

捐助機構



香港賽馬會慈善信託基金

「情緒練習生」 多元活動冊



香港樹仁大學
HONG KONG SHUE YAN UNIVERSITY



香港青年協會
the hongkong federation of youth groups

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

童心理情小秘笈

目錄



情緒日記工作紙 P. 6 - 14



感恩時刻 P. 15 - 17



耐心連連看 P. 18 - 23

童心理情小秘笈

目錄



創意煙花種植小遊戲 P. 24 - 38



決策多面骰 P. 39 - 45



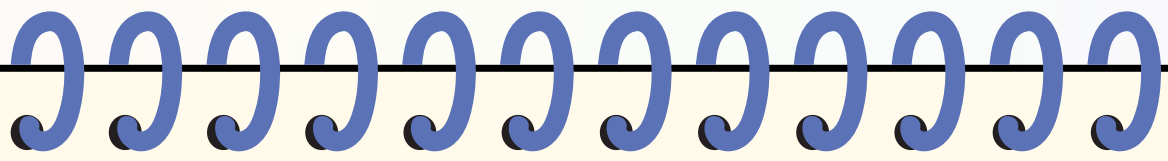
情感雷達 P. 46 - 51



積極畫筆

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。



情緒日記工作紙

1. 圈出與當日心情最相近的圖案，
或用文字寫出當日心情。
2. 在空白位置畫出或寫出心情事件。



情緒日記工作紙

日期：_____

你今天的**心情**是怎樣呢？試圈出代表你心情的圖案。

 感激	 害羞	 勇敢	 傷心
 快樂	 憤怒	 緊張	 放鬆

這裡沒有代表我的心情，我的心情是_____。

發生了甚麼事情？(畫出或寫出心情事件)

情緒日記工作紙

日期：_____

你今天的**心情**是怎樣呢？試圈出代表你心情的圖案。

 感激	 害羞	 勇敢	 傷心
 快樂	 憤怒	 緊張	 放鬆

這裡沒有代表我的心情，我的心情是_____。

發生了甚麼事情？(畫出或寫出心情事件)

情緒日記工作紙

日期：_____

你今天的**心情**是怎樣呢？試圈出代表你心情的圖案。

 感激	 害羞	 勇敢	 傷心
 快樂	 憤怒	 緊張	 放鬆

這裡沒有代表我的心情，我的心情是_____。

發生了甚麼事情？(畫出或寫出心情事件)

情緒日記工作紙

日期：_____

你今天的**心情**是怎樣呢？試圈出代表你心情的圖案。

 感激	 害羞	 勇敢	 傷心
 快樂	 憤怒	 緊張	 放鬆

這裡沒有代表我的心情，我的心情是_____。

發生了甚麼事情？(畫出或寫出心情事件)

情緒日記工作紙

日期：_____

你今天的**心情**是怎樣呢？試圈出代表你心情的圖案。

 感激	 害羞	 勇敢	 傷心
 快樂	 憤怒	 緊張	 放鬆

這裡沒有代表我的心情，我的心情是_____。

發生了甚麼事情？(畫出或寫出心情事件)

情緒日記工作紙

日期：_____

你今天的**心情**是怎樣呢？試圈出代表你心情的圖案。

 感激	 害羞	 勇敢	 傷心
 快樂	 憤怒	 緊張	 放鬆

這裡沒有代表我的心情，我的心情是_____。

發生了甚麼事情？(畫出或寫出心情事件)

情緒日記工作紙

日期：_____

你今天的**心情**是怎樣呢？試圈出代表你心情的圖案。

 感激	 害羞	 勇敢	 傷心
 快樂	 憤怒	 緊張	 放鬆

這裡沒有代表我的心情，我的心情是_____。

發生了甚麼事情？(畫出或寫出心情事件)



感恩石

小法寶介紹

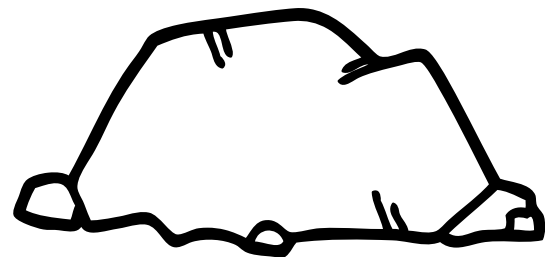
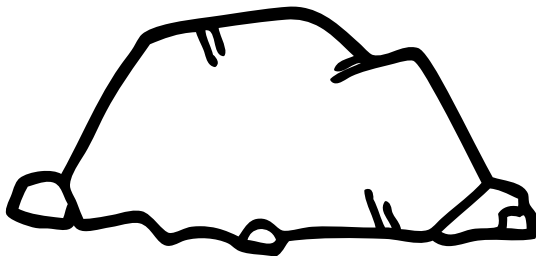
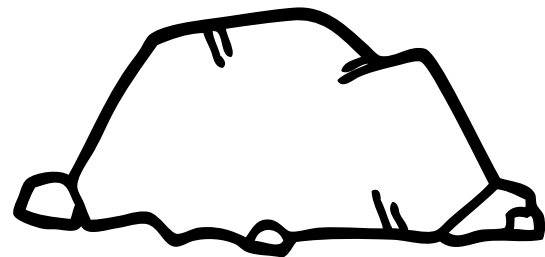
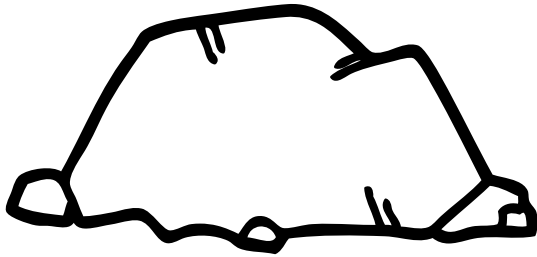
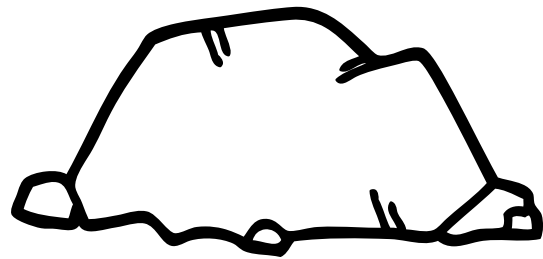
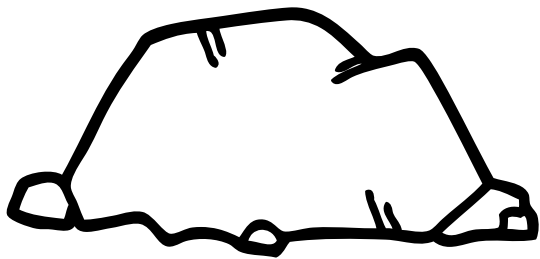
握住這顆「感恩石」，可以令你想起一件感恩的事情，從而讓你內心變得溫暖。

