



情緒觀察家



照顧情緒



悲傷，讓我抱抱你

悲傷來敲門時，不一定要立刻趕走它。故事用溫柔的方式帶大家理解悲傷，學習接納與陪伴自己的心情。

E D12



我有大煩惱

這本書幫助大家認識「擔心」是什麼，也透過生活情境引導每個人說出煩惱，學習面對壓力與不安。

176.5



想哭的時候

有時候心情忽然變壞，想哭、想罵人、想大叫。這本書陪大家看見哭泣，也知道難過時可以慢慢被安慰。

E C07

理解彼此



我們吵架了

透過大家常見衝突情境，練習「停、想、選、做」。適合小學學生學習吵架時先停下來，想想更好的做法。

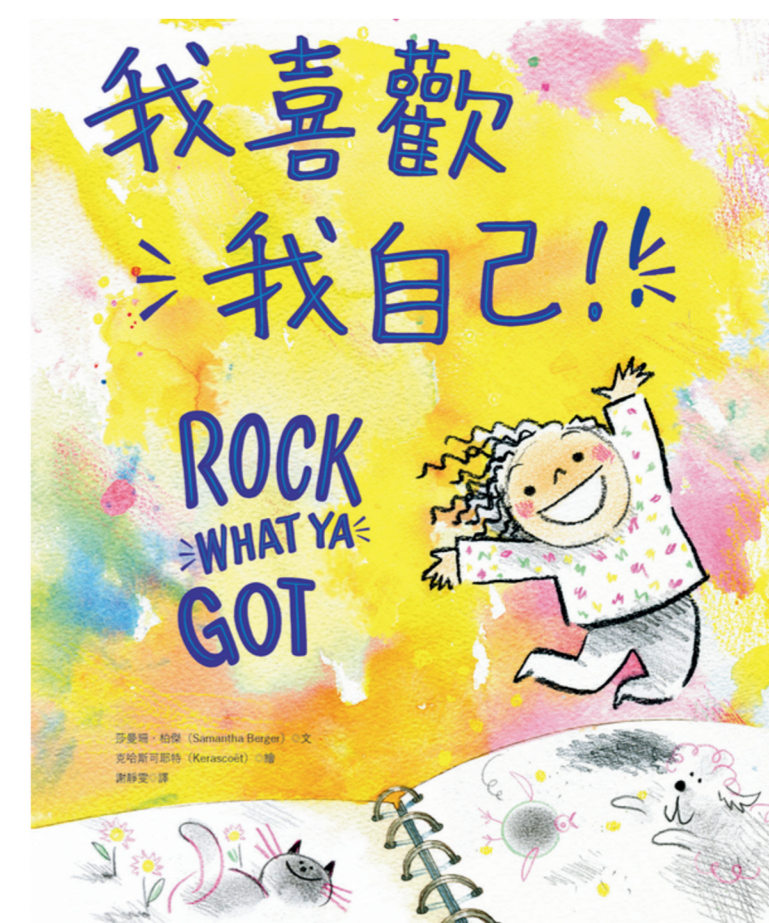
E P05



我是抱抱機

你相信抱抱具有神奇的力量嗎？抱抱，將撫平所有憤怒與哀傷，帶來溫暖、被愛與安全，大家都需要抱抱。

E N07



我喜歡我自己

這本書帶大家看見自己的可愛與獨特，學習欣賞自己，也能更自在地和別人相處、建立自信。

E D07