

飛天鼠 與??星球



飛天鼠 與???星球





序（一）

司徒恩女士
香港救助兒童會總幹事

透過可愛的插畫、簡單的文字及有趣的故事情節，讓讀者認識四種基本的情緒（包括憤怒、傷心、害怕和喜樂）。原來情緒是沒有對與錯，但人若不當處理情緒，將帶來不良的精神健康。現誠意推薦此繪本給大家，希望大家能擁抱自己的情緒，並轉化各種情緒成為我們生活的動力。尤其當大人和小朋友一起閱讀此繪本時，可利用創作情景部份，增加互動性，發揮小朋友的無限創意，鈎畫出自己的世界。這也是「香港救助兒童會」的信念，就是相信每個小朋友都該擁有未來。



序（二）

李淑霞女士
香港明愛康復服務總主任

繪本——透過圖畫來傳遞訊息的書，圖畫與文字合奏，再配以生動的遊戲和活動建議，不單能引發兒童閱讀的興趣，更有助建立正向的親子關係。承蒙「香港救助兒童會」的贊助，明愛全樂軒製作了一套共四本認識兒童情緒的繪本，讓家長可以透過繪本故事，教導孩子認識情緒的作用和正確的表達情緒方式。情緒表達的方式，大人和兒童不盡相同，有時情緒會透過說話、身體語言、繪畫、藝術、文字等呈現出來。正確了解不同情緒的功用，可以學會接納自己，與自己成為好朋友，父母更可以運用繪本內的故事，與孩子分享生命中不同的經歷，幫助他們健康成長。我們相信，家人之間能有合宜的溝通，互相明白、互相扶持，讓孩子能在愛中成長，其果效是一生之久。

樹窿兵團跳入最後一個樹窿。



這個星球一片荒蕪……



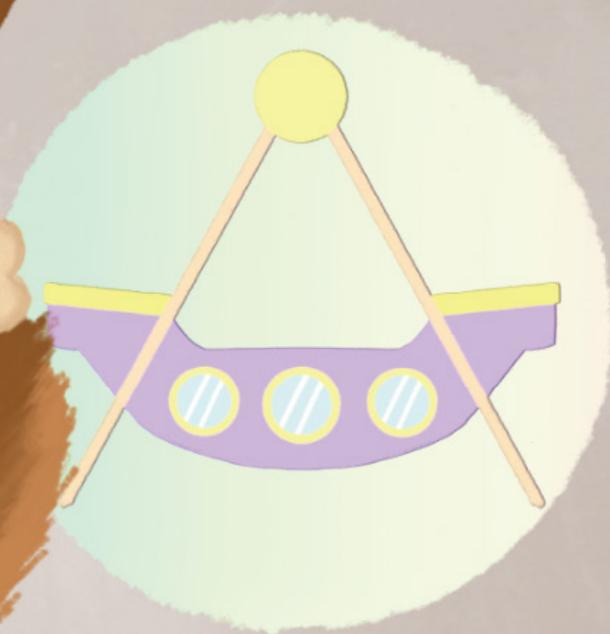
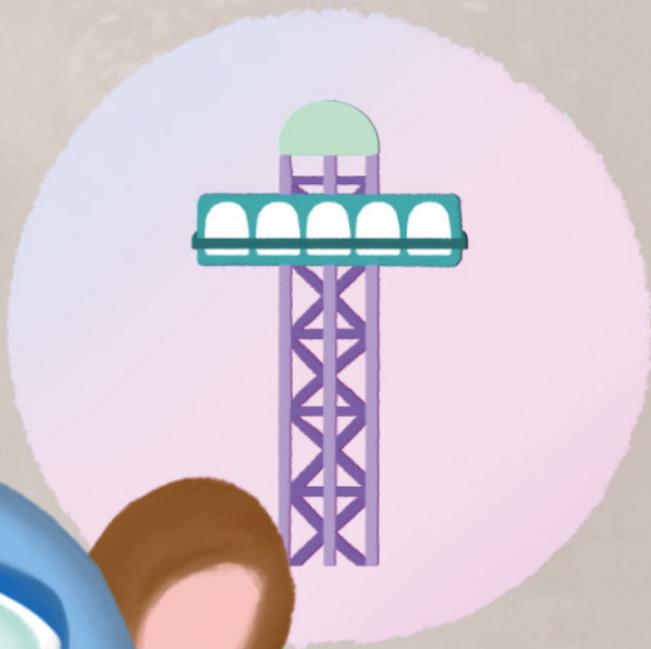
飛天鼠提議在這裡興建成「樹窿兵團基地」。