感恩時刻

“

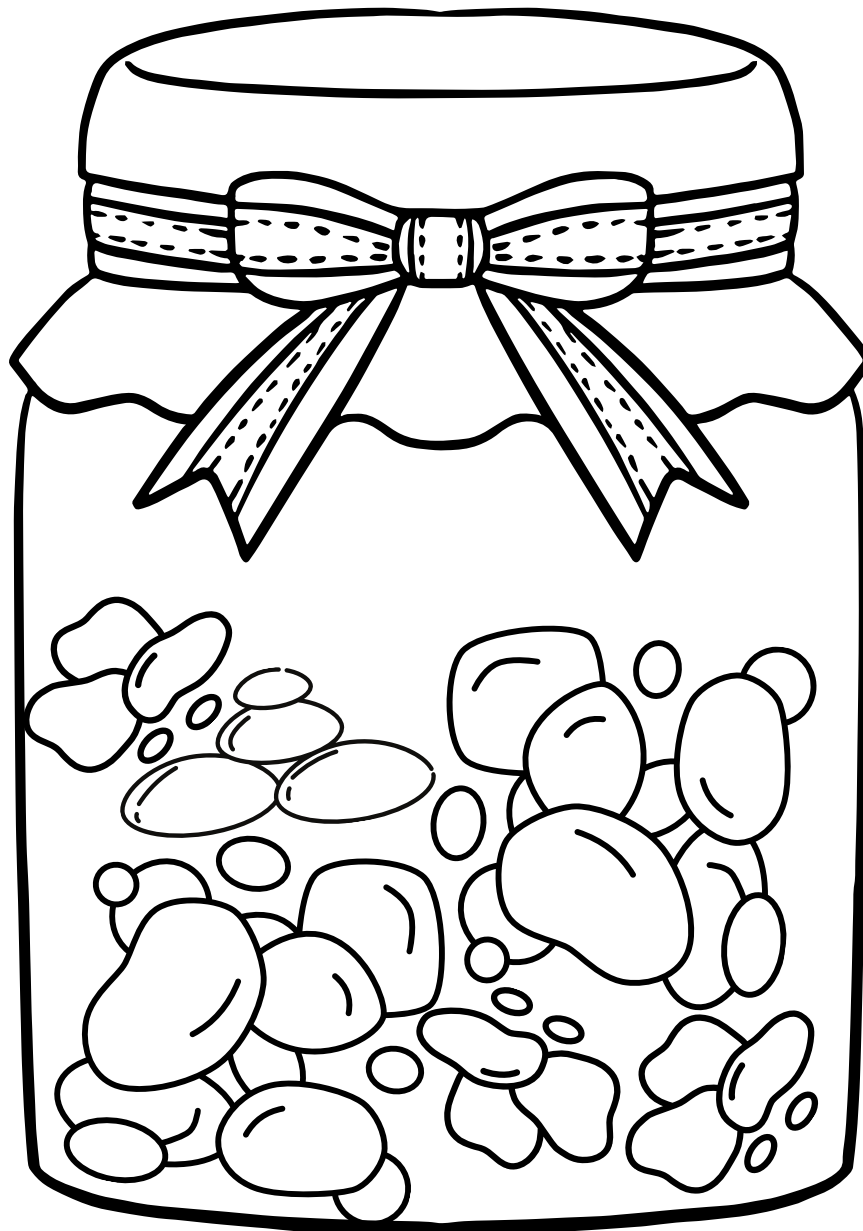
每天回顧生活中值得感謝的人或事，
將感恩轉化為具體行動。

1. 每天想一件值得感恩的事情，可以是身邊的人、事、物。
2. 在感恩石上寫下這件事，用簡單的詞語或圖案表達感受。



感恩時刻

為感恩瓶中的一顆石頭填上顏色，每一顆代表一個感恩的時刻，瓶子裡的色彩象徵感恩之心的逐漸累積。



當感恩瓶漸漸填滿時，回顧這些美好的時刻，
提醒自己身邊充滿愛與關懷。

您也可以將你感激的心寫一張小卡片送給你想感謝的人。



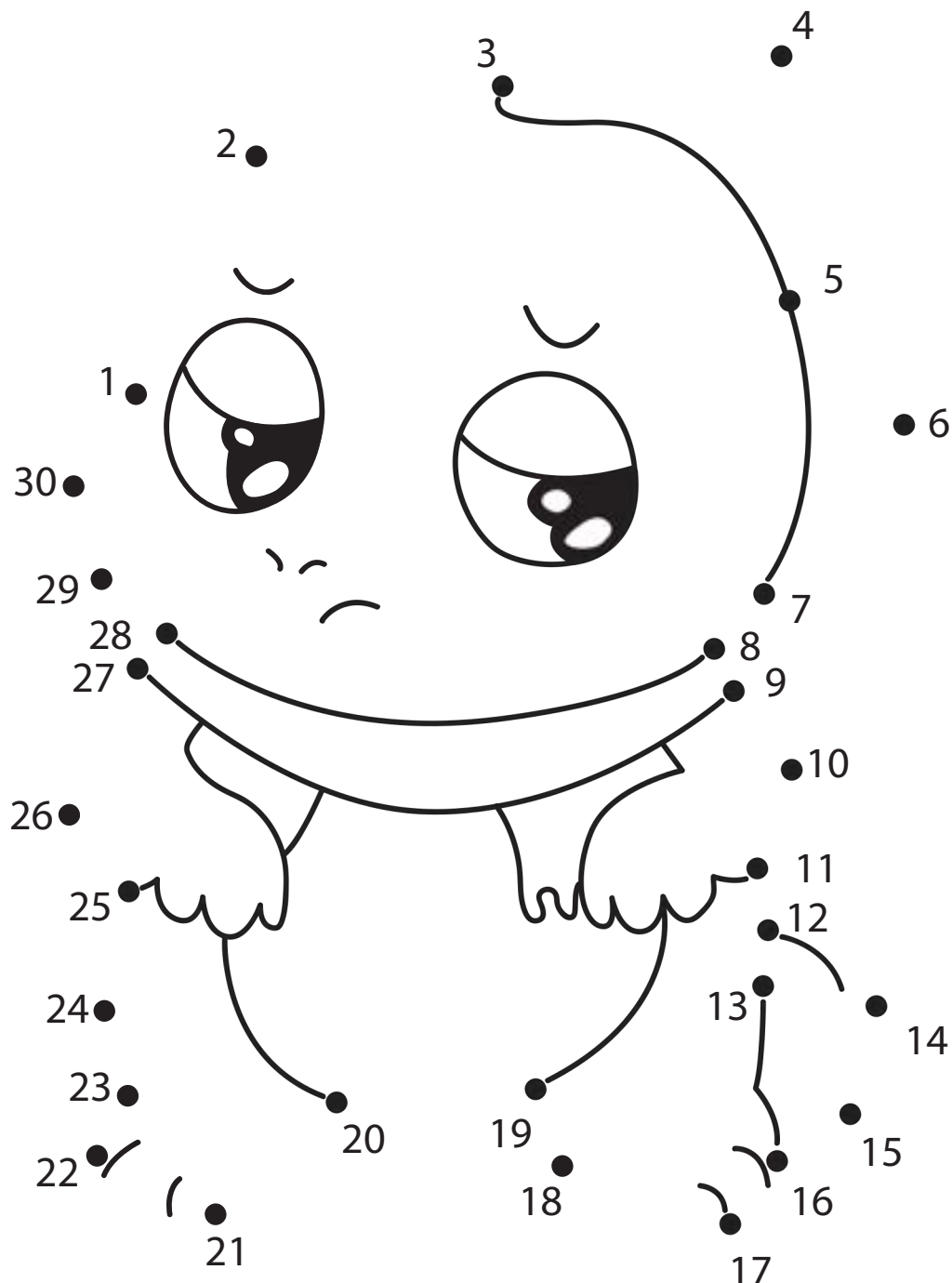
耐心時計

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。

耐心連連看

開始前請先深呼吸3至5次。開始連線時先吸一口氣，然後慢慢呼氣，一邊慢慢深呼吸，一邊把圖案的圓點順序連起來。嘗試不用尺子完成練習。



請翻到 52 頁查看答案。

耐心連連看

開始前請先深呼吸3至5次。開始連線時先吸一口氣，然後慢慢呼氣，一邊慢慢深呼吸，一邊把圖案的圓點順序連起來。嘗試不用尺子完成練習。



請翻到 52 頁查看答案。

耐心連連看

開始前請先深呼吸3至5次。開始連線時先吸一口氣，然後慢慢呼氣，一邊慢慢深呼吸，一邊把圖案的圓點順序連起來。嘗試不用尺子完成練習。



請翻到 52 頁查看答案。

耐心連連看

開始前請先深呼吸3至5次。開始連線時先吸一口氣，然後慢慢呼氣，一邊慢慢深呼吸，一邊把圖案的圓點順序連起來。嘗試不用尺子完成練習。



請翻到 52 頁查看答案。

耐心連連看

開始前請先深呼吸3至5次。開始連線時先吸一口氣，然後慢慢呼氣，一邊慢慢深呼吸，一邊把圖案的圓點順序連起來。嘗試不用尺子完成練習。



請翻到 52 頁查看答案。



創意煙花

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。

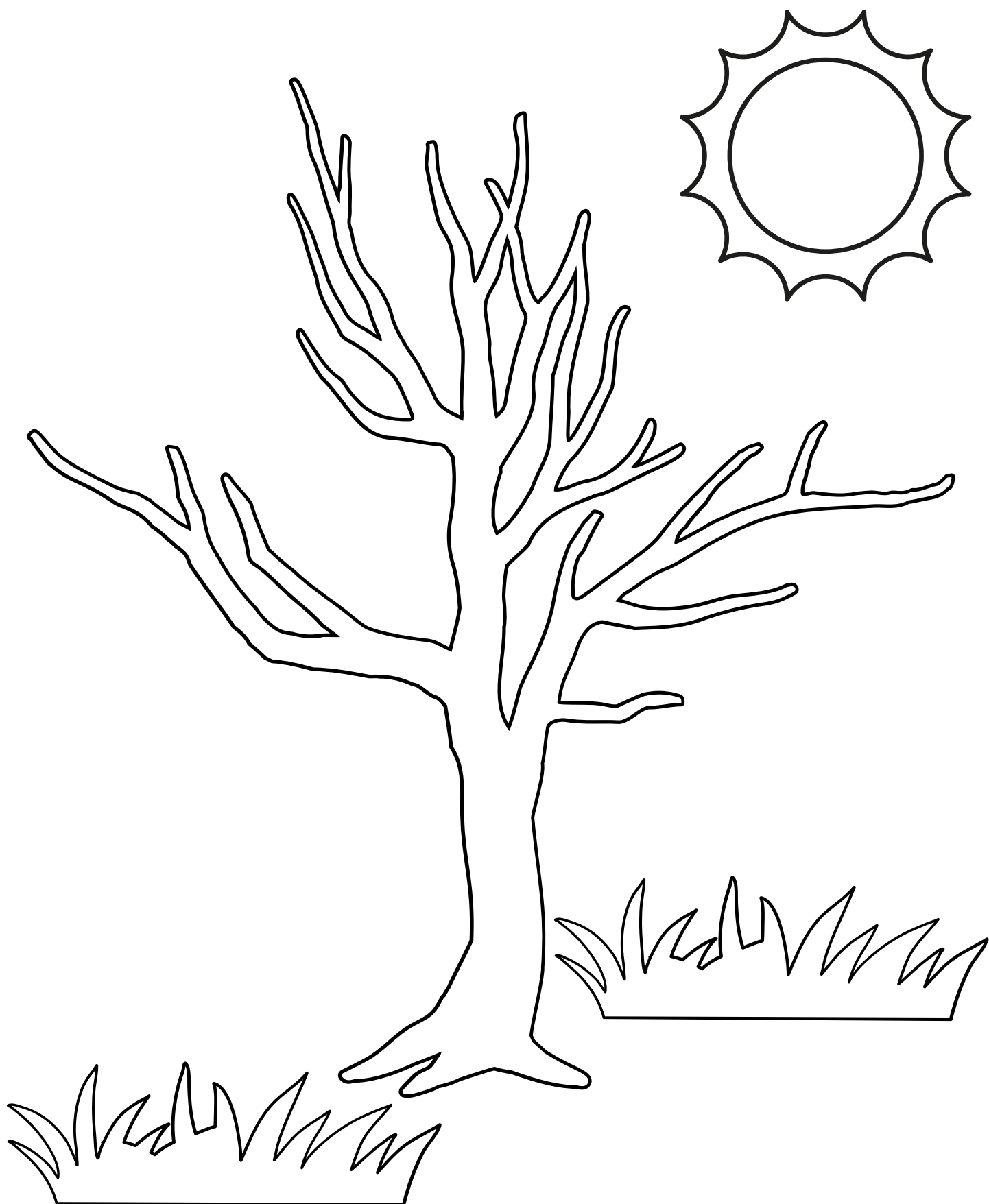
創意煙花種植小遊戲

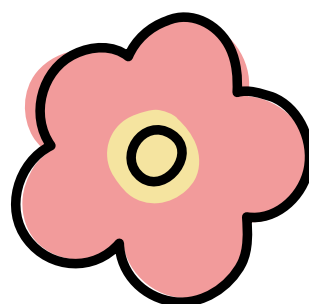
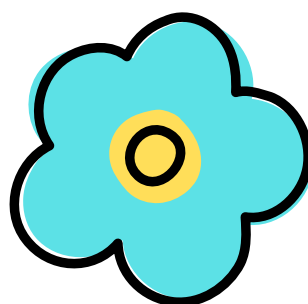
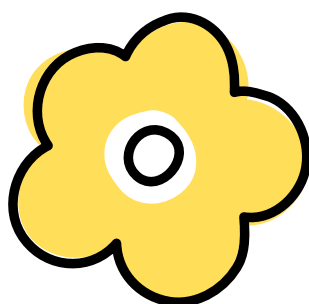
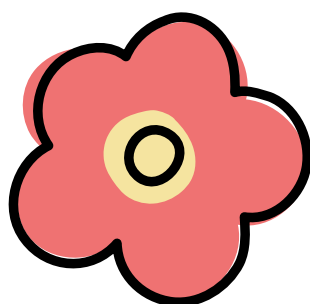
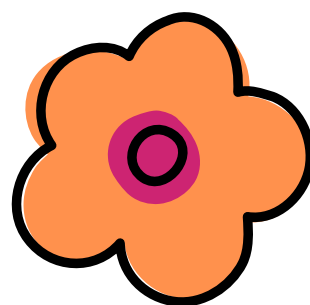
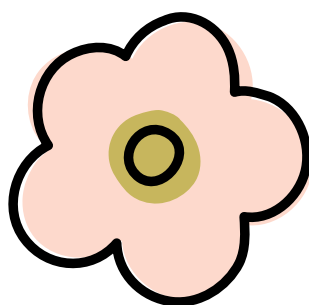
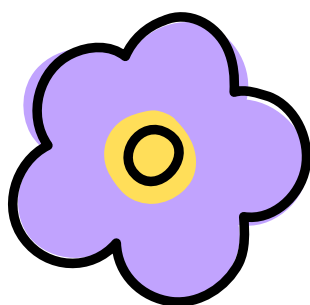
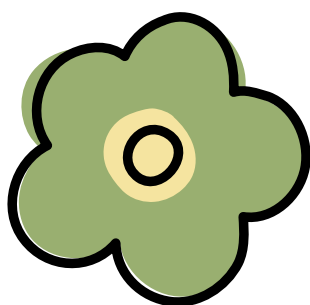
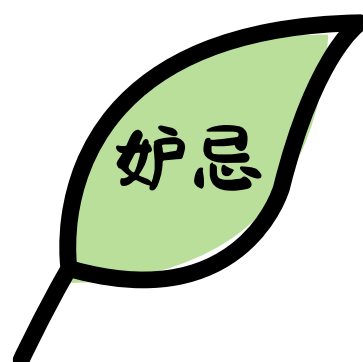
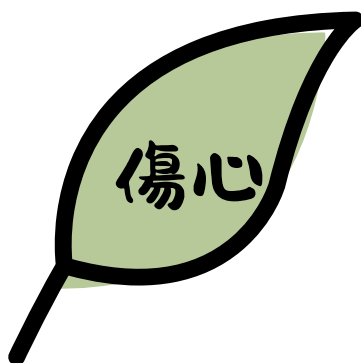
玩法：

