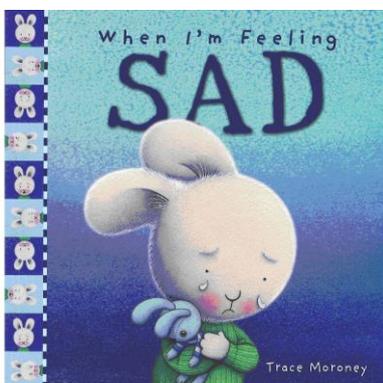




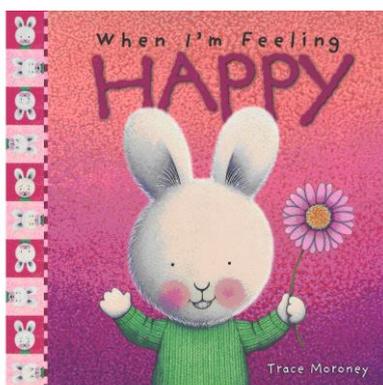
《小豬別哭啦》

一隻愛哭的小豬經常因小事而哭泣，有一天，他在一棵樹下哭的時候，他發現身旁的大樹正在流淚。原來大樹因為看見小豬可憐，所以也忍不住哭起來，還害得小豬全身都溼答答的。後來，每次大樹看見小豬哭，他都比小豬哭得還厲害，漸漸小豬和大樹成為好朋友。可是，有一天小豬在樹下睡著了，之後開始下雪，大樹害怕小豬會凍死，於是把身上所有葉子都抖落在小豬身上……



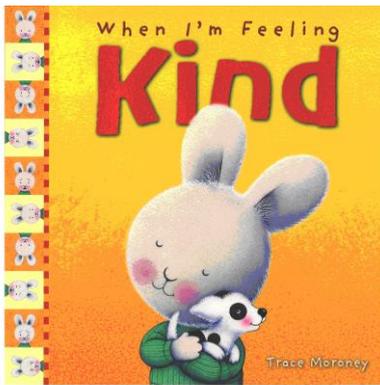
《When I'm feeling sad》

當你感到悲傷時會怎樣？你會覺得所有的東西都變成灰色和陰沉嗎？你會一直哭一直哭或是爬到床上，用被子蓋過自己的頭？故事中的主角就是這樣，他一一道出自己的感受，說出有什麼事會讓他感到悲傷……但他發現在悲傷時，可以想一些方法讓自己好過一點，慢慢他也發現別人的安慰和關懷是讓他感到最好的事。



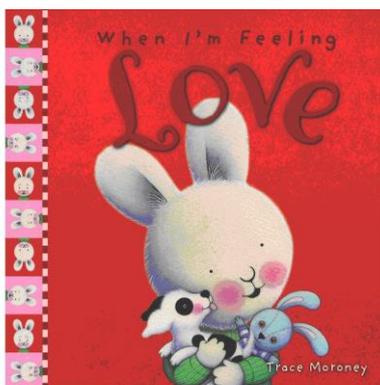
《When I'm feeling happy》

當你感到快樂時你會怎樣？有什麼事讓你感到快樂？原來快樂是一股力量，讓我們在遇到困難時有更多耐性，不輕易發怒。而且也會幫助我們關懷別人，對別人仁慈一點。快樂也能感染身邊那些傷心或生氣的人，讓別人感到好一點。而最棒的是，快樂會讓我們對自己的感覺良好，有一個健康的自我形像。



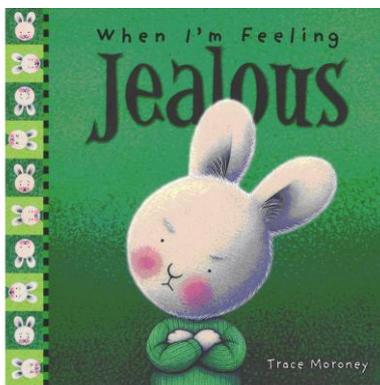
《When I'm feeling kind》

仁慈給我們什麼感覺？它讓我們感到輕柔、溫和、溫暖……也給予我們力量去幫助別人和明白他人的感受。除了對別人仁慈，我們也可以對自己仁慈，你會如何對自己仁慈呢？原來對自己仁慈很簡單：吃健康的食物、每天做運動、有充足的睡眠。仁慈是一種讓所有人都感到快樂的東西！



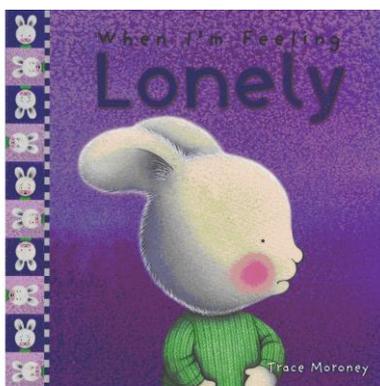
《When I'm feeling love》

被愛是什麼感覺呢？好像生出翅膀，飛到天上，置身眾生之中？像被軟綿綿的羊毛般的雲包圍著？讓你覺得自己很特別？有哪些事情讓你感到被愛？被愛能讓你變得堅強，更有信心去面對困難；被愛能讓你感到更快樂，更有信心；被愛也能教會你如何去愛別人和自己。



