

沒有顏色的 的小水母

與小白展開一場情緒大冒險



策劃 李嘉欣、李嘉儀、楊嘉瑤

作者 關淑佳 邵淑琴
插畫 羅重偉

謹將此繪本贈予：

關心幼童成長的你們

你們的每一句說話、每一個教導、

每一次關注也孕育著幼童的成長。

導讀

很多時大人們都喜歡問孩子：「你今天過得開心嗎？」

而孩子很多時會回應大人：「開心」、「不开心」、或「不知道」。

其實，無論孩子簡單回應又或直接回應大人「不知道」都是十分正常，因為情緒本來就是既複雜，又容易被忽略的。我們每天都經歷著不同的情緒，有些情緒會讓我們感到舒服，有些情緒則會讓我們感到不適，但不論是前者或後者，這些情緒都是獨一無二地存在我們的心底裡，只是大部分的情緒都被我們忽略了。我們有時甚至會刻意避免接觸情緒，或是無意識地壓抑某些情緒，可是情緒仍然影響著我們的想法、行為和身體反應。所以，就讓我們透過沒有顏色的小水母和孩子們一起經歷一趟情緒冒險之旅，除了讓他們認識不同的基本情緒外，更重要是開始嘗試覺察自己的不同情緒，了解內心的需要，並以恰當的方式去表達和調適情緒，學習如何讓心靈回復平靜。

如何使用繪本


故事主角小水母在小白的協助下，展開一場覺察情緒的冒險旅程。伴讀者可與孩子於本書第 8-9 頁的情緒冒險地圖，揀選想探險的地方，然後展開一趟屬於你們的獨特體驗之旅。

繪本中包含了八種基本的情緒，並以不同顏色來呈現，包括：

- 1 快樂 — 黃色的向日葵花田
- 2 生氣 — 紅色的火山
- 3 傷心 — 藍色的海洋
- 4 討厭 — 紫色的小魔女家
- 5 害怕 — 黑色的陰森樹林
- 6 寂寞 — 橙色的大魚塘
- 7 平靜 — 綠色的大草地
- 8 被愛 — 粉紅色的櫻花樹

到達每個地方探險時，伴讀者可讓孩子感受那個地方帶給他的情緒，並與小水母一起回憶自己出現該情緒的經驗。每完成一項情緒探險歷程，小水母都會收集到一件情緒寶物，包括：快樂的黃色種子、生氣的紅色石頭、傷心的藍色貝殼、討厭的紫色玻璃珠、害怕的黑色羽毛、寂寞的橙色魚鱗、平靜的綠色樹葉和被愛的粉紅色櫻花花瓣。