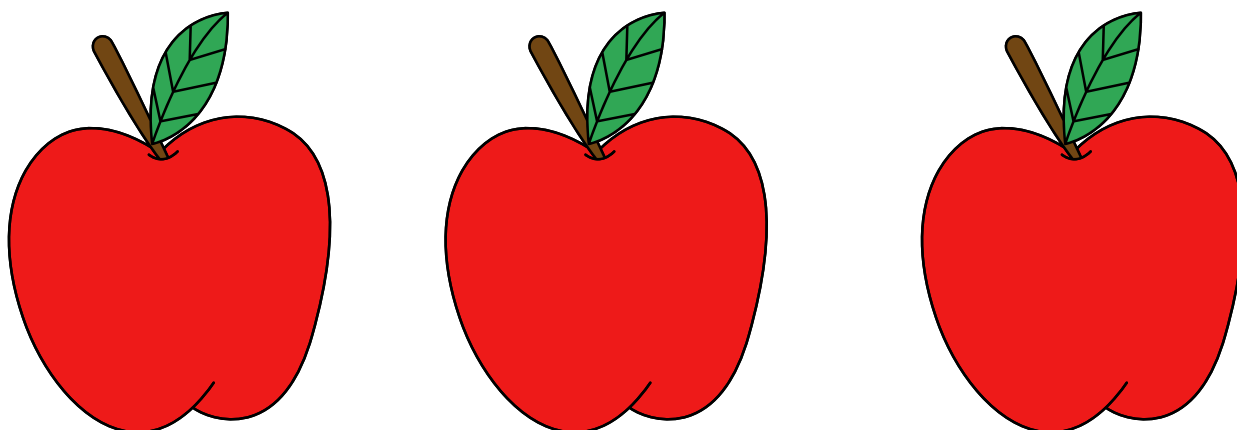
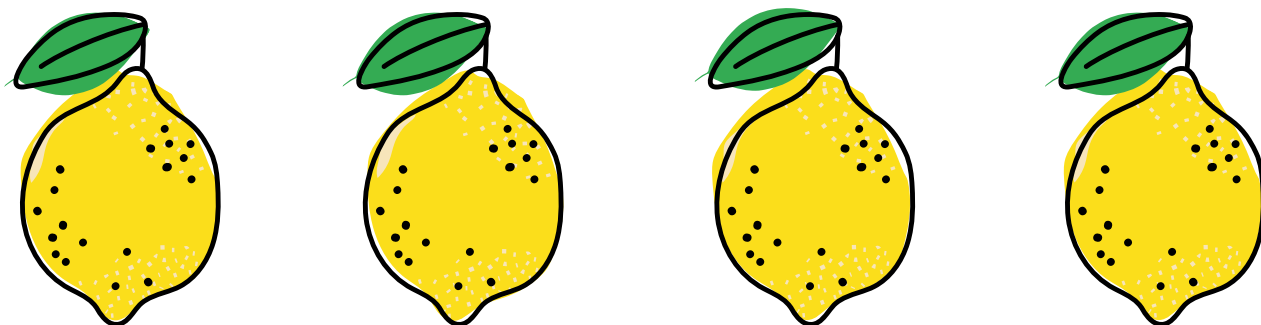
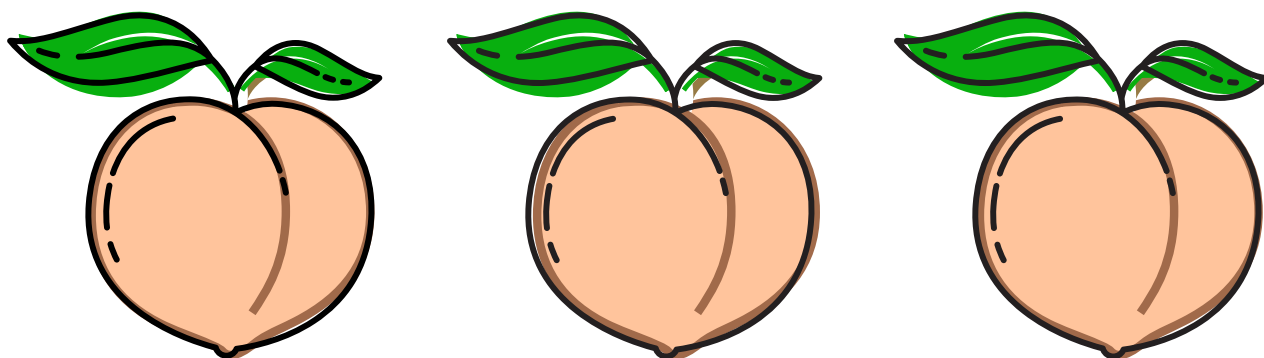
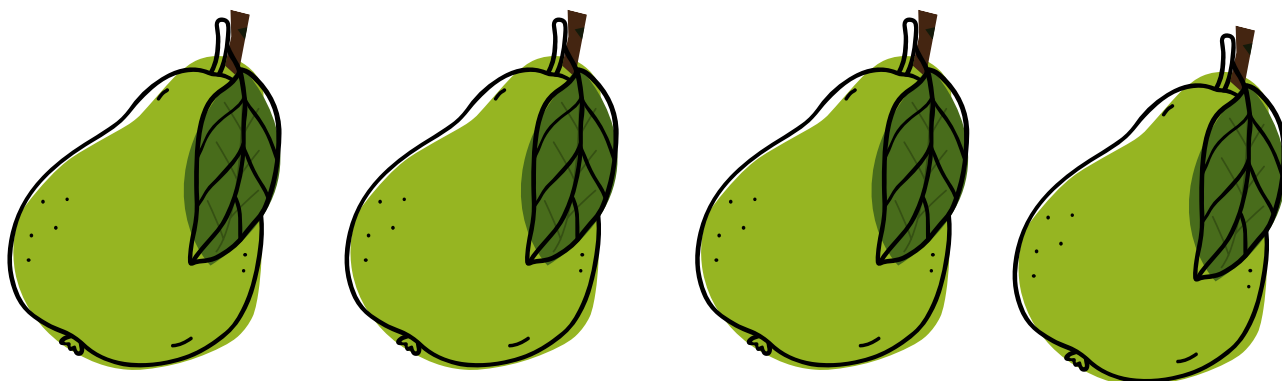
1. 先尋找一個舒服的位置坐下，深呼吸，閉上眼
感受現在的狀態：「我現在感到_____。」
2. 睜開眼睛，為樹幹填上喜歡的顏色。
3. 選擇配合到心情的葉子，或者在葉子上寫下一種
情緒，如開心、傷心或生氣等。把葉子剪下並貼
在樹上。
4. 挑選喜歡的水果、葉子和花朵剪下並裝飾大樹。
5. 為這幅作品改個名字。
6. 和身邊的同學、老師或者家長、兄弟姐妹和朋
友分享自己的作品和感受。

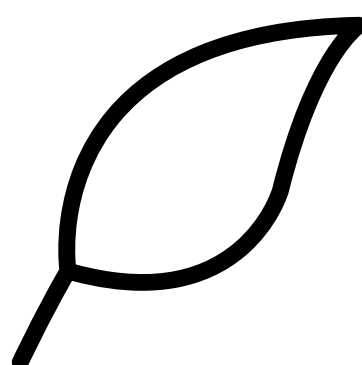
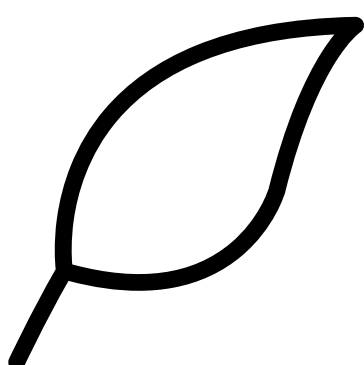
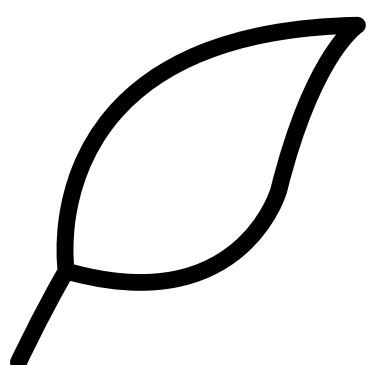
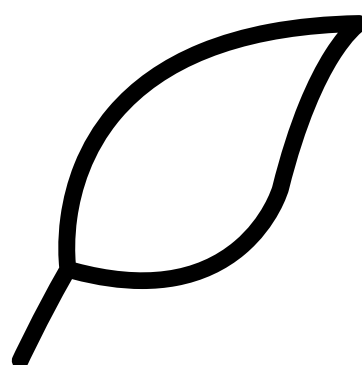
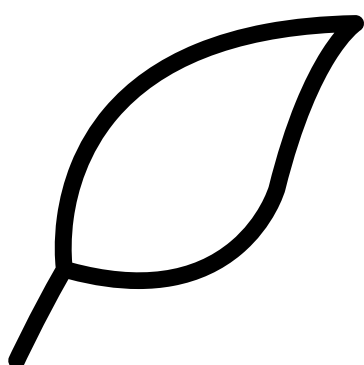
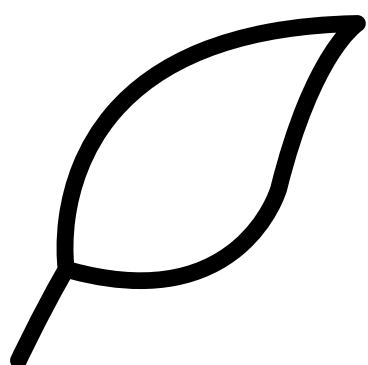
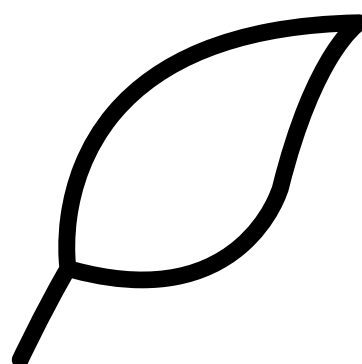
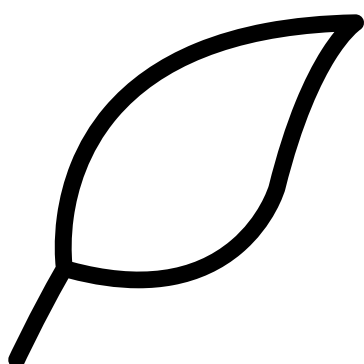
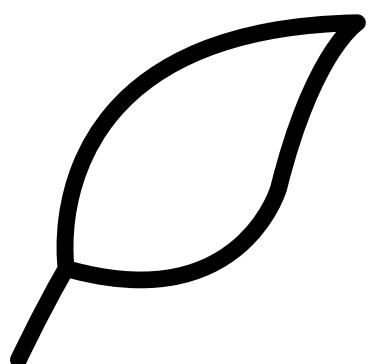
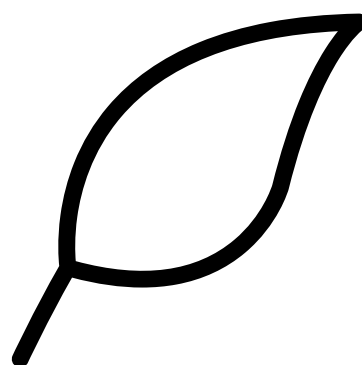
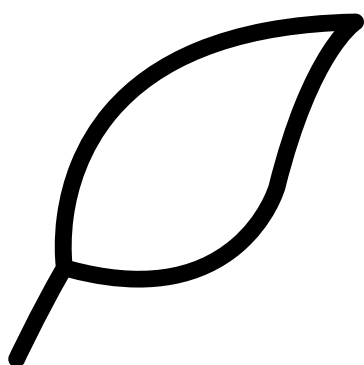
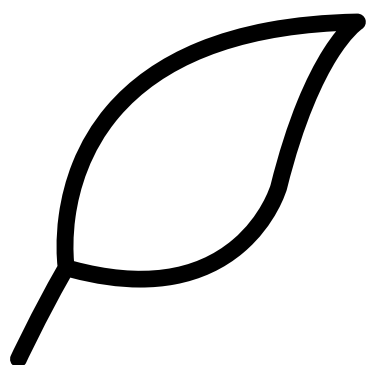


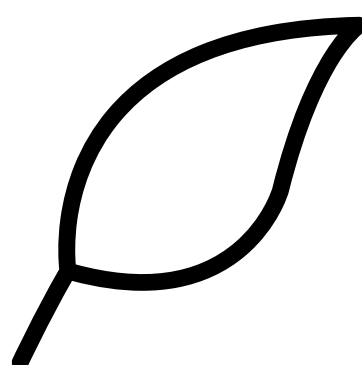
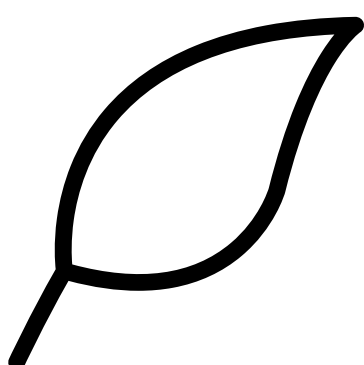
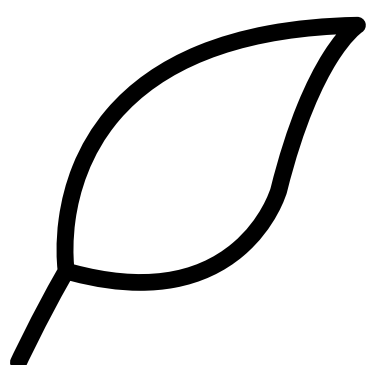
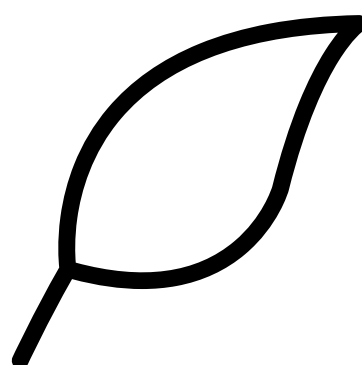
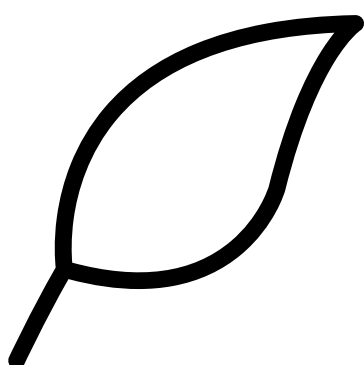
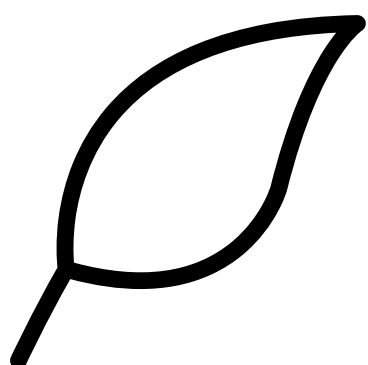
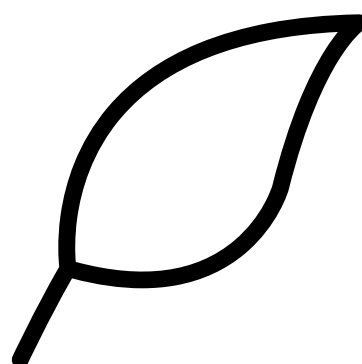
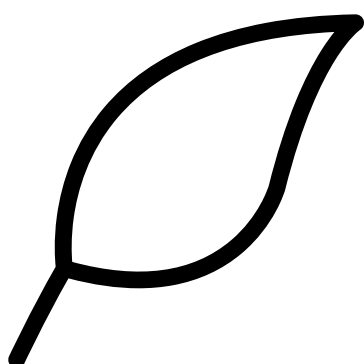
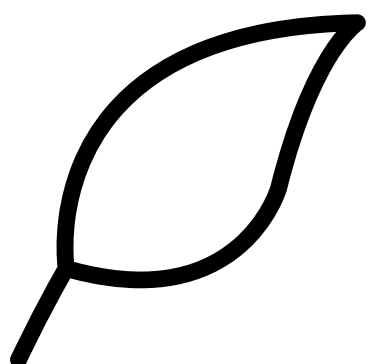
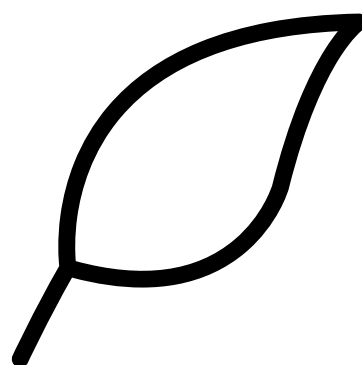
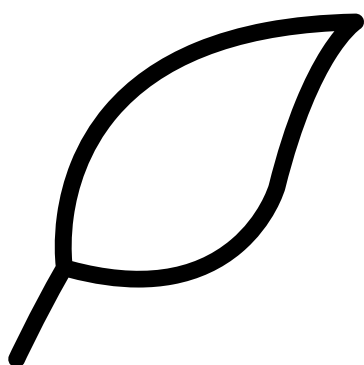
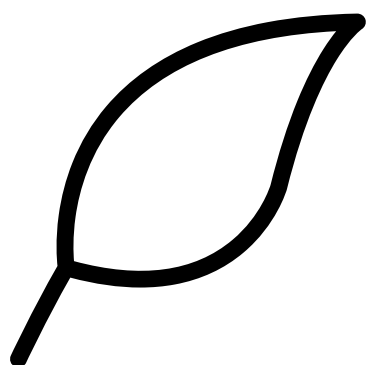
作品名稱：_____

