

**練習題1：**

給父母的提醒：

當前疫情下，一切都迅速變化（包括各種限制措施），社會各處充斥著“隱形危險”的暗示，很多孩子由於受到諸多限制而感到焦慮。他們可能經常會因亂碰東西而受到責備，因而對觸碰物件、别人或自己的臉產生恐懼。

此外，孩子的天然直覺是通過觀察他人的面部表情來判斷是否安全，而這項直覺在當下口罩遍行的時期不再可行。因此，疫情期間，父母和子女之間可能更容易產生誤解並加劇子女（以及大人）的恐懼和防禦心理，家庭中發生更多爭吵是在所難免的。家長應該體諒孩子由於無法對大人察言觀色而產生的心理、情緒難處。

這份習題能幫助提升孩子對情緒暗示的覺知能力，在戴口罩的環境下尤其可以應用，當然這些技能在其他情形下也是有用的。

作為父母，我們可以通過運用身體語言、語氣甚至眼神來提升和孩子的溝通。

特別鳴謝Science of People對創作此練習題的啟發。如需了解更多讀口罩下面部表情的資訊，請瀏覽https://www.youtube.com/watch?v=TVkrmWkDIxA&t=320s。



開心

驚訝

恐懼

悲傷

憤怒

**練習題 1**

**名:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_.**

雖然狒狒波比正帶著口罩，你能覺察他的感受嗎？請將狒狒波比的面部表情與情緒暗示連線。

* U形眉毛
* 眉毛上提
* 臉部拉長（口罩撐開）

驚訝

開心

* 眼紋泛起
* 口罩提起
* 眉毛上提並拉平
* 眼睛睜大
* 露出更多眼白

恐懼

* 眉毛中間露出兩道豎的紋路

憤怒

* 眉毛夾緊
* 眼瞼下垂

悲傷



**練習題2——麵包實驗**

**名:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_.**

步驟:

1. 四個人相互傳遞第一片麵包
2. 將第一片麵包放進第一個袋子
3. 在第一個袋子上寫“髒手”
4. 每個人用酒精搓手液消毒雙手
5. 互相傳遞第二片麵包
6. 將第二片麵包放進第二個袋子
7. 在第二個袋子上寫“淨手”
8. 一個人小心地戴上手套
9. 戴上手套的人將第三片麵包放進第三個袋子
10. 在第三個袋子上寫“無手”
11. 在接下來的一個月內，每天觀察三個袋子裡的麵包
12. 每週記錄一次各個袋子裡的麵包產生了多少霉菌

材料:

* 3片麵包
* 3個可密封的袋子
* 酒精搓手液
* 麥克筆
* 手套
* 四個人
* 紙和鉛筆用以記錄



假設:

你認為那個袋子裡的麵包會有最多的霉菌？\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **第一週** | **第二週** | **第三週** | **第四週** |
| 髒手 |  |  |  |  |
| 淨手 |  |  |  |  |
| 無手 |  |  |  |  |

最終，哪個袋子裡的麵包有最多的霉菌？\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

你們組的結果和別的組不一樣嗎？ 是/否（請畫圈）

(Circle)

**練習題3**

**名: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_.**

在故事中，當波比感到沮喪和對未來失去希望的時候，老貓頭鷹畫了一幅描繪未來美好憧憬的畫給波比。

你對未來的憧憬是什麼？請在下面的木界面上畫出你對未來的期待吧！然後把它掛起來，提醒自己：雖然當前疫情下我們受到諸多限制，但一切都是無常的，困境不會永遠持續，美好的日子將會到來！