



《情緒天氣紀錄冊》



學校：_____

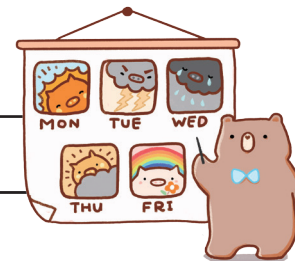
姓名：_____

班別：_____

學號：_____



《我的情緒天氣紀錄表》



星期	情緒天氣	事件	反應
一			
二			
三			
四			
五			
六			
日			



《我的情緒天氣紀錄表》



星期	情緒天氣	事件	請以√來表示你用了什麼小法寶來回應(可選多項)	小法寶用後感
一			☐ 停一停.呼吸覺察 ☐ 氣球式呼吸 ☐ 腦海放大了 ☐ 擁抱平湖 ☐ 情緒天氣報告 ☐ 火山式呼吸 ☐ 擦擦耳朵 ☐ 123紅綠燈 ☐ 3A ☐ 頭腦電影院 ☐ 大樹靜心 ☐ 美好時光	
二			☐ 停一停.呼吸覺察 ☐ 氣球式呼吸 ☐ 腦海放大了 ☐ 擁抱平湖 ☐ 情緒天氣報告 ☐ 火山式呼吸 ☐ 擦擦耳朵 ☐ 123紅綠燈 ☐ 3A ☐ 頭腦電影院 ☐ 大樹靜心 ☐ 美好時光	
三			☐ 停一停.呼吸覺察 ☐ 氣球式呼吸 ☐ 腦海放大了 ☐ 擁抱平湖 ☐ 情緒天氣報告 ☐ 火山式呼吸 ☐ 擦擦耳朵 ☐ 123紅綠燈 ☐ 3A ☐ 頭腦電影院 ☐ 大樹靜心 ☐ 美好時光	
四			☐ 停一停.呼吸覺察 ☐ 氣球式呼吸 ☐ 腦海放大了 ☐ 擁抱平湖 ☐ 情緒天氣報告 ☐ 火山式呼吸 ☐ 擦擦耳朵 ☐ 123紅綠燈 ☐ 3A ☐ 頭腦電影院 ☐ 大樹靜心 ☐ 美好時光	
五			☐ 停一停.呼吸覺察 ☐ 氣球式呼吸 ☐ 腦海放大了 ☐ 擁抱平湖 ☐ 情緒天氣報告 ☐ 火山式呼吸 ☐ 擦擦耳朵 ☐ 123紅綠燈 ☐ 3A ☐ 頭腦電影院 ☐ 大樹靜心 ☐ 美好時光	
六			☐ 停一停.呼吸覺察 ☐ 氣球式呼吸 ☐ 腦海放大了 ☐ 擁抱平湖 ☐ 情緒天氣報告 ☐ 火山式呼吸 ☐ 擦擦耳朵 ☐ 123紅綠燈 ☐ 3A ☐ 頭腦電影院 ☐ 大樹靜心 ☐ 美好時光	
日			☐ 停一停.呼吸覺察 ☐ 氣球式呼吸 ☐ 腦海放大了 ☐ 擁抱平湖 ☐ 情緒天氣報告 ☐ 火山式呼吸 ☐ 擦擦耳朵 ☐ 123紅綠燈 ☐ 3A ☐ 頭腦電影院 ☐ 大樹靜心 ☐ 美好時光	



《我的情緒天氣紀錄表》



星期	情緒天氣	事件	請以√來表示你用了什麼小法寶來回應(可選多項)	小法寶用後感
一			☐ 停一停.呼吸覺察 ☐ 氣球式呼吸 ☐ 腦海放大了 ☐ 擁抱平湖 ☐ 情緒天氣報告 ☐ 火山式呼吸 ☐ 擦擦耳朵 ☐ 123紅綠燈 ☐ 3A ☐ 頭腦電影院 ☐ 大樹靜心 ☐ 美好時光	
二			☐ 停一停.呼吸覺察 ☐ 氣球式呼吸 ☐ 腦海放大了 ☐ 擁抱平湖 ☐ 情緒天氣報告 ☐ 火山式呼吸 ☐ 擦擦耳朵 ☐ 123紅綠燈 ☐ 3A ☐ 頭腦電影院 ☐ 大樹靜心 ☐ 美好時光	
三			☐ 停一停.呼吸覺察 ☐ 氣球式呼吸 ☐ 腦海放大了 ☐ 擁抱平湖 ☐ 情緒天氣報告 ☐ 火山式呼吸 ☐ 擦擦耳朵 ☐ 123紅綠燈 ☐ 3A ☐ 頭腦電影院 ☐ 大樹靜心 ☐ 美好時光	
四			☐ 停一停.呼吸覺察 ☐ 氣球式呼吸 ☐ 腦海放大了 ☐ 擁抱平湖 ☐ 情緒天氣報告 ☐ 火山式呼吸 ☐ 擦擦耳朵 ☐ 123紅綠燈 ☐ 3A ☐ 頭腦電影院 ☐ 大樹靜心 ☐ 美好時光	
五			☐ 停一停.呼吸覺察 ☐ 氣球式呼吸 ☐ 腦海放大了 ☐ 擁抱平湖 ☐ 情緒天氣報告 ☐ 火山式呼吸 ☐ 擦擦耳朵 ☐ 123紅綠燈 ☐ 3A ☐ 頭腦電影院 ☐ 大樹靜心 ☐ 美好時光	
六			☐ 停一停.呼吸覺察 ☐ 氣球式呼吸 ☐ 腦海放大了 ☐ 擁抱平湖 ☐ 情緒天氣報告 ☐ 火山式呼吸 ☐ 擦擦耳朵 ☐ 123紅綠燈 ☐ 3A ☐ 頭腦電影院 ☐ 大樹靜心 ☐ 美好時光	
日			☐ 停一停.呼吸覺察 ☐ 氣球式呼吸 ☐ 腦海放大了 ☐ 擁抱平湖 ☐ 情緒天氣報告 ☐ 火山式呼吸 ☐ 擦擦耳朵 ☐ 123紅綠燈 ☐ 3A ☐ 頭腦電影院 ☐ 大樹靜心 ☐ 美好時光	