他們興奮地討論各種建設方案。

飛天鼠提出很多鬼主意。





小朋友你會為「樹窿兵團基地」
興建什麼設施呢？



但松鼠有很多擔心，認為方案不可行。



飛天鼠頓時沉默下來。



飛天鼠感到身體無力。

我不喜歡
這樣的自己。





請家長與小朋友一起分析飛天鼠的狀況。

飛天鼠心情報告

行為反應

- 愁眉苦臉
- 沒精打采
- 發脾氣
- 垂頭喪氣
- 心灰意冷
- 破壞物件

感受

- 洩氣
- 興奮
- 失望
- 生氣

你感到失落嗎？
我會與你
一同面對。



失落？





憤怒？

你感到憤怒嗎？
我會與你
一同面對。

你感到害怕嗎？
我會與你
一同面對。

害怕？



飛天鼠明白自己的感覺，開始重拾力量。
各人亦分工合作興建基地。



原來我有
這些感覺，
也是可以的。

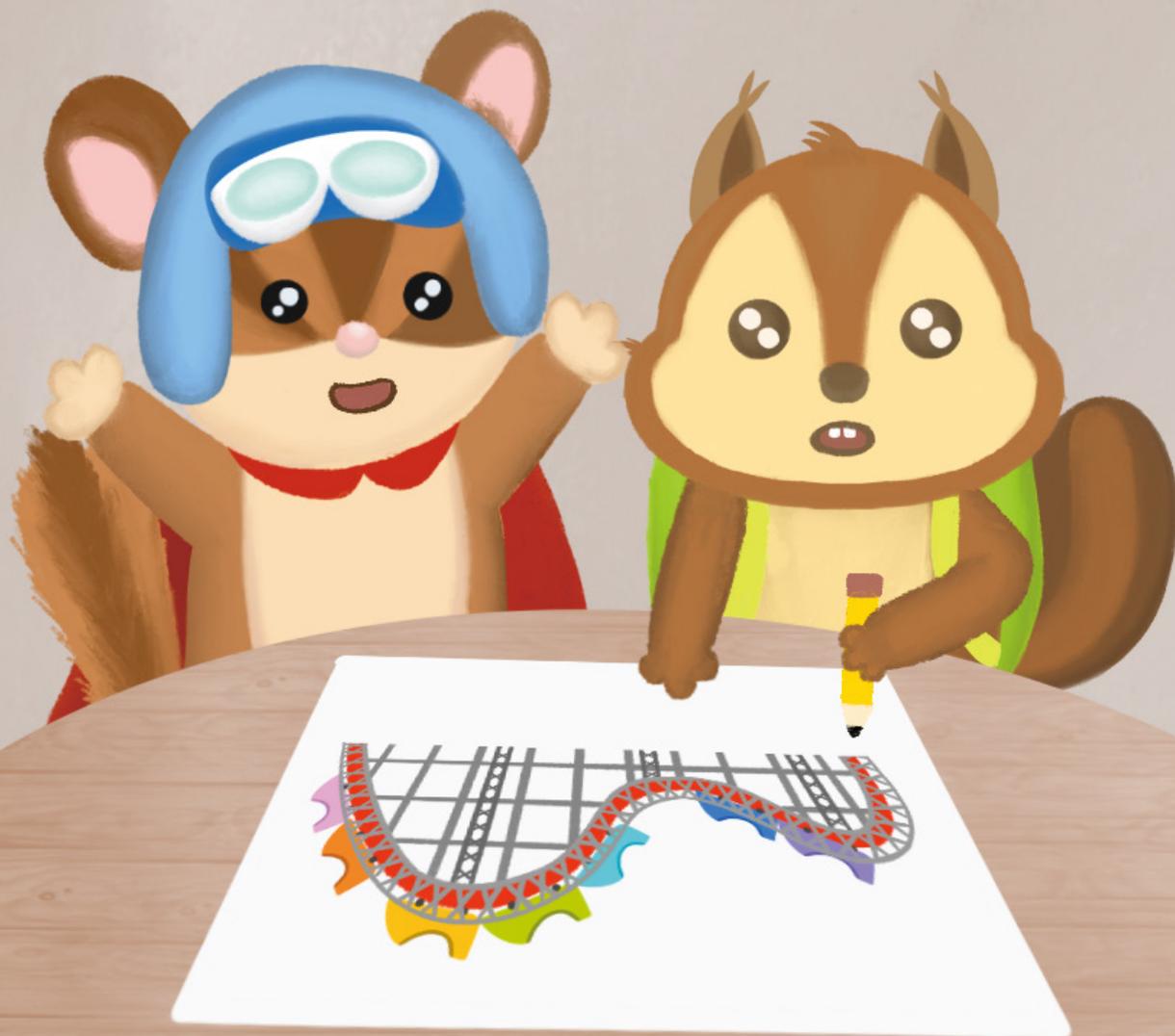
大嘴鳥邀請火火星球居民幫手開拓土地。



螢火蟲與小蜜蜂一起規劃電力設備。

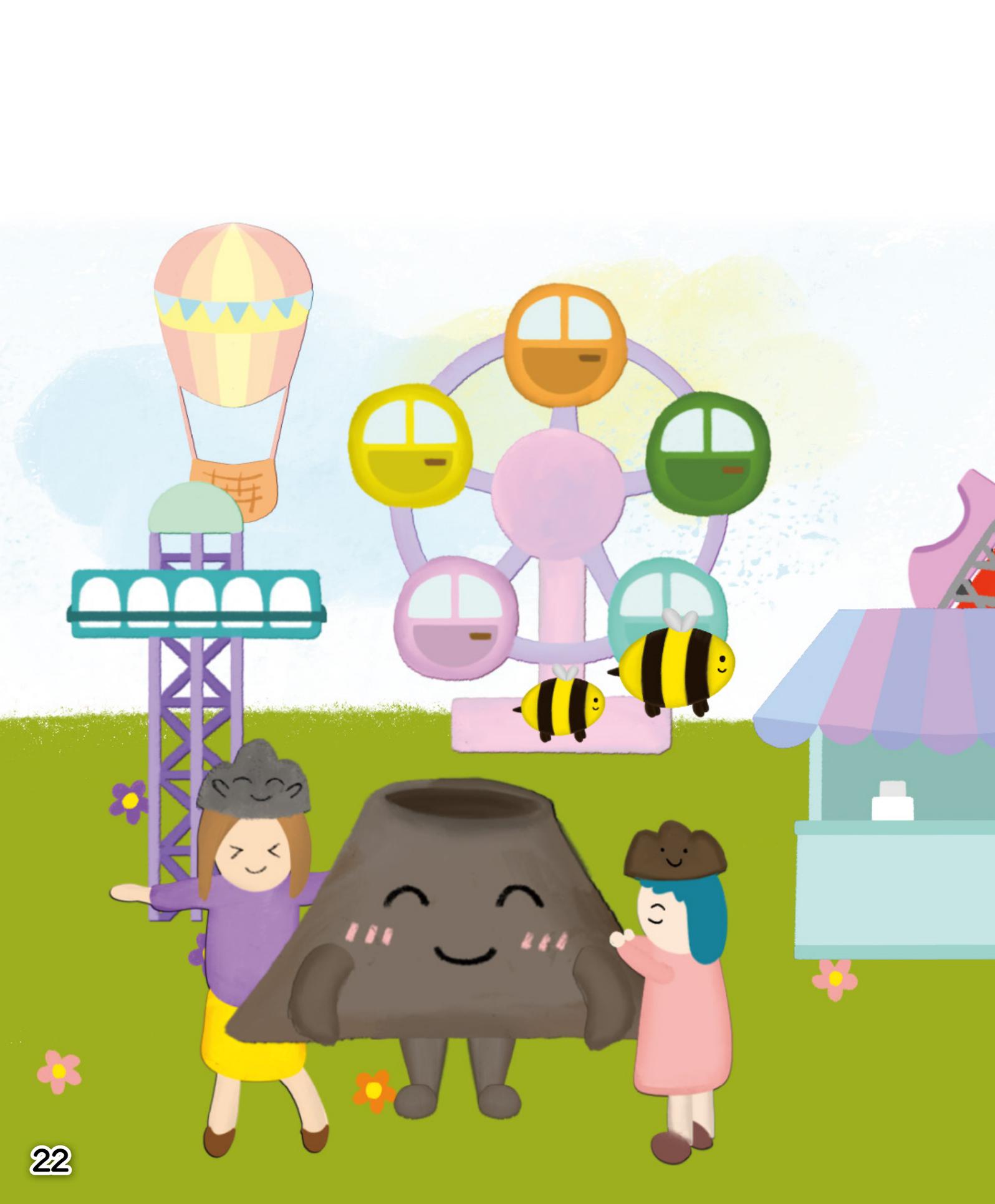


