

捐助機構



香港賽馬會慈善信託基金

童心理情小法寶圖鑒



主辦機構



童心理情

小動物情緒練習生



快樂長頸鹿
Ralf

Ralf 總是讓身邊的人開心，因為他相信快樂能幫助克服挑戰。



火爆牛
Moo Moo

Moo Moo 容易感到憤怒和不滿。如果遇到不公平的事情，他會勇敢地告訴別人自己的感受。

Jelly 常常妒忌別人。同時，他明白每個人都有自己的優點。



妒忌小蜥
Jelly

Lala 對未來充滿期待。他以積極樂觀的態度迎接各種困難和挑戰。



勇敢小獅
LaLa

童心理情

小動物情緒練習生



平和水豚
Capy

Capy 很冷靜。不會著急的性格
讓他能平靜地面對困難。



傷心小狗
Blue Blue

Blue Blue 容易感到傷心。當別人需要
幫忙時，他很快就能理解他們的
感受。

Nibby 常常擔心自己做得不夠好，
朋友的鼓勵讓他變得更有自信。



怕醜兔
Nibby

Elly 用行動來表達對別人的感
謝，讓大家感受到愛。



善良小象
Elly

童心理情小法寶圖鑒

目錄



1

呼吸泡泡



2

自我之鏡



3

積極畫筆



4

感恩石



5

耐心時計



6

誠實蛋糕



7

樂觀燈泡



8

元氣緞帶



9

創意煙花

童心理情小法寶圖鑒

目錄



10

隱形斗篷



11

決策多面骰



12

友誼之環



13

正念墊



14

熊抱手套



15

心情節拍機



16

情感雷達



1. 呼吸泡泡



情緒練習生代表：
平和水豚CAPY

小法寶介紹

「呼吸泡泡」可以幫助你在生氣時冷靜下來。當我們大口吹出泡泡時，就像把所有煩惱都呼出去一樣。

在真實生活中，我們可以……

慢慢用鼻子吸氣
止住呼吸，心裡默數「1, 2, 3」
慢慢用口呼氣，想像要吹一個大泡泡
重複以上動作直至冷靜下來。

2. 自我之鏡



情緒練習生代表：
傷心小狗BLUEBLUE

小法寶介紹

「自我之鏡」是一種情感反思的工具，能幫助我們更深入地了解自己的感受和情緒。

在真實生活中，我們可以……

對著鏡子，和自己聊聊心事。試著講述一件最近發生的事情，然後說：「我覺得_____（心情），因為_____。」

3. 積極畫筆



情緒練習生代表：
快樂長頸鹿RALF

小法寶介紹

「積極畫筆」幫助我們記錄一件讓自己感到快樂的事情。這個繪畫的過程能幫助我們保持正面的思維。

在真實生活中，我們可以……

用畫紙及畫筆畫下快樂的事。
例如：RALF今日和朋友們一起郊遊，他決定將這個美好的回憶畫下來。

4. 感恩石



情緒練習生代表：
怕醜兔NIBBY

小法寶介紹

握住這顆「感恩石」，可以令你想起一件感恩的事情，從而讓你內心變得溫暖。

在真實生活中，我們可以……

想想讓你感到感恩的事。例如，NIBBY在考試前夕很緊張，但想起母親的鼓勵和關心，心情立刻變得溫暖。