《我的情緒天氣紀錄表》



星期	情緒天氣	事件	請以√來表示你用了什麼小法寶來回應(可選多項)	小法寶用後感
一			☐ 停一停.呼吸覺察 ☐ 情緒天氣報告 ☐ 3A ☐ 氣球式呼吸 ☐ 火山式呼吸 ☐ 頭腦電影院 ☐ 腦海放大了 ☐ 擦擦耳朵 ☐ 大樹靜心 ☐ 擁抱平湖 ☐ 123紅綠燈 ☐ 美好時光	
二			☐ 停一停.呼吸覺察 ☐ 情緒天氣報告 ☐ 3A ☐ 氣球式呼吸 ☐ 火山式呼吸 ☐ 頭腦電影院 ☐ 腦海放大了 ☐ 擦擦耳朵 ☐ 大樹靜心 ☐ 擁抱平湖 ☐ 123紅綠燈 ☐ 美好時光	
三			☐ 停一停.呼吸覺察 ☐ 情緒天氣報告 ☐ 3A ☐ 氣球式呼吸 ☐ 火山式呼吸 ☐ 頭腦電影院 ☐ 腦海放大了 ☐ 擦擦耳朵 ☐ 大樹靜心 ☐ 擁抱平湖 ☐ 123紅綠燈 ☐ 美好時光	
四			☐ 停一停.呼吸覺察 ☐ 情緒天氣報告 ☐ 3A ☐ 氣球式呼吸 ☐ 火山式呼吸 ☐ 頭腦電影院 ☐ 腦海放大了 ☐ 擦擦耳朵 ☐ 大樹靜心 ☐ 擁抱平湖 ☐ 123紅綠燈 ☐ 美好時光	
五			☐ 停一停.呼吸覺察 ☐ 情緒天氣報告 ☐ 3A ☐ 氣球式呼吸 ☐ 火山式呼吸 ☐ 頭腦電影院 ☐ 腦海放大了 ☐ 擦擦耳朵 ☐ 大樹靜心 ☐ 擁抱平湖 ☐ 123紅綠燈 ☐ 美好時光	
六			☐ 停一停.呼吸覺察 ☐ 情緒天氣報告 ☐ 3A ☐ 氣球式呼吸 ☐ 火山式呼吸 ☐ 頭腦電影院 ☐ 腦海放大了 ☐ 擦擦耳朵 ☐ 大樹靜心 ☐ 擁抱平湖 ☐ 123紅綠燈 ☐ 美好時光	
日			☐ 停一停.呼吸覺察 ☐ 情緒天氣報告 ☐ 3A ☐ 氣球式呼吸 ☐ 火山式呼吸 ☐ 頭腦電影院 ☐ 腦海放大了 ☐ 擦擦耳朵 ☐ 大樹靜心 ☐ 擁抱平湖 ☐ 123紅綠燈 ☐ 美好時光	



