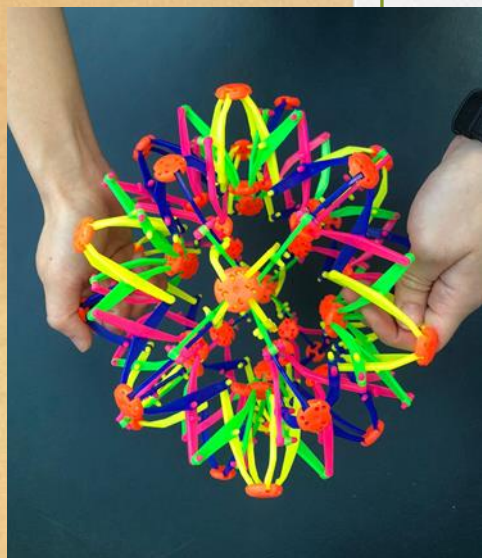
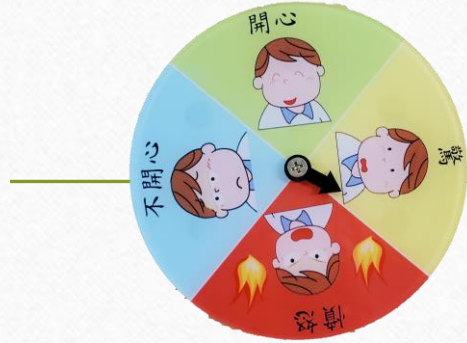


# 匡智張玉瓊晨輝學校

## 校本正向情緒工具



本校的情緒輪盤設計，按學生的能力及成長需要設計了六款式。  
 學生可能因應自己對活動或事情的感受以自己的情緒輪盤表達。



中度初小、中度高小、  
輕度初小



中度初中



中度高中



輕度高小



輕度初中



輕度高中

# 校本情緒工具 - 情緒輪盤



- 我們的學生較難找到合適的詞彙表達自己的內心想法和感受。校本的情緒輪盤有助學生表達當刻的感受和情緒。在引導學生認識情緒所帶來的各種心理和生理反應時，向他們發問：「你開心時表情會怎樣？」，「如你好靚/傷心/好驚/怕羞又會點？」。
- 在活動前後，學生可以利用自己的情緒輪盤表達自己，讓他們從中得認同、更有信心及更願意去表達自己的想法和情緒。在表達感受過程中，學生能夠表達當時的情緒與情境，及面對該情境的感受，提升情緒管理的能力。

# 情緒輪盤使用方法

- 輪盤內分為幾個部分，分別是學生最容易辨別的感受——悲傷，生氣，害怕，愉快，平靜等。學生可以利用箭咀指向自己感覺的情緒，老師作引導學生表達說出當下的情緒和原因。每位學生會有一個自己的情緒輔盤，可以在班本時間(早上/放學前)以及活動前後使用，
- 情緒輔盤底盤以磁石設計可以貼在自己的桌前或白板，方便學生隨時表達，亦有助老師即時了解學生的感受作出跟進。

心情鏡子的設計款式共有4款。  
按學生的需要選取合適的款式放置在課室內。



中度初小



中度高小、輕度初小



中度初中、中度高中、輕度高小



輕度初中、輕度高中

# 校本情緒工具-心情鏡子



- 本校設計了四款不同程度及樣式的心情鏡子。心情鏡子是讓學生能從辨別情緒、理解和表達情緒。
- 透過識別情緒和情境、識別自己和他人的情緒、分享情緒體驗與管理情緒。鏡子加入了情緒面孔的設計，學生可任意擺放眉毛、眼睛、鼻子、口及水滴，創造不同的表情。透過學生一邊移動面孔，一邊分享感受，老師在過程中進行情緒教育。

# 心情鏡子使用方法

- 老師可以按活動或教學需要請學生可透過鏡子觀察自己的臉部表情，覺察和表達自己的情緒。
- 鏡子上的表達區附有不同的表情卡，學生可利用鏡子觀察自己的表情來連繫表情和情緒，然後利用鏡子上的表達工具(畫筆/面部表達表達情緒)
- 例：學生在參與活動後覺得開心時，讓他/她在鏡子觀察自己的表情，老師利用上方的頭像教導他/她這是「開心」，再用下方的表達區表達。

# 校本自製靜心瓶共有五款



寶石與花瓣（速度快）



楓葉飄飄（速度中）



海洋世界（速度慢）



學生自製款



同事款式（靜心瓶）



# 校本情緒工具-靜心瓶



- 透過班本時段，老師會帶領同學共同進行靜心活動。透過不同的鬆弛運動如五指山吸呼法、腹式呼吸法及靜觀練習等來紓緩壓力。老師亦會與同學商討一些具創意及孩子感興趣的紓緩壓力活動，如繪畫、玩樂器等。
- 靜心瓶以視覺感官的刺激，提供自我調節情緒的策略。透過搖晃靜心瓶，靜觀閃粉紛飛的狀況，讓學生覺察自己的身體感受將注意力回到自己，覺察身體和想法的變化，讓自己平靜下來。

# 靜心瓶使用方法

- 請先將靜心瓶搖晃或倒轉瓶子後放在桌上
- 老師播放靜心時間聲音導航，引導學生聆聽內容進行靜心時間
- 請同學專心觀看冷靜瓶中閃石或動物 緩慢移動時的流動和它們的下降速度。

# 呼吸球

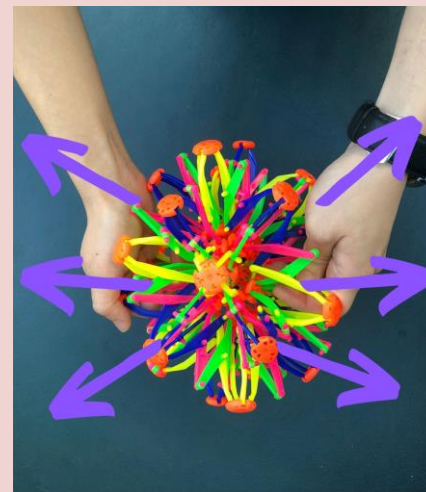
- 圖片一呼吸球



- 圖片二呼吸球擴張(吸氣)



- 圖片二呼吸球收縮(呼氣)



# 校本情緒工具-呼吸球的使用方法



- 透過色彩鮮艷及形象化的呼吸球學習放鬆呼吸調整心情。在老師的引導下學習吸氣和吐氣的放鬆呼吸以舒緩情緒。
- 學生坐在椅子上，調整成舒適的坐姿，雙腿平放，雙腳接觸地面，當呼吸時可以跟隨呼吸球的擴張及收縮的節奏學習呼氣和吐氣。
- 從這緩慢舒緩的呼吸中，達到心靈的安適。