伴讀者亦可預先準備不同的藝術材料或素材，讓孩子與小水母一起創作代表不同情緒的寶物，把情緒以孩子獨特的表達方式具體地呈現出來。



這天，小白到了水族館參觀。在眾多水母當中，小白發現一隻沒有顏色的水母。

小白**關心**地問：「小水母，你病了嗎？為何你沒有顏色呢？」

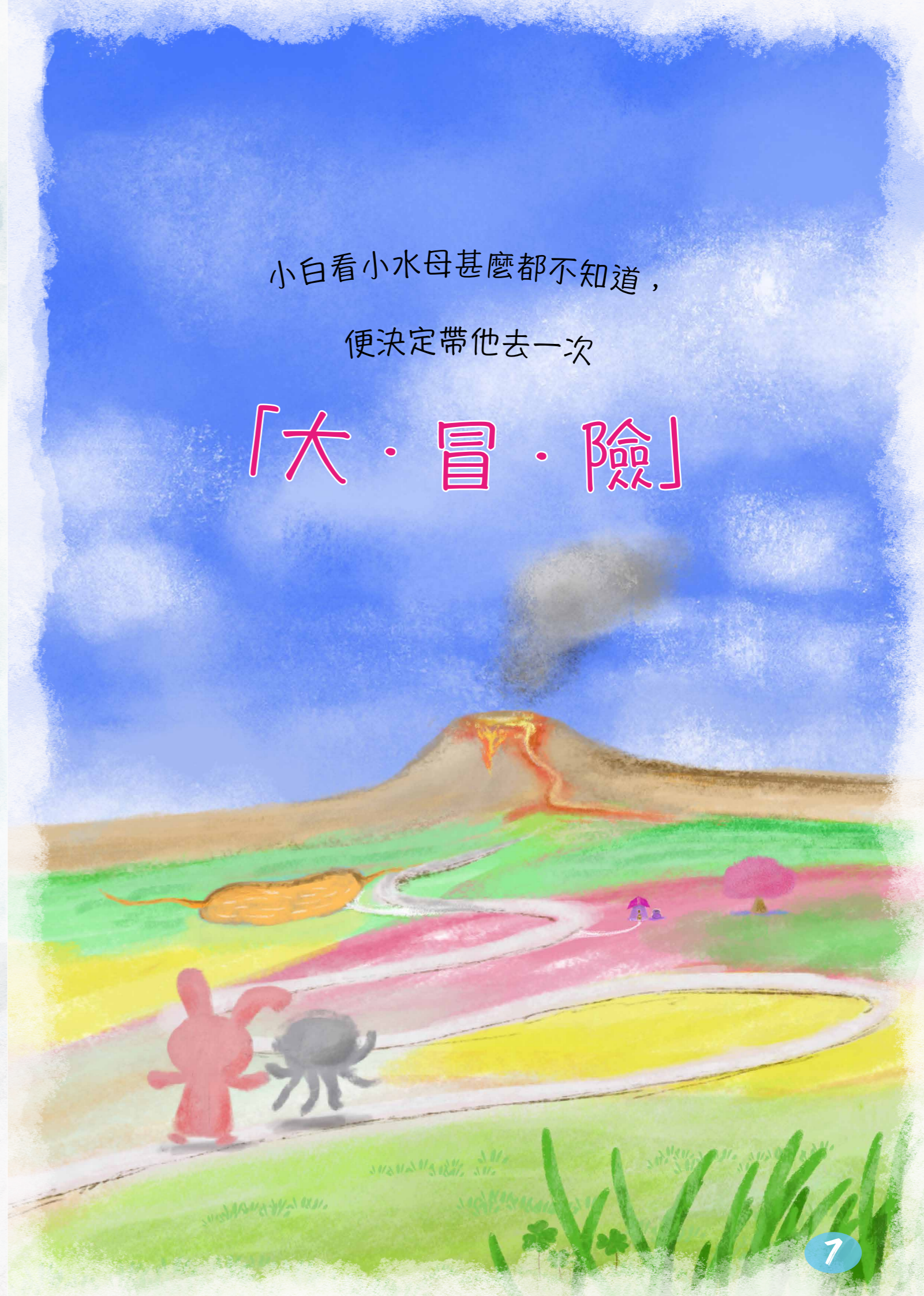
小水母想了想，回答說：「我…我不知道。」

小白留意到小水母目無表情，再問：「那你是否不開心呢？」

小水母又說：「我…我也不知道。」

小白看小水母甚麼都不知道，便決定帶他去一次

「大·冒·險」



小白拿出探險地圖，

問小水母想去哪兒探險。



他們到了一片黃澄澄的向日葵花田，每一個朵兒也向著太陽微笑。

小白：「你看！當我們快樂的時候，就好像黃色的向日葵一樣哈哈大笑，還會跳起舞來。」

小白問小水母有沒有讓他感到快樂的事。

「媽媽煮了我喜歡的食物啦，還有朋友和我一起玩時，我都會好**開心**。」小水母說著，臉上露出**興奮**的表情。



當我們感到**快樂**的時候就會笑出來，在你身邊的人也會被你感染，心情開朗起來。

這時候，小白把一顆黃色的向日葵花種子放進小水母的口袋裡。



一瞬間，

小白帶著小水母穿越到熱熾熾的火山，
火山口不時冒出濃煙，還噴出紅紅的火焰。

小白看見小水母滿臉通紅便說：「紅紅的
火山是不是讓你想起**憤怒**的事呢？」

小水母想起媽媽曾經不
讓他與朋友玩，又迫他
做不喜歡的事，當時心
裡**生氣**得像有一團
火，還大叫大喊起來。



小白聽完後，教了小水母一個小方法。



當我們**憤怒**時可以想像指頭是生日蛋糕上的蠟燭，深深吸一口氣，然後把指頭上的小火焰吹熄。來罷，我們一起把**憤怒**的小火焰吹熄吧！