《我的情緒天氣紀錄表》



星期	情緒天氣	事件	請以√來表示你用了什麼小法寶來回應(可選多項)	小法寶用後感
一			☐ 停一停.呼吸覺察 ☐ 情緒天氣報告 ☐ 3A ☐ 氣球式呼吸 ☐ 火山式呼吸 ☐ 頭腦電影院 ☐ 腦海放大了 ☐ 擦擦耳朵 ☐ 大樹靜心 ☐ 擁抱平湖 ☐ 123紅綠燈 ☐ 美好時光	
二			☐ 停一停.呼吸覺察 ☐ 情緒天氣報告 ☐ 3A ☐ 氣球式呼吸 ☐ 火山式呼吸 ☐ 頭腦電影院 ☐ 腦海放大了 ☐ 擦擦耳朵 ☐ 大樹靜心 ☐ 擁抱平湖 ☐ 123紅綠燈 ☐ 美好時光	
三			☐ 停一停.呼吸覺察 ☐ 情緒天氣報告 ☐ 3A ☐ 氣球式呼吸 ☐ 火山式呼吸 ☐ 頭腦電影院 ☐ 腦海放大了 ☐ 擦擦耳朵 ☐ 大樹靜心 ☐ 擁抱平湖 ☐ 123紅綠燈 ☐ 美好時光	
四			☐ 停一停.呼吸覺察 ☐ 情緒天氣報告 ☐ 3A ☐ 氣球式呼吸 ☐ 火山式呼吸 ☐ 頭腦電影院 ☐ 腦海放大了 ☐ 擦擦耳朵 ☐ 大樹靜心 ☐ 擁抱平湖 ☐ 123紅綠燈 ☐ 美好時光	
五			☐ 停一停.呼吸覺察 ☐ 情緒天氣報告 ☐ 3A ☐ 氣球式呼吸 ☐ 火山式呼吸 ☐ 頭腦電影院 ☐ 腦海放大了 ☐ 擦擦耳朵 ☐ 大樹靜心 ☐ 擁抱平湖 ☐ 123紅綠燈 ☐ 美好時光	
六			☐ 停一停.呼吸覺察 ☐ 情緒天氣報告 ☐ 3A ☐ 氣球式呼吸 ☐ 火山式呼吸 ☐ 頭腦電影院 ☐ 腦海放大了 ☐ 擦擦耳朵 ☐ 大樹靜心 ☐ 擁抱平湖 ☐ 123紅綠燈 ☐ 美好時光	
日			☐ 停一停.呼吸覺察 ☐ 情緒天氣報告 ☐ 3A ☐ 氣球式呼吸 ☐ 火山式呼吸 ☐ 頭腦電影院 ☐ 腦海放大了 ☐ 擦擦耳朵 ☐ 大樹靜心 ☐ 擁抱平湖 ☐ 123紅綠燈 ☐ 美好時光	



《我的情緒天氣紀錄表》



星期	情緒天氣	事件	請以√來表示你用了什麼小法寶來回應(可選多項)	小法寶用後感
一			☐ 停一停.呼吸覺察 ☐ 情緒天氣報告 ☐ 3A ☐ 氣球式呼吸 ☐ 火山式呼吸 ☐ 頭腦電影院 ☐ 腦海放大了 ☐ 擦擦耳朵 ☐ 大樹靜心 ☐ 擁抱平湖 ☐ 123紅綠燈 ☐ 美好時光	
二			☐ 停一停.呼吸覺察 ☐ 情緒天氣報告 ☐ 3A ☐ 氣球式呼吸 ☐ 火山式呼吸 ☐ 頭腦電影院 ☐ 腦海放大了 ☐ 擦擦耳朵 ☐ 大樹靜心 ☐ 擁抱平湖 ☐ 123紅綠燈 ☐ 美好時光	
三			☐ 停一停.呼吸覺察 ☐ 情緒天氣報告 ☐ 3A ☐ 氣球式呼吸 ☐ 火山式呼吸 ☐ 頭腦電影院 ☐ 腦海放大了 ☐ 擦擦耳朵 ☐ 大樹靜心 ☐ 擁抱平湖 ☐ 123紅綠燈 ☐ 美好時光	
四			☐ 停一停.呼吸覺察 ☐ 情緒天氣報告 ☐ 3A ☐ 氣球式呼吸 ☐ 火山式呼吸 ☐ 頭腦電影院 ☐ 腦海放大了 ☐ 擦擦耳朵 ☐ 大樹靜心 ☐ 擁抱平湖 ☐ 123紅綠燈 ☐ 美好時光	
五			☐ 停一停.呼吸覺察 ☐ 情緒天氣報告 ☐ 3A ☐ 氣球式呼吸 ☐ 火山式呼吸 ☐ 頭腦電影院 ☐ 腦海放大了 ☐ 擦擦耳朵 ☐ 大樹靜心 ☐ 擁抱平湖 ☐ 123紅綠燈 ☐ 美好時光	
六			☐ 停一停.呼吸覺察 ☐ 情緒天氣報告 ☐ 3A ☐ 氣球式呼吸 ☐ 火山式呼吸 ☐ 頭腦電影院 ☐ 腦海放大了 ☐ 擦擦耳朵 ☐ 大樹靜心 ☐ 擁抱平湖 ☐ 123紅綠燈 ☐ 美好時光	
日			☐ 停一停.呼吸覺察 ☐ 情緒天氣報告 ☐ 3A ☐ 氣球式呼吸 ☐ 火山式呼吸 ☐ 頭腦電影院 ☐ 腦海放大了 ☐ 擦擦耳朵 ☐ 大樹靜心 ☐ 擁抱平湖 ☐ 123紅綠燈 ☐ 美好時光	



