下問題：</p> <p>(1) 怪獸遇到什麼事？</p> <p>(2) 牠做了什麼表情/動作？</p> <p>(3) 牠變成什麼顏色？現在是什麼情緒？</p> <p>4. 給予回答鷹架——統整句型：</p> <p>句型：原因+表情動作+情緒</p> <p>小怪獸因為_____（事），牠_____（表情動作）感到_____（情緒）</p> <p>示例：</p> <p>(1) 小怪獸因為可以跟朋友一起玩電動玩具，他眉開眼笑，感到開心，成了黃色怪獸。</p> <p>(2) 小怪獸因為遊戲一直輸，牠氣到把電動玩具摔在沙發上，感到生氣，成了紅色怪獸。</p> <p>5. 教師小結：</p> <p>(1) 當我們遇到事情時，心裡的感覺，外在的表情動作、身體的反應合起來，就是情緒。</p> <p>(2) 怪獸為什麼變紅色？變藍色？又變回綠色？情緒是會「流動」的，會隨著發生的事情改變。</p> <p>(二) 換你說一說：你今天有哪些情緒，原因是什麼？</p> <p>1. 換你說一說。</p> <p>我因為_____（事），_____（表情動作）感到_____（情緒）</p> <p>示例：</p> <p>我因為月考考不好，所以愁眉苦臉，感到很難過。</p> <p>●提供原因詞庫</p> <p>沒輪到我、被誤會、被罵、找不到東西、朋友不跟我玩</p> <p>2. 小組練習：兩人一組輪流講：</p> <p>A：「因為_____（事），_____（表情動作）感到_____（情緒）。」</p> <p>B：「我理解了，別擔心。」</p> <p>三、綜合活動</p> <p>(一) 完成〈我懂我的情緒〉學習單：畫出情緒的表情。</p> <p>(二) 教師總結：原來情緒會變，是因為事情在改變。請多觀察身體訊號，這就是覺察自我的第一步。</p> <p>(三) 預告：下一節我們要學——壞情緒來的時候，我們可以用哪些方法處理。</p> <p style="text-align: center;">【第二節結束】</p>	5 分鐘	<p>【口語評量】</p> <p>理解並說出情緒是會改變的。</p> <p>【口語評量】</p> <p>以完整句型說出事件引發的動作與情緒。</p> <p>【口語評量】</p> <p>說出自己的情緒狀態及其產生的原因與反應結果。</p> <p>【實作評量】</p> <p>學生完成學習單，覺察情緒的狀態。</p>	<p>【學習單一】</p> <p>我懂我的情緒學習單</p>
-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------

主題二：控制情緒有方法

活動三：面對壞情緒，「轉念」來翻轉

一、準備活動

1. 壞情緒經驗連結：教師問「你曾經發生哪些事情，讓你有『真倒楣』的壞情緒？」
2. 積木疊疊樂：教師在講桌上準備積木，學生每說出一件倒楣事（例如：忘記帶作業、和同學吵架），教師就疊上一塊積木。
3. 觀察危機：當積木疊得很高、搖搖欲墜時。
4. 教師提問：大家看，這個積木塔現在怎麼了？如果再發生一件小小的倒楣事（再放一塊），會發生什麼事？
5. 教師總結：我們的情緒就像是積木塔，如果壞情緒堆疊太高，沒有處理，情緒就會『崩潰』，就像積木倒下一樣。

二、發展活動

1. 繪本導讀：

(1) 介紹主角：今天我們要認識一位新朋友叫內德，他一直遇到倒楣的壞情緒，也疊了好高好高的倒楣積木，我們來看看他的積木塔最後有沒有倒掉？

(2) 教師講述《幸運的內德》故事繪本。

2. 連結積木概念：

- 讀到「發動機爆炸」→ 教師指著積木塔：「哇！內德疊了一塊超級大積木！」
- 讀到「遇到鯊魚」、「遇到老虎」→ 「積木越來越高了，好像快倒了！」

3. 觀察轉折：

(1) 教師提問：內德有沒有讓積木倒下來？他有害怕大哭或是放棄嗎？他做了什麼？

(2) 引導學生發現內德會「轉念思考，找方法」（例如：他很會挖洞）。這就像是他把積木一塊一塊拿下來，讓積木塔變穩了。

4. 翻轉倒楣壞情緒～學習轉念換想法

(1) 規則說明：

- 教師準備情境題，讓學生練習說出正確的轉念。
- 如果說出正向轉念（翻轉成功）：全班給予掌聲，代表積木塔安全了（或移除一塊積木）。
- 如果說錯（負面想法/無法轉念）：就加入一塊積木。

