

停  
課  
不  
停  
與  
你  
分



小朋友，你今天的心情怎樣呢？  
是快樂、傷心？抑或是生氣、害怕？  
都不是？那麼是平靜嗎？為甚麼呢？  
快把你心裏的感受說出來，告訴爸爸媽媽你在  
疫情停課期間的心情吧！

我的心情日記

你可以以情緒臉譜、顏色或文字記錄每天的心情，然後與爸爸媽媽分享自己的感受。

說不出自己的心情嗎？  
利用情緒小骰子幫幫你吧！

THE HONG KONG JOCKEY CLUB  
Centre for Suicide Research  
and Prevention  
THE UNIVERSITY OF HONG KONG  
香港大學香港賽馬會防止自殺研究中心



例子	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六	星期日

「我感到 \_\_\_\_\_，因為 \_\_\_\_\_。」

情緒

骰子

擲

看

說



### 遊戲規則：

1. 製作情緒小骰子 
2. 與爸爸媽媽輪流擲骰子 
3. 看一看是甚麼情緒 
4. 說一說停課期間曾否出現這樣的情緒並分享原因 



平靜



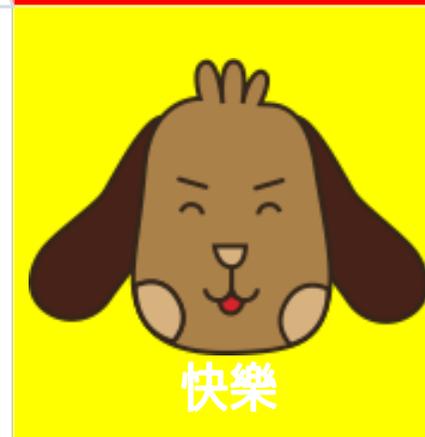
害怕



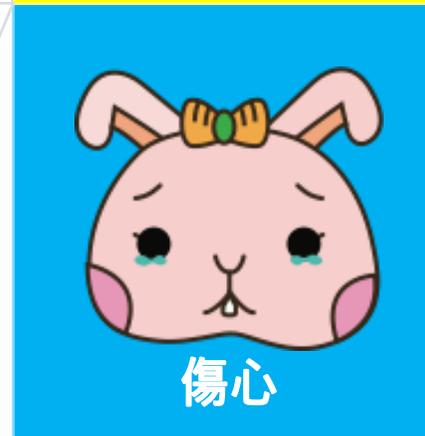
其他情緒



生氣



快樂



傷心



### 給爸爸媽媽的話：

情緒沒有對與錯，會起伏變化是正常的，而且正面和負面的情緒都有它的作用。幫助孩子覺察、辨識並接納自己的情緒，協助他們正確的表達，並鼓勵他們作出適當的舒緩，有助他們保持情緒的健康。