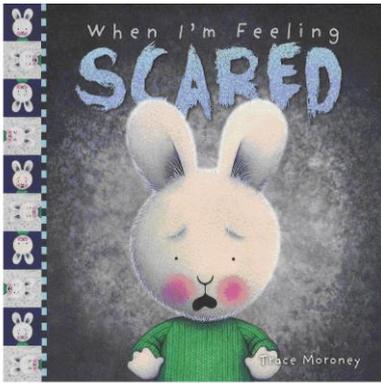
《When I'm feeling jealous》

你會偶爾感到嫉妒嗎？是什麼事情讓你嫉妒？你覺得父母疼錫弟弟比你多？別人有的你沒有？別人在比賽中贏得第一名……嫉妒有時會讓我們變成一隻容易生氣的大怪獸，看見別人有的東西，都想把它們搶過來。究竟有沒有辦法讓自己好過一點？想想自己擁有的東西、想想自己善長的東西和告訴別人自己為何嫉妒也許是有用的辦法。



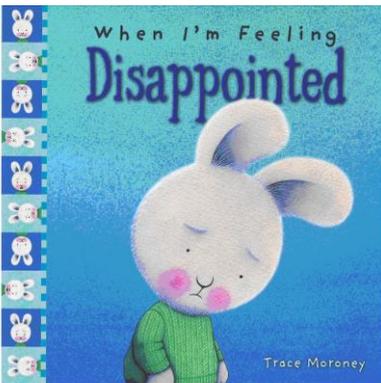
《When I'm feeling lonely》

孤單是怎樣的感覺呢？是覺得整個世界只剩下自己一人？是所有人都玩得很開心而自己卻獨自一個？是覺得沒有人喜歡我？其實每個人都有感到孤單的時候，在這個世界上，有千千萬萬人和自己一樣有相同的感覺。但感覺孤單並不可怕，有時可能會讓你有時間聆聽自己內心的聲音或是讓你能獨自解決問題……



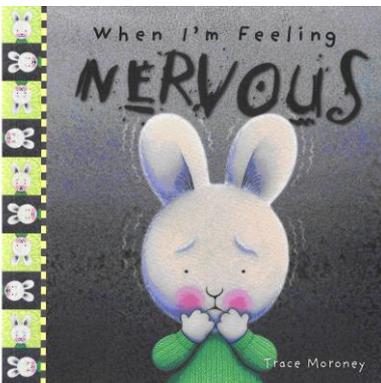
《When I'm feeling scared》

害怕是怎樣的感覺呢？心跳加快、身體顫抖、頭髮豎起……每個人都有感到害怕的時候，每個人感到害怕的東西都不同。感到害怕是不要緊的：害怕能幫助我們離開危險，懂得求救。我們也可以將自己的恐懼告訴別人，這樣，我們會明白到那些讓我們害怕的東西，可能不是那麼可怕的。



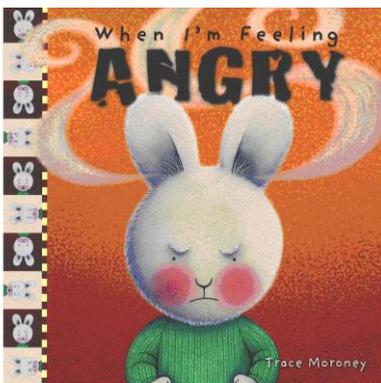
《When I'm feeling disappointed》

失望的感覺是怎樣的呢？像個洩了氣的氣球，裏面空空的？想要大吼大叫和跺腳發脾氣？有什麼事會讓我們失望？自己沒有想像中能幹、同學沒有邀請我到他的生日會、爸爸忘記他對我的承諾……其實每個人都會因事情不如期望的發生而感到失望，但它最終也會過去的。有時候，當我們願意嘗試時，會有出乎意料之外的事情發生，這也幫助我們學會欣賞自己。



《When I'm feeling nervous》

你有試過緊張嗎？緊張的時候你會怎樣？肚子會不舒服嗎？想要嘔吐？身體會顫抖？心跳加快？呼吸急促？什麼事情會讓你感到緊張？例如要在別人面前說一些或做一些事情、在別人家過夜或是學一些新的東西。當你擔心自己做不好一些事情，或是擔心一些不好的事情發生，又或是覺得自己不夠好時，也許會感到緊張。其實一點點的緊張是好的，它會幫助我們精神起來，更加小心，更有活力和做得更好。你會做些什麼事來舒緩緊張的情緒呢？



《When I'm feeling angry》

當你感到憤怒時，你會怎樣？像一座快要爆發的火山？不停地跺腳、尖叫？其實每個人都有生氣的時候，感到憤怒不是錯事，但因為發怒而傷害別人卻是不對的。所以在發怒的時候，我們可以嘗試去做一些讓自己舒服一點的事情或是告訴別人為何自己會發怒。有時候，我們也會忘記自己為了什麼而發怒。