



33

管官総

www.rerc.org.hk/tc/ChildrenBooks.aspx ◆

宗教教育中心 提供之服務

- 書籍及禮品預訂
- 書籍推介(按主題推介書籍)
- 畢業禮及節期禮品推介
- 書券
- 圖書館服務
- 學校書攤及自助書攤安排
- 到訪學校及舉辦講座
- 培訓及工作坊

主題 推介

情緒穩定

2023年11月

每個人都有情緒,我們要學習接納自己的情緒,知道自己在遭遇不同事情時會有不同的情緒出現,或是正面的情緒,或是負面的情緒,這都是真實的感受。接納自己會有情緒之後,不能停留在「我就是這樣」式的自我滿足當中,而是積極尋找面對的方法,學習更適當地表達及疏導情緒,避免讓情緒控制自己,做出後悔的事情。

今期內容

【主題推介】情緒穩定

[主題童書]《注意!情緒怪獸來襲》

導讀 ----- 2 接納自己的情緒

活動(中小至高小適用)——3 覺察自己的情緒

[相關推介] — 4

走向故事、走向世界!



《注意!情緒怪獸來襲》

文 · 蘿蘭·史塔克莉

圖。艾倫·蘇瑞

譯。林芳萍

出版。小熊出版·遠足文化事業股份有限公司

適讀。中小至高小

每個人多多少少都會有想逃避壞情緒的時候,可是逃得了一時,逃不了一世,即使當下把令人厭惡的情緒怪獸關在門外,牠們總能在日後逮到機會硬闖進來,將生活弄得天翻地覆。本書藉由將各種情緒化為形象鮮明的怪獸,帶領孩子從敞開心房接納牠們,到學會理解不同的情緒怪獸所代表的意義。原來那些看起來凶猛可怕的負面情緒怪獸,非但不會害人,還會幫助自己更了解當下的需求和感受。下次遇到情緒怪獸來訪時,不妨友善的請牠們進來喝杯茶吧!

接納自己的情緒

作者 • 小熊出版社編輯

「情緒管理」可説是每個人一生必修的課題,而且從小開始練習最好,首要任務就是「接納自己的情緒」。可是,許多人在第一步就卡關了,因為我們常常基於各種原因,急着擺脱那些令人不快的情緒,拒絕貼近內心最真實的感受,最終因不斷與情緒奮戰而弄得遍體鱗傷。

常見的「逃避情緒」做法為「視而不見或強 顏歡笑」,可是將負面情緒視為空氣,又或是刻 意用好情緒掩蓋壞情緒,難道就沒事了嗎?當然 不會。書中的主人翁安安在思念某個特別的人時 會感到悲傷,但是他不喜歡壞情緒,所以就把快 樂當作悲傷,告訴自己一切很好。不久,他發現 一味的逃避悲傷,會讓自己也很難再發現快樂。 沒有了這兩種情緒,以前那些令他感到有趣的事 情都變得平凡無奇。藉由安安的體悟可以讓我們 了解:無論是好情緒,還是壞情緒,它們都有存 在的必要。

「接納情緒」不代表「對情緒逆來順受或 投降」,而是勇敢的面對它、接納它、理解它。 本書作者蘿蘭·史塔克莉與多年摯友兼插畫家艾 倫·蘇瑞攜手合作,打造出猶如怪獸版《腦筋急 轉彎》的療癒繪本。透過生動的情緒怪獸引起孩 子翻閱這本書的好奇心,並且讓孩子在閱讀的過 程中,明白情緒怪獸出現是一件很正常的事,因 為牠們各自代表了不同的防衞機制,因應不同的 狀況保護自己,所以當情緒怪獸造訪時,應該勇 敢的迎接,耐心的傾聽,避免將負面情緒累積至 無法收拾的地步。 育兒最棘手的困難之一應該非「處理孩子的情緒問題」莫屬了。因此,《注意!情緒怪獸來襲》除了提供穩定情緒的方法(例如深呼吸、蝴蝶式擁抱、畫畫等)之外,還額外賦予有助於孩子認識及表達情緒的親子遊戲和放鬆身心的兒童瑜伽,期盼能夠藉由互動式的練習,幫助家長引領孩子順利駛過生命中起伏不定的情緒波濤。■

