

度母：勇氣可以是一小步

和家人一起，一次學一點。



先看一看

有點緊張的時候，也能做一件友善的小事嗎？



故事 1 / 3



媽媽和孩子們看綠度母插畫。綠色的身相，身旁的花，一條腿向下舒展。媽媽說：“這是常見的綠度母形象。我們由這幅圖談談慈悲的行動，也談談勇氣。”這是一幅學習插畫，不是正在發生的故事。

停一停，問一問：這幅插畫裡，你注意到了什麼？

故事 2 / 3



小禾給新同學畫了歡迎卡，到了教室卻有點緊張：“我不知道怎麼開口。”媽媽陪她練習：“你好，我是小禾。你願意收下這張卡嗎？”弟弟說：“可以慢慢說。”小禾握著卡，先把腳步放慢。

停一停，問一問：小禾緊張時先做了哪一步？

故事 3 / 3



小禾走到新同學旁邊，輕聲介紹自己。對方笑著接過卡。小禾發現，勇氣不一定是很大的舉動，也可以是一句禮貌的問候。如果對方暫時不想聊天，她也能說“好，我們以後再聊”。

停一停，問一問：如果對方不想收卡，可以怎麼辦？

佛法小發現

勇氣可以很小，
關懷也要尊重選擇。



說說你的想法

緊張時，誰給了小禾幫助？

勇敢一定要做危險或很大的事嗎？



動手試一試

畫歡迎卡，練習一句溫和問候。



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。