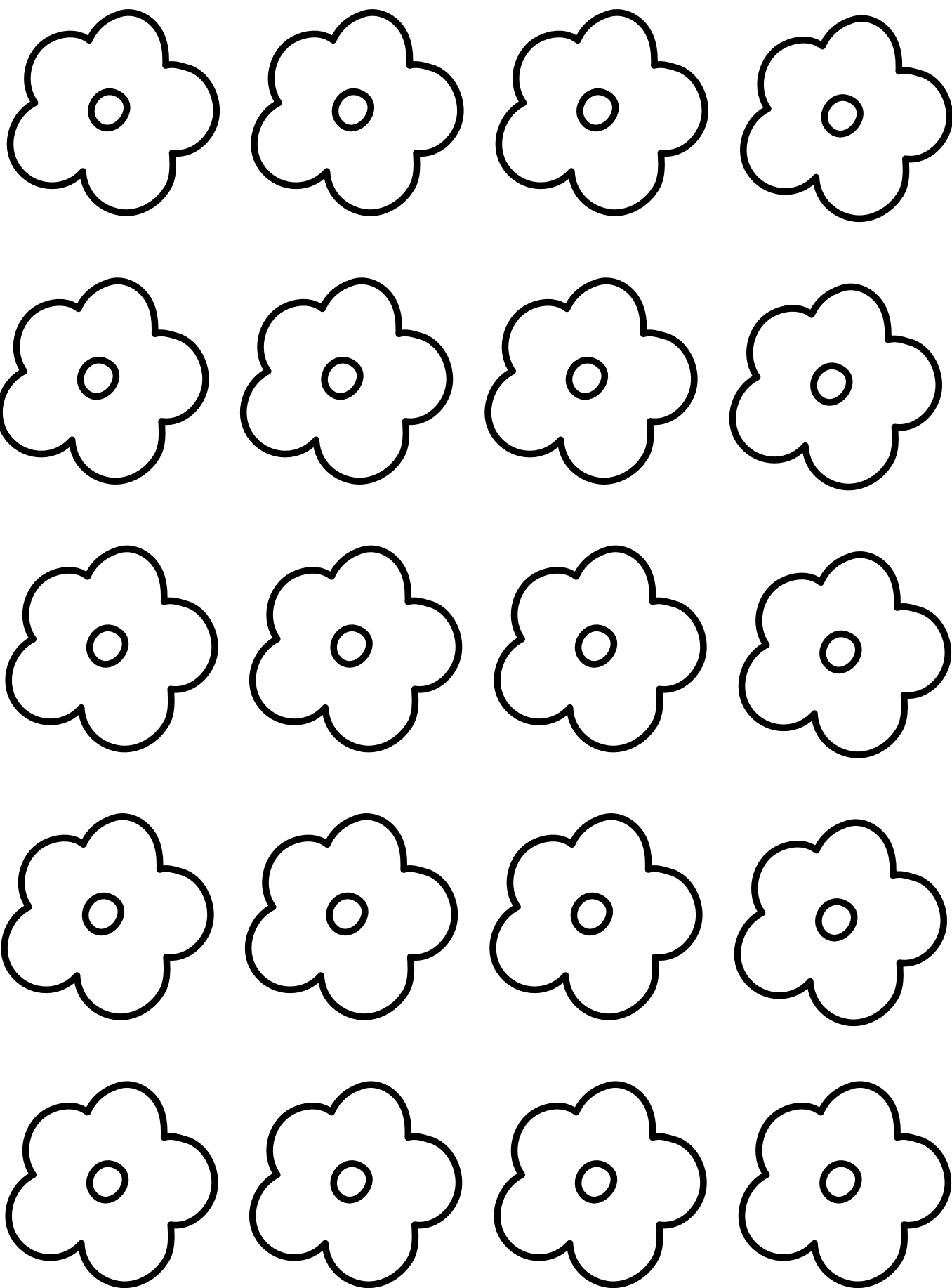


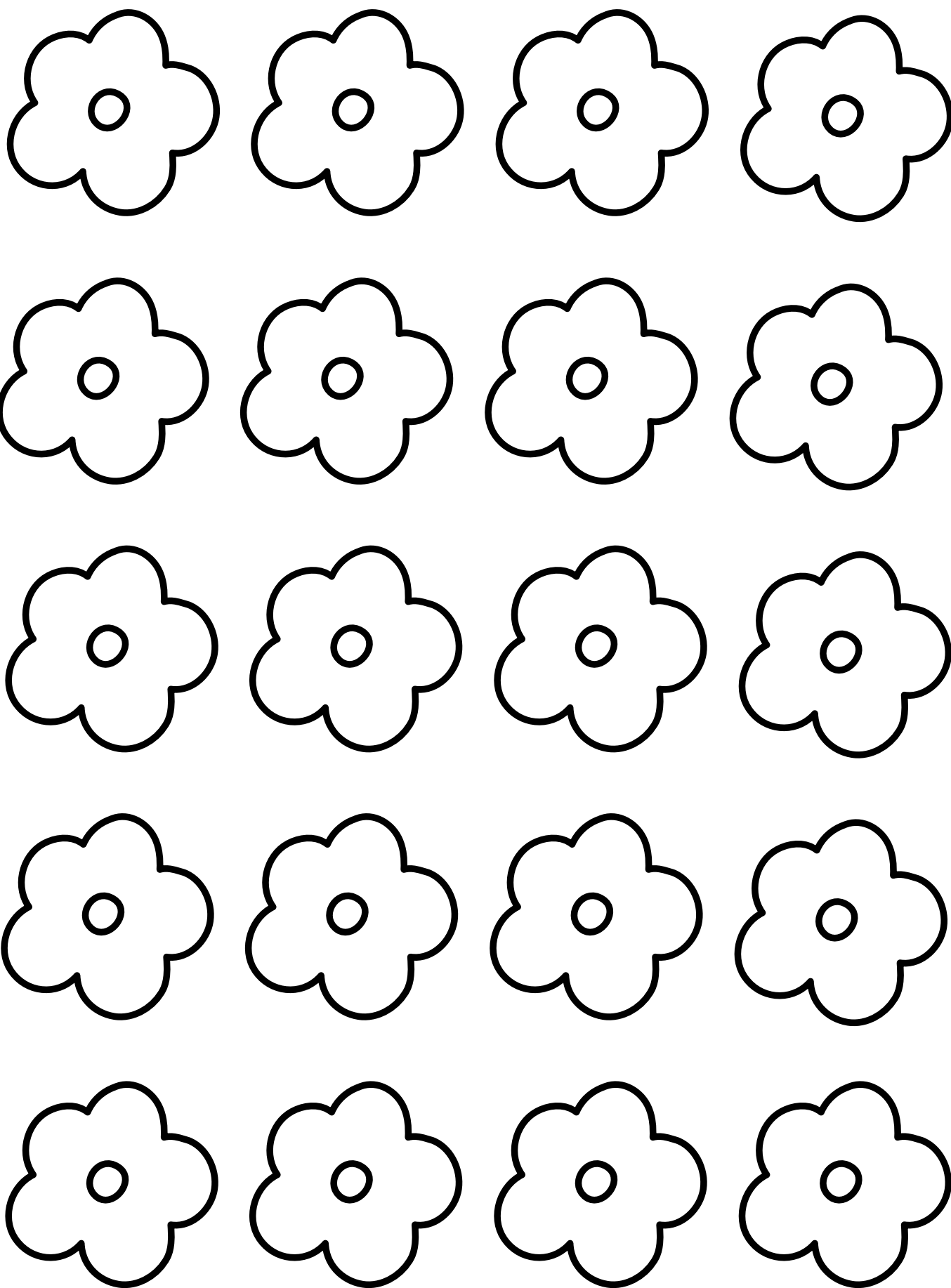


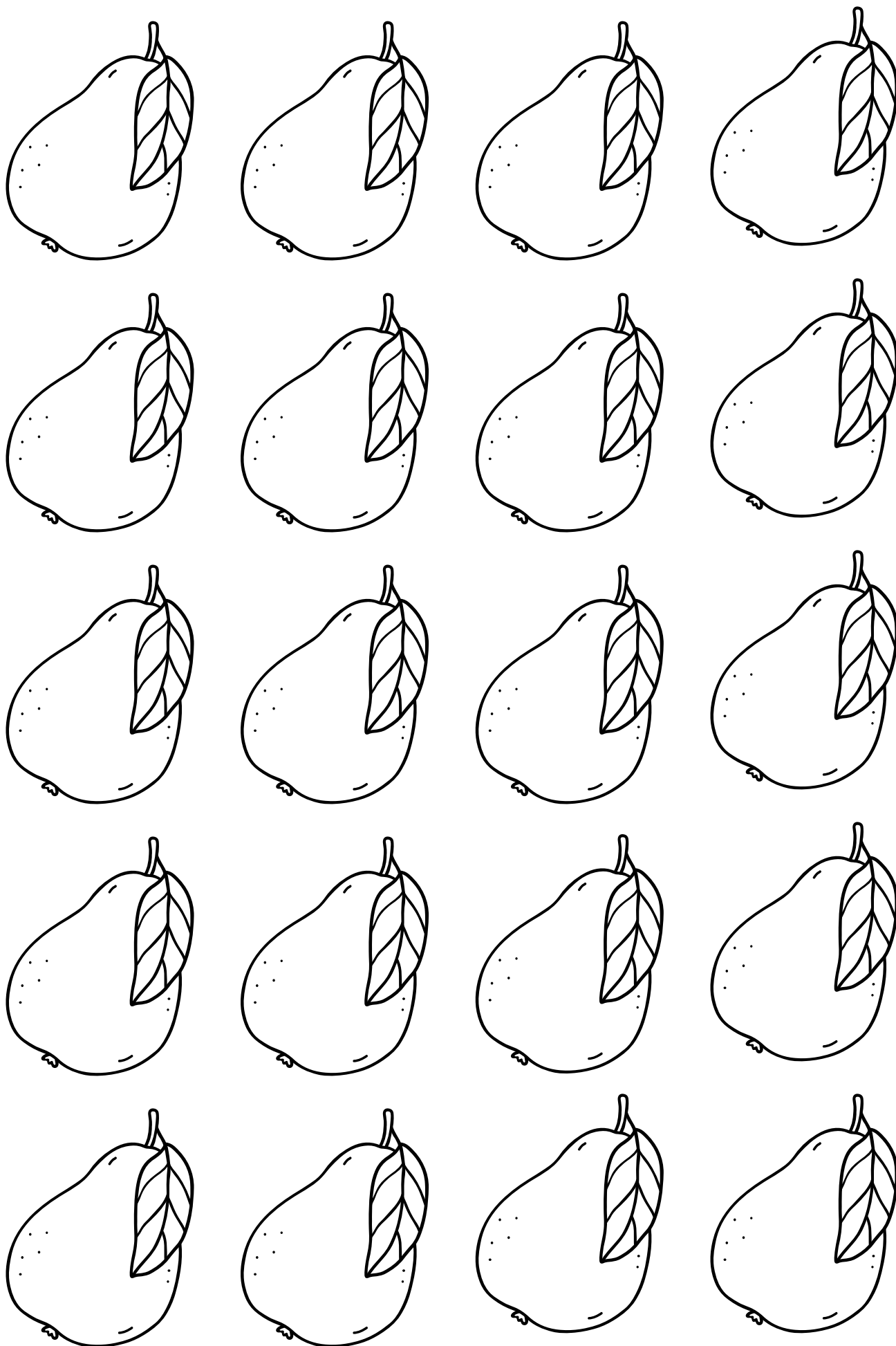


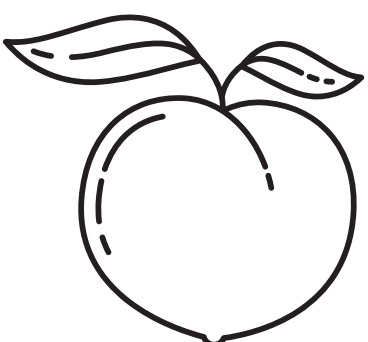
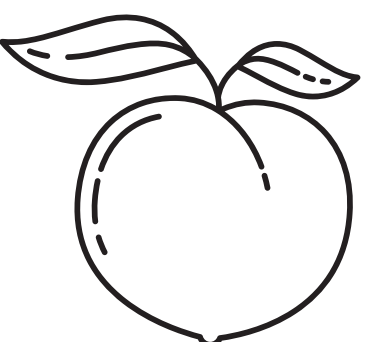
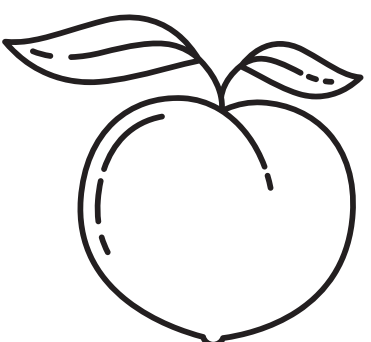
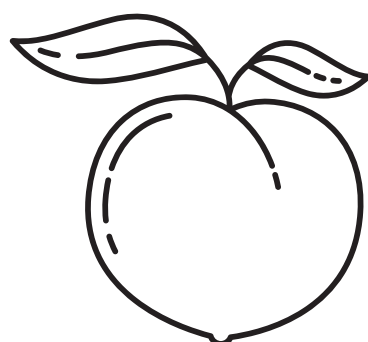
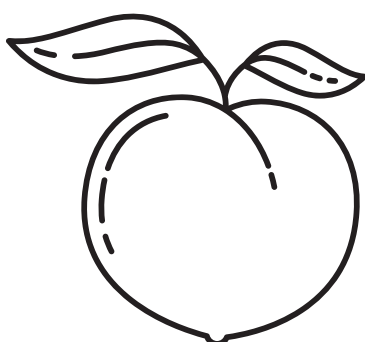
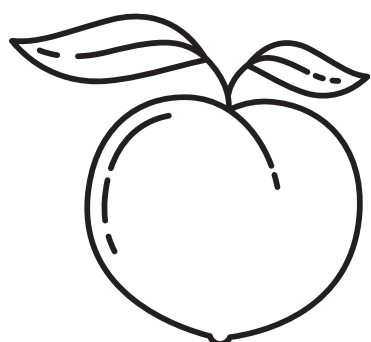
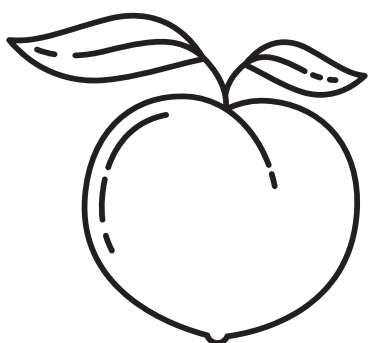
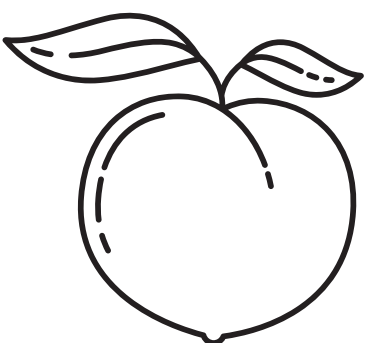
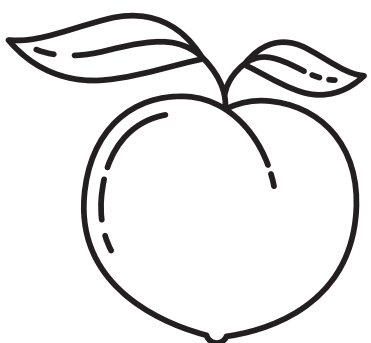
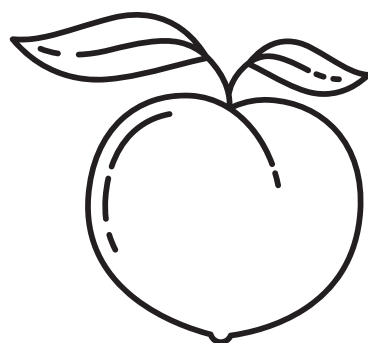
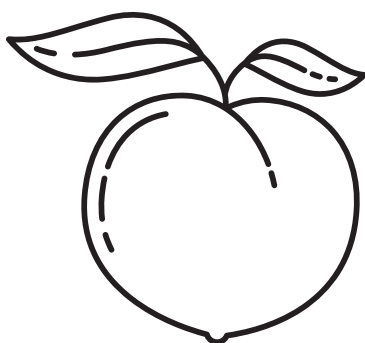
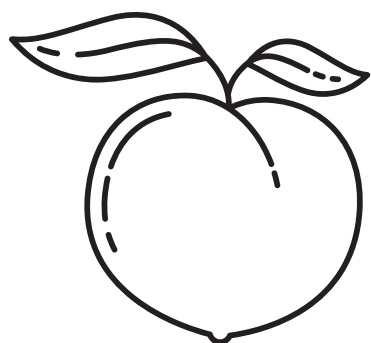
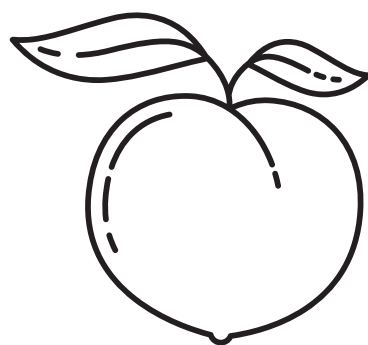
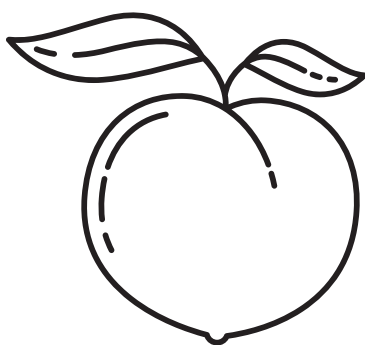
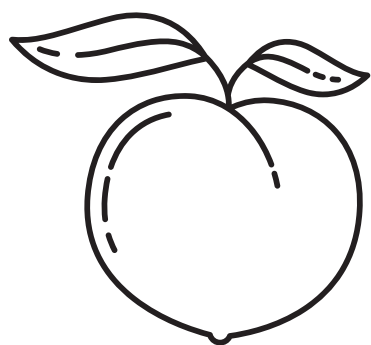


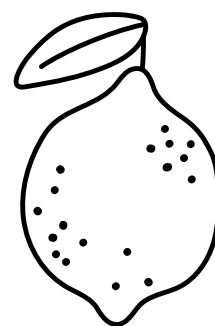