本文轉載自:〈編輯小語〉。載於蘿蘭·史塔克莉,林芳萍譯, 《注意!情緒怪獸來襲》(台灣:小熊出版·遠足文化事業股份有限公司)。(註:文題原為〈編輯小語〉,〈接納自己的情緒〉乃本刊所加。)

承蒙小熊出版·遠足文化事業股份有限公司允准轉載,本中心 謹此致謝。



今期主題:情緒穩定

活動

登室自己的情绪

作者 廖睿詩 (宗教教育中心編輯)

中小至高小適用

1. 故事時間及討論

- 1. 一同閱讀《注意!情緒怪獸來襲》,藉着圖像與伴讀者聲線帶動,幫助孩子投入到故事世界裏。
- 2. 故事結束後,邀請孩子分享一個最為深刻的情節,或是對故事與角色的感受及想法,例如: 故事內容
 - ★ 安安最初是如何應對情緒怪獸的?這方法帶來怎樣的後果?
 - ★ 媽媽與安安一起找到甚麼更好的方法來應對情緒怪獸?

衍生想法

- ★ 安安應對情緒怪獸的方法,哪一種最能應用在你的日常生活中?
- ★ 你認為自己與安安一樣,能與情緒怪獸交朋友嗎?

生活經驗轉化

- ★ 你曾與哪些情緒怪獸相處?怎樣的情緒怪獸最常到來找你呢?
- ★ 負面情緒來襲時,你曾以甚麼方法應對?

行動實踐

★ 邀請家人與你一起在商場或車站月台閒坐10至15分鐘(請以不打擾他人為原則),嘗試安安靜靜地觀察往來的行人或乘客,看看他們的情緒,以及猜測他們是因何事出現該種情緒。如果能力容許,可以作一個簡單的情緒統計。

(以上討論問題僅作參考,請師長因應實際情況和需要選用。)

II. 延伸活動

- 1. 邀請孩子選出六種常見的情緒,並為不同情緒訂定不同的代表顏色。討論結果只供參考,進行以下活動時,請容許孩子自行選訂顏色及情緒。
- 2. 給每位孩子派發一隻紙碟及多枝顏色筆(如物資有限,可請孩子與同伴交換使用)。
- 3. 讓孩子在紙碟上以圓形圖形式劃出六區,每區一種情緒(例如:快樂、悲傷、驚訝、恐懼、厭惡、 憤怒),並填上顏色;各區的比例請依據該情緒在孩子這一周的出現頻率來訂定。
- 4. 如果情況容許,可以邀請孩子寫上出現該情緒的原因。
- 5. 這活動志在讓孩子覺察自己的情緒,分辨引發不同情緒的已知和未知原因及頻率,幫助他們接納自己的情緒,勇敢面對,成為情緒健康的人。如果適合,可以鼓勵孩子每星期或每隔一段日子也作相近的情緒覺察活動,幫助自己更了解自己的感受與反應。

|||. 總結

每個人都有情緒,不需要否定或逃避。我們要學習接納自己的情緒,知道自己在遭遇不同事情時會有不同的情緒出現,或是正面的情緒,或是負面的情緒,這都是真實的情緒,而且每個人也同樣如此。接納自己會有情緒之後,不能停留在「我就是這樣」式的自我滿足當中,而是積極尋找面對的方法,學習更適當地表達及疏導情緒,避免被情緒控制自己,做出後悔的事情。

相關 推介 William I

《情緒emotions 第一本觸感學習書》

文/圖•札維也德諾 譯•楊采蓁

出版 • 格林文化事業股份有限公司

適讀•幼兒

甚麼是驚喜?當鴨子媽媽發現她孵到鱷魚 蛋,這就是「驚喜」!甚麼是孤單?當小 松鼠落單沒人陪牠玩,這就是「孤單」。 甚麼是勇敢?當小象鼓起勇氣學游泳,這 就是「勇敢」!幼兒十分需要學習表達情 緒,這是一道幫助自己與成年人溝通的必 要橋梁,本書就是你們學習情緒表達的好 幫手。



《我好擔心》

文 • 麥可·伊恩·布萊克 圖·黛比·里帕斯·奧伊 譯。野人文化編輯部 出版 • 野人文化出版社 適讀。幼兒至初小

馬鈴薯好擔心壞事會發生,比如:某天火山 可能會爆炸!或是外星人會把自己變成美味 的薯條!馬鈴薯把這份擔心説給小女孩和紅 鶴聽,紅鶴竟然也被擔心的情緒感染,認為 有壞事要發生了!小女孩該怎樣安慰他們 呢?在故事結尾,作者佈下了詼諧的轉折, 讓孩子知道無論發生甚麼事,朋友和家人都 會一直陪在身邊的!



