

眼淚王國









〈童說童心〉序言

「期望每一位兒童能夠將情緒轉化為動力……」

每一種情緒都有其存在的意義，喜、怒、哀、樂，是所有人都會經歷過的情感，絕對無分對錯。可是，如果情緒處理不當，很容易為精神健康帶來不良的影響，故此，我們不需要逃避自己的情緒，更需要認清和接納它們。這一系列的五本繪本，透過精美的圖畫、簡單易明的故事，生動地演繹出開心、傷心、生氣、羞愧和恐懼五種情緒。家長可透過當中的故事，幫助小朋友認識、表達自己的情緒，從而更懂得去調適自己的情感。香港救助兒童會相信兒童認識及接納自己的情緒，才能健康、快樂地成長，更期望每一位兒童能夠將情緒轉化為動力，開拓自己美好的將來！

司徒恩女士
香港救助兒童會總幹事
二零二一年十月





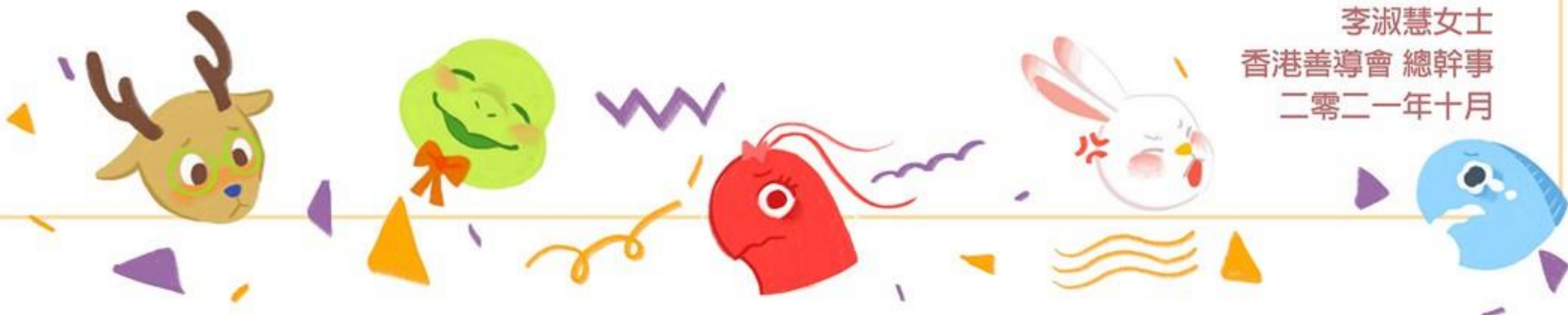
〈童說童心〉序言

日常生活中，孩子所面對的壓力和挑戰不比成年人少。面對來自各方面的壓力和成長任務，孩子會經歷各種情緒。情緒雖是一個抽象的概念，但同時亦每天出現，孩子怎樣理解及有效處理情緒呢？

情緒和精神健康是息息相關的，尤其長期的負面情緒，正是我們精神健康的「訊號」，而兒童的身心靈健康往往透過日常的情緒、行為及學習中反映；正如「精神健康檢討報告」(2017)指出：「人生的早期階段是促進精神健康和預防精神病的重要時機，因為高達半數成人所患的精神病，都是在患者14歲之前開始出現的。」因此，我們透過〈童說童心〉繪本中五個有關情緒的故事，推廣兒童精神健康的重要及支持精神復元人士家庭。承蒙香港救助兒童會的資助，在2020年展開「童樂坊」為期十七個月的計劃。透過一系列的正向情緒小組及活動、繪本創作和情緒手偶製作等為精神復元人士的家庭提供一個互動、快樂和發揮創意的平台共聚天倫，增進親子感情。