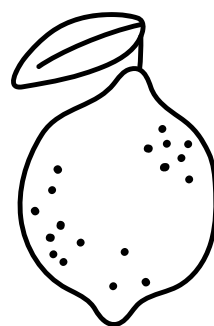
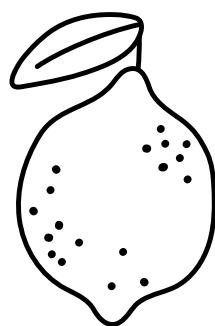
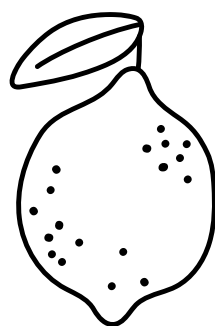
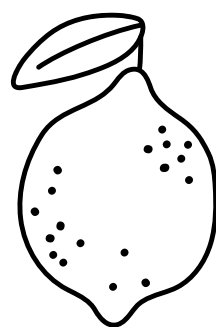
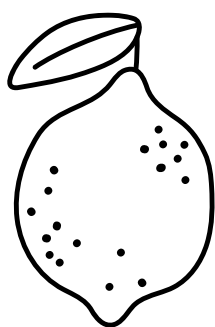
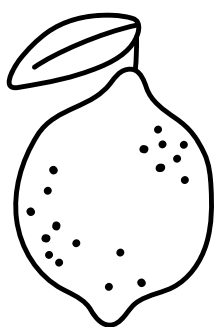
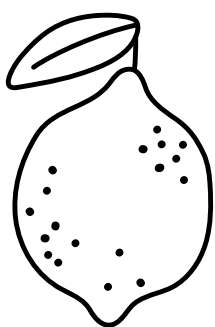
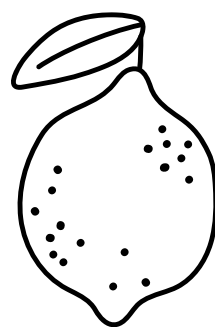
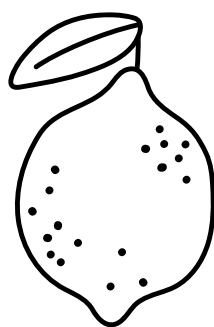
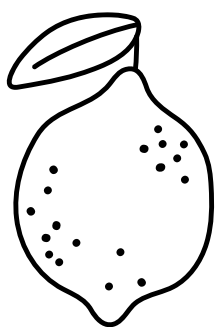
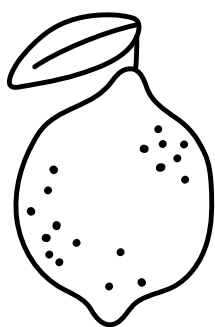
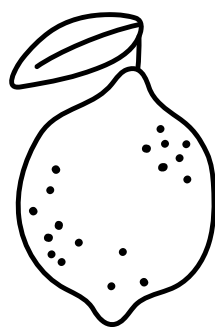
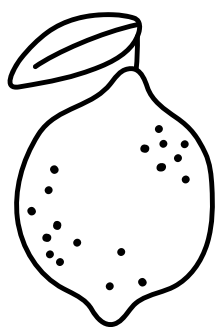
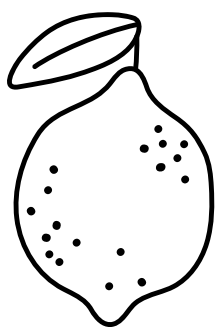
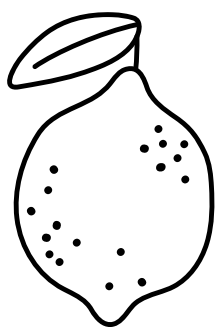
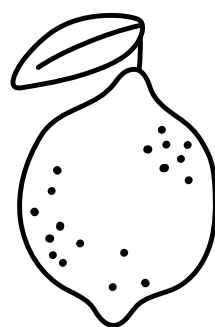
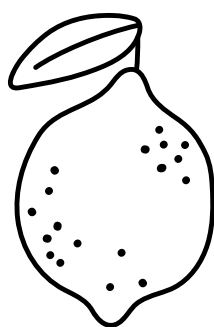
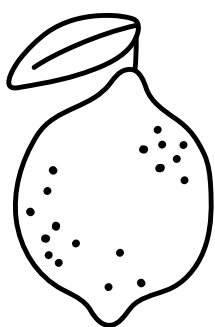
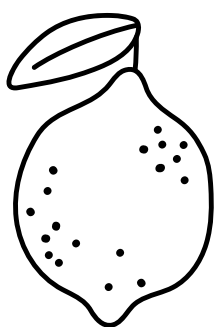


