

情緒練習生教師指南

家 校 合 作 提 升 學 生 社 交 情 緒 能 力



主辦機構



香港樹仁大學
HONG KONG SHUE YAN UNIVERSITY



MRS DOROTHY KOO &
DR TI HUA KOO
CIEBPR
Centre for Interdisciplinary
Evidence-based Practice and Research



香港青年協會
the hongkong federation of youth groups

目錄CONTENT



計劃簡介

引言.....	04
社交情緒學習 (SEL) 及 CASEL 理論框架簡介	05
「賽馬會童心理情」計劃簡介	06
社交情緒課堂及「情緒練習生」遊戲介紹	08
「情緒練習生」角色介紹	11
教師資源	15

學生 SEL 活動

童心理情小法寶圖鑑	16
情緒日記 (積極畫筆)	17
情感雷達	19
創作情緒樹 (創意煙花)	22
數字連線 (耐心時計)	24





感恩時刻（感恩石）	26
決策多面殷.....	28

行為管理策略

「我」的訊息（“I”-Message）	30
描述性鼓勵	31
邏輯後果	32

班級經營工具

情緒溫度計	34
水豚情緒調節法	36
水豚抱抱自己	38



引言

社交情緒教育對小學生的成長至關重要，不僅能幫助他們理解自身與他人的情緒，還能促進健康的人際關係，提升學習動機與心理韌性。本指南旨在為教師提供實用的情緒教育工具，結合理論與實踐，協助學生學習識別、表達及調節情緒。我們會介紹社交情緒學習（Social and Emotional Learning, SEL）理論，並闡述其對學生學業表現、心理健康及人際互動的正面影響。此外，本指南亦提供具體的教學活動與策略，包括（一）社交情緒學習活動、（二）行為管理策略及（三）班級經營工具，協助教師將情緒教育融入課堂，營造關懷與支持的學習環境。期望透過本指南，教師能夠更有效地引導學生發展情緒素養，成為能夠自我調節，關懷他人並具備良好社交能力的「情緒練習生」。



甚麼是社交情緒學習？

SEL 是一套幫助學生發展情緒管理、社交技巧與自我覺察的教育理念。掌握 SEL 技巧的學生能夠運用對情緒的理解和溝通技巧，在不同場合中幫助自己作出合適的決定和回應。研究顯示，SEL 不僅能提升學生的學業表現，增強專注力與解難能力，亦能促進心理健康，減少焦慮與壓力，提升情緒調節能力。同時，SEL 有助改善人際關係，使學生更具同理心與合作精神，建立健康的社交網絡。透過系統性的情緒教育，學生能夠更自信地面對挑戰，發展積極的學習態度與人生觀。

CASEL 理論框架

本計劃的學生課堂及工作坊內容，均融入 CASEL 理論框架而設計。CASEL (The Collaborative for Academic, Social, and Emotional Learning) 是全球推動 SEL 的國際機構，致力於透過研究與實踐推動 SEL 在教育系統中的應用。CASEL 提倡的 SEL 五大核心能，包括：自我認識（理解與調節情緒）、自我管理（培養紀律與抗壓能力）、社會意識（建立同理心）、人際關係技巧（有效溝通與合作）及負責任的決策能力（作出合乎道德與社會責任的選擇）亦廣為教育界採用。研究顯示，將 SEL 融入課程能提升學生的學業成績、心理健康與人際關係，並減少行為問題與壓力反應。CASEL 鼓勵學校建立全面的 SEL 框架，透過課堂教學、學校文化及家庭參與，培養學生的全人發展。

「賽馬會童心理情計劃」簡介

由香港賽馬會慈善信託基金捐助，香港樹仁大學和香港青年協會合作推行的「賽馬會童心理情計劃」於 2024/25 年度開展，目標在 2024 至 2027 學年間，服務 5000 名小三至小四學生及其家長。計劃以 CASEL (Collaborative for Academic, Social, and Emotional Learning) 建立的社交情緒學習 (Social and Emotional Learning) 理論框架為基礎，配合遊戲化的學習模式，為全港小三及小四的學生提供社交情緒學習訓練，培養學生五大社交情緒學習能力，包括自我意識、自我管理、人際關係技巧、社會意識和負責任的決策能力。服務內容包括學生工作坊、線上遊戲學習平台、老師培訓講座、家長工作坊、學生講座，並為參與計劃的師生及家長提供線上諮詢及實體輔導支援。

學生課堂及線上學習平台的教學以「情緒練習生」故事為主軸，學生由簡介課開始，便融入情緒練習生的故事中，與一眾小動物情緒練習生一起向睿智貓頭鷹大師學習社交情緒的知識，成為「情緒練習生」。在六節的課堂裡，情緒練習生要為童心學校開放日的表演作綵排，配合社交情緒學習的主題，學習運用遊戲中的小法寶認識自己和他人的情緒，用語言和非語言的方法表達情緒，練習不同的調節情緒方法，對別人表示謝意，並將所學應用到日常生活當中。

情緒練習生



社交情緒課堂及「情緒練習生」遊戲介紹

第一節 | 「情緒圖鑑」

學習目的：認識自己的情緒

認識不同情緒，包括不同情緒的表情、身體反應及動作。

故事情節

傷心小狗 Blue Blue 在操場玩耍時，不小心丟失了情緒圖鑑中的所有情緒卡，沒有課本便無法上課，於是大家一起幫忙尋找。睿智貓頭鷹大師藉機教導他們認識不同的情緒表情，並解釋在各種情境下可能出現的情緒反應。