《我的情緒天氣紀錄表》



星期	情緒天氣	事件	請以√來表示你用了什麼小法寶來回應(可選多項)	小法寶用後感
一			☐ 停一停.呼吸覺察 ☐ 氣球式呼吸 ☐ 腦海放大了 ☐ 擁抱平湖 ☐ 情緒天氣報告 ☐ 火山式呼吸 ☐ 擦擦耳朵 ☐ 123紅綠燈 ☐ 3A ☐ 頭腦電影院 ☐ 大樹靜心 ☐ 美好時光	
二			☐ 停一停.呼吸覺察 ☐ 氣球式呼吸 ☐ 腦海放大了 ☐ 擁抱平湖 ☐ 情緒天氣報告 ☐ 火山式呼吸 ☐ 擦擦耳朵 ☐ 123紅綠燈 ☐ 3A ☐ 頭腦電影院 ☐ 大樹靜心 ☐ 美好時光	
三			☐ 停一停.呼吸覺察 ☐ 氣球式呼吸 ☐ 腦海放大了 ☐ 擁抱平湖 ☐ 情緒天氣報告 ☐ 火山式呼吸 ☐ 擦擦耳朵 ☐ 123紅綠燈 ☐ 3A ☐ 頭腦電影院 ☐ 大樹靜心 ☐ 美好時光	
四			☐ 停一停.呼吸覺察 ☐ 氣球式呼吸 ☐ 腦海放大了 ☐ 擁抱平湖 ☐ 情緒天氣報告 ☐ 火山式呼吸 ☐ 擦擦耳朵 ☐ 123紅綠燈 ☐ 3A ☐ 頭腦電影院 ☐ 大樹靜心 ☐ 美好時光	
五			☐ 停一停.呼吸覺察 ☐ 氣球式呼吸 ☐ 腦海放大了 ☐ 擁抱平湖 ☐ 情緒天氣報告 ☐ 火山式呼吸 ☐ 擦擦耳朵 ☐ 123紅綠燈 ☐ 3A ☐ 頭腦電影院 ☐ 大樹靜心 ☐ 美好時光	
六			☐ 停一停.呼吸覺察 ☐ 氣球式呼吸 ☐ 腦海放大了 ☐ 擁抱平湖 ☐ 情緒天氣報告 ☐ 火山式呼吸 ☐ 擦擦耳朵 ☐ 123紅綠燈 ☐ 3A ☐ 頭腦電影院 ☐ 大樹靜心 ☐ 美好時光	
日			☐ 停一停.呼吸覺察 ☐ 氣球式呼吸 ☐ 腦海放大了 ☐ 擁抱平湖 ☐ 情緒天氣報告 ☐ 火山式呼吸 ☐ 擦擦耳朵 ☐ 123紅綠燈 ☐ 3A ☐ 頭腦電影院 ☐ 大樹靜心 ☐ 美好時光	



《我的情緒天氣紀錄表》



星期	情緒天氣	事件	請以√來表示你用了什麼小法寶來回應(可選多項)	小法寶用後感
一			☐ 停一停.呼吸覺察 ☐ 情緒天氣報告 ☐ 3A ☐ 氣球式呼吸 ☐ 火山式呼吸 ☐ 頭腦電影院 ☐ 腦海放大了 ☐ 擦擦耳朵 ☐ 大樹靜心 ☐ 擁抱平湖 ☐ 123紅綠燈 ☐ 美好時光	
二			☐ 停一停.呼吸覺察 ☐ 情緒天氣報告 ☐ 3A ☐ 氣球式呼吸 ☐ 火山式呼吸 ☐ 頭腦電影院 ☐ 腦海放大了 ☐ 擦擦耳朵 ☐ 大樹靜心 ☐ 擁抱平湖 ☐ 123紅綠燈 ☐ 美好時光	
三			☐ 停一停.呼吸覺察 ☐ 情緒天氣報告 ☐ 3A ☐ 氣球式呼吸 ☐ 火山式呼吸 ☐ 頭腦電影院 ☐ 腦海放大了 ☐ 擦擦耳朵 ☐ 大樹靜心 ☐ 擁抱平湖 ☐ 123紅綠燈 ☐ 美好時光	
四			☐ 停一停.呼吸覺察 ☐ 情緒天氣報告 ☐ 3A ☐ 氣球式呼吸 ☐ 火山式呼吸 ☐ 頭腦電影院 ☐ 腦海放大了 ☐ 擦擦耳朵 ☐ 大樹靜心 ☐ 擁抱平湖 ☐ 123紅綠燈 ☐ 美好時光	
五			☐ 停一停.呼吸覺察 ☐ 情緒天氣報告 ☐ 3A ☐ 氣球式呼吸 ☐ 火山式呼吸 ☐ 頭腦電影院 ☐ 腦海放大了 ☐ 擦擦耳朵 ☐ 大樹靜心 ☐ 擁抱平湖 ☐ 123紅綠燈 ☐ 美好時光	
六			☐ 停一停.呼吸覺察 ☐ 情緒天氣報告 ☐ 3A ☐ 氣球式呼吸 ☐ 火山式呼吸 ☐ 頭腦電影院 ☐ 腦海放大了 ☐ 擦擦耳朵 ☐ 大樹靜心 ☐ 擁抱平湖 ☐ 123紅綠燈 ☐ 美好時光	
日			☐ 停一停.呼吸覺察 ☐ 情緒天氣報告 ☐ 3A ☐ 氣球式呼吸 ☐ 火山式呼吸 ☐ 頭腦電影院 ☐ 腦海放大了 ☐ 擦擦耳朵 ☐ 大樹靜心 ☐ 擁抱平湖 ☐ 123紅綠燈 ☐ 美好時光	