松鼠與飛天鼠一同設計機動遊戲。



經過一番努力，「樹隆兵團基地」終於完工。





經歷這次的旅程，大家明白每種情緒都有不同的作用，願意互相支持，接納與分享彼此的情緒。





有人認為情緒會影響人的判斷力，只有去除情緒的困擾，我們的頭腦才會清晰。

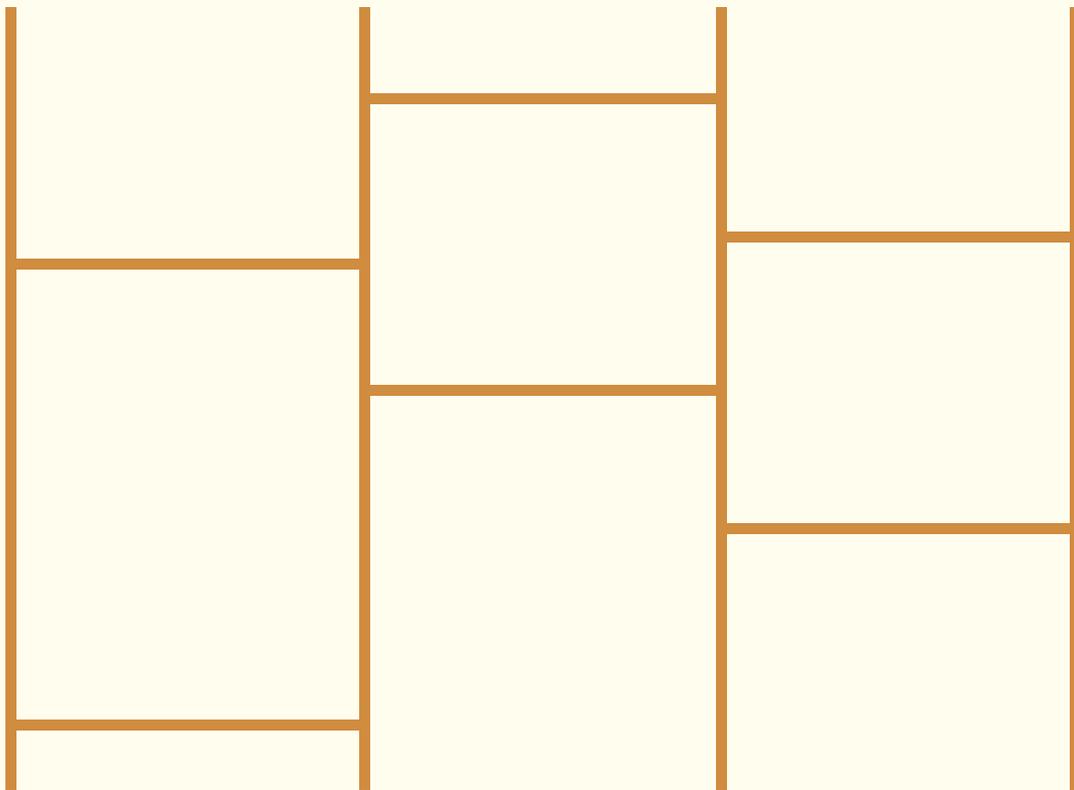
實際上，每種情緒都有它獨特的功能，並可以轉化為力量，使我們能夠更完整地體驗生活。因此每種情緒都值得我們由衷地確認與感受，現在就讓樹隆兵團帶我們一起探索情緒的作用。