第二節 | 「心情節拍機」

學習目的：表達自己的情緒

認識語言及非語言的情緒表達方式。

故事情節

睿智貓頭鷹大師介紹了一個小法寶——



「心情節拍機」，教導大家如何利用音效和節拍來表達自己的情感。各小動物情緒練習生挑選出能代表自己情緒的音樂，並邀請大家隨著音樂一起拍打節拍。此外，睿智貓頭鷹大師指導情緒練習生學習「心聲填詞人」用言語表達他們的感受。

第三節 | 「情感雷達」

學習目的：留意別人與自己的情緒反應
建立共同注意能力（Joint Attention），
學習留意別人感受。

故事情節

火爆牛 Moo Moo 生氣了！平和水豚 Capy 用小法寶——「情感雷達」，探測 Moo Moo 的情緒，並了解他的情況後，教他運用「水豚之呼吸」來平復情緒。睿智貓頭鷹大師讚賞他們善用童心理情小法寶，並指示大家帶著情感雷達辨別表演舞台下觀眾的情緒。



第四節 | 「友情出道」

學習目的：在學校如何表達不同的情緒
認識不同情緒調節的方法，鼓勵學生向
朋友表達情緒。

故事情節

童心理情學校開放日即將到來，小動物情緒練習生們各自負責不同的攤位展示各自的小法寶。善良小象 Elly 用「友誼之環」讓大家體驗朋友間的支持；怕醜兔 Nibby 則展示了「熊抱手套」教導大家如何給自己一個溫暖的擁抱。另外，Nibby 在跳舞表演中因緊張而失誤，大家合力用各種小法寶幫助 Nibby 順利完成表演。



第五節 | 「心聲舞台」

學習目的：在家中如何表達不同的情緒
學習如何向家人表達不同的感受，多謝家人的陪伴。

故事情節

今天是學校的開放日，小動物情緒練習生帶著家人參與活動。在正式的舞台表演之前，他們需要在學校的不同地點完成「尋找小法寶」任務並收集印章。他們需要正確運用小法寶、接受心聲調查和為家人寫一張感謝卡，以促進和家人彼此的了解及表達感恩之情。



第六節 | 「練習生慶祝會」

學習目的：情緒管理及人際關係
學習於日常生活中實踐各種處理及表達情緒方法。

故事情節

各位練習生完成了精彩的表演，每位練習生都從這次的練習及表演中學到不同的社交情緒知識。在最後一節課中，不同小動物練習生分享自己的經歷、心聲及用什麼小法寶來調節情緒。最後，學校舉行「童心理情小法寶投票」，選出大家認為最有用的小法寶。情緒經理人及睿智貓頭鷹大師再次鼓勵大家實踐堂上所學的情緒處理知識及活用童心理情小法寶。



「情緒練習生」角色介紹

課堂精心設計了十個鮮明的角色，包括睿智貓頭鷹大師、情緒經理人及八隻小動物情緒練習生。透過這些角色的故事，學生能夠以輕鬆有趣的方式探索不同的社交情緒知識，增進同理心、溝通能力和解決衝突的技巧。這樣的設計不僅讓課堂充滿趣味性和吸引力，還能讓學生在參與中逐步掌握社交情緒技能，為他們的個人成長和未來的人際互動奠定堅實基礎。以下為十個角色介紹：

睿智貓頭鷹大師

象徵現實中的教師，具備豐富的社交情緒知識，重視並接納情緒練習生的不同情緒，引導他們深入認識與管理情緒，化解日常困難並提升自我覺察。他不僅傳授知識，還給予情緒練習生多種情緒調節小法寶，幫助他們學會表達自我、理解他人，並與他人協作解決問題。



情緒經理人

象徵現實中的值得信賴的長輩，包括輔導員、心理學家、社工及家長等，通過陪伴、提供調節情緒的建議與親身示範，幫助情緒練習生感受到被他人理解與支持，同時教導他們如何在現實生活中尋求幫助、建立信任並以同理心對待他人。

此外，還有八位小動物情緒練習生，每位情緒練習生代表一種特定的情緒或性格特質，例如快樂、憤怒、害羞、勇敢、妒忌、悲傷、平靜或善良。這些角色的設計基於 SEL 的核心目標，即幫助學生辨識和理解自身及他人的情感，並學習如何有效管理情緒和建立健康的人際關係。



快樂長頸鹿
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

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。



妒忌小蜥 Jelly

常常妒忌別人。同時，他明白
每個人都有自己的優點。



勇敢小獅 La La

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。



平和水豚 Capy

很冷靜。不著急的性格讓他能平靜地面對困難。



傷心小狗 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。



怕醜兔 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。



善良小象 Elly

用行動來表達對別人的感謝，讓大家感受到愛。

雖然八位小動物情緒練習生都各有特定的情緒或性格特質，但其實他們仍會經歷不同的情緒，與情緒練習生們一同成長。

教師資源

「童心理情」計劃中的社交情緒教學，不止針對學生需要而設，更為教師設計教材，利用情緒練習生故事及遊戲中的小法寶作為社交情緒學習的工具，例如「童心理情小法寶圖鑑」方便教師將社交情緒工具的應用融入課堂活動及班級管理中。本教學指南將以「童心理情小法寶」的六個延伸活動演示社交情緒學習活動，整合教師培訓中的行為管理策略和「童心理情知識寶庫」中的情緒調節工具，讓教師充分將社交情緒學習融入教學，與學生拉近距離。教師亦可於童心理情主頁 (jcpm.hksyu.edu) 中的「知識寶庫」了解更多有用資源。

了解計劃詳情



到「知識寶庫」了解更多有用資源



童心理情小法寶圖鑑



「童心理情小法寶圖鑑」收錄了「情緒練習生」中提及的十六個小法寶。這些小法寶都是協助學生調整和表達情緒及需要的工具，教師可以掃描 QR code，連結至「童心理情小法寶圖鑑」線上版，查閱每個小法寶的資訊與小動物情緒練習生的性格特質。

