

你內在對於氣候的天氣報告是甚麼？ *

緒言：應對氣候變化能引起焦慮。學懂如何認清這些情緒以預防過勞非常重要。這項活動將促進對與氣候變化有關的情緒激增的內心反思，以幫助你建立內心的適應力。

氣候變化活動

時間

45分鐘

難度

簡單

所需物資

大片的紙、普通用紙、
彩色記號筆

*這項活動是作為與Tu
Dilo Limitless 項目相關的
學習延續而創建的。

第1步

- 與所有參加者圍成一個圈，並請他們閉上眼睛，與呼吸連結，開始想一想他們當時的情緒，並持續呼吸幾分鐘。

第2步

- 時間過後，請他們再睜開眼睛，並給予每個參加者一張紙和不同顏色的麥克筆。使用這條問題來請他們畫出他們的感受：「你今天內心的天氣報告是甚麼？」你可以想一想在電視上看到的天氣報告，但將它轉為你內在的情緒狀態。例如，如果你覺得很開心和樂觀，你可以畫一個很明亮的太陽，或者如果你最近有很多憂慮，你的畫可以佈滿烏雲。

第3步

- 當所有人畫好圖畫後，給他們用幾分鐘來分享一下他們的圖畫和情緒。

第4步

- 在那之後，問他們另一條問題：「當你聽到氣候變化的影響後，你內心的天氣報告是甚麼？」「對比起你的第一幅畫，你會改變甚麼嗎？」給小組幾分鐘去修改他們的畫。

第5步

- 當所有人都完成後，請他們分享一下他們在想氣候變化的影響時的情緒變化。



你內在對於氣候的天氣報告是甚麼？ *

第6步

- 提醒他們當我們遇到自己無法掌控的事情時，有時候我們很難會知道下一步應該怎麼做或尋找希望。強調他們能在自己能掌控的事情上做出行動，如自己的行為。

第7步

- 讓他們想一想他們可以承諾為氣候行動做出貢獻的事情。這可以是增加對議題的了解、參加本地提倡應對氣候變化的社團或組織、跟家人和朋友談論議題。

第8步

- 邀請參加者在一張大紙上寫下他們的承諾和簽名，以象徵他們會為氣候變化做出行動。

第9步

- 用一個簡短的呼吸練習來完結這個活動。
- 「我邀請你閉上眼睛，留意自己的呼吸。慢慢地認清自己的想法和情緒，那裏或許會有對於未來的擔憂，對於未知的焦慮或聚焦在你可以做的改變的希望。繼續集中在你的呼吸上，並提醒自己有多勇敢和能幹。要記得你已經擁有你的一切所需去做出行動和貢獻，以令世界更加美好。要記得你現在已經將事情做到最好，完全沒有問題。請記住，你是與別不同的。保持呼吸，讓所有沉重的思緒流動起來，迎接平靜和靈感。請注意四周，覺得準備好了就睜開眼睛。」

