

心裡也有天氣

和家人一起，一次學一點。



先看一看

如果心情像天氣，你覺得故事裡的小禾是什麼天氣？



故事 1 / 3



小禾盼了好幾天的野餐，因為下雨取消了。她把小背包放在門邊，說：‘我今天一點也不好！’爸爸沒有叫她馬上開心，而是問：‘你是失望，還是也有一點生氣？’小禾想了想：‘兩種都有。’

停一停，問一問：野餐取消，小禾可能有哪些感受？

故事 2 / 3



他們在紙上畫了一朵烏雲。過了一會兒，弟弟拿來一本有趣的圖畫書，小禾笑了一下，又想起沒去成的野餐。‘我剛才笑了，怎麼還是難過？’她問。爸爸說：‘兩種感受可以一起出現，就像有時下著雨，也能看見太陽。’

停一停，問一問：笑了一下，就不能再難過了嗎？

故事 3 / 3



小禾在烏雲旁畫了一束陽光。野餐沒有立刻補上，失望也沒有馬上消失。她決定先喝點水，再和爸爸商量下次出門的準備。她不必把烏雲擦掉，才能照顧好自己。

停一停，問一問：天氣圖不必擦掉烏雲，她仍可以做什麼？

佛法小發現

先看見感受，
再選擇一個照顧自己的行動。



說說你的想法

小禾笑了一下，代表她不再失望了嗎？

爸爸做了什麼，讓小禾比較容易說出自己的感受？



動手試一試

為故事人物畫一張心情天氣圖。



家長與來源

一起聽故事、討論，再做一個小活動。

故事與活動：BlessFu編寫

配圖：AI輔助插畫

完整出處和家長提示見配套講稿。