5. 耐心時計



情緒練習生代表：
火爆牛MOOMOO

小法寶介紹

只要跟隨「耐心時計」倒數，再慢慢深呼吸，我們就可以保持耐性及內心平靜。

在真實生活中，我們可以……

一邊耐心地倒數30秒，一邊慢慢呼吸，期間要保持平靜。

6. 誠實蛋糕



情緒練習生代表：
妒忌小蜥JELLY

小法寶介紹

「誠實蛋糕」使我們能夠坦率地面對自己的感受，及真誠地分享情感，還能加強與親友之間的信任。

在真實生活中，我們可以……

與親友輪流講述自己曾經不誠實的經歷，接著分享當時的感受及想法，最後討論如何在未來做得更好。

7. 樂觀燈泡



情緒練習生代表：
善良小象 ELLY

小法寶介紹

點著「樂觀燈炮」便可照亮前路，讓我們可以用樂觀的心態來面對困難。

在真實生活中，我們可以……

用話語或想法照亮著我們的內心，令我們可以樂觀面對困難，如：

「即使面對挑戰，微笑也能讓我們更堅強。」

「相信自己的力量，未來一定會更美好。」

8. 元氣緞帶



情緒練習生代表：
勇敢小獅LALA

小法寶介紹

只要帶上「元氣緞帶」，我們就可以堅持不懈，持續努力嘗試。有需要時，我們還可以用這緞帶做伸展練習讓自己放鬆。

在真實生活中，我們可以……

對自己說：
「我可以的！」
「沒問題的！」
「我可以做得到！」

9. 創意煙花



情緒練習生代表：
快樂長頸鹿RALF

小法寶介紹

當面對難題時，只要點起創意煙花，我們就可以想出不同創新的解決方法來應對挑戰。

在真實生活中，我們可以……

從多個角度和方法尋找解決方案。以CAPY為例，當他發現無法畫出理想作品時，決定放下畫作，去找MOO MOO一起玩。放鬆後，他成功創作出心目中的畫作。

10. 隱形斗篷



情緒練習生代表：
傷心小狗BLUEBLUE

小法寶介紹

在面對壓力或情緒困擾時，只要穿上「隱形斗篷」後，便能進入一個安靜與安全的空間。在這個空間中，我們可以獨自一人，並以自己喜歡的方式進行冷靜與放鬆。

在真實生活中，我們可以……

尋找一個無人騷擾的角落、進入一個無人的房間、或空曠的地方冷靜與放鬆。

11. 決策多面骰



情緒練習生代表：
勇敢小獅LALA

小法寶介紹

每一面都代表一個解決方法，投擲「決策多面骰」，可為你提供一個應對策略。

在真實生活中，我們可以……

思考不同的應對策略，最後選用一個最適合的方法去解決問題。

12. 友誼之環



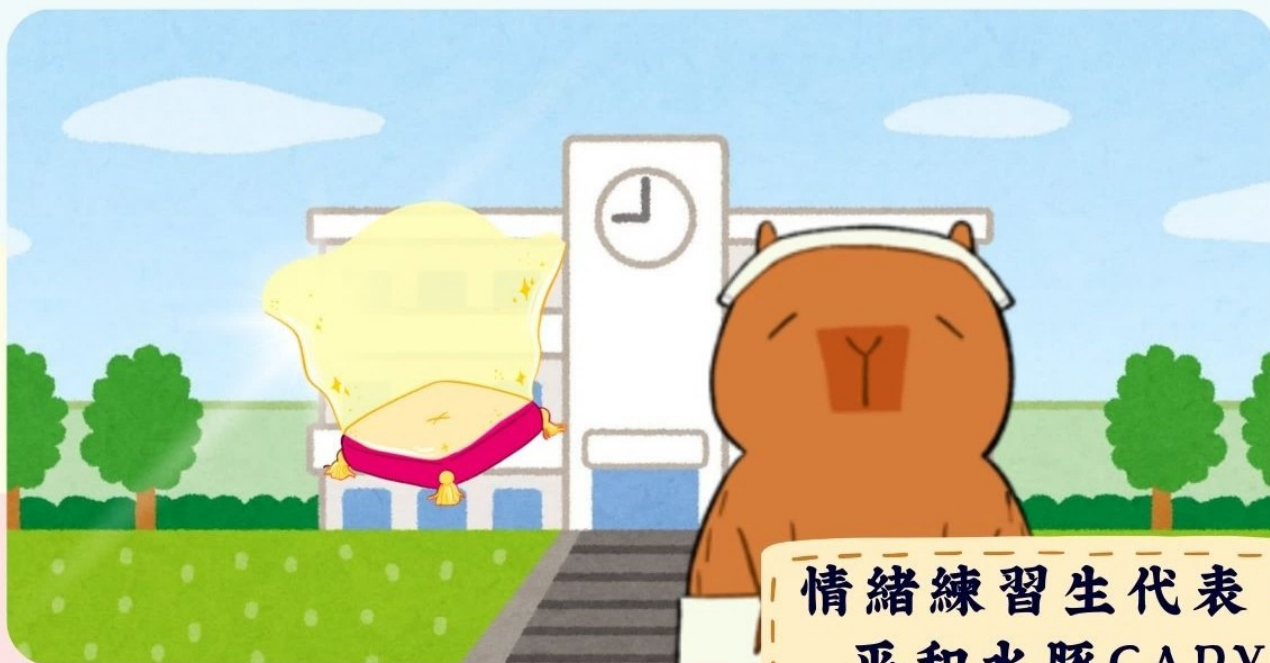
小法寶介紹

佩戴「友誼之環」的人觸碰身邊的朋友，可聚集友誼的能量去面對困難！

在真實生活中，我們可以……

尋求朋友的幫助，或向朋友傾訴。

13. 正念墊



情緒練習生代表：
平和水豚CAPY

小法寶介紹

想放鬆的時候，我們可以坐在「正念墊」上專注自己身體的感覺、呼吸和心裡的想法。

在真實生活中，我們可以……

