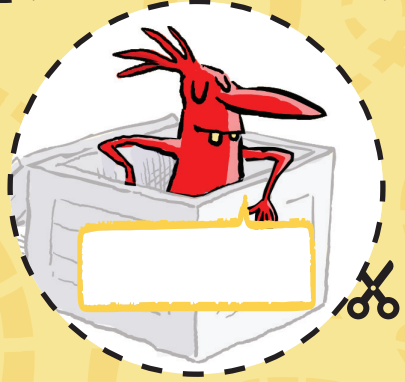
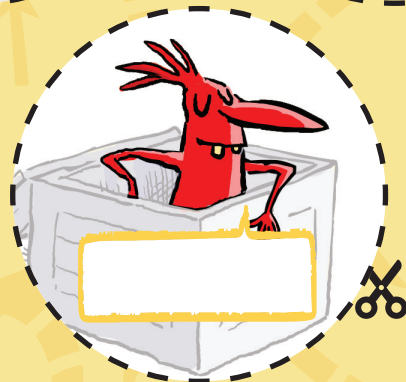


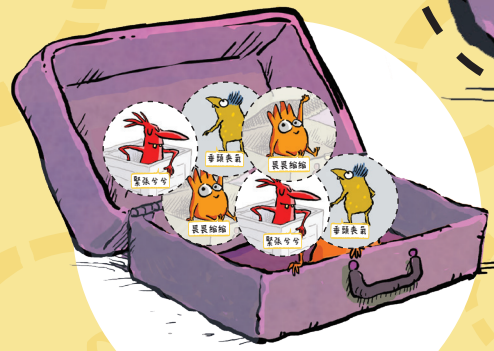
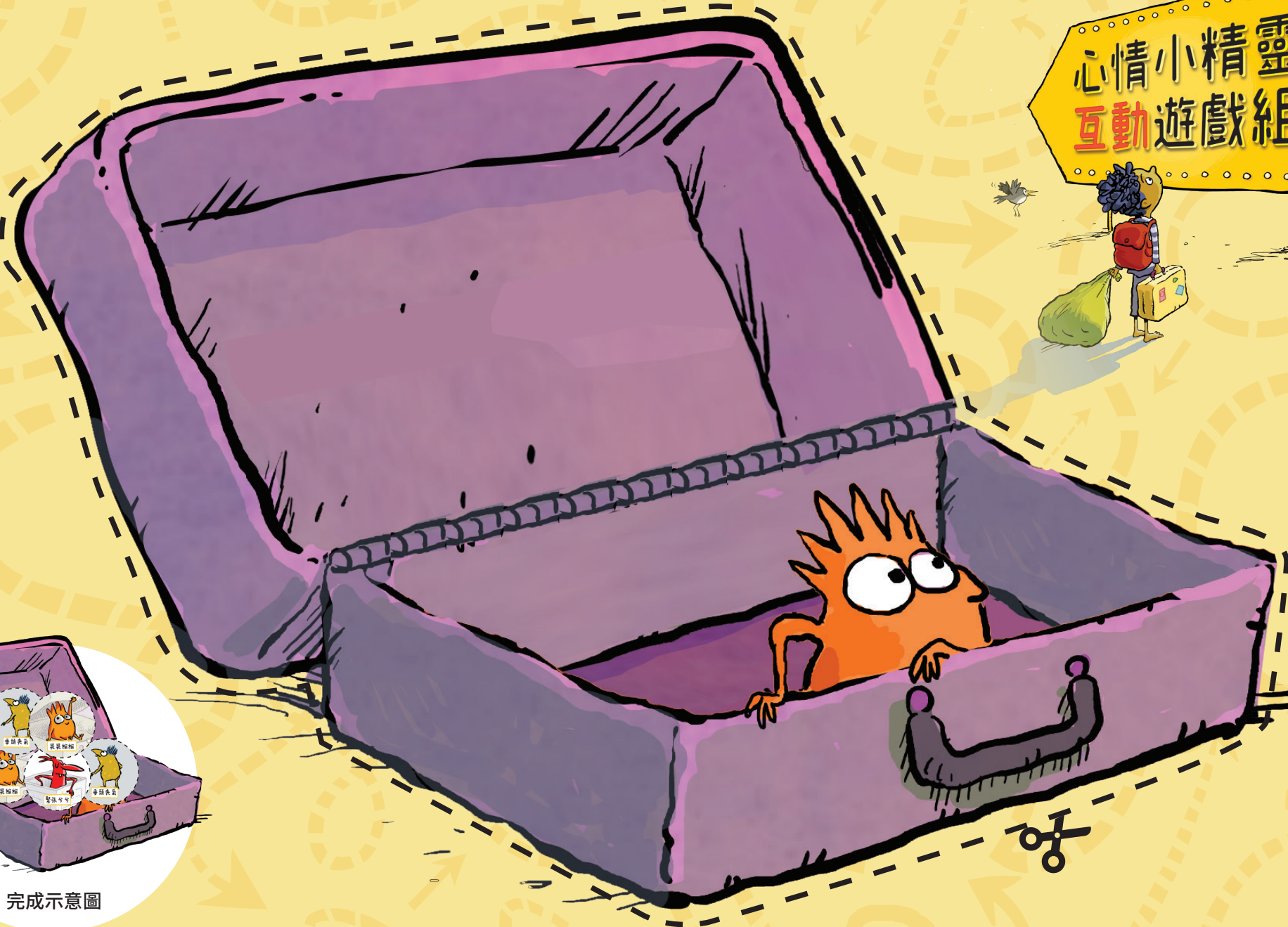
## 使用說明

你今天心情好嗎？如果心情不好，放輕鬆，深呼吸，試著做以下動作：

1. 想一想，說一說，你今天心情是什麼呢？
2. 數一數「心情小精靈」分別有哪些？也可以將你的心情寫在空格處，幫小精靈換個名稱。例如快樂、害怕。
3. 分別將代表不同情緒的「心情小精靈」以及「行李箱」沿虛線剪下。
4. 練習把「心情小精靈」圓卡收、放進行李箱的過程中，你就會慢慢成為情緒控管很棒的EQ小高手唷！



心情小精靈  
互動遊戲組



完成示意圖