

荃葵青精神健康日-小菁鷹心情日記

透過圖像分享故事，讓大家表達內心感受，展開自我探索歷程



目標



應用

選擇最貼近自己狀態的小菁鷹
角色代表自己



表達內心

學習表達自己感受和想法



同理心

學習聆聽他人分享，給予支持和關心



日常課堂應用

1

觀察認識

張貼心情日記表在黑板上

2

安靜選擇

學生選擇代表自己狀態的小蒼鷹

3

分享想法

逐一邀請分享選擇原因和感受

4

學生討論



學生磁石貼



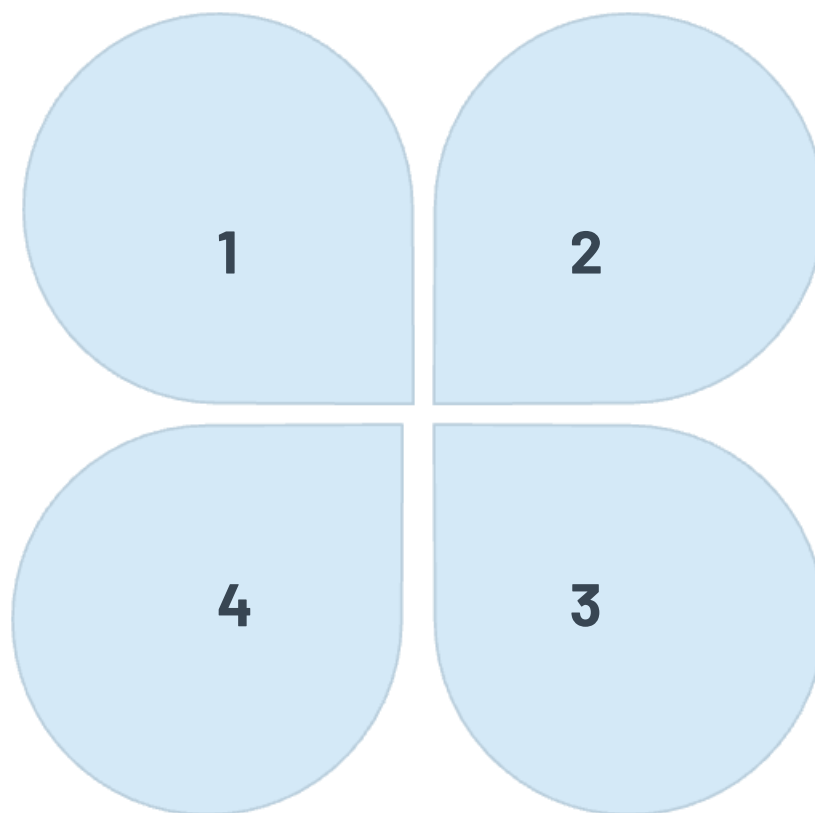
活動流程

活動形式

大班 / 分組 (2-4人一組)
找圖中不同情緒
找最大反差的情緒或狀態

分享反思

表達個人感受與想法
聆聽別人想法及給予
恰當回應



認識自我

在圖中發現自己的角色
及位置張貼自己的
個人頭像磁可在代表的小
菁鷹旁

主題討論



4F分享小技巧

1

事實 (Fact)

今天你發生過甚麼事？

2

感受 (Feeling)

今天你的心情最像哪隻小菁鷹？

3

發現 (Finding)

你有留意到哪個同學最需要關心嗎？

4

未來 (Future)

你明天最想變成哪隻小菁鷹？

活動花絮