N

忍識情緒:

《我好無聊》

文 • 麥可·伊恩·布萊克 圖·黛比·里帕斯·奧伊 譯。野人文化編輯部 出版 • 野人文化出版社 適讀•幼兒至初小

小女孩覺得好無聊,然後她遇見了一顆跟 她一樣無聊的馬鈴薯,為了讓馬鈴薯不無 聊,小女孩想了許多令人驚奇的遊戲。但 太糟糕了,馬鈴薯還是覺得很無聊,小女 孩該怎麼辦呢?在故事結尾,作者佈下了 詼諧的轉折,用極具趣味的方式讓孩子知 道,該如何與「我好無聊」的情緒共處!



文 / 圖 • G.V.傑納頓

出版 • 双美生活文創股份有限公司(童夢館) 適讀•幼兒至初小

小白魚生氣了,因為章魚打翻了他的石頭。 海馬和烏龜知道後,紛紛渦來安慰和幫助 他,這讓他覺得好害羞,卻又好開心。搭建 新塔時,小白魚還感受到了其他情緒,包括 害怕、輕鬆、興奮、自豪等。這是一本關於 情緒的「厚頁書」,快來一起閱讀,和小白 魚當好朋友,一起認識不同的情緒吧!

《找回自信的露娜》

文•科奇卡

圖・拉斐爾・米赫爾

譯。王晶盈

出版 城邦文化事業股份有限公司(小光點)

適讀。初小至中小

露娜總是不敢自己下決定,因為她害怕失 敗和犯錯,所以她總是讓其他人來替她做 決定。即使小艾選的不是她所喜歡的,她 也沒有勇氣更改。直到某一天,在體育課 上,老師悄悄在露娜心中種下了一顆自信 心的種子。這顆種子能不能萌芽,讓露娜 勇敢找回自信心呢?老師用的又是甚麼方 法?一起來看吧!



我們的情緒4

- F

找回

今期主題:情緒穩定

《我有大煩惱》

文 • 茉莉 • 帕特 圖 • 莎拉 • 詹寧斯

譯。黃筱茵

出版。城邦文化事業股份有限公司(小光點)

適讀。初小至中小

我們每個人每天都可能會有大大小小的煩惱,煩惱今天午餐吃甚麼、明天的作業交不交得出來、同學不跟我玩了怎麼辦、老師責備了怎麼辦……本書的每個跨頁都會逐步引導孩子思考自己的感受、想法,以及改善辦法,在過程中可以幫助孩子學習應對那些棘手的感受,從而獲得對世界的信心。



《安心國小情緒遊樂園: 23個心理遊戲讓孩子玩<u>出好EQ》</u>

文 · 楊俐容、李依親、黃宜珊圖 · 張庭瑀 出版 · 小天下出版社 適讀 · 中小至高小

本書是由情緒教育專家楊俐容老師帶領心 理師團隊共同研發設計的遊戲書。全書 為四個單元,呼應四個不同的主題——拒 絕、霸凌、戀愛、抱怨。在閱讀的同時, 可以一邊回味本系列其他故事的情節,一 邊進行冒險,在享受遊戲的樂趣之餘,人際 習自我覺察、社會覺察、自我管理、人際 互動技巧,並學着做出有責任感的決策。

【漫畫】

《我能掌握情緒:小學生心理學漫畫 3 培養情緒控制力!》

文/圖·小禾心理研究所 出版·快樂文化 適讀·中小至高小

全書有兩大部分:「壓力」與「生氣」, 每部分又再分為認識篇、應用篇和方法 篇。每一章開頭從趣味漫畫場景切入問題,使讀者融入情境一同思考如何應對; 每篇的實例練習,搭配插圖輔助説明,井 然有序讓孩子體會這些情緒反應的變化, 理解情緒發生的意義,成為情緒掌握得宜 的人。



《我的小小EQ週記》

文 Stephanie Couturier Maureen Poignonect

譯。李旻諭

出版。禾流文創有限公司 適讀。初小至中小

一大早,西蒙娜從床上起來,背起她的書包,準備迎接新的一周。不過。每件事都讓西蒙娜有着好多情緒,有些情緒會讓她感到舒服,有些則不太舒服。她要怎麼做呢?幾經嘗試,她發現到,原來運用「換位思考」,就可以讓不舒服的情緒離開,只留下舒服的情緒。太棒了!你也來試試吧!

