認「骰」情緒

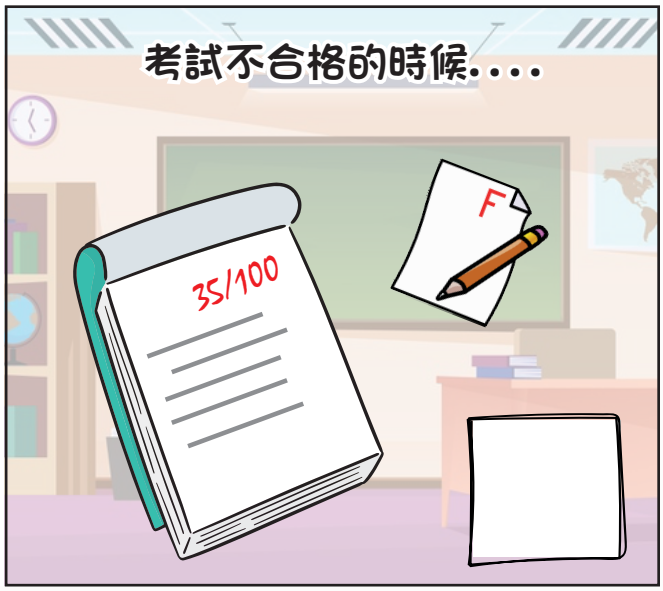
學習重點：認識自己的情緒
對象：小一至小二學生
及家長

任務（一）規則：

1. 你遇到以下情景時會有什麼情緒？試在下方空格內畫出來。
2. 想一想，你知道自己有這些情緒嗎？試向家人分享一下吧！

憤怒　不開心　開心　害怕

例



小貼士

「哭」其實也是表現情緒的一種方式！此外，不論開心或傷心，我們也可以與愛護你的家人、老師和朋友分享！

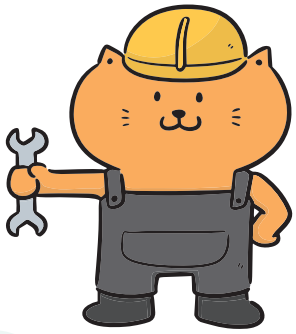
香港公益金 The Community Chest 會員機構 Member Agency
社區藥物教育輔導會 Community Drug Advisory Council 製作

著作權 © 2021 社區藥物教育輔導會 版權所有

社區藥物教育輔導會
Community Drug Advisory Council

香港公益金
THE COMMUNITY CHEST
會員機構 MEMBER AGENCY

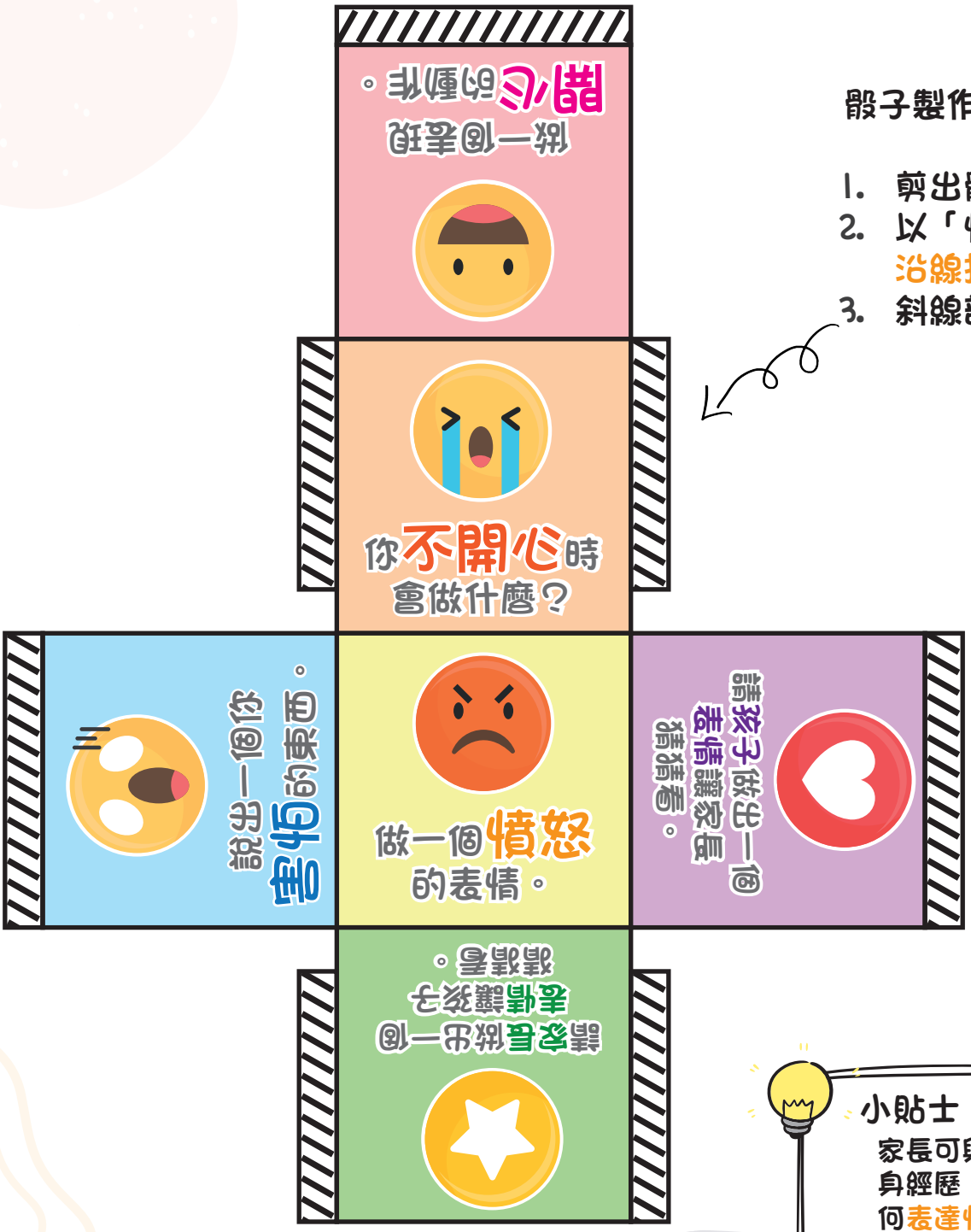
使用剪刀
時要小心，
最好有家長陪同。



任務（二）規則：

1. 工作紙上印有骰子摺紙圖樣。
2. 同學可邀請家長一起參與剪摺骰子，以認識不同的情緒。
3. 請準備剪刀，膠水或漿糊筆。

著作權 © 2021 社區藥物教育輔導會 版權所有



骰子製作方法：

1. 剪出骰子外框
2. 以「憤怒」作底部，沿線摺出骰子形狀
3. 斜線部分需塗上膠水

小貼士

家長可與子女分享其親身經歷，讓他們學習如何表達情緒，亦可建議正確的減壓方法。