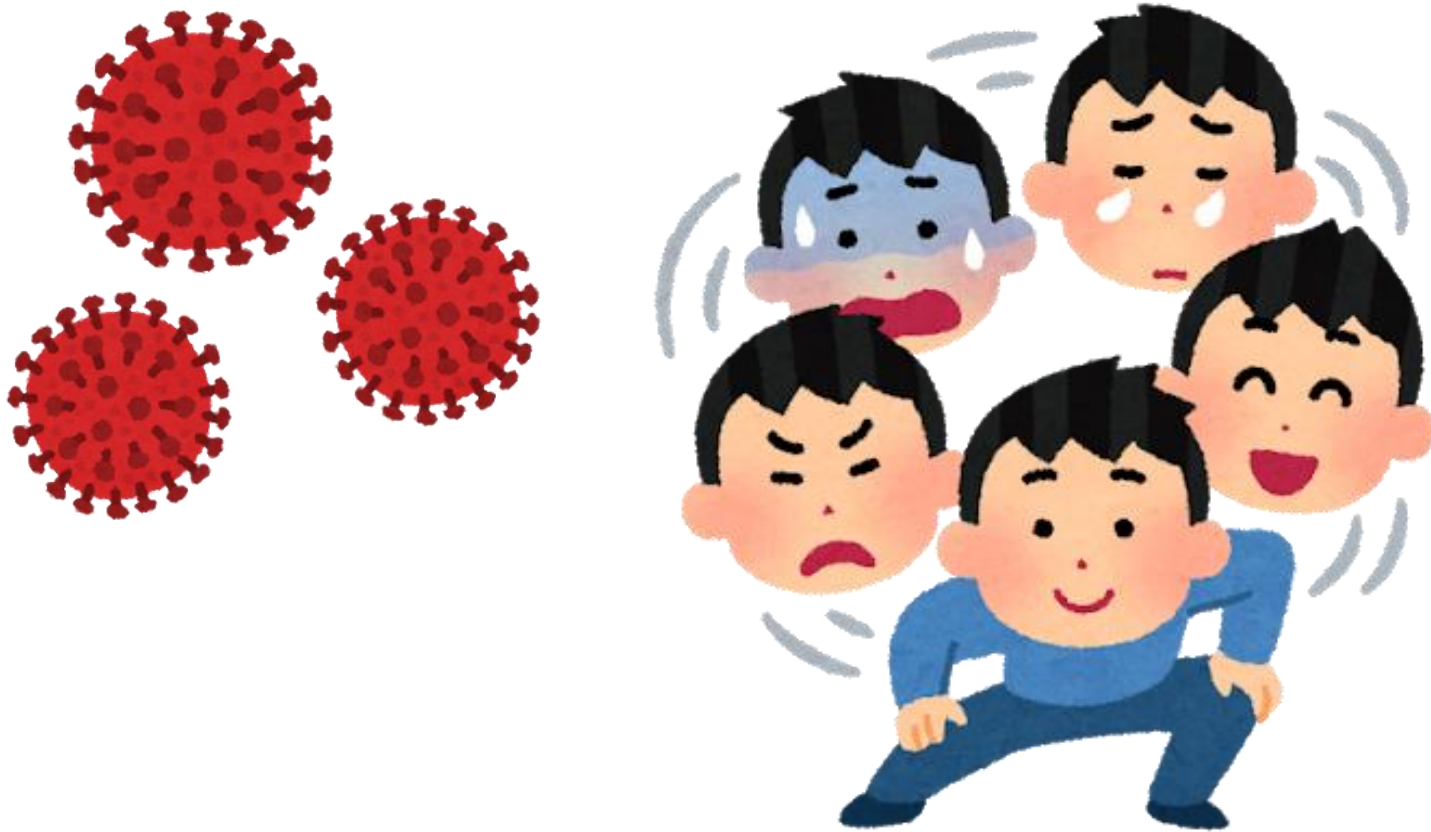


抗疫時，我可能會有甚麼心情？



因為出現了新型冠狀病毒，我外出的時間可能減少了，又不能上學，和朋友一起的時間也減少了。



因此，我可能會有不同的情緒。



我可能感到快樂，因為我可以有更多時間與家人相處。



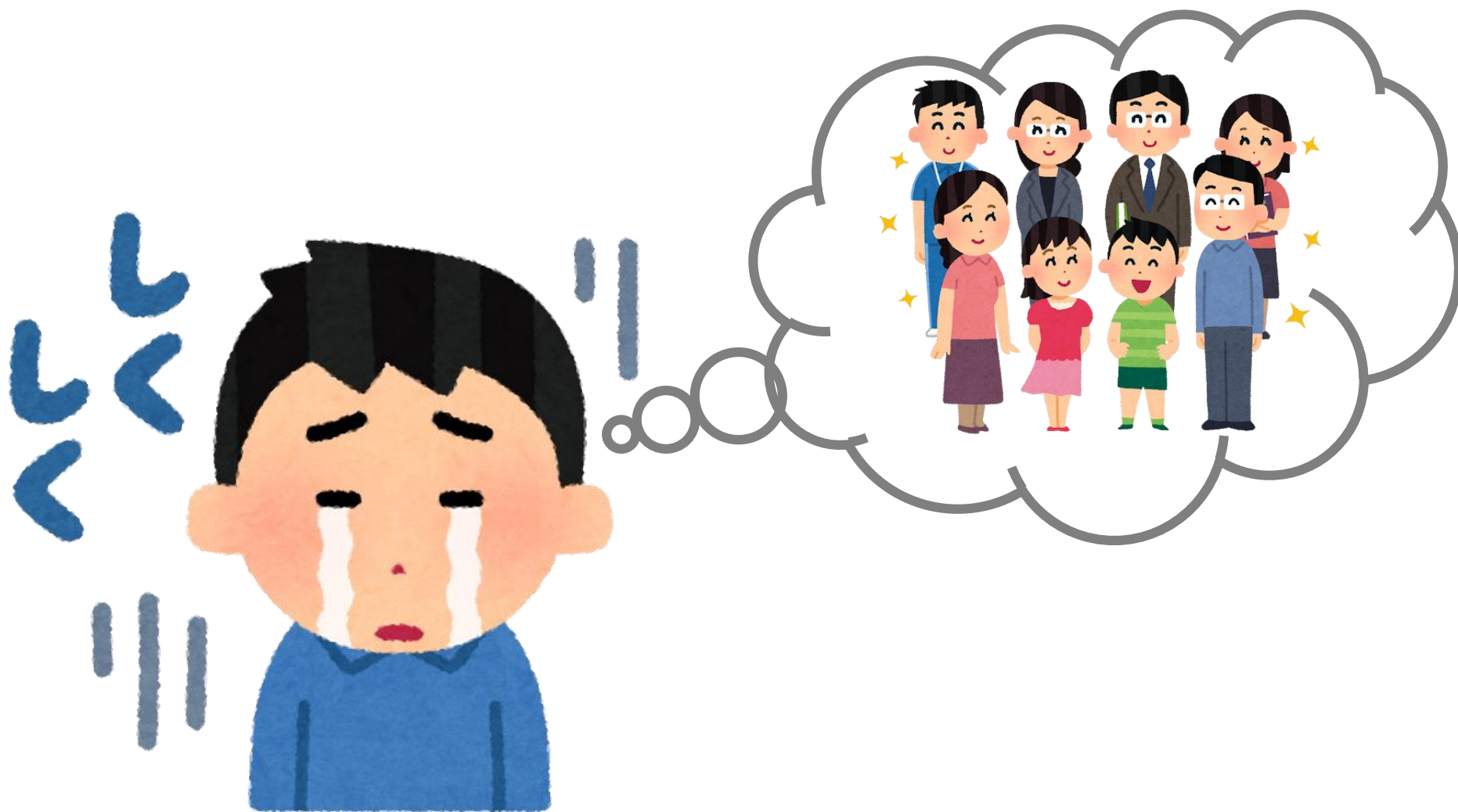
我可能感到沉悶，因為我不能與朋友一起玩耍。



我可能感到擔心，因為媽媽近日生病了。



我可能感到傷心，因為我想念自己的同學和老師。



我可能感到害怕，因為我怕自己或其他人受感染。

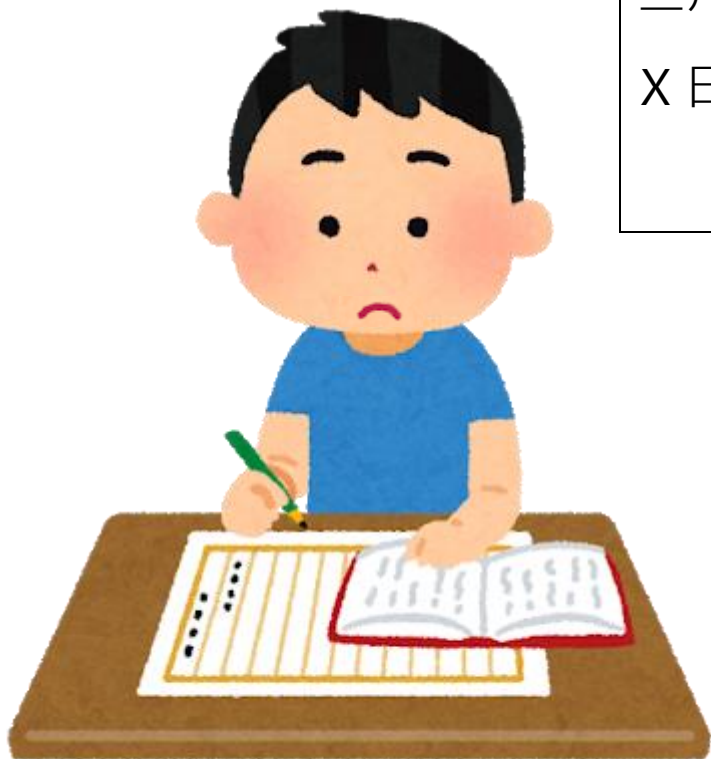