《我的情緒天氣紀錄表》



星期	情緒天氣	事件	請以√來表示你用了什麼小法寶來回應(可選多項)	小法寶用後感
一			☐ 停一停.呼吸覺察 ☐ 情緒天氣報告 ☐ 3A ☐ 氣球式呼吸 ☐ 火山式呼吸 ☐ 頭腦電影院 ☐ 腦海放大了 ☐ 擦擦耳朵 ☐ 大樹靜心 ☐ 擁抱平湖 ☐ 123紅綠燈 ☐ 美好時光	
二			☐ 停一停.呼吸覺察 ☐ 情緒天氣報告 ☐ 3A ☐ 氣球式呼吸 ☐ 火山式呼吸 ☐ 頭腦電影院 ☐ 腦海放大了 ☐ 擦擦耳朵 ☐ 大樹靜心 ☐ 擁抱平湖 ☐ 123紅綠燈 ☐ 美好時光	
三			☐ 停一停.呼吸覺察 ☐ 情緒天氣報告 ☐ 3A ☐ 氣球式呼吸 ☐ 火山式呼吸 ☐ 頭腦電影院 ☐ 腦海放大了 ☐ 擦擦耳朵 ☐ 大樹靜心 ☐ 擁抱平湖 ☐ 123紅綠燈 ☐ 美好時光	
四			☐ 停一停.呼吸覺察 ☐ 情緒天氣報告 ☐ 3A ☐ 氣球式呼吸 ☐ 火山式呼吸 ☐ 頭腦電影院 ☐ 腦海放大了 ☐ 擦擦耳朵 ☐ 大樹靜心 ☐ 擁抱平湖 ☐ 123紅綠燈 ☐ 美好時光	
五			☐ 停一停.呼吸覺察 ☐ 情緒天氣報告 ☐ 3A ☐ 氣球式呼吸 ☐ 火山式呼吸 ☐ 頭腦電影院 ☐ 腦海放大了 ☐ 擦擦耳朵 ☐ 大樹靜心 ☐ 擁抱平湖 ☐ 123紅綠燈 ☐ 美好時光	
六			☐ 停一停.呼吸覺察 ☐ 情緒天氣報告 ☐ 3A ☐ 氣球式呼吸 ☐ 火山式呼吸 ☐ 頭腦電影院 ☐ 腦海放大了 ☐ 擦擦耳朵 ☐ 大樹靜心 ☐ 擁抱平湖 ☐ 123紅綠燈 ☐ 美好時光	
日			☐ 停一停.呼吸覺察 ☐ 情緒天氣報告 ☐ 3A ☐ 氣球式呼吸 ☐ 火山式呼吸 ☐ 頭腦電影院 ☐ 腦海放大了 ☐ 擦擦耳朵 ☐ 大樹靜心 ☐ 擁抱平湖 ☐ 123紅綠燈 ☐ 美好時光	



《我的情緒天氣紀錄表》



星期	情緒天氣	事件	請以√來表示你用了什麼小法寶來回應(可選多項)	小法寶用後感
一			☐ 停一停.呼吸覺察 ☐ 情緒天氣報告 ☐ 3A ☐ 氣球式呼吸 ☐ 火山式呼吸 ☐ 頭腦電影院 ☐ 腦海放大了 ☐ 擦擦耳朵 ☐ 大樹靜心 ☐ 擁抱平湖 ☐ 123紅綠燈 ☐ 美好時光	
二			☐ 停一停.呼吸覺察 ☐ 情緒天氣報告 ☐ 3A ☐ 氣球式呼吸 ☐ 火山式呼吸 ☐ 頭腦電影院 ☐ 腦海放大了 ☐ 擦擦耳朵 ☐ 大樹靜心 ☐ 擁抱平湖 ☐ 123紅綠燈 ☐ 美好時光	
三			☐ 停一停.呼吸覺察 ☐ 情緒天氣報告 ☐ 3A ☐ 氣球式呼吸 ☐ 火山式呼吸 ☐ 頭腦電影院 ☐ 腦海放大了 ☐ 擦擦耳朵 ☐ 大樹靜心 ☐ 擁抱平湖 ☐ 123紅綠燈 ☐ 美好時光	
四			☐ 停一停.呼吸覺察 ☐ 情緒天氣報告 ☐ 3A ☐ 氣球式呼吸 ☐ 火山式呼吸 ☐ 頭腦電影院 ☐ 腦海放大了 ☐ 擦擦耳朵 ☐ 大樹靜心 ☐ 擁抱平湖 ☐ 123紅綠燈 ☐ 美好時光	
五			☐ 停一停.呼吸覺察 ☐ 情緒天氣報告 ☐ 3A ☐ 氣球式呼吸 ☐ 火山式呼吸 ☐ 頭腦電影院 ☐ 腦海放大了 ☐ 擦擦耳朵 ☐ 大樹靜心 ☐ 擁抱平湖 ☐ 123紅綠燈 ☐ 美好時光	
六			☐ 停一停.呼吸覺察 ☐ 情緒天氣報告 ☐ 3A ☐ 氣球式呼吸 ☐ 火山式呼吸 ☐ 頭腦電影院 ☐ 腦海放大了 ☐ 擦擦耳朵 ☐ 大樹靜心 ☐ 擁抱平湖 ☐ 123紅綠燈 ☐ 美好時光	
日			☐ 停一停.呼吸覺察 ☐ 情緒天氣報告 ☐ 3A ☐ 氣球式呼吸 ☐ 火山式呼吸 ☐ 頭腦電影院 ☐ 腦海放大了 ☐ 擦擦耳朵 ☐ 大樹靜心 ☐ 擁抱平湖 ☐ 123紅綠燈 ☐ 美好時光	