- 1 建議家長與孩子一起玩畫鬼腳找出答案
- 2 家長嘗試運用兵團成員的例子作補充說明情緒的作用

情緒星星——和孩子一同經歷情緒

1. 請小朋友每天摺一粒星星，在星星上劃上情緒面孔，代表自己的心情，如喜悅、傷心、害怕、憤怒。
2. 把情緒星星放入容器內。每天可以有多顆不同的情緒星星。
3. 家長可以邀請小朋友說說當日遇到的事情及心情。如果小朋友不想談，也不要催迫他們。
4. 透明的容器慢慢地載滿不同顏色、不同面孔的情緒星星。

讓我們建立健康的方式調節情緒，將情緒轉化成為能量，成為應付日常生活挑戰的力量。



傷心

經驗傷心能協助孩子建立同理心，同時讓孩子學習從失去中更珍惜目前所擁有的。

憤怒

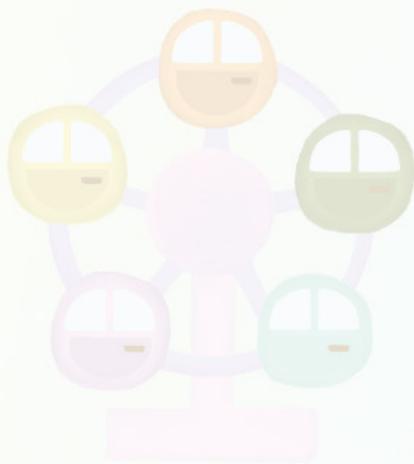
憤怒是自我保護及表達自己需要的方法，所以要學習如何面對自己憤怒，好好表達自己需要。