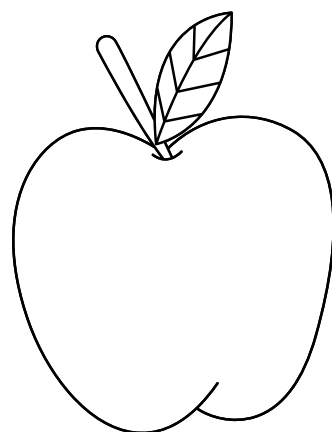
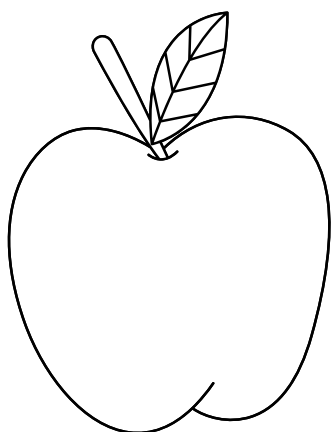
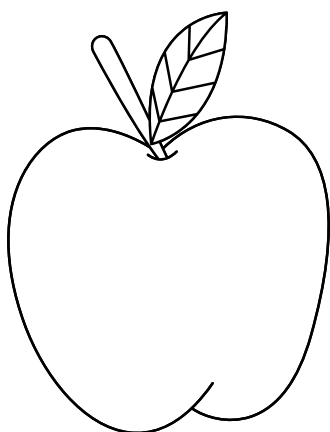
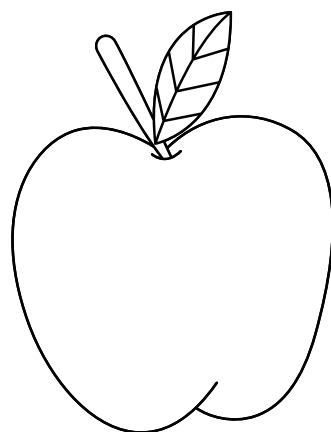
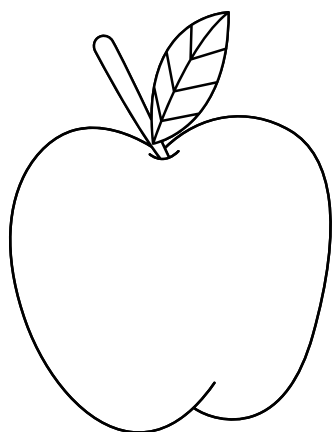
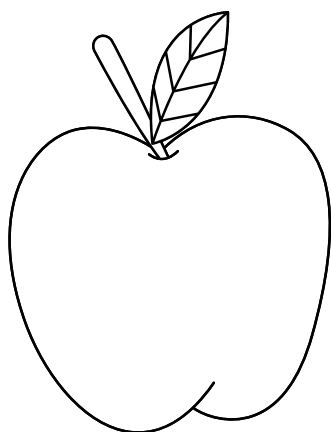
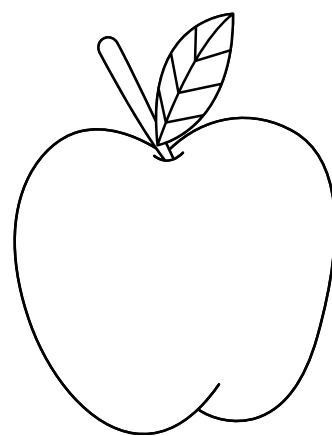
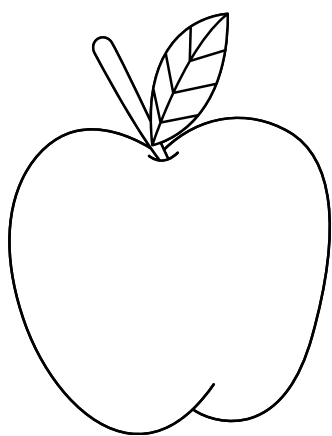
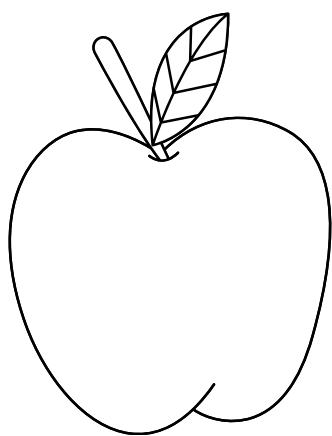
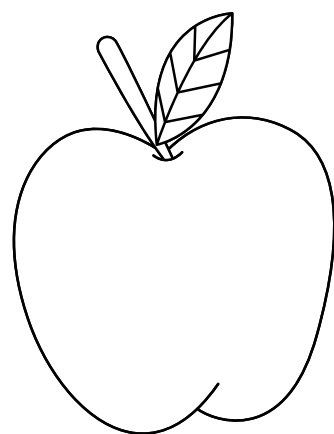
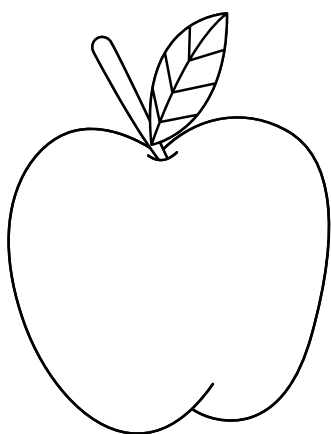
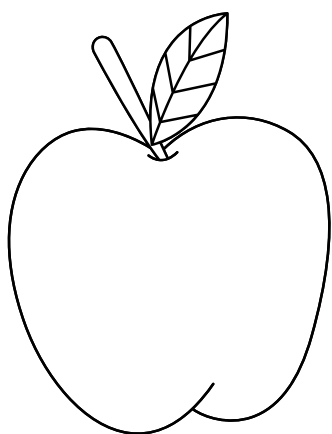