每個小法寶對應的調節情緒的方法：



掃描 QR Code，可以到「知識寶庫」下載《童心理情小法寶圖鑑》



小法寶名稱	情緒調節方法
01 呼吸泡泡	冷靜及緩和緊張感的呼吸方法。
02 自我之鏡	用語言以自我對話方式表達情緒。
03 積極畫筆	以樂觀正向的角度欣賞他人。
04 感恩石	學習表達感恩，在面對困難時，可回想起他人的支持。
05 耐心時計	以倒數方式緩和緊張或激動的情緒。
06 誠實蛋糕	坦白向人說出感受，尋求與人的連結。
07 樂觀燈泡	以樂觀正向的態度面對挑戰。
08 元氣緞帶	正向支持的說話 / 放鬆伸展動作。
09 創意煙花	用不同創新的解決方法來應對挑戰。
10 隱形斗篷	讓自己獨處一會，準備好再面對挑戰或向人表達需要。
11 決策多面骰	多角度思考，發掘不一樣的策略應對挑戰。
12 友誼之環	尋求朋友的幫忙，加強與朋友的連結。
13 正念墊	運用五感協助調節情緒，幫助自己放鬆。
14 熊抱手套	學習擁抱自己，自我關懷。
15 心情節拍機	以播放音樂或唱歌形式與他人分享心情。
16 情感雷達	留意自己和別人在不同情境下的情緒。



情緒日記 (積極畫筆)

「積極畫筆」在「童心理情小法寶圖鑑」中，鼓勵學生以紙和筆記錄快樂的事情，製造正面情緒。「情緒日記」是積極畫筆的延伸活動，配合「童心理情小法寶練習」中的情緒日記工作紙進行。

對應 CASEL 社交情緒學習能力

- ☒ 自我覺察 (Self-awareness)
- ☐ 自我管理 (Self-management)
- ☐ 社會覺察 (Social awareness)
- ☐ 人際技巧 (Relationship skills)
- ☐ 負責任的決策 (Responsible decision-making)

活動指導

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。

學校 / 家庭應用

學校：

- 將此活動加入學生的周記中，鼓勵學生記錄自己的情緒，同時更深入了解學生的內心世界。
- 與學生回顧經歷時，例如衝突或挫折，邀請學生書寫或繪畫想表達的事和情緒，鼓勵他們分享自己的想法，教師回應學生情緒後，可以進一步引導學生應對挑戰的方法。



家庭：

- 鼓勵家長與子女回憶 / 運用情緒日記分享當天的經歷和心情，並學習運用不同的童心理情小法寶及以下句式回應子女感受，增進親子溝通。

配合不同的童心理情小法寶 / 回應情緒及引導學生表達感受

- ◆ 配合《情感雷達》(童心理情小法寶)使用
 - ❖ 「你是否有點_____ (情緒用詞, 如傷心) ?」
 - ❖ 「情感雷達上有沒有詞語能代表你現在心情？」
- ◆ 回應學生情緒
 - ❖ 「遇到_____ (事情), 難怪你會覺得_____ (感受)。」
- ◆ 引導學生尋找解難方法
 - ❖ 「下次再遇到同樣的事情, 你會怎麼辦 / 我們可以……」



掃描 QR Code, 可以到「知識寶庫」下載《「情緒練習生」多元活動冊》



情感雷達

「情感雷達」是「情緒練習生」社交情緒學習遊戲和社交情緒學習班本 / 級本課程第三課節內一個主要用來認識情緒道具。完成課程後，每位學生亦有一個實體的情感雷達，學習在日常生活中留意自己和別人的情緒。教師亦可以在需要學生留意自己和別人情緒時，鼓勵學生拿出情感雷達，探測一下當時的情緒。

對應 CASEL 社交情緒學習能力

- ☒ 自我覺察 (Self-awareness)
- ☐ 自我管理 (Self-management)
- ☒ 社會覺察 (Social awareness)
- ☐ 人際技巧 (Relationship skills)
- ☐ 負責任的決策 (Responsible decision-making)

活動指導

情感雷達包含六大情緒類別，每個類別下細分為六種情緒，共三十六種情緒。使用雷達時，首先轉動最上層圖案，選出最符合自身感受的情緒類別，並將開口對準該類別。接著，同時轉動第一層與第二層，直到紅色指針指向最能代表自己的情緒用詞。

學校 / 家庭應用

學校：

- 將情感雷達張貼在教室顯眼的位置，讓學生在不擅長表達情緒或忘記情緒詞彙時，透過情感雷達來表達自己的感受。
- 融入學習社交技巧的情景境的活動中，在反思題加入運用情感雷達覺察自己和別人的情緒，以此培養促進理解他人與自我情緒的能力。
- 配合不同的童心理情小法寶，進一步引導學生表達情緒的強度、幫助自己平伏，和尋找面對挑戰的方法。

家庭：

- 鼓勵家長將情感雷達張貼家中顯眼的位置，在平日溝通時，可以與子女運用情感雷達中的詞語表達大家的感受，並學習運用不同的童心理情小法寶及以下句式回應子女的情緒，引導子女表達自己。

配合不同的童心理情小法寶 / 回應情緒及引導學生表達感受

- ◆ 配合《情緒溫度計》（班級經營工具）表達情緒的強度
 - ❖ 「你會給這心情多少分呢？一至七分，一分最弱，七分最強。」
- ◆ 配合《水豚抱抱自己》（班級經營工具）使用
 - ❖ 讓學生能平復低落的情緒。
- ◆ 配合《水豚情緒調節法》（班級經營工具）使用
 - ❖ 讓學生快速平復當下強烈的情緒，並思考解決困境的下一步行動。
- ◆ 引導學生選擇情緒
 - ❖ 「你是否有點_____（情緒用詞，如傷心）？」
 - ❖ 「情感雷達上有沒有詞語能代表你現在心情？」
- ◆ 回應學生／子女情緒
 - ❖ 「原來你感到_____（情緒），發生了甚麼事呢？」

