

決策多面骰

模板及製作指南



小法寶介紹

「決策多面骰」是用來解決問題與調節情緒的道具。透過擲骰子的方式，學生可以探索不同的情緒調節策略，並於不同環境與情境中，運用合適的方法調整心情，從而做出更恰當的決定。

用法

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，學生可投擲骰子，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。



本計劃把遊戲化元素融入社交情緒學習，以線上及線下形式，連結家長及教師的支援，培養小學生的情緒認知和表達能力。計劃現階段集中服務小三及小四學生，亦致力強化家長、教師及社工支援學童的社交情緒能力。

#賽馬會童心理情

#社交情緒學習

#遊戲化學習

#情緒練習生遊戲

#知識寶庫

#童心學堂

#情緒諮詢室

決策多面骰



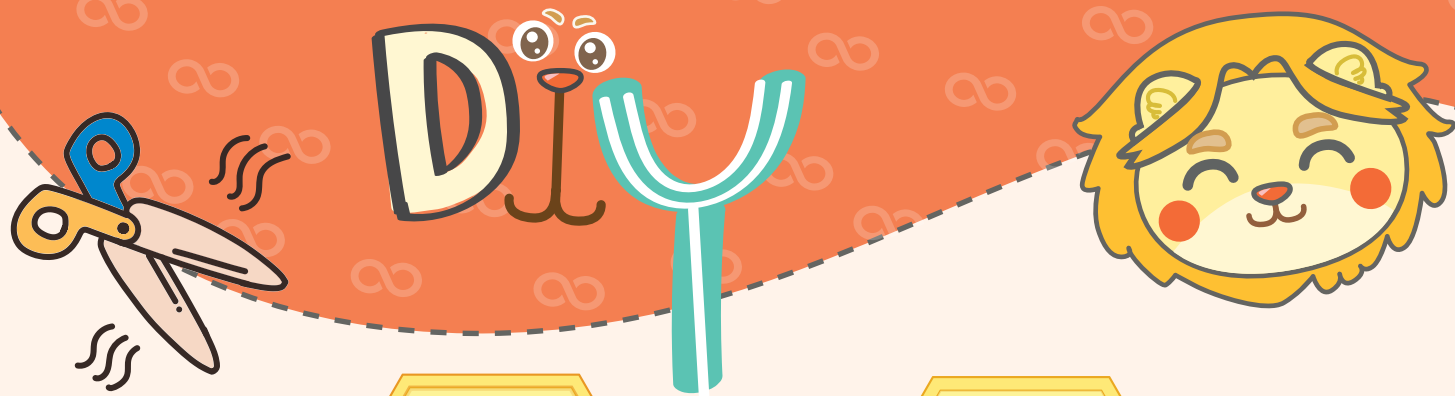
情緒練習生代表：
勇敢小獅L A L A

小法寶介紹

「決策多面骰」是用來解決問題與調節情緒的道具。透過擲骰子的方式，學生可以探索不同的情緒調節策略，並於不同環境與情境中，運用合適的方法調整心情，從而做出更恰當的決定。

用法

1. 按安裝指示剪出及摺好骰子。骰子共有十二面,每面也有一種情緒調節方法。
2. 當需要情緒調節方法時,可以投擲骰子,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. 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。



所需材料



步驟

1



根據個人需要，
選擇其中一個主題
(如：考試成績不好時，
我可以……)，
把圖打印出來

2



沿圖內實線剪下，
把所有圖案剪出來。

3

沿虛線向內摺



4



依據編號，將膠水塗上編號
處，並黏貼在對應內側。



小提示

- ★ 慢慢剪，邊緣要整齊！
- ★ 摺的時候輕輕按，使摺痕更清晰。



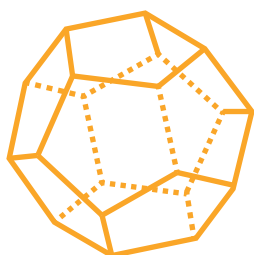
注意事項

- ★ 要小心用剪刀，別剪到手！
- ★ 膠水用太多會黏黏的，適量就好！
- ★ 如果不會摺，可以請老師或爸爸媽媽幫忙！



情境：

有自己一人的時候，
我可以...



完成圖



想要多些決策多面骰？
可以掃二維碼，
或到「知識寶庫」下載



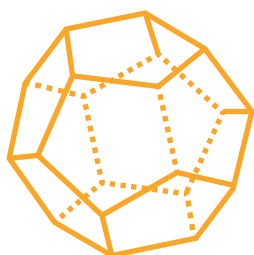
用法

- 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側。



情境：

和別人爭吵後，
我可以……



完成圖



想要多些決策多面骰？
可以掃二維碼，
或到「知識寶庫」下載



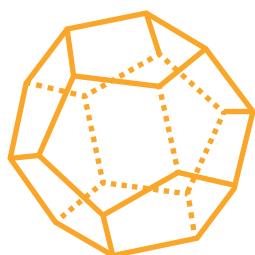
用法

- 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側。



情境：

考試成績不好時，
我可以……



完成圖



想要多些決策多面骰？
可以掃二維碼，
或到「知識寶庫」下載



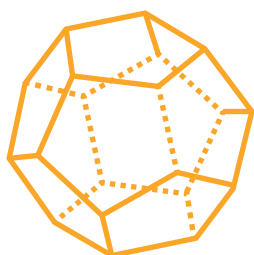
用法

- 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側。



情境：

緊張時，
我可以……



完成圖



想要多些決策多面骰？
可以掃二維碼，
或到「知識寶庫」下載



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側。





 <https://jcpm.hksyu.edu>

 jcplayfulminds

 jcplayfulminds

 jcplayfulminds

捐助機構



香港賽馬會慈善信託基金

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