小白：「下次感到**生氣**時就記住這個小方法啦。」
他一邊說一邊將一顆紅色的石頭放進小水母的口袋裡。

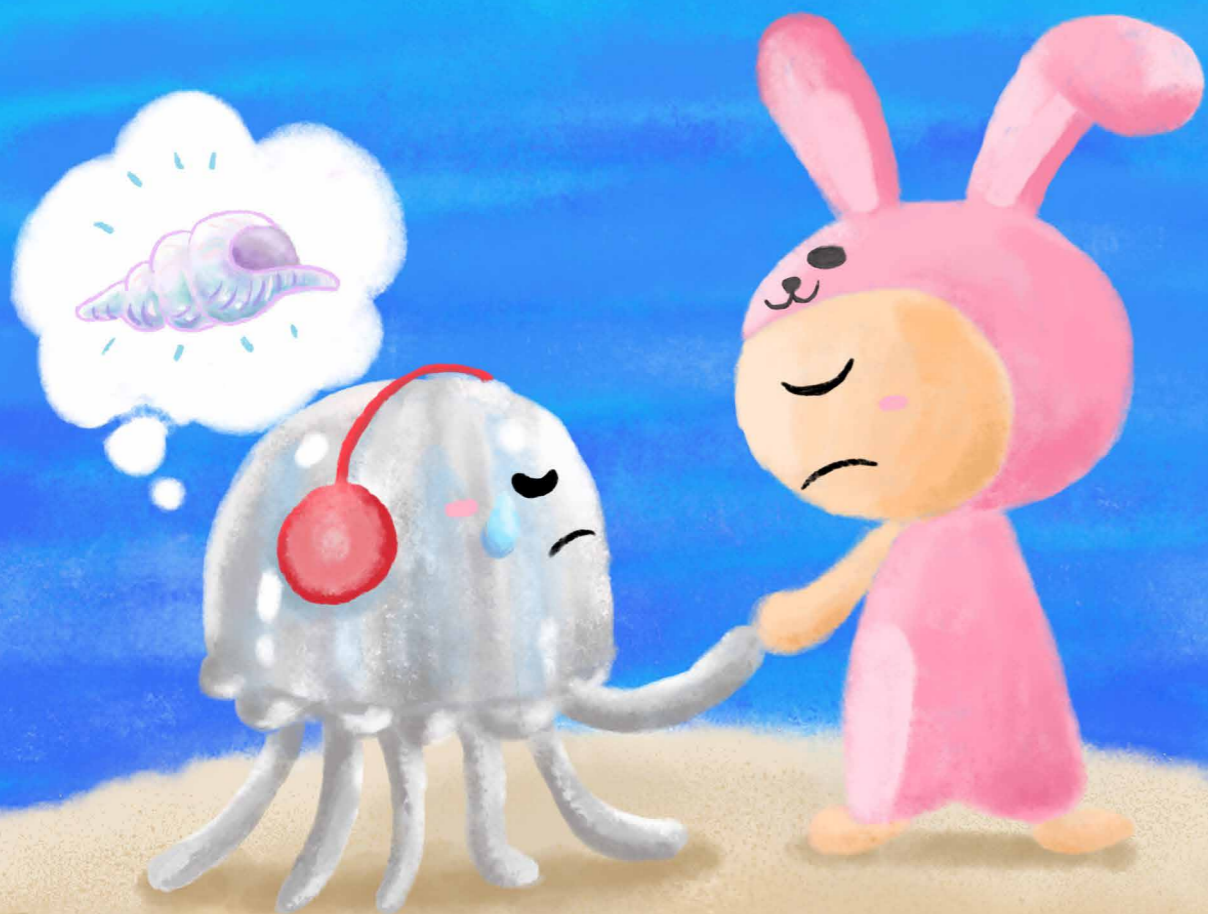


他們繼續旅程，來到了深藍色的海洋。

小白：「深藍色的海洋令你想起甚麼？」

小水母難過地說：「我想起一件**傷心**事，

前幾天我遺失了最心愛的小貝殼，
心裡面好像穿了一個大洞一樣。」



「每一個人都曾經感到**傷心**，我們傷心時會嗚嗚大哭。
你可以把**難過**的事告訴你信任的人，他們一定會安慰
你。下次**難過**時，你也可以找我傾訴啊！」

小白拍拍小水母的肩膀說：「如
果身邊沒有人，你還可以給自己
一個大擁抱，錫錫自己。」



小白將一個藍色的貝殼放進小水母的口袋裡。

這時，小白帶著小水母來到了小魔女的家。
小魔女正在煮一鍋紫色的食物。



小水母一看到就皺起眉頭，想起媽媽昨天要他吃討厭的水草，
他還和媽媽吵起架來。

小水母大聲說：「我不喜歡這種味道，好討厭啊！」

小白說：「我們都會有不喜歡的東西或事情，下次嘗試心平氣和告訴媽媽。」

小水母說：「我知道了。」

小白在鍋裡撈起一顆紫色的玻璃珠送給小水母。



他們走出小屋，來到了一個陰森的樹林，深啡色的樹上佈滿了無數黑黑的烏鴉，還發出「啞—啞—」的叫聲。

小水母感到很**害怕**、很**無助**，他想起有一晚睡到半夜醒來，四周黑漆漆，一點光也沒有，心裡就**慌張**起來，「撲通、撲通」地跳動，他還大哭起來。

小白握著小水母的手，安慰他說：「**害怕**是一件正常的事，我也**害怕**大灰狼啊！我們可以拍拍自己的心口，給自己**信心**。其實**關心**我們的人都在身邊，我們可以找人幫忙，渡過難關。」



