冒險手帳 No.07

心情檢查表｜說出今天的心情

姓名_____ 日期_____



每天圈一個最接近的心情，再寫或畫「因為」。請大人聽完再 Check。不想說，可以先畫。

一 開心 難過 生氣 害怕 平靜 今天我覺得_____ 因為_____ ◯

二 開心 難過 生氣 害怕 平靜 今天我覺得_____ 因為_____ ◯

三 開心 難過 生氣 害怕 平靜 今天我覺得_____ 因為_____ ◯

四 開心 難過 生氣 害怕 平靜 今天我覺得_____ 因為_____ ◯

五 開心 難過 生氣 害怕 平靜 今天我覺得_____ 因為_____ ◯

六 開心 難過 生氣 害怕 平靜 今天我覺得_____ 因為_____ ◯

日 開心 難過 生氣 害怕 平靜 今天我覺得_____ 因為_____ ◯



今天覺得怎樣？

圈一個就好。說得出來就說，說不出來就畫。

聽小星的故事：〈今天不開心〉
stories.taskyventure.com/ep07

更多免費學習單
taskyventure.com/printables

冒險手帳 No.07

不開心的時候，我可以…

姓名_____　日期_____



我可以說。

勾今天做得到的。沒有也沒關係，下面的空格可以自己寫或畫。

不開心的時候，我可以	我做到
說出來：「我好難過。」	○
抱一下	○
深呼吸	○
喝口水	○
找大人聊聊	○

我也可以…

我也可以…

我也可以…

我也可以…



難過也可以說。

選一件做得到的就好。想抱抱、想喝水，都可以。

聽小星的故事：〈今天不開心〉
stories.taskyventure.com/ep07

更多免費學習單
taskyventure.com/printables

冒險手帳 No.07

心情星星罐｜想塗就塗

姓名_____　日期_____



喵，一顆就好。

心情星星罐

沒有規定。今天想留下的，塗一顆就好。可以是一件小事，也可以只是想記住。

☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆

貼貼紙或畫畫

貼貼紙或畫畫

貼貼紙或畫畫

貼貼紙或畫畫

貼貼紙或畫畫

貼貼紙或畫畫



想畫什麼都可以。

格子是空的，留給今天想留下的東西。

聽小星的故事：〈今天不開心〉
stories.taskyventure.com/ep07

更多免費學習單
taskyventure.com/printables