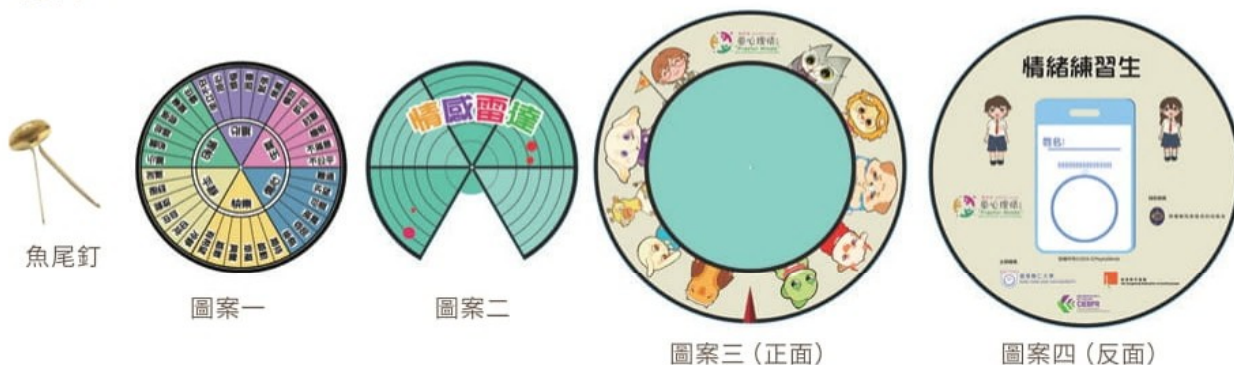


掃描 QR Code，可以到「知識寶庫」下載《情感雷達》



情感雷達安裝教學

材料：

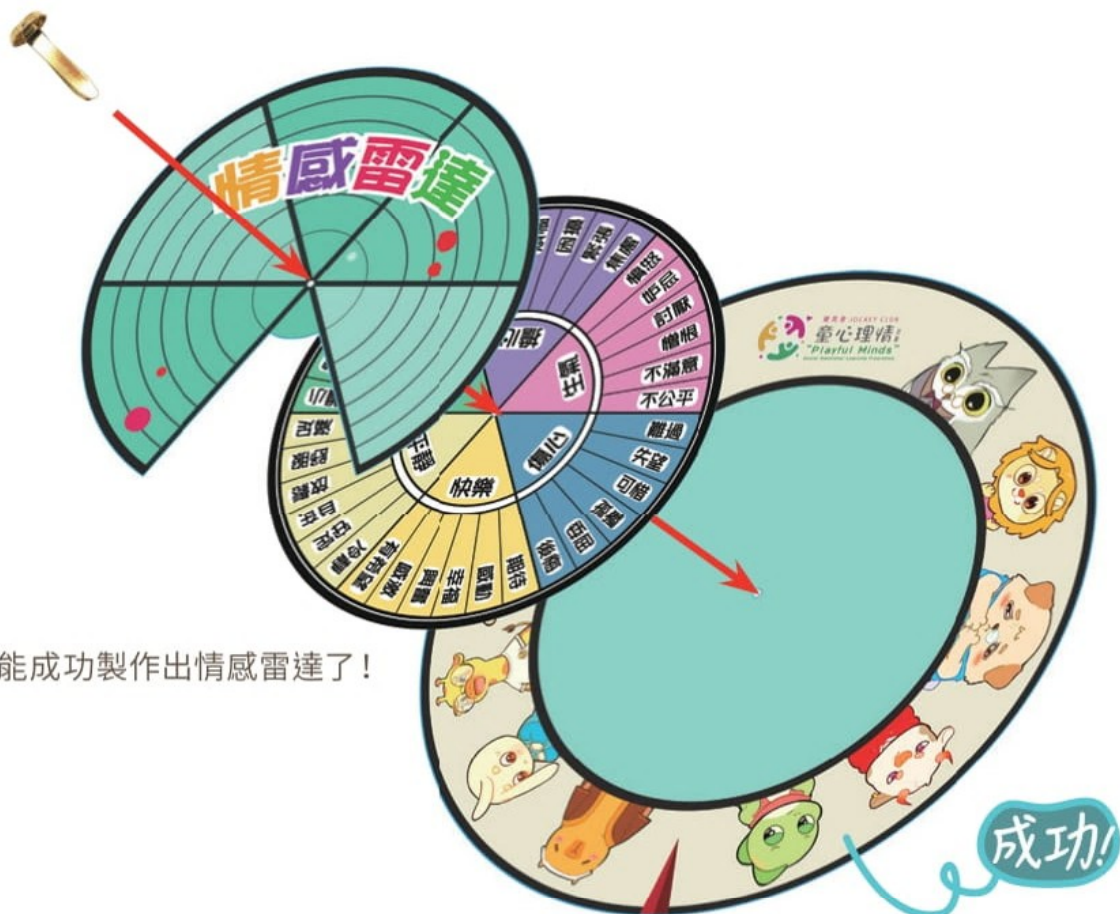


步驟一：準備一枚魚尾釘及把所有圖案打印出來。

(* 圖案三及圖案四需列印在同一張紙的正反兩面。)

步驟二：把所有圖案剪出來。

步驟三：將剪下的圖案按照以下順序重疊，然後將魚尾釘穿插在圖案中央。



這樣就能成功製作出情感雷達了！



創作情緒樹 (創意煙花)

「創意煙花」是一個鼓勵學生嘗試用不一樣的方法面對挑戰的「童心理情小法寶」。在小法寶圖鑑中，以一個難題為例子，鼓勵學生可以轉換活動，讓自己得到解決難解的靈感。「創作情緒樹」是「創意煙花」的延伸活動，讓學生以手工畫作的形式表達感受。