找一個安靜和舒適的地方，以一個舒適的坐姿坐下，留意你看見的景色、摸到的物件、聽到的聲音、聞到的氣味及這刻心裡的想法。

14. 熊抱手套



情緒練習生代表：
怕醜兔NIBBY

小法寶介紹

帶上「熊抱手套」不但可以幫助人，還可以安慰自己。當我們覺得累或心情不好時，可以給自己一個擁抱。

在真實生活中，我們可以……

慢慢張開雙臂，就像準備擁抱最愛的人一樣。接著，一隻手穿過自己的腋下，環繞住自己的背部，另一隻手則握住這隻手的手臂。

15. 心情節拍機



小法寶介紹

「心情節拍機」能感受到大家的情緒，並持續打拍子，將我們的情感透過音樂展現出來。

在真實生活中，我們可以……

選一首代表自己心情的音樂，以播放或唱歌形式與他人分享。如想進一步表達情緒，我們可以唱出代表我們心情的歌詞。

16. 情感雷達



情緒練習生代表：
火爆牛MOOMOO

小法寶介紹

「情感雷達」可以用來探索情緒。當它檢測到周圍有情緒異常就會響起「嗶！嗶！嗶！」的聲音。

在真實生活中，我們可以……

觀察他人的表情和動作，以知道他們現時的情緒。

童心理情小法寶回顧

各位情緒練習生，試找出各小動物所用的小法寶是什麼？

小法寶名稱：_____



快樂長頸鹿
Ralf

這小法寶幫助我記錄一件快樂的事情，令我保持正面的思維。

1

2

我用這小法寶大口吹出泡泡，把所有煩惱都呼出去。

小法寶名稱：_____



平和水豚
Capy



傷心小狗
Blue Blue

望著這小法寶能幫助我更深入地了解自己的感受和情緒。

3

4

握住這小法寶令我想起一件感恩的事情，讓我內心變得溫暖。

小法寶名稱：_____



怕醜兔
Nibby

童心理情小法寶回顧

5

我用這小法寶做伸展練習讓自己放鬆。



勇敢小獅
LaLa

小法寶名稱: _____

小法寶名稱: _____



火爆牛
Moo Moo

我用這小法寶可以探索情緒，它會響起「嗶！嗶！嗶！」的聲音。

6

7

佩戴着這個小法寶去觸碰身邊的朋友，可聚集友誼的能量去面對困難！



善良小象
Elly

小法寶名稱: _____

小法寶名稱: _____



妒忌小蜥
Jelly

這小法寶能感受到我的情緒，並持續打拍子，將我的情感透過音樂展現出來。

8

答案：

1. 積極畫筆
2. 呼吸泡泡
3. 自我之鏡
4. 感恩石
5. 元氣緞帶
6. 情感雷達
7. 友誼之環
8. 心情節拍機



設計我的情緒小法寶



賽馬會童心理情計劃資訊


Information about JC Playful Minds Project:


 <https://jcpm.hksyu.edu/>


 [jcplayfulminds](#)

 [jcplayfulminds](#)

查詢 Enquiries:

 (852) 2804 8554

 (852) 6851 7087

 jcpm@hksyu.edu