說罷，小白把一條黑色的羽毛放進小水母的口袋。

接著，他們到了一個大魚塘前。魚塘裡只有一條橙啡色的小金魚**孤獨**地游來游去。

小白問小水母：「這情景令你想起了甚麼？」

小水母回答說：「嗯，令我想起了有一次爸爸媽媽因為工作忙碌，沒有人陪我玩，獨自一人真的好**寂寞**！」



小白微笑地說：
「肚餓的感覺提醒
我們吃東西，
而**寂寞**的感覺
就提醒我們需要其他人的
陪伴。我相信只要
你主動表達出你的感受，爸爸、
媽媽或朋友們都願意來陪你的。」

小白又將一片橙啡色的魚鱗送給小水母。

最後，他們來到了一片綠油油的草地，

在一棵粉紅色的櫻花樹下坐了下來。

他們享受著微微的涼風、**溫暖**的太陽，心情好**平靜**啊！



小水母：「躺在綠色的草地上真的很**舒服**！」

小白：「對呀！**平靜**的心情令我們的呼吸都慢下來。」



他在地上拾了一片青綠色的樹葉送給小水母。

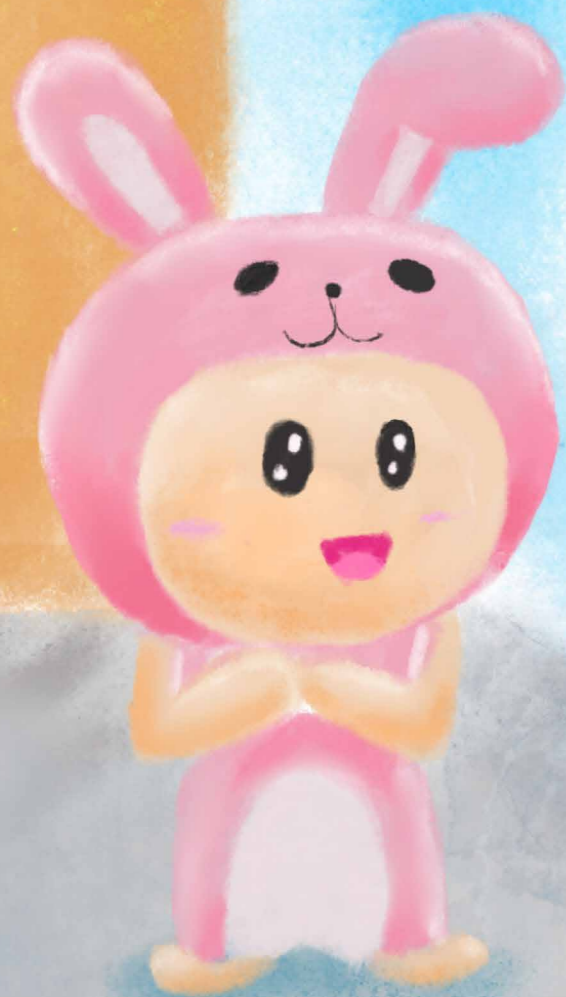


小水母今天真的學了很多事物，
他很想感謝小白對他的**關懷**和**愛**。

小水母說：「小白，謝謝你今天帶我去探險，
我再也不是甚麼也不知道了，我知道自己
現在的情緒是**被愛**啊！」



小水母在地上拾了兩片粉紅色的櫻花花瓣，
一片放進自己的口袋；另一片送給了小白。



小水母回到水族館中，
他發現自己不再是透明了。
原來**顏色**一直都在他的
內心，只是他以前未有
覺察和表達出來。

小水母把小白給他的八件**寶物**放進寶箱內。



小水母明白到每種情緒都沒有好、壞之分，
最重要的是我們能覺察到自己不同的

情緒和懂得正面地表達出來。

沒有顏色的小水母

策劃 | 李嘉欣、李嘉儀、楊嘉瑤

作者 | 關淑佳、邵淑琴

插畫 | 羅重偉

版權 | 和諧之家

地址 | 九龍觀塘樂華南邨安華樓地下 B 翼

網址 | harmonyhousehk.org

贊助 | Help For Children

出版日期 | 2022 年 12 月 (初版)

策劃及出版 |  和諧之家
HARMONY HOUSE

在眾多的水母中，
小白發現了一隻沒有顏色的小水母。
小白決定帶小水母展開一場情緒大冒險，
幫助它找到顏色。
小水母最終能否完成冒險旅程，
找到屬於它的顏色呢？



非賣品



版權所有，不得翻印