對應 CASEL 社交情緒學習能力

- ☐ 自我覺察 (Self-awareness)
- ☒ 自我管理 (Self-management)
- ☐ 社會覺察 (Social awareness)
- ☐ 人際技巧 (Relationship skills)
- ☐ 負責任的決策 (Responsible decision-making)

活動指導

1. 尋找舒適的位置坐下、深呼吸及閉眼感受當刻狀態。
2. 選擇喜歡的顏色填滿樹幹。
3. 選擇配合到心情的葉子，或者葉子上寫下當刻心情，並裝飾大樹。
4. 再挑選喜歡的水果、葉子和花朵裝飾大樹。
5. 最後為作品改個名字及向身邊人分享。

學校 / 家庭應用

學校：

- 當學生有情緒不知如何表達，或不想用語言或文字表達時，可以鼓勵學生嘗試用手工畫作表達感受。
- 將此活動加入個人成長課的活動，教師可以設一個主題，例如「在三年級的我」，用葉子代表學生在三年級的感受，並靈活運用花朵和水果代表學生的不同想法，例如水果代表欣賞自己的地方，花朵代表希望自己進步的地方，最後為作品改一個名字，代表整個學年的自己。讓學生以手工畫作呈現對自己整個學年的回顧。
- 邀請學生運用創意，想一個下學年幫助自己進步的方法。

家庭：

- 用作親子活動，鼓勵家長與子女一起創作，用葉子代表在家庭中的感受，花朵代表欣賞家人的地方，水果代表喜歡與家人一起做的事，或者希望與家人一起做更多的事。讓家長與子女建立更緊密的聯繫。
- 鼓勵家長可以學習運用不同的童心理情小法寶及以下句式回應情緒及引導子女多角度思考，增進親子溝通。

配合不同的童心理情小法寶 / 回應情緒及引導學生多角度思考

- ◆ 配合《情感雷達》（童心理情小法寶）使用
- ❖ 「情感雷達上有沒有詞語能代表你現在心情？」
- ◆ 配配合《情緒溫度計》（班級經營工具）使用
- ❖ 「你會給這心情多少分呢？一至七分，一分最弱，七分最強。」
- ◆ 鼓勵學生嘗試不同的方法應對挑戰，發掘新的可能性。
- ❖ 「如果再嘗試另一種幫助自己進步的方法，會有什麼不同的發現？」





掃描QR Code，可以到「知識寶庫」下載《「情緒練習生」多元活動冊》



數字連線 (耐心時計)



「耐心時計」是「童心理情小法寶」之一。在小法寶圖鑑中，學生可以利用耐心時計，在心中默默倒數 30 秒，一邊慢慢呼吸，藉著用呼吸和專注思考，達到平靜內心的效果。

「數字連線」是「耐心時計」的延伸活動，同樣以呼吸和專注思考的活動，幫助學生平靜心情。

對應 CASEL 社交情緒學習能力

- | | |
|---|--|
| ☒ 自我覺察 (Self-awareness) | ☒ 自我管理 (Self-management) |
| ☐ 社會覺察 (Social awareness) | ☐ 人際技巧 (Relationship skills) |
| ☐ 負責任的決策 (Responsible decision-making) | |

活動指導

1. 先做深呼吸練習，約 3-5 個深呼吸。
2. 每次開始寫時先吸一口氣，慢慢一邊呼氣，一邊把圖案的圓點順序連起來（不用尺子）。
3. 盡量放慢速度，慢慢連線將注意力集中在呼吸和連線上。

學校 / 家庭應用

學校：

- 用作日常訓練耐性的小練習；趣味性高的小練習較易被學生接受，可配合學生的需要選擇深淺程度。
- 可以把小練習長置於課室，讓學生有需要時使用。
- 教師可從學生完成練習的速度，了解學生的耐性，且可以進一步引導學生反思及如何在日常生活中保持耐性。

家庭：

- 鼓勵家長與子女共同完成連線練習作為親子小遊戲，不但可以訓練耐性，而且可以藉由分享彼此的感受或挑戰更複雜、更多數字的連線練習，增加樂趣和增進親子間感情。
- 建議家長在完成遊戲後，用以下描述性鼓勵對子女表達欣賞。

配合不同的童心理情小法寶 / 回應學生及引導學生思考

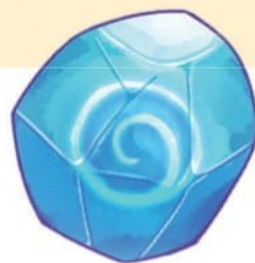
- ◆ 配合《正念墊》（童心理情小法寶）提升學生對身體反應的覺察能力
- ❖ 「想像一下你坐在正念墊上做這個練習，讓你更集中。你的呼吸節奏 / 身體反應 / 情緒是怎樣的？」
- ◆ 以描述性鼓勵回應學生 / 子女
- ❖ 「我欣賞你剛才很認真，很專注完成練習啊。」
- ◆ 鼓勵學生反思，此練習如何在日常生活中應用
- ❖ 「你認為在平日的生活中，可以平靜自己的感受，能為你帶來怎樣的幫助？」



掃描 QR Code，可以到「知識寶庫」下載《「情緒練習生」多元活動冊》



感恩時刻 (感恩石)



「感恩石」是一個鼓勵學生培養感恩心的「童心理情小法寶」。在小法寶圖鑑中，感恩石幫助學生留意生活中的美好事物，並透過表達感恩來促進正向情緒。「感恩時刻」是感恩石的延伸活動，讓學生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，提升正向情緒與人際關係。