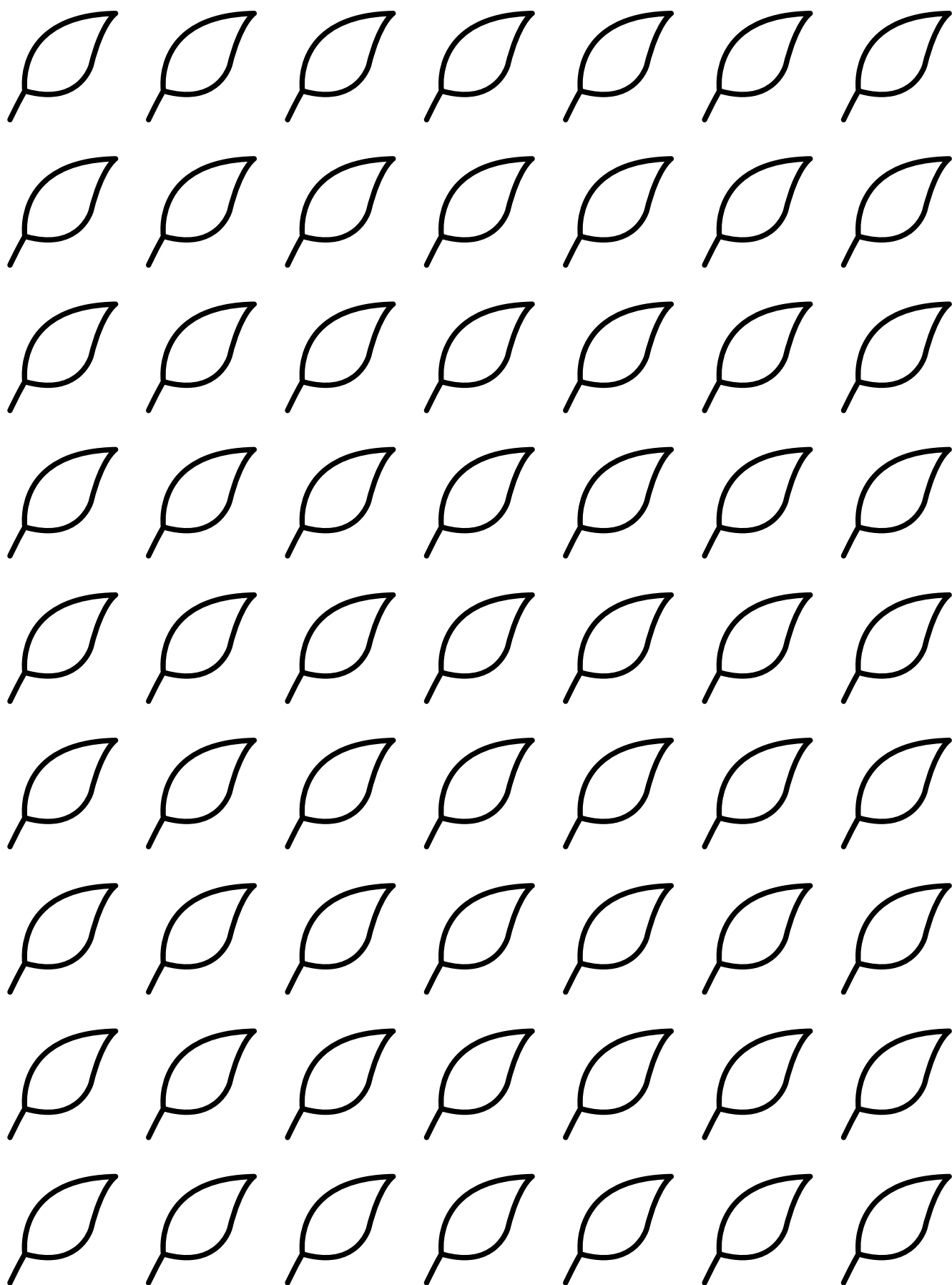


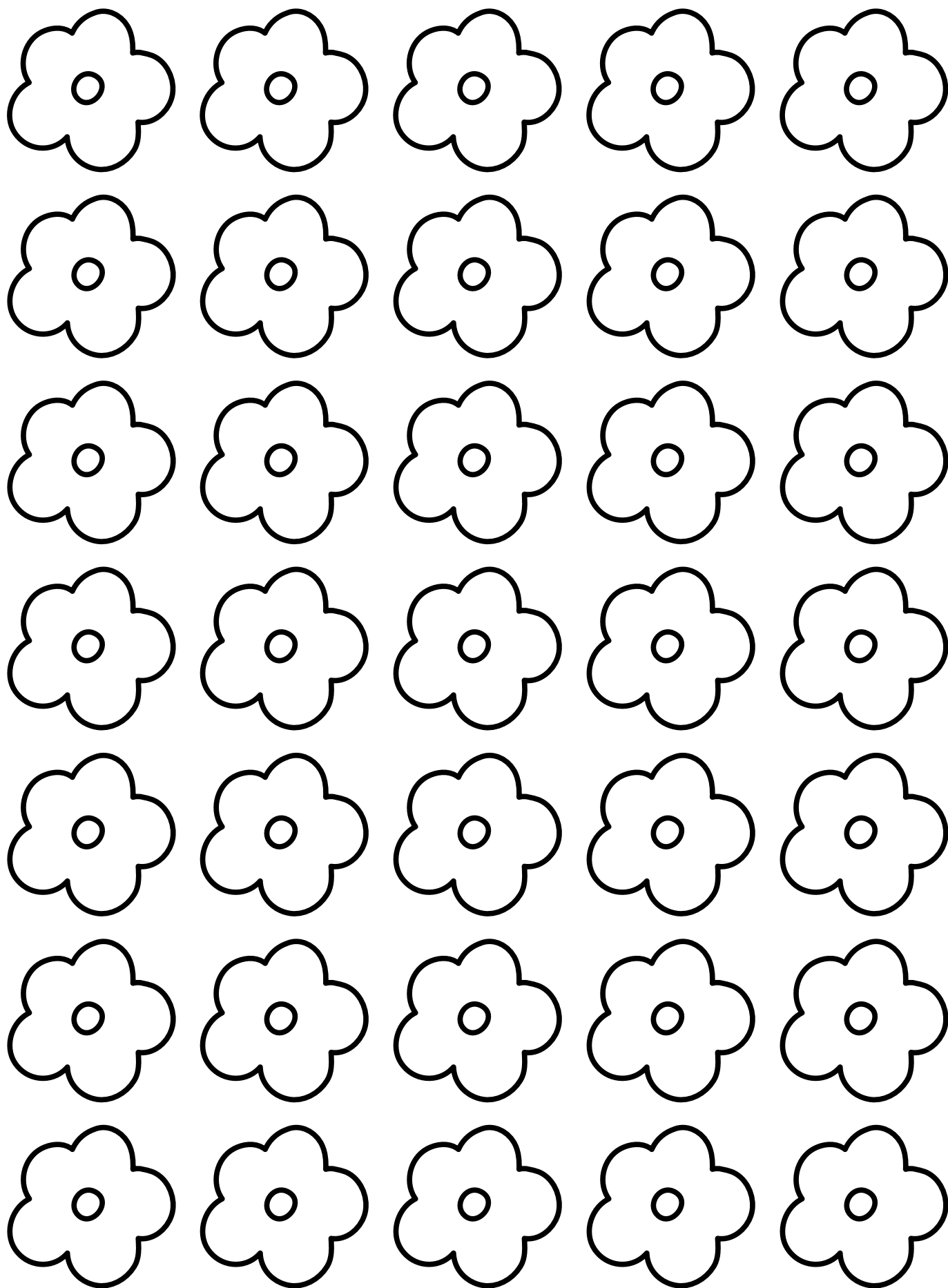














決策多面骰

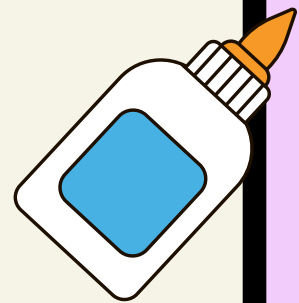
小法寶介紹

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。

決策多面骰：

所需材料：

- 一張印有十二面骰展開圖的紙
- 剪刀
- 膠水或雙面膠



步驟：

1. 先沿實線剪下。
2. 沿虛線向內摺。
3. 將膠水按照編號順序貼在內則。

小提示：

- 慢慢剪，邊緣要整齊！
- 摺的時候輕輕按，讓線條清楚。



注意事項：

剪刀要小心，別剪到手手！

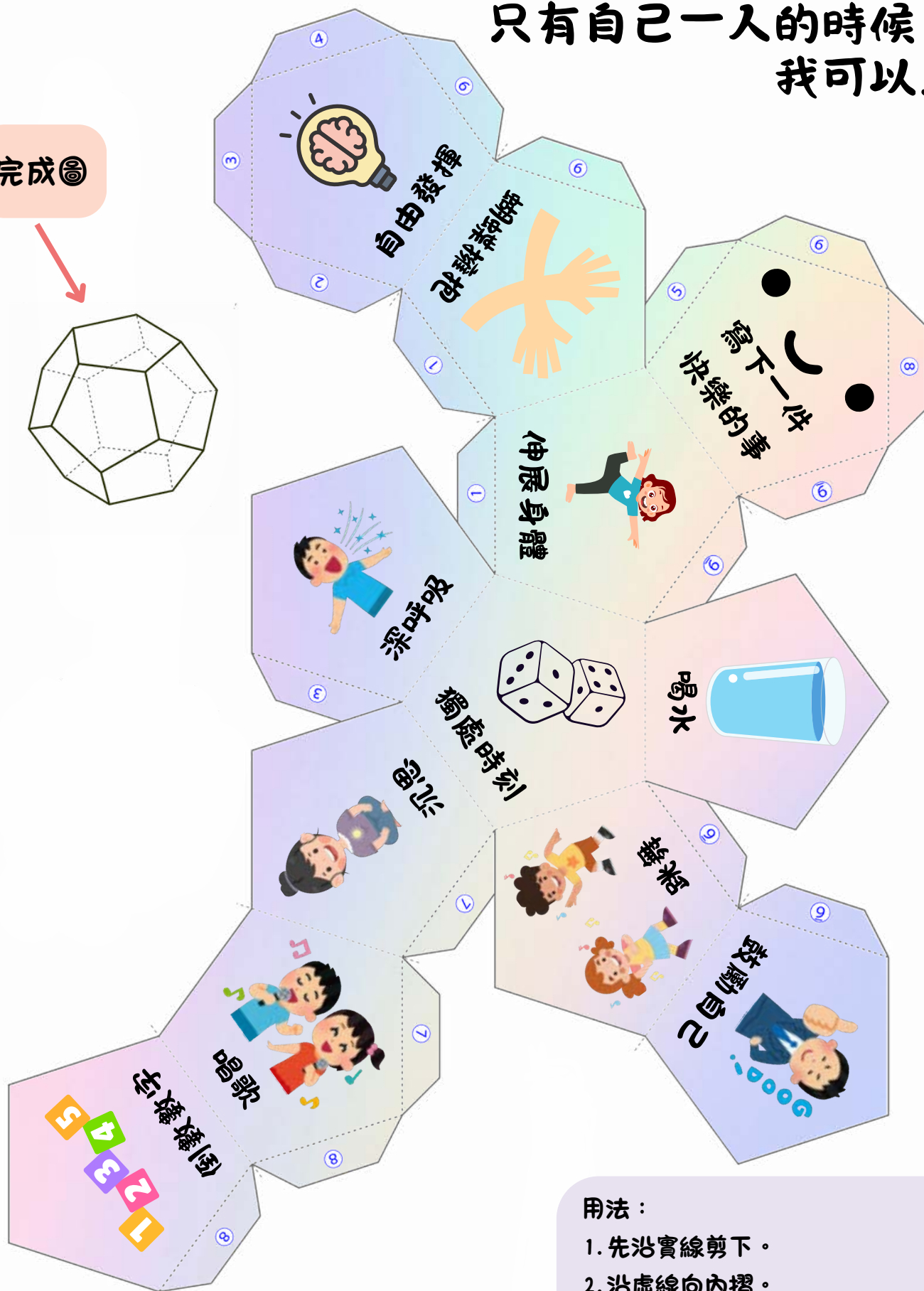
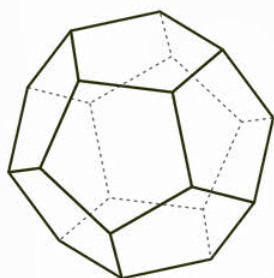
膠水用太多會黏黏的，少一點就好。

如果不會摺，可以請老師或爸爸媽媽幫忙！



只有自己一人的時候，
我可以...

完成圖

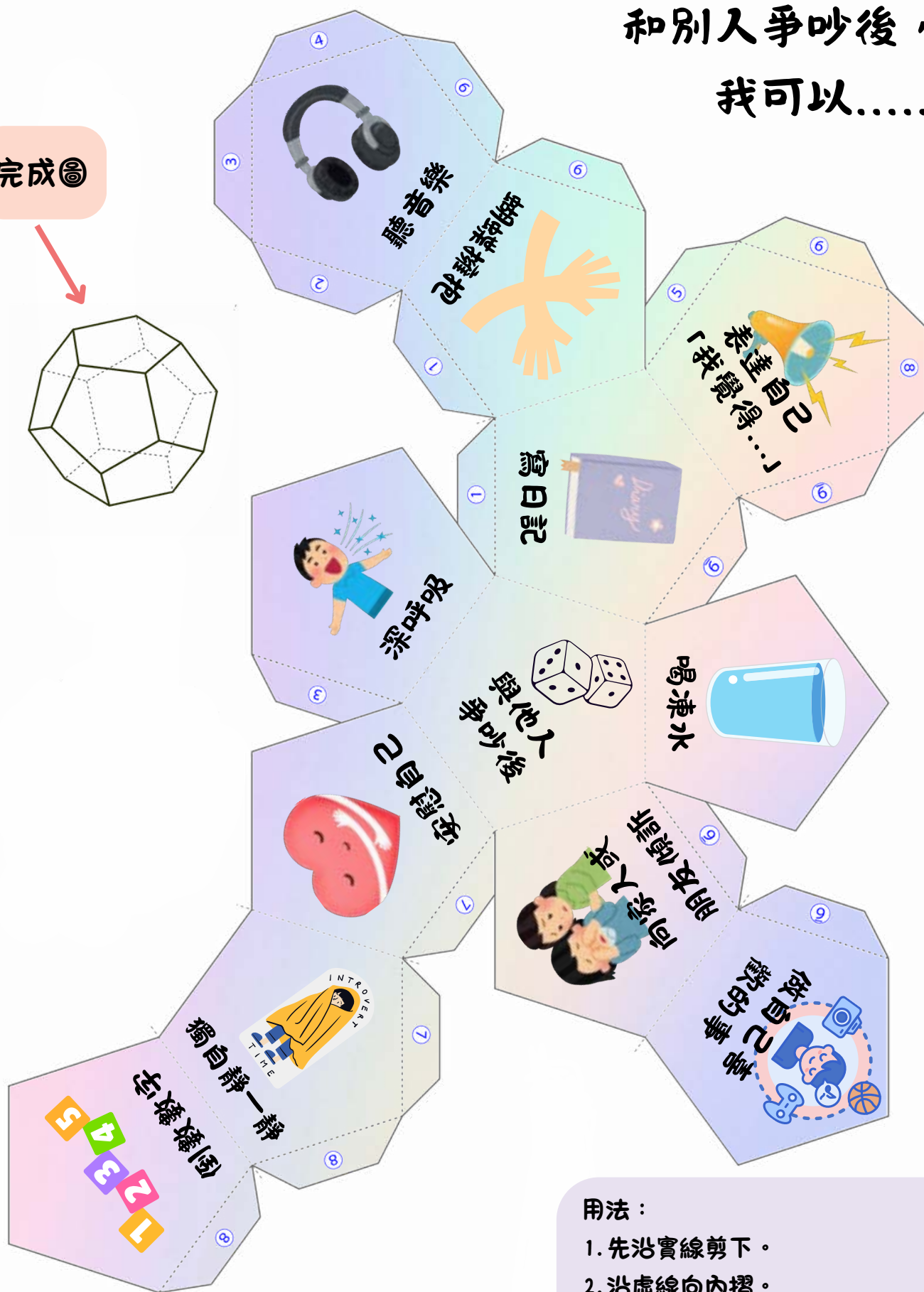
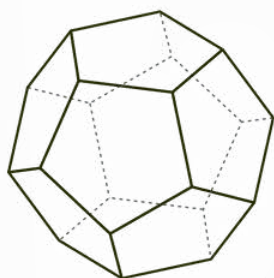


用法：

1. 先沿實線剪下。
2. 沿虛線向內摺。
3. 將膠水按照編號順序貼在內則。

和別人爭吵後，
我可以……

完成圖

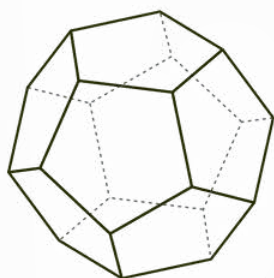


用法：

1. 先沿實線剪下。
2. 沿虛線向內摺。
3. 將膠水按照編號順序貼在內則。

考試成績不好時， 我可以.....

完成圖

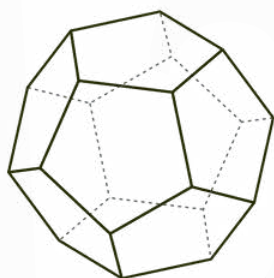


用法：

1. 先沿實線剪下。
2. 沿虛線向內摺。
3. 將膠水按照編號順序貼在內則。

與朋友相處時， 我可以……

完成圖

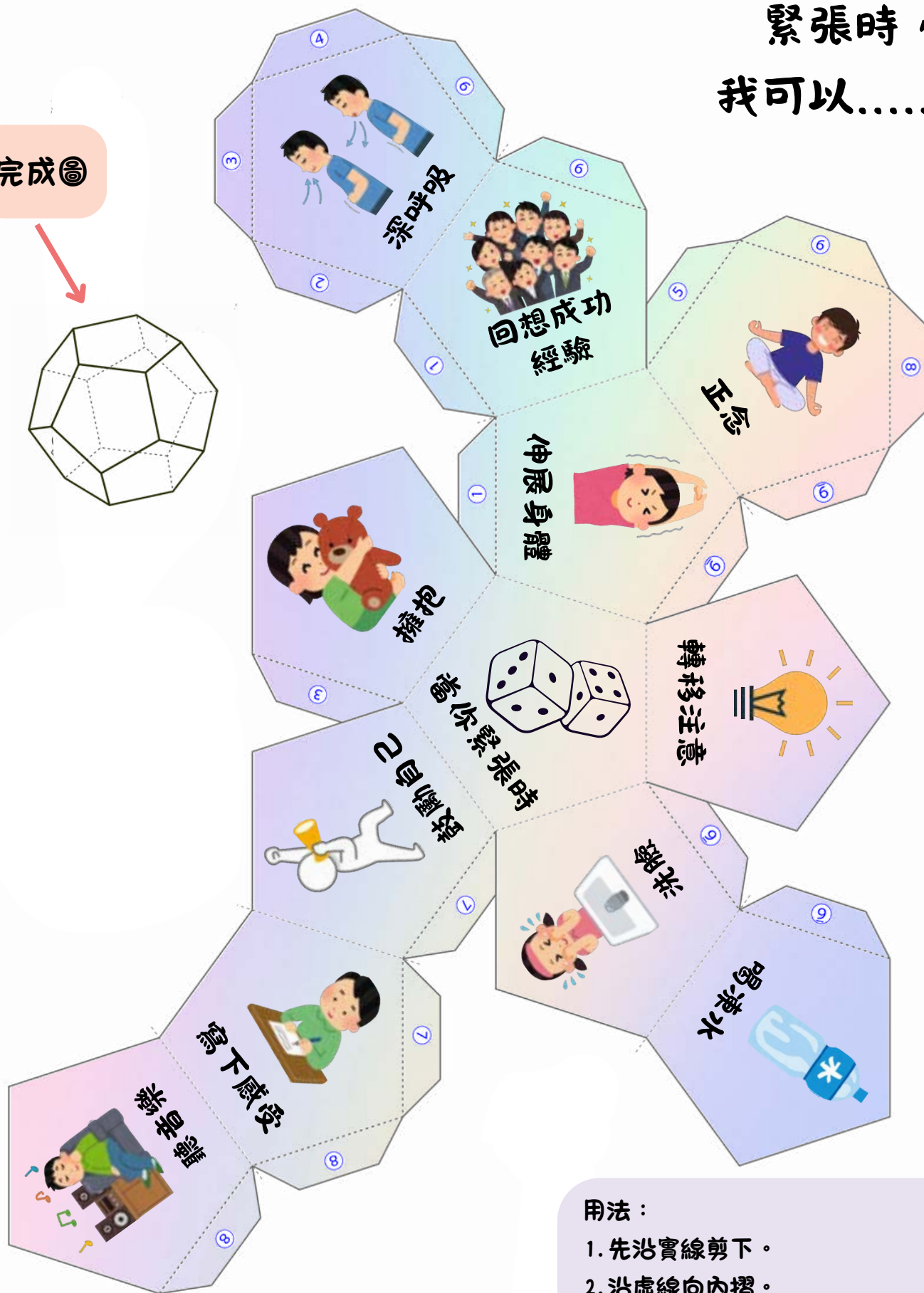
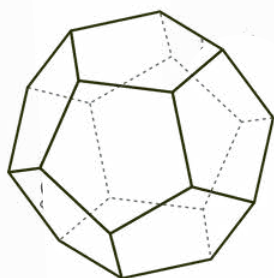