5 分鐘

【觀察評量】

觀察學生是否能具體說出日常生活中遇到的「倒楣事」，並理解情緒堆疊的概念

疊疊樂積木

25 分鐘

【觀察評量】

觀察學生在聆聽故事與討論時的專注度與參與度。

《幸運的內德》，維京，Remy Charlip

<p>二、發展活動</p> <p>1. 面對壞情緒的原則</p> <p>重要叮嚀：在使用任何方法前，要記得三個原則：</p> <p>(1) 不可以傷害自己。</p> <p>(2) 不可以傷害別人。</p> <p>(3) 不能破壞物品。</p> <p>目標：找到能夠讓自己情緒變好、且效果較持久的方法。</p> <p>2. 情緒紅綠燈三步驟</p> <p>(1) 教學：教師示範並帶領全班一起活動：</p> <p>第一步：●紅燈：停一下 (🛑)</p> <p>我現在是____ (情緒/顏色)</p> <p>功能：保護自己不崩潰，避免傷害他人或物品。</p> <p>第二步：●黃燈：想一想 (🧐)</p> <p>我需要_____</p> <p>選擇招數：學習下列方法來調節情緒：</p> <ul style="list-style-type: none"> ●【身體慢下來】：做深呼吸 ●【說出來】：練習說：「我需要你聽我說…」。 ●【做點事】：喝口水、離開現場、找老師。 ●【換想法】：告訴自己換想法 <p>第三步：●綠燈：再行動 (👍)</p> <p>我要_____ (選一個方法)</p> <p>功能：選擇一個對自己、他人與物品都安全的方法去解決問題。</p> <p>(2) 完整示範：下課排隊被插隊</p> <ul style="list-style-type: none"> ●我現在是生氣／紅燈。 ●我需要冷靜一下，讓老師聽我說。 ●我要深呼吸 3 次，然後用一句話說：請你排到後面。 <p>3. 情境演練：請學生分組或個別針對以下情境，練習「紅綠燈三步驟」。</p> <p>(1) 考試寫到一半突然不會</p> <p>(2) 同學笑我畫得很醜</p> <p>(3) 被老師提醒：你太吵了</p>	<p>20 分鐘</p>	<p>【實作評量】</p> <p>觀察全班在進行紅、黃、綠燈動作示範時（如：拍手、摸頭、深呼吸）的參與度與準確性。</p>	<p>【實作評量】</p> <p>在特定情境中，說出符合「紅綠燈三步驟」的應對語言，且方法必須符合「不傷人、不傷己、不破壞」的原則。</p>
------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------	----------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------

<p>三、綜合活動：完成「情緒說明書」學習單</p> <p>1. 學生選「自己最常遇到的一種情緒」（建議：生氣/難過/害怕）</p> <p>2. 我的「情緒說明書」內容</p> <ul style="list-style-type: none"> ●我的情緒顏色/名字？_____ ●什麼時候會出現？_____ ●身體會怎樣（表情/動作）？_____ ●心裡常想什麼：_____ ●我可以用的兩個方法：_____、_____ <p>【身體慢下來】：做深呼吸</p> <p>【說出來】：練習說：「我需要你聽我說…」。</p> <p>【做點事】：喝口水、離開現場、找老師。</p> <p>【換想法】：告訴自己換個方式想。</p> <p>3. 分享：邀請自願的同學分享自己的說明書。</p> <p>4. 教師總結：人是情緒的動物，會隨著發生的事情改變情緒。情緒不是壞東西，只要懂自己的感覺，就有方法可以處理它！</p> <p style="text-align: center;">【第四節結束】</p>	18 分鐘	<p>【實作評量】</p> <p>評估學生是否能針對自己常遇到的情緒，列出具體的身體反應及兩個有效的調節方法。</p>	<p>【學習單二】</p> <p>「情緒說明書」學習單</p>
<p>參考資料：</p> <p>E0 學園：好人氣養成班，天下雜誌，楊俐容、張黛眉</p> <p>教育部社會情緒學習中長程計畫</p>			



學習單 一

我懂我的情緒

年 班 號 姓名

一、請根據不同情緒畫出不一樣的表情，例如：

快樂（眼睛笑眯眯，嘴巴張開大笑）。

快樂

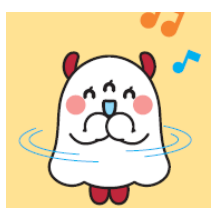
生氣

傷心

二、請圈出正確的情緒。



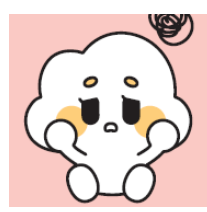
害怕 快樂



害怕 快樂



平靜 煩悶



平靜 煩悶

三、畫出我今天的心情顏色，寫下我的感覺。



我今天因為_____（事），

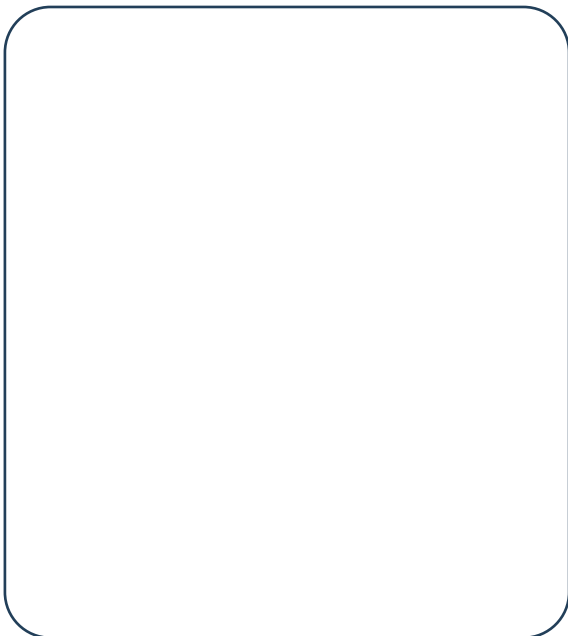
_____（表情動作）

感到_____（情緒）



年 班 號 姓名

一、我會畫出我的情緒怪獸，並塗上顏色。



我的情緒顏色和名字。

什麼時候會出現？

身體會怎麼樣？(表情/動作)

心裡常想什麼？

二、請將紅綠燈塗上顏色，並且連連看。當情緒來臨時，請用紅綠燈解除危機。



紅燈：停一下

黃燈：想一想

綠燈：再行動

選擇一個對自己、他人與物品都安全的方法

避免傷害他人或物品

保護自己不崩潰

三、選出兩種可以用來緩和情緒的方法。



讓身體慢下來
做深呼吸



說出來
練習說：我需要、你聽我說……



做點事
喝口水、離開現場、找老師



換想法
告訴自己換個方式想

附件一 情緒怪獸表情包拼圖