對應 CASEL 社交情緒學習能力

- ☒ 自我覺察 (Self-awareness)
- ☐ 自我管理 (Self-management)
- ☒ 社會覺察 (Social awareness)
- ☒ 人際技巧 (Relationship skills)
- ☐ 負責任的決策 (Responsible decision-making)

活動指導

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。
3. 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。
4. 定期與同學或老師分享自己的感恩故事，例如每周選擇一顆特別有意義的感恩石，與全班交流。
5. 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。

學校 / 家庭應用

學校：

- 在班級設置「感恩瓶」，學生每天為瓶內的石頭填色，讓整個班級共同見證感恩的累積。
- 在晨會或班級討論時，邀請學生輪流分享他們的「感恩時刻」，促進同學間的正向互動。
- 可結合語文課，讓學生撰寫感恩短文或小詩，培養表達感恩的能力。

家庭：

- 鼓勵家長以「尋找感恩石」為親子戶外活動，帶同子女一起到公園或海灘挑選特別的石頭作為「感恩石」，加強孩子對大自然的觀察力，也讓他們親手挑選有意義的象徵物，加強親子關係。
- 鼓勵家長增加感恩時間，例如家長與孩子在睡前一起為感恩瓶內的石頭填色，並分享當天感恩的事，建立溫暖的親子時光。
- 家長可運用不同的童心理情小法寶及以下句式回應孩子的感受，增進親子溝通。

配合不同的童心理情小法寶 / 回應學生及引導學生行動

- ◆ 配合《積極畫筆》（童心理情小法寶）使用
 - ❖ 「你可以用畫畫或寫下來，把這份感恩記錄在你的情緒日記中嗎？」
- ◆ 配合《情感雷達》（童心理情小法寶）使用
 - ❖ 「當你回想這件感恩的事，你的情感雷達上會顯示什麼詞語呢？」
- ◆ 鼓勵學生以行動向朋友或家人表達感謝
 - ❖ 「你會寫一張小卡片，將這份感恩分享給對方嗎？」
- ◆ 引導學生反思
 - ❖ 「你今天最想感謝的是誰？為什麼？」
 - ❖ 「這件事讓你感覺怎樣？如果對方知道了，他會有什麼感受呢？」
- ◆ 感恩行動延伸
 - ❖ 可以鼓勵學生向他們想感恩的人表達謝意，例如透過擁抱、畫畫或寫小紙條，來增強家庭間的聯繫

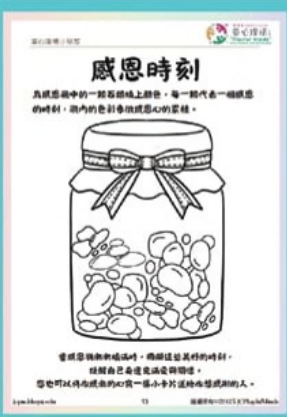


4. 感恩石

透過這顆「感恩石」，可以令您想起一件重要的事情，從而讓您內心覺得溫暖。

在真實生活中，我們可以……

想想您感到感恩的事，例如，謝謝Y在考試前少給您壓力，谢谢您老師的鼓勵和關心，心情的變得溫暖。



感恩時刻

為感恩時刻中的一點點細心上顏色，每一點代表一個感恩的時刻，瓶內的色彩象徵您感恩的心。

當感恩時刻和感謝時，將這瓶裝滿的時刻，記錄在自己身邊充滿愛與溫暖。

您也可以將您感恩的心意一張小卡片送給您想感謝的人。

掃描 QR Code，可以到「知識寶庫」下載《「情緒練習生」多元活動冊》



決策多面骰



「決策多面骰」是一個幫助學生學習解決問題與調節情緒的「童心理情小法寶」。透過擲骰子的方式，學生可以探索不同的情緒調節策略，並不同環境與情境中，運用合適的方法調整心情，從而做出更恰當的決定。

對應 CASEL 社交情緒學習能力

- ☐ 自我覺察 (Self-awareness)
- ☒ 自我管理 (Self-management)
- ☐ 社會覺察 (Social awareness)
- ☐ 人際技巧 (Relationship skills)
- ☒ 負責任的決策 (Responsible decision-making)

活動指導

1. 按安裝指示摺好骰子。骰子共有十二面，每面也有一種情緒調節方法。
2. 當學生需要情緒調節方法時，投擲骰子，看看出現哪種方法。
3. 根據骰子顯示的情緒調節方法來調整情緒或解決問題。
4. 學生可以記錄自己的體驗，回顧不同方法的效果，找到最適合自己的調節方式。

學校 / 家庭應用

學校：

- 在個人成長課或班級時間，讓學生練習使用決策多面骰，學習不同的情緒調節方式。
- 當學生遇到情緒困擾時，教師可以引導他們擲骰子，並一起討論如何用正確使用不同的情緒調節方法，加深學生對每種小法寶用法的記憶。
- 讓學生在小組中輪流擲骰子，分享自己遇到類似問題時，如何運用該方法解決問題。

家庭：

- 可以鼓勵家長與孩子可以一起使用決策多面骰，嘗試不同的方法來處理日常生活中的小挑戰。
- 鼓勵家長在孩子感到煩惱或情緒低落時，引導孩子擲骰子，並討論這些方法如何幫助他們解決困難或調節情緒。
- 家長可以與孩子討論，哪些情緒調節方法對他們最有效，並鼓勵孩子在未來遇到困難時主動使用。

配合不同的童心理情小法寶 / 回應學生及引導學生反思

- ◆ 配合《創意煙花》（童心理情小法寶）使用
- ❖ 「擲出的方法還可以用在其他情境嗎？」
- ◆ 鼓勵學生探索不同解決方法
- ❖ 「如果這個方法對你來說不太有效，你還可以試試哪些方法？」
- ◆ 引導學生反思情緒調節策略的效果
- ❖ 「如果下次再遇到類似的情況，你會選擇這個方法嗎？有更適合的方法？」
- ◆ 鼓勵學生運用經驗調整決策
- ❖ 「回想你之前面對相似問題時，有哪些方法是有效的？你可以怎樣調整這次的選擇？」



掃描 QR Code，可以到「知識寶庫」下載《「情緒練習生」多元活動冊》



「我」的訊息 (“I”-Message)

什麼是「我」的訊息 (“I”-Message) ?