〈童說童心〉記載的是由精神復元人士家庭一起創作的故事，真實而又親切。這套繪本包括五種常見情緒：開心、傷心、生氣、害怕和羞愧，讓孩子能夠認識情緒之餘，故事亦連結到孩子的日常生活和心情，鼓勵他們學會表達和舒緩情緒的方法。另一方面，家長及照顧者作為陪伴孩子一起成長的重要人物，我們更需要看見孩子的情緒，了解背後的意義，讓孩子成為自己情緒的小主人之餘，成人也一起察覺和學習舒緩情緒，加強家庭的抗逆力。最後，謹以這套繪本送給所有的家庭，我們鼓勵大家陪同子女一起閱讀，希望各位對孩子的情緒有更深入的认识，從中增強彼此的連繫和溝通，關注身心靈的健康由家庭開始。

李淑慧女士
香港善導會 總幹事
二零二一年十月



小●雨

特徵：臉上有幾粒淚珠，穿蕾絲裙。

性格：依賴他人，缺乏安全感，不喜歡自己一個，遇到問題就會大哭。



《眼淚王國》





在海底深處有一個叫「海洋王國」的地方，
那裏住了各式各樣的生物。

每當他們遇到不如意的事情，便會哭起來。
所以，這裏亦被稱為「眼淚王國」。





唉！我真是沒用。

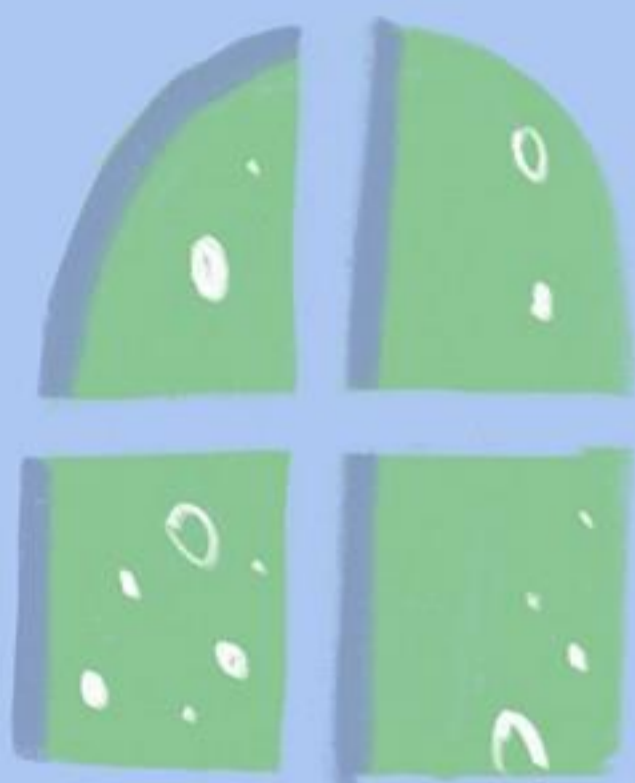
這麼容易的事情也做不好！



甚麼也不想做了。

小雨、龍蝦和大蟹都在哭。
他們的眼淚令海水愈來愈混濁。

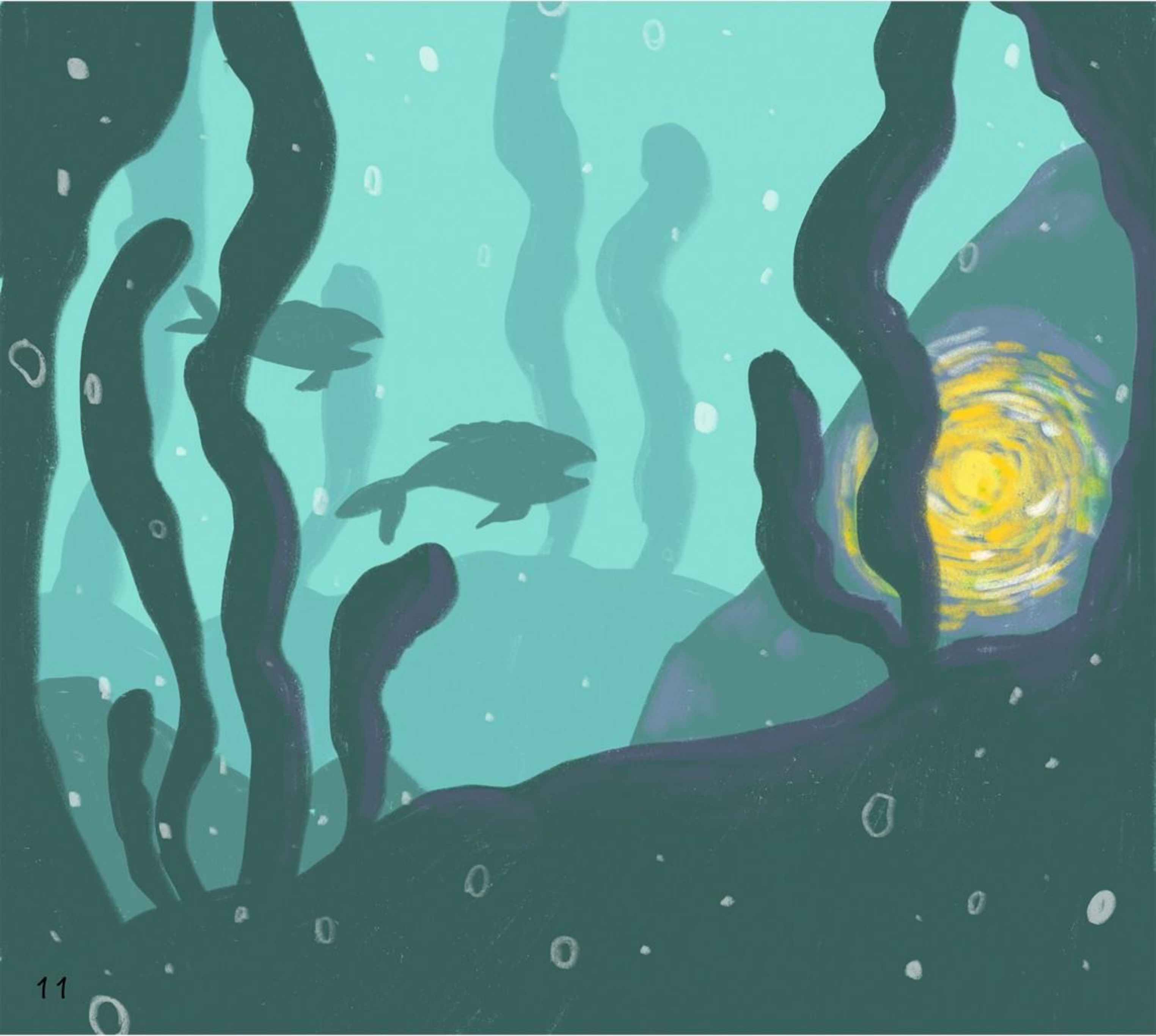
有一天，小雨和媽媽在大廳休息。