【橋梁書】

《歡迎光臨心情聊天室: 給少年的74個情緒解方(家庭篇)》

文●楊俐容

圖◎陳佳蕙、蔡豫寧、陳沛珛

出版。遠見天下文化出版股份有限公司

適讀。中小至高小

楊俐容老師在書中設計了74個心情故事,涵蓋四大範疇,包括:親子互動、手足相處、情緒管理,以及衝突化解,全是青少年在成長過程中最常見的情緒困擾。楊導師還針對每個案例,提供專業解方,教導讀者理性溝通、正向面對挫折,及分析問題的能力,藉此撫慰少年人的情緒,讓他們知道自己並不孤單,有人理解。



I I I

孩子的

【橋梁書】

《解決小學生的大麻煩 2 -孩子的情緒感受課》

文/圖 李周潤

譯。林建豪

出版。采實文化事業股份有限公司

適讀。中小至高小

在成長過程中,既要面對自我人格的探索與發展,也要面對家庭與學校生活的種種挑戰,不少青少年的內心總被無數煩惱的情緒問題困擾着。本書藉由十五個情緒主題,幫助讀者思考及感受情緒,並嘗試找到新的應對方法。原來,只要勇於接受情緒,願意改變心態,負面情緒就可以變為正向情緒了!



繪本的價值遠超於我們表面所看見的,它不只是教孩子學習好品格、好習慣的工具, 也不只是娛樂來源,更不只是小孩子限定的東西,繪本是更為豐富的載體,能引領 人與更廣大的生命和世界連結。下文轉載自《繪本教養地圖 孩子需要的繪本 180 選 【整合 108 課網 2020 年修訂版】》,讓我們一同跟着作者海狗房東更深入認識繪本。

走何故事、走何世界!

作者 海狗房東

繪本常常被小看了!無論我們以休閒、教養或 學習的角度看待它們,都只看到繪本最表層的功能 性。

就說說「休閒」吧!即使沒有特定「核心價值」、純粹讓我們看了笑開懷的繪本,也不只有娛樂的作用,這樣的故事,讓我們有機會成為一個有幽默感、能在平凡事物中發現趣味的人。

至於「教養」和「學習」,繪本可不是讓我們拿來教孩子學習「好品格」、「好習慣」的工具,或許有不少徒有「繪本形式」而不具「內涵」的教材式童書如此宣稱,但真正好的繪本,還能讓成年人對於教養產生更豐富的想像,從各種不同的角度重新認識孩子真正的樣子,而不試圖將孩子修剪為成年人想要的樣子。

好的故事總是讓人着迷,小孩子、大孩子、成年人心裏的小孩子都喜歡聽故事;開心的故事、暖心的故事、令人屏息的故事、教人深思的故事、從困境中走出或從創傷中恢復元氣的故事……繪本除了有文字説故事,還有圖畫也在説故事,怎麼有理由不愛它們、小看它們呢?

近幾年繪本的出版量愈來愈大,無論是經典或 新作,翻譯或原創,類別與主題都非常豐富,初接 觸繪本的讀者彷彿面向一片繁星點點的夜空,想摘 下一顆,卻不知從何下手,因為某些耀眼的星星不 見得適合你,某些值得探索的星星又太遙遠。我著 作的《繪本教養地圖》將在繪本的星空中,為讀者 以「孩子的世界」和「世界的孩子」兩個大方向, 介紹一些很好的作品,提供參考。 無論是「孩子的世界」或是「世界的孩子」,這樣的方向會不會太無邊際呢?我一度也思考過這個問題,畢竟有不少教師和家長也希望可以有更明確且實用的主題,例如「幫助孩子改變挑食習慣的繪本」、「讓害羞的孩子增進人際互動的繪本」等等,但是並非每本繪本都具有矯正的功能或療效,況且過度抱持這樣的想法為孩子説故事,往往一個好的故事也會變成一個説教的故事。