「我」的訊息 (“I”-Message) 是一種有效的溝通技巧，幫助教師在管理學生行為時，以尊重和正向的方式表達感受與期望，減少指責與對抗情緒。「我的訊息」通常包含三個元素：

1. **描述事情**：「我見到你……」（清楚描述學生的行為）
2. **表達感受**：「我感到……」（真誠地說出自己的感受）
3. **表達感受的原因或影響**：「因為……」（說明這個行為帶來的影響）

示範

「我見到你在同學發言時插嘴，我感到困擾，因為這會影響大家的專注和學習。」

這樣的做法能夠

- ✓ 讓學生理解自己的行為如何影響他人
- ✓ 減少責備，使學生更願意調整行為
- ✓ 建立尊重與開放的溝通環境

運用「我」的訊息，教師可以更有效地進行課堂管理，營造支持性與尊重的學習氛圍。教師亦可以鼓勵家長運用「我」的訊息與子女溝通，可以到童心理情主頁中的「知識寶庫」下載《家長錦囊 – 情緒調節七件事》與家長分享以「我」的訊息與子女溝通的例子。

掃描 QR Code，
可以到「知識寶庫」
下載《家長錦囊 – 情緒調
節七件事》



描述性鼓勵

描述性鼓勵是一種具體而正向的回饋方式，能有效強化學生的良好行為，並幫助他們理解自己的努力與進步。與傳統的「好棒」、「好聰明」等模糊讚美不同，描述性鼓勵著重於**具體行為**，例如：「我看到你剛剛主動幫助同學整理課本，這展現了你的細心與合作精神。」這樣的回饋能讓學生明確知道自己做得好的地方，進一步增強內在動機，並鼓勵他們持續保持積極行為。透過這種方式，教師不僅能有效管理課堂秩序，還能培養學生的自信與責任感。

教師在使用描述性鼓勵時，可參考以下要訣：

- ✓ **要真誠**——確保讚美來自真實觀察，避免流於形式。
- ✓ **要仔細 / 具體描述**——明確指出學生的行為，例如：「你剛剛耐心聆聽同學的分享，這表現出你的尊重與專注。」
- ✓ **要及時**——在學生表現出正面行為時立即給予回饋，以增強效果。
- ✓ **有目標**——讚美應與學習或品德培養的目標一致，例如鼓勵合作、責任感等。
- ✓ **有建設性**——提供可學習與發展的方向，例如：「你的計畫很有創意，如果再加上更多細節，會更清楚。」
- ✓ **字眼符合年紀**——使用學生能理解且適齡的語言來讚美，例如對低年級學生可以說：「你很努力地寫好每一個字！」
- ✓ **重視內在特質**——讚美應關注學生的努力、態度或品格，而非僅是結果，例如：「你今天克服困難完成了任務，這展現了你的堅持與勇氣。」

掃描 QR Code，
可以到「知識寶庫」
下載《家長錦囊－情緒調節七件事》



透過這種方式，不僅能有效管理課堂秩序，還能培養學生的自信、責任感與學習動機。教師可以鼓勵家長參考《家長錦囊－情緒調節七件事》內其他在日常生活應用的例子。

邏輯後果

邏輯後果是一種有效的行為管理方法，讓學生清楚理解自己行為的後果，並學會負責任地作出選擇。與懲罰不同，邏輯後果具備合理性、相關性及尊重性，幫助學生在安全的環境中學習。教師運用邏輯後果時可以考慮以下幾個要素。

1. 設定限制並提供選擇

原則：學生應該清楚知道行為的選擇與相應後果，從而作出適當決定。

例子：「如果你現在選擇不整理桌面，你的美術工具將會放在老師的桌上，下一節課後才可取回。」

2. 提供修正行為的機會

原則：當學生行為不當時，給予機會改正，並讓他們知道仍有機會調整。

例子：「當你準備好安靜聆聽時，可以再舉手發言。」

3. 延長等待時間以培養自律

原則：當學生未準備好遵守規則時，可以透過等待時間讓他們學習調整行為。

例子：「如果你現在還未準備好安靜坐好，我們會等你準備好後才開始遊戲。」

4. 讓學生從後果中學習

原則：讓學生直接經歷行為的自然結果，以培養責任感。

例子：「如果你不完成小組討論的部分，你的組員將需要額外努力來完成任務，下次他們可能會希望與更合作的同學一起組隊。」

5. 設立符合邏輯的後果

原則：當學生的行為影響課堂或他人時，應有合理的後果來引導正向行為。

例子：「如果你在課堂上畫畫，而不是專心學習，你需要用下課時間補上錯過的內容。」

透過邏輯後果，教師可以幫助學生學會反思行為，發展自律與責任感，而非單靠懲罰來控制行為，從而建立尊重與支持的學習環境。建議配合描述性鼓勵回應學生行為，在學生嘗試做好的時候給予鼓勵，提升學生的動機及能力感。



情緒溫度計

「情緒溫度計」是課室管理工具之一，學生透過評估自己與動物的相似度，了解自己的情緒狀態，能鼓勵學生積極表達自己和與人溝通。教師可以將此練習張貼在課室當眼處，讓學生在不懂如何表達自身情緒及無法完全理解當下的情感時看到並使用練習表達情緒。