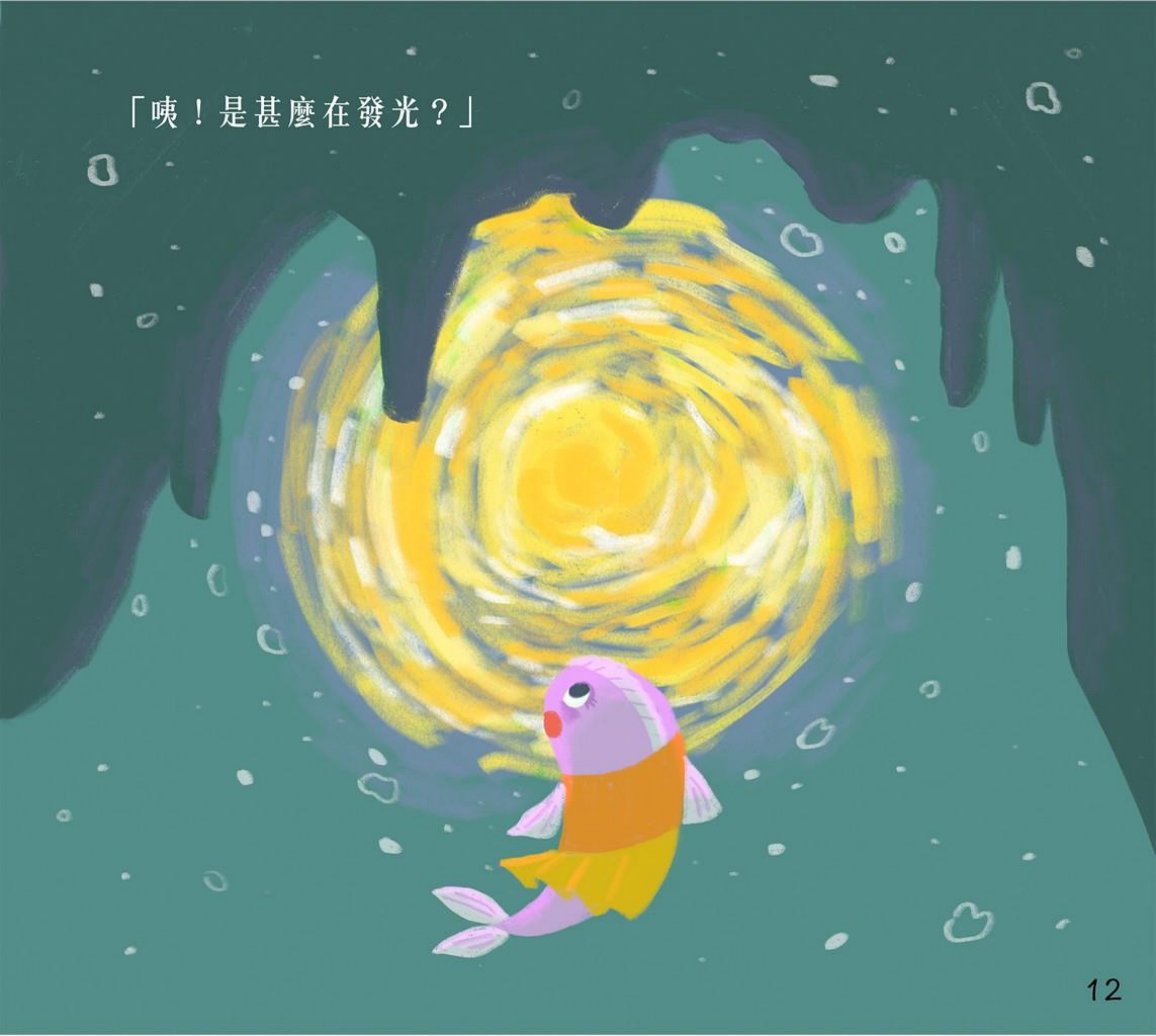
妹妹發現家中的小海星肚餓了，
便對媽媽說：
「小海星肚餓了，我們去找海藻吧！」

媽媽想等小雨起床才一起出去。
可是，興奮的妹妹不想等了，她說：
「先別管她了，我們出去吧！」





「咦！是甚麼在發光？」



「有很多閃閃亮亮的寶石啊！太棒了！」
妹妹高興地撿起寶石。



黃昏時分，海底開始變暗，媽媽催促妹妹回家。
妹妹忘記了要找海藻。



小雨剛睡醒，
發現媽媽和妹妹也不在家。
她低下頭，雙眼漸漸變紅。



「為甚麼你們丟低我？」
小雨哭了起來。



傷心的小雨回到房間大哭，房間的水快要變黑了。







糟糕了！大小姐，不要再哭了！

小蝦趕忙用水桶把
混濁的淚水潑出缸外。



大蟹高聲說：

你不可以再哭了！
立刻停下來！

章魚搖著頭說：

罵她是沒有用的，讓我用
墨汁把淚水沖走吧！

你們的方法都沒有用。
嗚…該怎麼辦呢？

小魚慌亂地擺動尾巴。

大家用了不同方法，
也無法令小雨停止哭泣。
他們也哭起來了。

突然，妹妹看到口袋裏的東西正在發光。
那是剛剛撿到的寶石。



她拿出了一塊寶石，送給小雨：

「對不起，下次我會等你的，這送給你。」

寶石釋放出更大的光芒，小雨和妹妹被光包圍著。
她們感到很溫暖。
小雨的眼淚停止了。



小雨仔細地看這塊寶石，發現它上面寫著「愛心寶石」。





小雨曾聽過老師說
愛心寶石能夠把愛傳送給其他人，
愛能把傷心帶走。