「孩子的世界」及「世界的孩子」這兩個方向看起來很大,但聚焦來看,前者關注的是「個人」,包含孩子小小生活圈中的家庭和重要的生命經驗;而後者關注的則擴及家庭之外的人際關係,乃至個人在更廣大的生命和世界之間,所處的位置和能夠負起的責任。因此,在談到「世界的孩子」時,關注的焦點會逐漸從「個人」轉移到「公民」。

在「個人」階段,我們渴望認識自己,渴望得到豐厚的愛和健全的依附關係,內在的小宇宙需要先被照顧好;到了「公民」階段,我們開始在更廣大的世界碰撞、體驗、嘗試,期望找到自己的位置,投身參與創造一個更好的世界。簡單來說,這兩大主題,是從「個人情感」進展到「公民意識」,也可以說是從「自己是世界的中心」到「把世界放在自己心中」的過程。

《繪本教養地圖》以「地圖」為題,因為地圖不同於路線圖或行程表,旅人拿着地圖只是為了找到參照的位置或有興趣的去處,而書裏選出的繪本就像是地圖上標示的景點,讓你在與孩子共同成長的旅途上,可以自由安排行程,決定適合的速度和深度,也可以另外開發新的景點。因此,在「孩子的世界」與「世界的孩子」這兩個大方向之下的十一個小主題,並沒有所謂的「閱讀順序」,或是照書教養的步驟,你可以依據自己與孩子當下的感覺和興趣,決定次序與步調,甚至增列更多屬於你們的書單。

我也會以「故事的心意」為核心,分享一些親子共讀的概念 與選書的想法,同時也列出幾項較為「樸素」的説故事技巧, 畢竟本書不是為了「表演式説故事」或「帶故事活動」的需求所 寫。「樸素」的説故事技巧像是家常菜,簡單但有豐盛的心意, 在基本的食材和烹調技巧中,每個家庭都會發展出自家的氣味。

撰寫《繪本教養地圖》的過程中,在訂定主題以及為各個主題選書時,好像沿着海岸撿拾貝殼,想選的真不少,能放在掌心的就只有這麼多,最後只能留下少部分的作品。選擇推介的作品雖然不足以包羅一切,但當作一個「起點」,倒是可以的。

翻開這本書的時候,你已經站在起點上了。宛如任意門一樣的繪本故事在你面前,和孩子一起打開它們,在心中的小宇宙、生活中的小世界,和更廣大的世界來回穿梭吧!無論向內或向外,盡情探索、練習平衡,成為自己最喜歡的樣子,也成為讓世界更美好的一粒種子。

開始吧!為孩子,也為自己心中的孩子打開門,走進故事, 走向世界!
■

本文原為《繪本教養地圖 孩子需要的繪本180選【整合108課網2020年修 訂版】》的作者序,承蒙三采文化股份有限公司允准轉載,本中心謹此致 謝。

本文轉載自:海狗房東,〈作者序〉,《繪本教養地圖 孩子需要的繪本 180選【整合108課網2020年修訂版】》(台灣:三采文化股份有限公司,2020)。

作者介紹

海狗房東



《繪本教養地圖 孩子需要的繪本180選 【整台108課綱2020年修訂版】》

作者 • 海狗房東

出版•三采文化股份有限公司



《小圓圓》

文/圖。張蓬潔 出版 · 文林出版有限公司 適讀 · 幼兒至初小

小圓圓不喜歡自己圓圓的模樣,反 倒羡慕其他朋友的外形, 因此過得 並不快樂。直到一次賽跑,小圓圓 有機會發揮他的天賦才能,看清了 自己的優勢和特質,才明白原來最 重要的是學懂欣賞自己。

《我不是愛哭鬼:不用哭解決問題》

文/圖•曹賢真 譯。賴毓棻

出版。双美生活文創股份有限公司(童夢館) 適讀•幼兒至初小

毛毛是愛哭鬼,動不動就想哭,明 明沒發生甚麼事,他也在哭,有一 天他發現臉上長出了愛哭痣,而且 還愈變愈大!到底要怎麼做才能把 愛哭痣消除呢?