對應 CASEL 社交情緒學習能力

- ☒ 自我覺察 (Self-awareness)
- ☐ 自我管理 (Self-management)
- ☐ 社會覺察 (Social awareness)
- ☐ 人際技巧 (Relationship skills)
- ☐ 負責任的決策 (Responsible decision-making)

用法

1. 選擇與自己（的心情）最相似的小動物情緒練習生。
2. 再說出自己與該小動物情緒練習生的相似程度。

配合不同的童心理情小法寶 / 回應情緒及引導學生調節情緒

- ◆ 配合《水豚抱抱自己》（班級經營工具）使用
- ❖ 讓學生能平復低落的情緒。
- ◆ 配合《水豚情緒調節法》（班級經營工具）使用
- ❖ 讓學生快速平復當下強烈的情緒，並思考解決困境的下一步行動。
- ◆ 引導學生選擇情緒
- ❖ 「你是否有點 _____（情緒用詞，如傷心）？」
- ❖ 「情緒溫度計上有沒有詞語能代表你現在心情？」
- ◆ 回應學生情緒
- ❖ 「原來你感到 _____（情緒），發生了甚麼事呢？」
- ❖ 「你做得很好，你剛剛清楚地解釋了你為什麼會感到（傷心／生氣／如此類推）。」

我現在最像哪位小動物情緒練習生呢？

善良小象
Elly



妒忌小蜥
Jelly



火爆牛
Moo Moo



勇敢小獅
La La



快樂長頸鹿
Ralf



傷心小狗
Blue Blue



怕醜兔
Nibby



平和水豚
Capy



有_____分，因為……

最不像



最像

掃描 QR Code，可以到「知識寶庫」下載《情緒溫度計》



水豚情緒調節法

「水豚情緒調節法」利用了「情緒練習生」的角色「平和水豚」作為引導，吸引學生注意和練習平和水豚的呼吸法。教師可以將此練習張貼在課室當眼處，讓學生隨時看到並按照指示完成練習，直到心情平復。例如，當學生遇到強烈情緒（例如憤怒），老師可以使用練習親身示範給學生，或與學生一起進行練習。並思考解決困境的下一步行動，提升控制情緒的能力。

對應 CASEL 社交情緒學習能力

- | | |
|---|--|
| ☒ 自我覺察 (Self-awareness) | ☒ 自我管理 (Self-management) |
| ☐ 社會覺察 (Social awareness) | ☐ 人際技巧 (Relationship skills) |
| ☐ 負責任的決策 (Responsible decision-making) | |

用法

1. 邀請學生一起靜下來，感受當下的情緒。
2. 一起在心內倒數五至一。
3. 邀請學生描述現在的身體狀況及感受。
4. 與學生探索當下可行的辦法，例如下課後再與老師討論遇到的難題。

配合不同的童心理情小法寶 / 回應情緒及引導學生調節情緒

- ◆ 配合《情感雷達》（童心理情小法寶）使用
- ❖ 「你是否有點_____（情緒用詞，如傷心）？」
- ❖ 「情感雷達上有沒有詞語能代表你現在心情？」
- ◆ 回應學生情緒
- ❖ 「遇到_____（事情），難怪你會覺得_____（感受）。」

- ◆ 與學生一同倒數，以免數得過快或過慢
- ◆ 引導學生尋找解難方法
- ❖ 協助並鼓勵踏出第一步去解決問題：「不如我們一起慢慢思考一下有什麼解決方法吧！」
- ❖ 若學生想不到解決方法，教師可以提出解決方案：「你可以……。你認為這個方法好不好？」
- ❖ 給予肯定：「嗯！對啊，可以這樣做。」

強烈情緒時我會：



水豚抱抱自己

「水豚抱抱自己」練習是一個自我關懷的練習，透過自我擁抱身體的觸感，為自己製造一個安全而又能安撫情緒的感覺，有助學生平復低落的情緒，增強韌性。教師可以將此練習張貼在課室當眼處，讓學生隨時看到並按照指示完成練習，直到心情平復。例如，當學生遇到挫折時，教師可以使用練習親身示範給學生，或與學生一起進行練習。

對應 CASEL 社交情緒學習能力

- | | |
|---|--|
| ☒ 自我覺察 (Self-awareness) | ☒ 自我管理 (Self-management) |
| ☐ 社會覺察 (Social awareness) | ☐ 人際技巧 (Relationship skills) |
| ☐ 負責任的決策 (Responsible decision-making) | |

用法

1. 把雙臂交疊放在胸前。
2. 用手交替並輕輕拍打上臂。
3. 慢慢深呼吸，重複動作至平靜下來。

配合不同的童心理情小法寶 / 回應情緒及引導學生調節情緒

- ◆ 配合《情緒溫度計》（班級經營工具）使用
- ❖ 「你現在有什麼心情？你會給這種心情多少分呢？分數從一到七，一分是最弱，七分是最強。」
- ◆ 配合《情感雷達》（童心理情小法寶）使用
- ❖ 「你是否有點_____（情緒用詞，如傷心）？」
- ❖ 「情感雷達上有沒有詞語能代表你現在心情？」

◆ 配合話語增強效果

❖ 「你現在很安全。」

❖ 「你會沒事的。」

❖ 「你可以的。」

情緒低落時我可以：



擁抱自己

1. 雙臂交叉在胸前
2. 用手交替並輕輕拍打上臂
3. 慢慢深呼吸，重複動作至平靜下來

掃描 QR Code，
可以到「知識寶庫」下載《水豚抱自己》





賽馬會童心理情計劃資訊 Information About JC Playful Minds SEL Programme

 <https://jcpm.hksyu.edu>

 [jcplayfulminds](#)

 [jcplayfulminds](#)

查詢 Enquiries

 (852) 2804 8554

 (852) 6851 7087

 jcpm@hksyu.edu