從此以後，每當有小生物感到傷心，
他們便會互相送贈寶石。



海洋王國的生物不再整天哭泣，
海水也漸漸變得清澈。
這裏不再是眼淚王國了，
你猜它現在的名字是甚麼？





想一想

1. 小雨傷心的時候會怎樣？
2. 如果你是小雨的朋友，你會對小雨說甚麼？
3. 愛心寶石讓小雨在傷心的時候得到溫暖，生活中，你的愛心寶石是甚麼？

延伸活動

愛心寶石

材料：石頭、水筆

愛心寶石讓小雨在傷心的時候
得到溫暖，請您製作屬於自己的
愛心寶石，在傷心的時候可
以守護自己。



「童樂坊」計劃

本會於2020-2021年度獲香港救助兒童會資助舉辦「童樂坊」計劃，為精神復元人士家庭的兒童及青少年提供一系列培育正面情緒及抗逆力的活動，並透過親子活動及社區教育活動，提升家長及大眾對兒童及青少年情緒的認識及覺察。

「童說童心 - 兒童情緒繪本」

全套共五本的情緒繪本系列，由參加計劃的兒童以現實生活經歷設計故事內容，透過不同的情節，讓兒童認識五種常見的情緒，包括開心、傷心、生氣、害怕和羞愧，鼓勵兒童察覺情緒的重要，感受自己的情緒，將情緒適當地表達並學習處理。

「童說童心 - 兒童情緒繪本」手偶

情緒繪本內五位可愛的主角，包括小樂、小雨、小雷、小O和小羞，由參加計劃的兒童用心創作，並由本會龍澄坊及朗澄坊的婦女義工縫紉製作，將情緒化成手偶，跟大家分享。成人及兒童可以一邊看繪本，一邊玩手偶，一起「觸摸」情緒。

謹此鳴謝所有參與製作的家長、小朋友及義工