《我的情緒天氣紀錄表》



星期	情緒天氣	事件	請以√來表示你用了什麼小法寶來回應(可選多項)	小法寶用後感
一			☐ 停一停.呼吸覺察 ☐ 氣球式呼吸 ☐ 腦海放大了 ☐ 擁抱平湖 ☐ 情緒天氣報告 ☐ 火山式呼吸 ☐ 擦擦耳朵 ☐ 123紅綠燈 ☐ 3A ☐ 頭腦電影院 ☐ 大樹靜心 ☐ 美好時光	
二			☐ 停一停.呼吸覺察 ☐ 氣球式呼吸 ☐ 腦海放大了 ☐ 擁抱平湖 ☐ 情緒天氣報告 ☐ 火山式呼吸 ☐ 擦擦耳朵 ☐ 123紅綠燈 ☐ 3A ☐ 頭腦電影院 ☐ 大樹靜心 ☐ 美好時光	
三			☐ 停一停.呼吸覺察 ☐ 氣球式呼吸 ☐ 腦海放大了 ☐ 擁抱平湖 ☐ 情緒天氣報告 ☐ 火山式呼吸 ☐ 擦擦耳朵 ☐ 123紅綠燈 ☐ 3A ☐ 頭腦電影院 ☐ 大樹靜心 ☐ 美好時光	
四			☐ 停一停.呼吸覺察 ☐ 氣球式呼吸 ☐ 腦海放大了 ☐ 擁抱平湖 ☐ 情緒天氣報告 ☐ 火山式呼吸 ☐ 擦擦耳朵 ☐ 123紅綠燈 ☐ 3A ☐ 頭腦電影院 ☐ 大樹靜心 ☐ 美好時光	
五			☐ 停一停.呼吸覺察 ☐ 氣球式呼吸 ☐ 腦海放大了 ☐ 擁抱平湖 ☐ 情緒天氣報告 ☐ 火山式呼吸 ☐ 擦擦耳朵 ☐ 123紅綠燈 ☐ 3A ☐ 頭腦電影院 ☐ 大樹靜心 ☐ 美好時光	
六			☐ 停一停.呼吸覺察 ☐ 氣球式呼吸 ☐ 腦海放大了 ☐ 擁抱平湖 ☐ 情緒天氣報告 ☐ 火山式呼吸 ☐ 擦擦耳朵 ☐ 123紅綠燈 ☐ 3A ☐ 頭腦電影院 ☐ 大樹靜心 ☐ 美好時光	
日			☐ 停一停.呼吸覺察 ☐ 氣球式呼吸 ☐ 腦海放大了 ☐ 擁抱平湖 ☐ 情緒天氣報告 ☐ 火山式呼吸 ☐ 擦擦耳朵 ☐ 123紅綠燈 ☐ 3A ☐ 頭腦電影院 ☐ 大樹靜心 ☐ 美好時光	