用法：

1. 先沿實線剪下。
2. 沿虛線向內摺。
3. 將膠水按照編號順序貼在內則。

緊張時，
我可以……

完成圖



用法：

1. 先沿實線剪下。
2. 沿虛線向內摺。
3. 將膠水按照編號順序貼在內則。



情感雷達

小法寶介紹

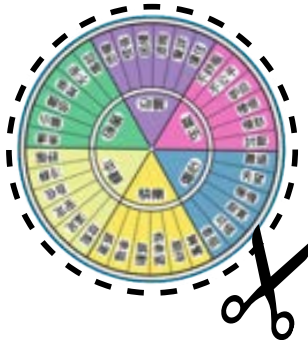
「情感雷達」可以用來探索情緒。當它檢測到周圍有情緒異常就會響起「嗶！嗶！嗶！」的聲音。

情感雷達

1. 準備一枚魚尾釘/雙腳釘(如下)以及將所有圖案列印出來。***圖案三和四需印在同一張紙的正反兩面。**



2. 把所有圖案剪出來。



3. 將剪下來的圖案按照順序重疊，最後將魚尾釘穿插在圖案的中央。



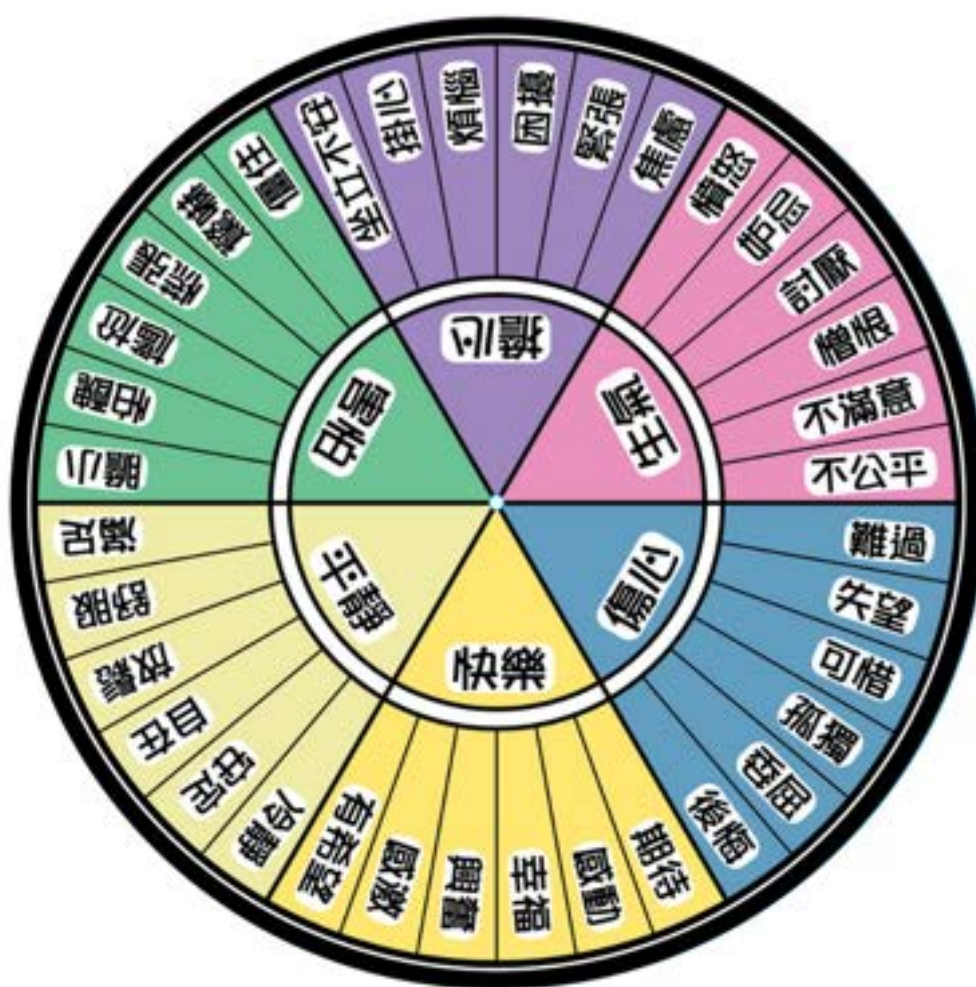
圖案一



想要大一點的情感雷達？
可以掃二維碼，或
到「知識寶庫」下載



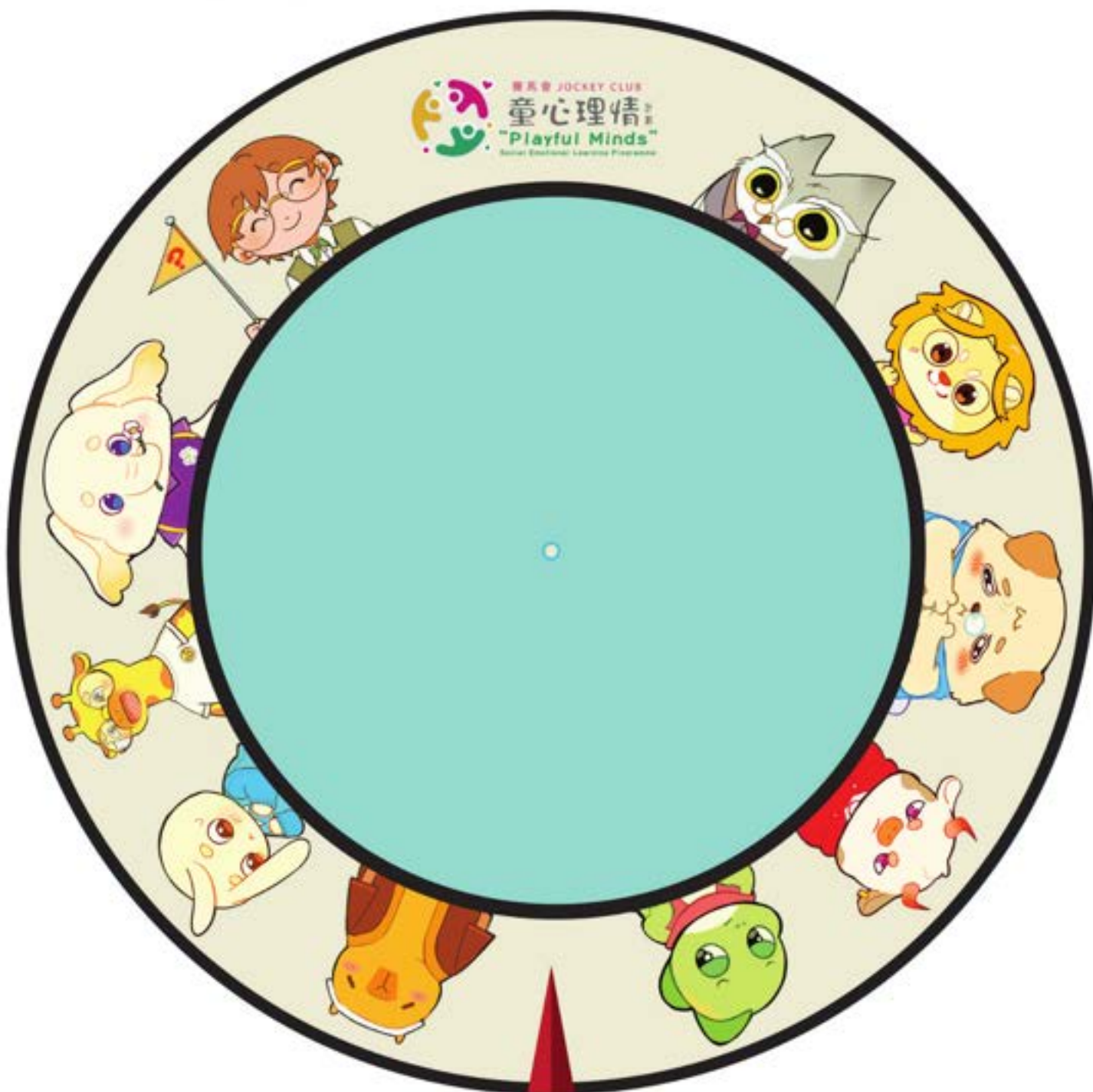
圖案二



想要大一點的情感雷達？
可以掃二維碼，或
到「知識寶庫」下載



圖案三 (正面)



想要大一點的情感雷達？
可以掃二維碼，或
到「知識寶庫」下載



圖案四 (反面)

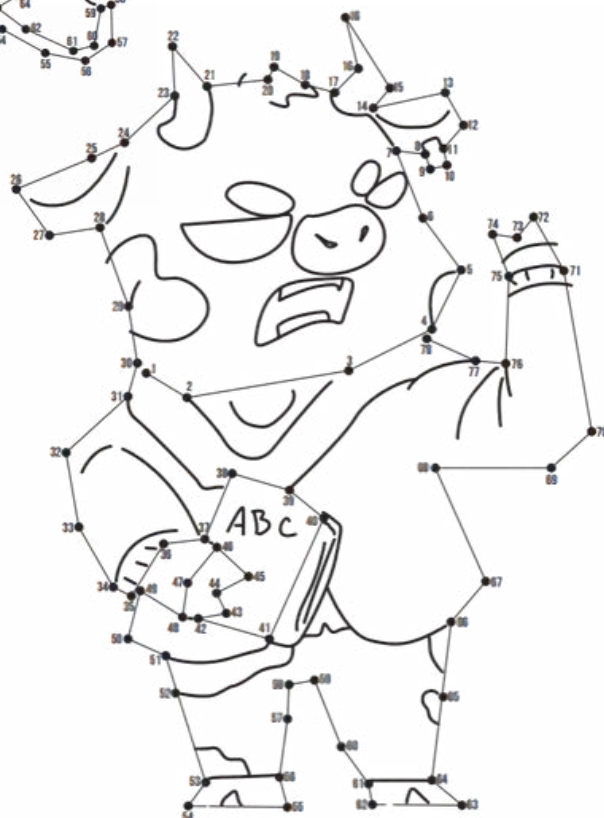
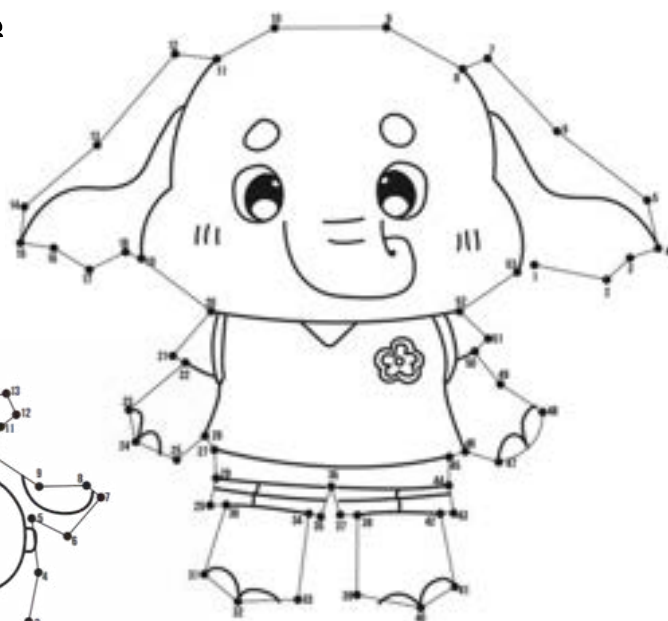
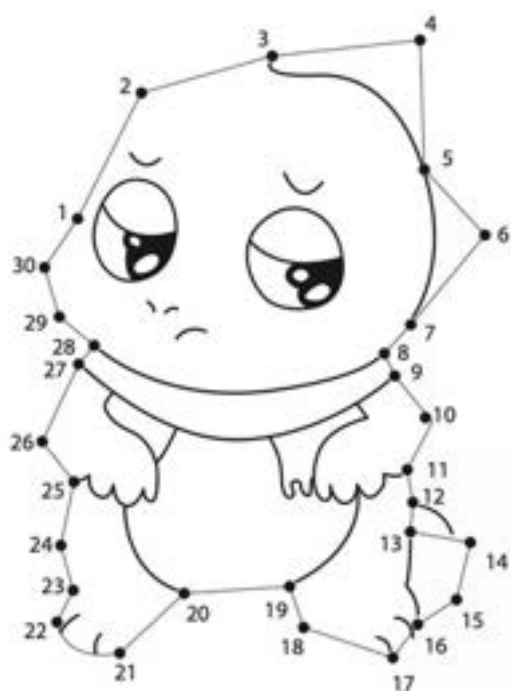


想要大一點的情感雷達？
可以掃二維碼，或
到「知識寶庫」下載





耐心連連看 答案



耐心連連看 答案



耐心連連看 答案



我的情緒秘技

各位情緒練習生，你們平日會用什麼方式來調節情緒呢？



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