害怕

害怕是人類進化過程中發展出來的基本情緒，提高我們對潛在問題的警覺，從而迅速作出反應的準備。

喜樂

喜樂成為生活的動力，會讓我們開放自己，探索更多不同的可能性。



樹窿兵團兒童情緒繪本

飛天鼠與??星球

督印 黃敏信

創作 社工 余彩金 蔡超婷 董俊駒

設計 Chiu Wing

出版 明愛全樂軒

荃灣西樓角路 1-17 號 13 樓 1302 室

電話 3579 8015

傳真 3105 0167

電郵 rswltw@caritassws.org.hk

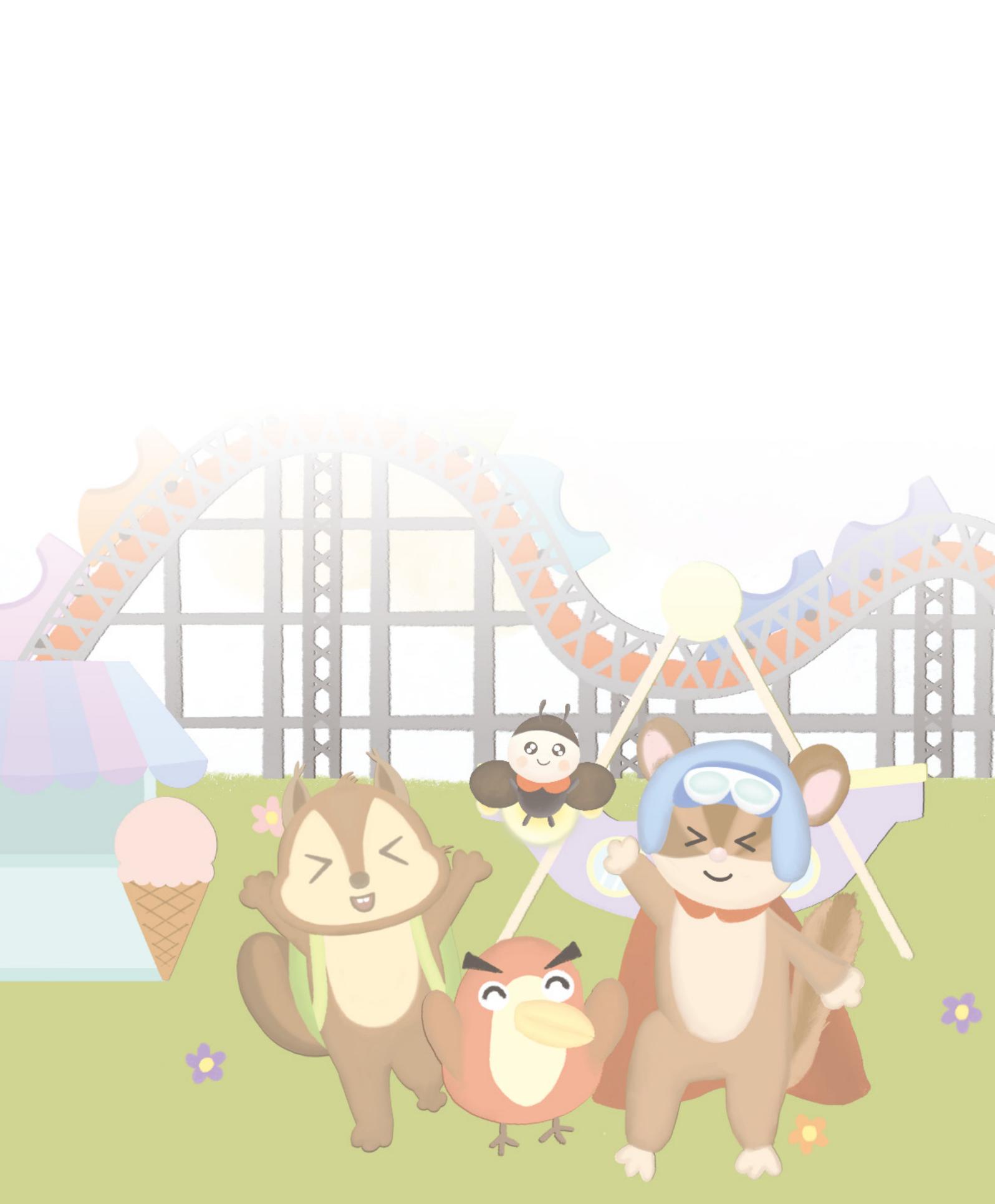
網頁 www.rswltw.caritas.org.hk

版權所有 · 不准翻印

國際書號 978-988-78423-5-4

版次：2021 年 3 月初版







螢火蟲與黑蚊蚊星球 Soul Fit兒童智Fit健康菜單系列

森林內有一顆千年老樹，樹頂不斷冒出濃密的黑氣，樹葉已經枯黃凋零。老樹幹藏著四個神秘陰森的樹窿，老樹斷定樹窿裡有「東西」作怪，於是設法想抓出樹窿裡的「東西」。就在此時，黑氣老樹遇上四隻性格不同，又充滿好奇心的小動物，牠們決定組成「樹窿兵團」，穿梭各個樹窿，為老樹探個究竟，開展不可思議的「情緒探索之旅」。



羅乃萱
家庭發展基金總幹事

情緒，從來不是一頭大惡魔，而是躲在我們心靈某角落一位害羞的小朋友。就讓我們透過這些生動有趣的動物故事，向孩子介紹這位朋友，好好認識她，接納她，並懂得安撫她，與她溝通，好嗎？



陳倩揚
藝人

孩子的視覺往往比成年人清徹，心思細膩，情感時而豐富時而脆弱。我們卻往往因為生活上各種忙碌而忽略了關心孩子的世界。讓我們蹲低一點，多從孩子的視覺看事情，多從他們的角度出發，感受小小心靈承受著的高低起伏，只要他們願意，就當他們一輩子的、值得信任的樹洞吧！



主辦

 明愛全樂軒
Caritas Wellness Link
Tsuen Wan

贊助

 Save the Children
救助兒童會

飛天鼠與??星球



9 789887 842354 29