《解決擔心、害怕有方法!》

文·費莉西蒂·布魯克斯

圖·瑪爾·法雷洛

譯。李紫蓉

出版•小天下出版社 適讀•初小至中小

每個人都會擔心和害怕,但當我們 心跳變快、全身發抖的時候,其實 有方法可以讓自己平靜下來。學會 安定自己的情緒,就可以幫助我們 面對成長過程的各種挑戰,喜歡自 己,更了解自己。



《有時候,我覺得自己只是個小 不點》

文·凡妮莎·馬丁尼茲

圖·薇芙·坎貝兒

譯。黃筱茵

出版。青林國際出版股份有限公司

適讀。初小至中小

有時候,我們會覺得自己很渺小。 不過,其實我們每一個人小小的行 動都很重要,也會帶來巨大的影 響。本書將帶我們透過小女孩的眼 光,學習珍視不同個體,也看見渺 小的偉大之處。



《當一切都搞砸了:十位不放棄的 天才發明家》

馬克斯·坦波瑞利、芭芭拉·戈齊

昌 艾格妮斯·英諾森特

譯。聞翊均

出版。青林國際出版股份有限公司

適讀。中小至高小

犯錯不代表失敗!有十位天才證明 了這件事,每一位天才都是在犯過 (超多) 錯誤之後,才有了新的發 現或發明,改變了許多人的一生。 事實上,犯錯可以讓我們獲得非 常、非常大的成功!



《我永遠愛你》(中英雙語)

文·歐文·哈特 圖·夏恩·朱利安

譯。亞比

出版•文林出版有限公司

適讀•幼兒至初小

不論冬天夏天,雪地還是大海,大 熊總會陪着小熊--經歷, --探 索。故事裏的大熊,正如我們每一 位爸媽、祖父母或其他家人,即使 年月過去,物換星移,孩子已然長 大,我們的愛也永不變改。

文·露易絲·古丁 圖·艾瑞卡·梅莎 譯。張家綺

出版。大穎文化事業股份有限公司

滴讀。初小至中小

當失智症走入這個家庭,女孩和阿 嬤用屬於他們的方式, 為生活留下 最珍貴的紀錄。過去的記憶會漸漸 遺忘,但只要我們在彼此身邊,現 在這一刻和未來,我們可以繼續創 造更多美好的回憶!



《撿到紅色手套》

文/圖。劉明錦 譯。簡郁璇

出版。青林國際出版股份有限公司

適讀。幼兒至初小

今天突然在路上撿到一隻紅色手 套,我得找到這隻手套的主人才 行。可是我真的好喜歡紅色,而且 手套實在太漂亮了,我好想自己留 着……不能再這樣下去!我必須找 到紅色手套的主人!

愛自己

■愛家庭 ■ 關愛及探索世界 ■ 關愛他人



《青蛙書店》

文/圖•八木民子 譯。陳宛君

出版。小魯文化事業股份有限公司

滴讀。幼兒至初小

池塘邊的柳樹下有一間青蛙書店。這 裏時常有説故事活動。在書店最裏面 的房間,很多青蛙在此製作書本。而 店長和負責創作繪本的作家青蛙們則 在開會,然而作者青蛙卻陷入了編故 事的困境……



《給我一個好理由》

文·馬修·拉齊尼

圖·碧翠斯·贊佩蒂

譯。潘嘉媚

出版 • 文林出版有限公司 適讀 • 幼兒至初小

以天馬行空的故事鼓勵孩子發揮創 意,鼓勵家長以愛和包容面對孩子的 訴求。媽媽説如果我有一個充分的理 由,明天就不用上學!就這樣嗎?我 的好理由可多着呢!



《和平與戰爭》

文。谷川俊太郎

몲 Noritake

譯·游珮芸 出版·三采文化股份有限公司

適讀。初小至中小

本書是以極簡線條、淡淡對比,舉重 若輕地表現「和平是甚麼,戰爭又是 甚麼」的獨特作品。即使沒有戰爭, 日常間出現衝突或遇到困難之時,或 許在這本書中,你也能找到屬於自己 的關於和平的答案。



《媽媽上班 我上學 我們都加油》

文/圖。陳修京

譯。陳思瑋

出版。大穎文化事業股份有限公司

滴讀。初小至中小

兒子羅太平和媽媽陳真誠,一位是重 返職場的媽媽、一位是初入小學的兒 子,他們都遇到各自的困難和問題。然 而,只要學習調適好自己的情緒,告訴 自己:「沒關係,這樣做的很好」就可以 了。