出版：香港善導會龍澄坊

資助機構：香港救助兒童會

督印：香港善導會總幹事 李淑慧

編輯團隊：高惠琴、葉躑漫、莊家麗、周穎嫻、譚淑齡、陳嘉尹、曾詠妮

插畫：鄧浩恩 Titus (instagram: @titus_tale)

出版日期：二零二一年十月

版次：第一版，印量一千套

版權屬香港善導會擁有

香港善導會 

香港善導會自1957年成立以來，一直透過不同服務單位為大眾提供優質康復及多元化服務，以協助涉嫌觸犯法紀、曾違法及刑滿釋放的香港居民康復更生，並提供社區教育、預防犯罪及精神健康服務予社會大眾。

本會精神健康服務採用復元模式，以個人化及以人為本介入手法，幫助服務使用者建立個人優勢及重注希望。本會精神健康服務包括兩間精神健康綜合社區中心、四間中途宿舍、臨床心理服務及職業治療服務。





童說童心 - 兒童情緒繪本

一系列五本：

《最好的生日禮物》

《眼淚王國》

《可怕歷險記》

《火爆的小雷》

《失去顏色的小羞》



出版：香港善導會

地址：九龍紅磡馬頭圍道37號

紅磡商業中心B座9樓11A-B室

電話：(852) 2332 5332

傳真：(852) 2402 3588

贊助：



Save the Children
救助兒童會

出版：



香港善導會
The Society of Rehabilitation and
Crime Prevention, Hong Kong

