

Magic Kimochis® 社交情智訓練

適合就讀 K2-K3 或 P1 – P3 的兒童

節數	主要探討情緒	內容
1	害羞	<ul style="list-style-type: none">• 討論害羞的意思，包括其身體反應及引致害羞的情景• 介紹引起別人注意的方法
2	害羞	<ul style="list-style-type: none">• 介紹數種適合首次交談的對話內容• 透過自我對話減低主動認識別人時的焦慮及抗拒感覺
3	憤怒	<ul style="list-style-type: none">• 討論憤怒的意思，包括其身體反應及引致憤怒的情景• 介紹深呼吸練習使情緒從高峰回落
4	憤怒	<ul style="list-style-type: none">• 如何以適當的方式表達自己的不滿• 如何透過繪畫及填色排解心中的不忿感覺
5	傷心	<ul style="list-style-type: none">• 討論傷心的意思，包括其身體反應及引致傷心的情景• 在遇上困難時如何向別人求助
6	傷心	<ul style="list-style-type: none">• 介紹傷心時怎樣透過傾訴舒解情緒• 總結

*訓練內容可能按學生進度而有所調整