總編輯。彭培剛法政牧師 編輯委員會。余凱琳、彭培剛法政牧師、廖睿詩 (按姓氏筆畫順序排列)

執行編輯。廖睿詩



1/2010E COR 衝突 恵理

《爺爺的神祕森林》

文·路克·佛庫勒 圖·雅妮克·馬松

譯。張家葳 出版 • 大穎文化事業股份有限公司

滴讀。初小至中小

這本書用莉莉的視角,帶領着讀者們-步一步走進森林中,探索着森林的秘 密、傾聽樹木的心聲。讓孩子們跟着爺 爺接觸森林的同時,也能深刻地感受到 每種生物都有他們的生存價值和意義。



《傳説中的巧克力》

文/圖。宮西達也 譯。蘇懿禎

出版·小熊出版·遠足文化事業股份有限公司

適讀。初小至中小

這一次,宮西達也透過流浪貓的心路歷 程告訴孩子,就算遭遇困難與阻礙,只 要心存善良,就能凝聚美好事物,擁有 改變的可能。你,準備好和流浪貓踏上 追尋幸福的旅程嗎?

《我會好好說:協助孩子解決衝 突的蒙特梭利教養繪本》

文 克里斯蒂娜 特瓦爾 圖·瑪爾·法雷洛 譯。吉光

出版。小天下出版社

適讀 幼兒至初小

卡拉和朋友在公園裏玩球,馬利歐等 不及輪到他,想把球搶過來,還對卡 拉大聲吼。互不相讓的兩個人愈吼愈 大聲,衝突愈演愈烈……有智慧的大 人該怎麼協助孩子,平和地解決不愉 快事件?



《這就是該說的話》

文/圖·芭芭拉·霍芙蔓 譯。麥穗

出版。文林出版有限公司

適讀。初小至中小

本書的三個故事顯示了話語交流原來 可以很簡單直接。原來就能夠溫暖人 心,修補並改善關係的話不需要多, 只要心中有愛,發自內心地說出來 就是最該説的話了。

保護自己

拒絕欺凌

情緒穩定

第31期

第32期

第33期



《我心裏的對話框》

文/圖。吉田隆大

譯。詹慕如

出版·小熊出版·遠足文化事業股份有限公司

適讀。幼兒至初小

小裕捉弄了好朋友小花,小花很生 氣。小裕很想和好,卻說不出「對不 起」。這時,突然出現一個泡泡對話 框,讓他明白到,原來話要説出來, 才能讓對方知道!究竟,小裕怎樣才 可以與小花和好呢?



【橋梁書】

《貓的事務所》

文 宫澤腎治

圖。植垣步子 譯。林真美

出版。聯經出版事業股份有限公司

適讀。中小至高小

在貓的事務所裏,有一隻看起來黑黑髒 髒的貓,其他同事並不喜歡牠,牠愈是 努力,大家就愈是欺凌牠,最後甚至連 他的工作都被取代了。這時窗外的獅子 目睹了這一切,於是做了一個重大的決 定……

《飛越童書林》主題回顧

第1期	親情	第11期	愛護家庭	第21期	和而不同
第2期	如何與兒童談死亡	第12期	視覺藝術	第22期	欣賞自己
第3期	多元文化	第13期	情緒疏導	第23期	如何與兒童談死亡 2
第4期	接納	第14期	勝過恐懼	第24期	健康人生
第5期	環保	第15期	傷與健	第25期	勇敢
第6期	幽默	第16期	朋友	第26期	珍惜
第7期	欣賞世界的奇妙	第17期	失敗學	第27期	友誼
第8期	以愛燃點生命	第18期	父與子	第28期	我錯了
第9期	社會公義	第19期	判斷力	第29期	我心安靜
第10期	科學	第20期	寬恕與道歉	第30期	尋索自我

宗教教育中心 書刊資源服務處

地址 九龍深水埗巴域街45號

電話。 (852) 2776 6333 (Ext: 235)

傳真 (852) 2776 9090

電郵 info@rerc.org.hk 網址。www.rerc.org.hk

文林網上書店。https://bookshop.wlpl.com.hk

2023年11月 2K

版權所有,如欲轉載,請與我們聯絡

黑海縣