



香港童軍總會童軍知友社



青森文化

小兔兔

移居後的

心情日記



機構簡介

香港童軍總會童軍知友社

童軍知友社於1969年成立，為香港童軍總會的直屬機構，服務使命為「創造有利條件，以協助青少年建立自我、貢獻社群」。童軍知友社轄下各青少年服務單位均致力為青少年提供機會，以協助他們善用餘暇、發揮潛能、體驗群體生活及增強解決問題的能力，並培養他們對社會的責任感及使命感。

童軍知友社賽馬會 朗屏青少年服務中心

中心位於元朗朗屏邨，自1988年起為元朗區服務，並於2000年轉型為青少年綜合服務中心，2002年起更獲社署增撥資源，成為全港18間具備深宵外展隊的綜合服務中心之一。中心的專業社會工作員及支援團隊，透過靈活及綜合的介入手法，在不同的工作環境，如家庭、學校、街頭，為青少年提供服務，以協助他們建立自我、貢獻社群。

編者的話

繼《你是我最好的朋友》後，《小兔兔移居後的心情日記》是一個溫暖動人的繪本故事，故事講述小兔兔經歷了兩次搬家，由自己的出生地，搬到爺爺、嫲嫲的家鄉，之後再搬到大城市，面對新環境，她感到既害怕又孤單，在晚上常常發可怕的夢！幸好有爸爸媽媽的陪伴、好朋友小熊熊的鼓勵和支持，她慢慢學會接納自己的心情，勇敢地表達感受。最終，小兔兔能適應新生活，認識新朋友，享受美好的冒險旅程！

繪本後半部備有家長錦囊，為家長提供實用小貼士，協助家長理解孩子的情緒反應，以及處理方法和原則，鼓勵家長陪伴孩子適應生活中的改變，建立安全感與自信心。

兔爸爸

小熊熊

貓頭鷹
老師

兔媽媽

小兔兔

16/9 下雨



晚上，我做了一個
可怕的夢，夢見自己
在一片漆黑的森林裡，
四周一點聲音也沒有，
令我很害怕，我拼命地跑，
怎樣也找不到回家的路。醒來後，感到心跳得
特別快，我緊緊抱著被子，偷偷地哭。



17/9 天陰



今早起床，覺得頭有點痛。



當媽媽問我：

「小兔兔，昨晚睡得好嗎？」

我為了不讓她擔心和難過，

便點點頭，笑著說：「我很好！」

親愛的小朋友：你有沒有遇過小兔兔的
經歷？當我們遇到一些改變，可
能會出現不同的情緒和感受，
這也是正常的。所以我們
要接納它，嘗試表達感受。





畫出「你」心情



快樂



憤怒



傷心



驚慌

我覺得：_____

因為：_____

。



家長錦囊



自我關懷



觀察孩子的
情緒需要和行為



引導孩子表達情緒
需要的步驟和技巧



讓孩子認識情緒



陪伴是最好的支持



與學校和老師合作

小兔兔移居後的心情日記

作者

香港童軍總會童軍知友社 廖凱兒、蔡慧煌、譚瑋瑩

編輯小組

督印

岑佩儀、廖凱兒

ISBN

978-988-8917-26-6

定價

港幣100元正

數量

300 本

出版日期

2025年5月(第一版)

香港總經銷

聯合新零售(香港)有限公司

封面設計
插畫及排版

杏琳專業設計公司

出版社

紅出版(青森文化)

<https://www.red-publish.com>

11/F 133 Wanchai Road,
Wan Chai, Hong Kong.

好書推介

繪本總是承載著一種神奇的療癒力量。

情緒管理是需要終身學習的課題，面對陌生的環境，難免令人感到徬徨與害怕，小兔兔的經歷正好讓我們知道：「當面對生活挑戰時，你並不孤單！」

無論是家長還是孩子，透過《小兔兔移居後的心情日記》中色彩繽紛的圖畫、簡明扼要的話語，定必能慢慢學會接納情緒、放鬆身心的小妙招。

一本值得閱讀的書，不但能啟發讀者思考，更會引領讀者將溫暖人心的力量傳播開去，這一本小小的繪本，正是蘊含著這股大大的力量，值得我們細細欣賞。

小書老師-作家



專業出版 國際銷售

紅出版文化平台

加入我們：www.red-publish.com

上架建議：
定價：港幣100元正

故事簡介

《小兔兔移居後的心情日記》是一個溫暖動人的繪本故事，讓孩子認識情緒的多樣性，以及情緒如何從身體狀況呈現出來。故事講述小兔兔面對新環境的孤獨與不安，如何在家人支持下，學會接納自己的情緒，並以不同方式表達感受。本書還加入家長錦囊，從而幫助父母理解孩子的情緒反應，提供實用的應對方法，陪伴孩子適應生活中的改變，建立安全感與自信心。