《我的情緒天氣紀錄表》



星期	情緒天氣	事件	請以√來表示你用了什麼小法寶來回應(可選多項)	小法寶用後感
一			☐ 停一停.呼吸覺察 ☐ 情緒天氣報告 ☐ 3A ☐ 氣球式呼吸 ☐ 火山式呼吸 ☐ 頭腦電影院 ☐ 腦海放大了 ☐ 擦擦耳朵 ☐ 大樹靜心 ☐ 擁抱平湖 ☐ 123紅綠燈 ☐ 美好時光	
二			☐ 停一停.呼吸覺察 ☐ 情緒天氣報告 ☐ 3A ☐ 氣球式呼吸 ☐ 火山式呼吸 ☐ 頭腦電影院 ☐ 腦海放大了 ☐ 擦擦耳朵 ☐ 大樹靜心 ☐ 擁抱平湖 ☐ 123紅綠燈 ☐ 美好時光	
三			☐ 停一停.呼吸覺察 ☐ 情緒天氣報告 ☐ 3A ☐ 氣球式呼吸 ☐ 火山式呼吸 ☐ 頭腦電影院 ☐ 腦海放大了 ☐ 擦擦耳朵 ☐ 大樹靜心 ☐ 擁抱平湖 ☐ 123紅綠燈 ☐ 美好時光	
四			☐ 停一停.呼吸覺察 ☐ 情緒天氣報告 ☐ 3A ☐ 氣球式呼吸 ☐ 火山式呼吸 ☐ 頭腦電影院 ☐ 腦海放大了 ☐ 擦擦耳朵 ☐ 大樹靜心 ☐ 擁抱平湖 ☐ 123紅綠燈 ☐ 美好時光	
五			☐ 停一停.呼吸覺察 ☐ 情緒天氣報告 ☐ 3A ☐ 氣球式呼吸 ☐ 火山式呼吸 ☐ 頭腦電影院 ☐ 腦海放大了 ☐ 擦擦耳朵 ☐ 大樹靜心 ☐ 擁抱平湖 ☐ 123紅綠燈 ☐ 美好時光	
六			☐ 停一停.呼吸覺察 ☐ 情緒天氣報告 ☐ 3A ☐ 氣球式呼吸 ☐ 火山式呼吸 ☐ 頭腦電影院 ☐ 腦海放大了 ☐ 擦擦耳朵 ☐ 大樹靜心 ☐ 擁抱平湖 ☐ 123紅綠燈 ☐ 美好時光	
日			☐ 停一停.呼吸覺察 ☐ 情緒天氣報告 ☐ 3A ☐ 氣球式呼吸 ☐ 火山式呼吸 ☐ 頭腦電影院 ☐ 腦海放大了 ☐ 擦擦耳朵 ☐ 大樹靜心 ☐ 擁抱平湖 ☐ 123紅綠燈 ☐ 美好時光	



《我的情緒天氣紀錄表》



星期	情緒天氣	事件	請以√來表示你用了什麼小法寶來回應(可選多項)	小法寶用後感
一			☐ 停一停.呼吸覺察 ☐ 情緒天氣報告 ☐ 3A ☐ 氣球式呼吸 ☐ 火山式呼吸 ☐ 頭腦電影院 ☐ 腦海放大了 ☐ 擦擦耳朵 ☐ 大樹靜心 ☐ 擁抱平湖 ☐ 123紅綠燈 ☐ 美好時光	
二			☐ 停一停.呼吸覺察 ☐ 情緒天氣報告 ☐ 3A ☐ 氣球式呼吸 ☐ 火山式呼吸 ☐ 頭腦電影院 ☐ 腦海放大了 ☐ 擦擦耳朵 ☐ 大樹靜心 ☐ 擁抱平湖 ☐ 123紅綠燈 ☐ 美好時光	
三			☐ 停一停.呼吸覺察 ☐ 情緒天氣報告 ☐ 3A ☐ 氣球式呼吸 ☐ 火山式呼吸 ☐ 頭腦電影院 ☐ 腦海放大了 ☐ 擦擦耳朵 ☐ 大樹靜心 ☐ 擁抱平湖 ☐ 123紅綠燈 ☐ 美好時光	
四			☐ 停一停.呼吸覺察 ☐ 情緒天氣報告 ☐ 3A ☐ 氣球式呼吸 ☐ 火山式呼吸 ☐ 頭腦電影院 ☐ 腦海放大了 ☐ 擦擦耳朵 ☐ 大樹靜心 ☐ 擁抱平湖 ☐ 123紅綠燈 ☐ 美好時光	
五			☐ 停一停.呼吸覺察 ☐ 情緒天氣報告 ☐ 3A ☐ 氣球式呼吸 ☐ 火山式呼吸 ☐ 頭腦電影院 ☐ 腦海放大了 ☐ 擦擦耳朵 ☐ 大樹靜心 ☐ 擁抱平湖 ☐ 123紅綠燈 ☐ 美好時光	
六			☐ 停一停.呼吸覺察 ☐ 情緒天氣報告 ☐ 3A ☐ 氣球式呼吸 ☐ 火山式呼吸 ☐ 頭腦電影院 ☐ 腦海放大了 ☐ 擦擦耳朵 ☐ 大樹靜心 ☐ 擁抱平湖 ☐ 123紅綠燈 ☐ 美好時光	
日			☐ 停一停.呼吸覺察 ☐ 情緒天氣報告 ☐ 3A ☐ 氣球式呼吸 ☐ 火山式呼吸 ☐ 頭腦電影院 ☐ 腦海放大了 ☐ 擦擦耳朵 ☐ 大樹靜心 ☐ 擁抱平湖 ☐ 123紅綠燈 ☐ 美好時光	



