

活動 02 認識情緒 (二)

學習範疇：個人與群體、藝術與創意



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



繪本故事：《熊哥哥的生日》

- 學習目標：
1. 認識不同情緒的重要性
 2. 運用創作表達自己的心情
 3. 培養勇於表達感受的態度

活動	內容	資源及教材	建議
呼吸練習 (5 分鐘)	<ol style="list-style-type: none"> 1. 出示未吹的氣球，請幼兒提議使它變大的方法。 2. 請幼兒模擬把氣球放於嘴邊，按指示先用鼻子吸氣，再用嘴巴呼氣，慢慢把氣球吹脹。 3. 提議幼兒在呼氣時慢慢張開雙手，模擬氣球愈吹愈大。 	<ul style="list-style-type: none"> ➢ 氣球 	<ul style="list-style-type: none"> ➢ 建議保持緩慢的呼吸速度，呼氣的時間宜較吸氣的時間長，讓幼兒專注及平靜下來。 ➢ 視乎幼兒的狀態和需要，逐次延長呼吸練習的時間。
分享 (3 分鐘)	<ol style="list-style-type: none"> 1. 展示情緒圖，請幼兒說出各個角色的心情，包括：開心、傷心、生氣和害怕。 2. 請幼兒二人一組，運用句子：「我感到___，因為___。」互相分享當天的心情。 	<ul style="list-style-type: none"> ➢ 情緒圖 	
發展活動 (18 分鐘)	<ol style="list-style-type: none"> 1. 請幼兒把上述情緒分類為好心情和壞心情，提問幼兒：「好的心情如開心能使人喜歡，但如果我們只留下好的心情，丟掉所有壞的心情，那會怎樣？」 2. 利用故事情境與幼兒討論只有正面情緒而沒有負面情緒的結果，然後說明正負情緒都是正常和重要的。例如： <ul style="list-style-type: none"> • 熊哥哥對圖畫被偷偷拿走感到開心而不是生氣。結果：別人便不知道熊哥哥的不喜歡，因而可能會再次犯錯。（生氣有助表達不喜歡。） • 小兔對於不幸跌倒感到開心而不是傷心。結果：別人便難以發現小兔受傷，無法給予及時的安慰和幫助。（傷心有助傳達求助訊號。） 3. 請幼兒製作情緒臉譜：先把兩個紙碟剪半，在每半個紙碟上繪畫嘴部表情，然後於紙碟背面貼上雪條棍，創作開心、傷心、生氣和害怕四個情緒臉譜。 4. 請幼兒於創作完成後選取其中一個情緒臉譜，向旁邊幼兒分享製作時的心情並說出原因。 	<ul style="list-style-type: none"> ➢ 《熊哥哥的生日》大書 ➢ 情緒臉譜教學步驟 ➢ 紙碟 ➢ 顏色 ➢ 雪條棍 ➢ 剪刀 ➢ 膠紙 	<ul style="list-style-type: none"> ➢ 引導幼兒知道人人都有情緒，而且分為正面和負面兩種。正負情緒都是正常的，沒有對與錯，每種情緒都有它的作用。（負面情緒≠負面行為） ➢ 鼓勵幼兒接納自己的正負情緒，勇於把心情表達出來，讓別人了解自己的感受。
總結 (4 分鐘)	<ol style="list-style-type: none"> 1. 請幼兒互相展示各自的情緒臉譜，共同欣賞同一情緒但不同表情的表達。 2. 總結情緒抒發是正常的，正負情緒都無須隱藏。鼓勵幼兒多向爸媽、老師或朋友傾訴自己的心情。若感覺難以開口時，可利用情緒臉譜協助自己表達。 		

延伸活動

活動	內容	資源及教材	建議
擲骰訴心情	請幼兒製作情緒骰子，每星期最少一次與爸媽互訴心情。每人輪流擲骰子，按擲到的情緒分享一件該星期發生的相關事情，若沒有則可再次擲骰。	➤情緒骰子	➤鼓勵家長時刻留意孩子的情緒變化，定期與老師交流情況。

情緒骰子樣本：

