

「情緒雲」活動步驟

1. 選擇天空的顏色。
(可以多於一種)
2. 加上雲朵
3. 用30秒-1分鐘觀看作品
4. 參考「情緒雲家用引導咭」，
以開放問答形式與孩子互動



示範片段 可用任何顏料，包括塑膠彩、油粉彩、
乾粉彩、木顏色、水彩等



第一步

「情緒雲」家用引導咭

外化感受，揀選你的天空顏色

「今日你嘅天空係咩色？而家我哋一齊揀你想用嘅顏色。」

● 「唔一定要有原因，跟住你嘅感覺去選擇就可以了。」



沒有對錯，你選擇的顏色連繫著當刻的感受。





第二步

「情緒雲」家用引導咭



覺察命名，看清雲朵的樣子



「你覺得呢舊雲係咩心情？佢有聲音嗎？佢點郁架？」

如需提示亦以開放式
問題引導

生氣？

焦慮？

害怕？

沮喪？

委屈？

疲累？

大聲、快？

急促？

細細聲？

顫抖？

輕輕聲？

沒有聲音？

急速轉動？

不停轉動？

慢慢滴落？

漸漸漂走？

輕輕地飄？

幾乎唔郁？



✨ 你能夠說出想像中看到的雲是很厲害的一步。 ✨



InnerSpace
心域工作室

第三步 「情緒雲」家用引導咭 調節練習：讓雲朵慢慢消散



搵水飲一啖
感受安全的溫度



深呼吸
呼出時想像雲變薄



抱抱枕頭
感受支撐與溫暖



做3次伸展
動一動，釋放繃緊



聽30秒歌
讓音樂輕輕帶走
重重的感覺

揀一個方法



試一試



再觀察雲的變化

**「你唔需要一下子讓雲消失，
可以等佢慢慢縮細。」**

第四步

「情緒雲」家用引導咭 收尾肯定，建立力量與自信

InnerSpace
心域工作室

10

雲好大，
需要多一點幫助



7-9

雲仍在，
但我唔怕佢



4-6

雲變細了，
有少少藍天



1-3

雲消散了，
天晴了



「試完之後，你難過嘅心情由
1-10 去到幾多分？」

感受一下自己的變化

每一次表達，
都係讓自己變得更有力量的一步。

「你而家咁樣表達，
真係做得好好。」

你已經做到了

「下次如果又有難過嘅感覺，
我哋就將佢想像成一舊雲，
然後慢慢縮細佢。」

你有方法，你唔孤單



「情緒雲」家用引導咭

核心理念：情緒就像天上的雲



情緒會來，也會走



我們不需要消滅它



學識陪伴它，慢慢消散



情緒就像天上的雲——它會來，也會走。
我們不需要消滅它，只要學識陪伴它慢慢消散。