這些情緒都是正常的，當我出現這些情緒時，我可以嘗試告訴家人。

爸爸/媽媽/家人會知道怎樣幫我。



如果家人不能即時與我聊天，我可以嘗試將自己的心情寫在心情日記上。



日期	時間	地點	事情	心情
三月 X日	下午 三時	家	我想與朋友見面，但不可以外出。 _____ _____ _____	

我可以在家人有空的時候再告訴他們。

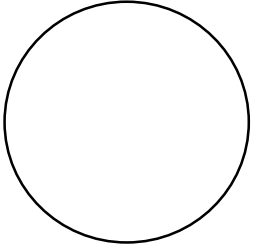
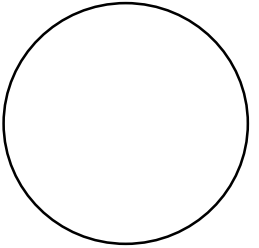
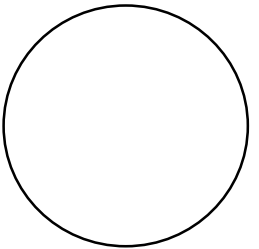
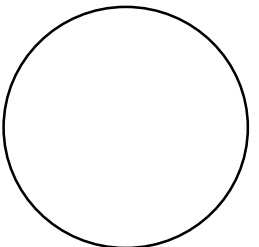
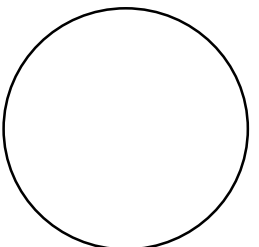
我覺得有點不開心，因為我想與我的朋友見面，但又不能外出。



這樣做，家人會嘗試幫我解決問題，也會讚我是一個懂得表達自己情緒的好孩子。



_____的心情日記

日期	時間	地點	事情	心情
			<hr/> <hr/> <hr/>	
			<hr/> <hr/> <hr/>	
			<hr/> <hr/> <hr/>	
			<hr/> <hr/> <hr/>	
			<hr/> <hr/> <hr/>	
			<hr/> <hr/> <hr/>	