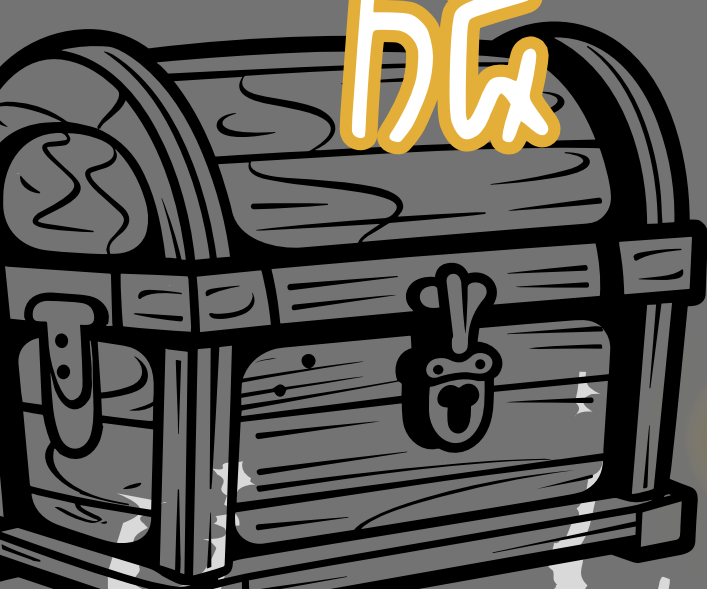




希希的尋寶冒險之旅

一起和希希尋找快樂能量，學會照顧自己。

臺南市南區新興國小輔導期刊 第92期





小恩是希希的好朋友，他們收到了一張寶藏地圖，上面寫著「真正的寶藏不在遠方，而是在你心裡。」他們十分好奇，開始了一場尋寶冒險之旅。

路途中，他們遇到了情緒怪獸：有的會讓人覺得很生氣，有的會讓人覺得很難過，有時候不舒服到還可能會讓人想要傷害自己……但是呢！只要找到寶藏，就能獲得勇氣和力量。讓我們一起來看看他們發現了什麼寶藏吧！



心情指南針

當我們心裡感到難過或生氣時，首先，要先找到是什麼樣子的情緒，能夠分辨後才知道怎麼走下一步，才知道可以如何面對和處理他。



友誼寶石

生活當中遇到很多的情緒怪獸或情緒怪獸太大隻讓你感到很不舒服時，可以找你信任的好朋友、老師或家人說一說、聊一聊。



希望之鑰

當你不小心踏入伸手不見五指的山洞裡，會不知所措是很正常的！不過再黑暗的山洞，也會有迎向陽光出口。困難終會過去，生命有很多可能。

尋寶小技巧

Tips 1 深呼吸大魔法

先用鼻子吸氣數三秒，再用小嘴巴吐氣數三秒，讓心情慢慢平穩下來。

Tips 2 書寫秘笈

可以把不開心的事或原因寫在紙上，再把紙撕掉、揉掉或是摺好收起來，感覺就會比較舒服一些。

Tips 3 快樂任務清單

在便利貼上寫下 3 件做了會讓你開心的小事，把它貼在桌子旁邊，當心情不好時就可以去執行它。

Tips 4 尋寶夥伴

當你覺得扛不住、撐不下去的時候，要找一個讓你感到安心且信任的人，像是朋友、老師或家人，說一說、聊一聊。

本期留言

「難過只是暫時的迷路，寶藏就在前方等你。」