《我的情緒天氣紀錄表》



星期	情緒天氣	事件	請以√來表示你用了什麼小法寶來回應(可選多項)	小法寶用後感
一			☐ 停一停.呼吸覺察 ☐ 氣球式呼吸 ☐ 腦海放大了 ☐ 擁抱平湖 ☐ 情緒天氣報告 ☐ 火山式呼吸 ☐ 擦擦耳朵 ☐ 123紅綠燈 ☐ 3A ☐ 頭腦電影院 ☐ 大樹靜心 ☐ 美好時光	
二			☐ 停一停.呼吸覺察 ☐ 氣球式呼吸 ☐ 腦海放大了 ☐ 擁抱平湖 ☐ 情緒天氣報告 ☐ 火山式呼吸 ☐ 擦擦耳朵 ☐ 123紅綠燈 ☐ 3A ☐ 頭腦電影院 ☐ 大樹靜心 ☐ 美好時光	
三			☐ 停一停.呼吸覺察 ☐ 氣球式呼吸 ☐ 腦海放大了 ☐ 擁抱平湖 ☐ 情緒天氣報告 ☐ 火山式呼吸 ☐ 擦擦耳朵 ☐ 123紅綠燈 ☐ 3A ☐ 頭腦電影院 ☐ 大樹靜心 ☐ 美好時光	
四			☐ 停一停.呼吸覺察 ☐ 氣球式呼吸 ☐ 腦海放大了 ☐ 擁抱平湖 ☐ 情緒天氣報告 ☐ 火山式呼吸 ☐ 擦擦耳朵 ☐ 123紅綠燈 ☐ 3A ☐ 頭腦電影院 ☐ 大樹靜心 ☐ 美好時光	
五			☐ 停一停.呼吸覺察 ☐ 氣球式呼吸 ☐ 腦海放大了 ☐ 擁抱平湖 ☐ 情緒天氣報告 ☐ 火山式呼吸 ☐ 擦擦耳朵 ☐ 123紅綠燈 ☐ 3A ☐ 頭腦電影院 ☐ 大樹靜心 ☐ 美好時光	
六			☐ 停一停.呼吸覺察 ☐ 氣球式呼吸 ☐ 腦海放大了 ☐ 擁抱平湖 ☐ 情緒天氣報告 ☐ 火山式呼吸 ☐ 擦擦耳朵 ☐ 123紅綠燈 ☐ 3A ☐ 頭腦電影院 ☐ 大樹靜心 ☐ 美好時光	
日			☐ 停一停.呼吸覺察 ☐ 氣球式呼吸 ☐ 腦海放大了 ☐ 擁抱平湖 ☐ 情緒天氣報告 ☐ 火山式呼吸 ☐ 擦擦耳朵 ☐ 123紅綠燈 ☐ 3A ☐ 頭腦電影院 ☐ 大樹靜心 ☐ 美好時光	



《我的情緒天氣紀錄表》



星期	情緒天氣	事件	請以√來表示你用了什麼小法寶來回應(可選多項)	小法寶用後感
一			☐ 停一停.呼吸覺察 ☐ 情緒天氣報告 ☐ 3A ☐ 氣球式呼吸 ☐ 火山式呼吸 ☐ 頭腦電影院 ☐ 腦海放大了 ☐ 擦擦耳朵 ☐ 大樹靜心 ☐ 擁抱平湖 ☐ 123紅綠燈 ☐ 美好時光	
二			☐ 停一停.呼吸覺察 ☐ 情緒天氣報告 ☐ 3A ☐ 氣球式呼吸 ☐ 火山式呼吸 ☐ 頭腦電影院 ☐ 腦海放大了 ☐ 擦擦耳朵 ☐ 大樹靜心 ☐ 擁抱平湖 ☐ 123紅綠燈 ☐ 美好時光	
三			☐ 停一停.呼吸覺察 ☐ 情緒天氣報告 ☐ 3A ☐ 氣球式呼吸 ☐ 火山式呼吸 ☐ 頭腦電影院 ☐ 腦海放大了 ☐ 擦擦耳朵 ☐ 大樹靜心 ☐ 擁抱平湖 ☐ 123紅綠燈 ☐ 美好時光	
四			☐ 停一停.呼吸覺察 ☐ 情緒天氣報告 ☐ 3A ☐ 氣球式呼吸 ☐ 火山式呼吸 ☐ 頭腦電影院 ☐ 腦海放大了 ☐ 擦擦耳朵 ☐ 大樹靜心 ☐ 擁抱平湖 ☐ 123紅綠燈 ☐ 美好時光	
五			☐ 停一停.呼吸覺察 ☐ 情緒天氣報告 ☐ 3A ☐ 氣球式呼吸 ☐ 火山式呼吸 ☐ 頭腦電影院 ☐ 腦海放大了 ☐ 擦擦耳朵 ☐ 大樹靜心 ☐ 擁抱平湖 ☐ 123紅綠燈 ☐ 美好時光	
六			☐ 停一停.呼吸覺察 ☐ 情緒天氣報告 ☐ 3A ☐ 氣球式呼吸 ☐ 火山式呼吸 ☐ 頭腦電影院 ☐ 腦海放大了 ☐ 擦擦耳朵 ☐ 大樹靜心 ☐ 擁抱平湖 ☐ 123紅綠燈 ☐ 美好時光	
日			☐ 停一停.呼吸覺察 ☐ 情緒天氣報告 ☐ 3A ☐ 氣球式呼吸 ☐ 火山式呼吸 ☐ 頭腦電影院 ☐ 腦海放大了 ☐ 擦擦耳朵 ☐ 大樹靜心 ☐ 擁抱平湖 ☐ 123紅綠燈 ☐ 美好時光	