



掃描QR code
跟家人一起練習



1 動動腳趾抓地下
抓下、抓下、抓抓下



5 拍拍自己好安心



2 揮揮手臂深呼吸
吸氣呼氣準備啦



4 呼氣，
1、2、3、4、5、6、7



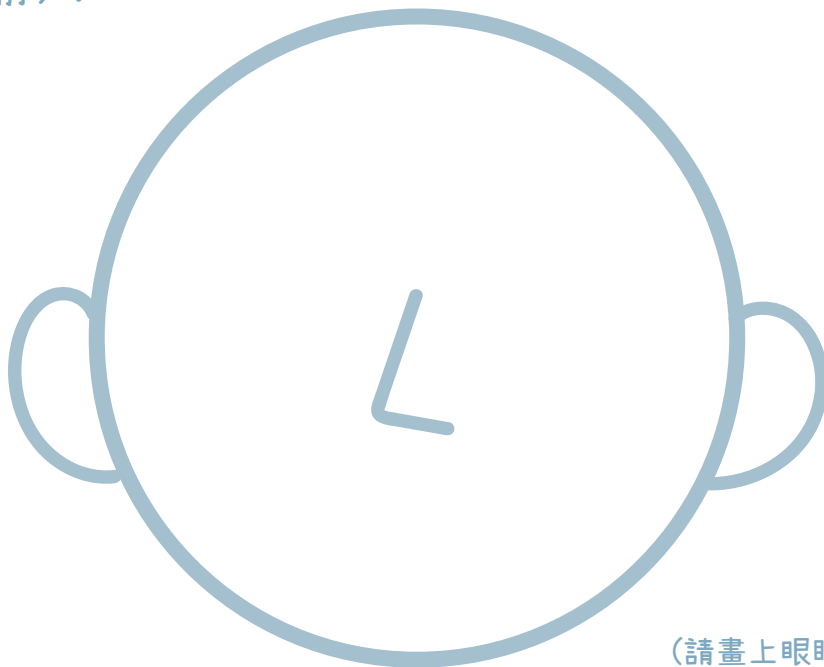
3 吸氣，1、2、3

Cool 秘 Down 笈

讓你冷靜下來的妙法

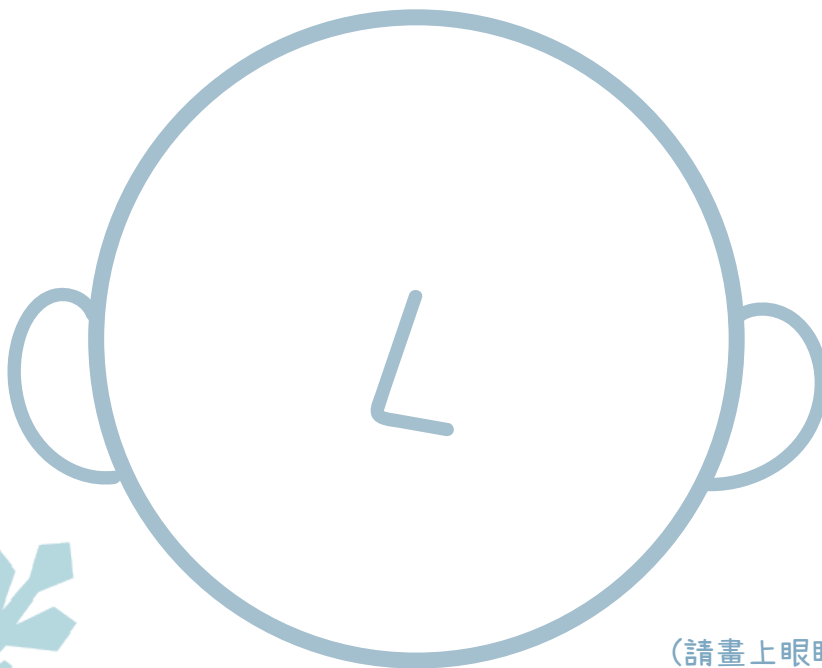


做完《Cool down 秘笈》的活動後，我感到（例如：
很放鬆、平靜）：



（請畫上眼睛和嘴巴）

做完《Cool down 秘笈》的活動後，家人感到（例如：很放
鬆、平靜）：

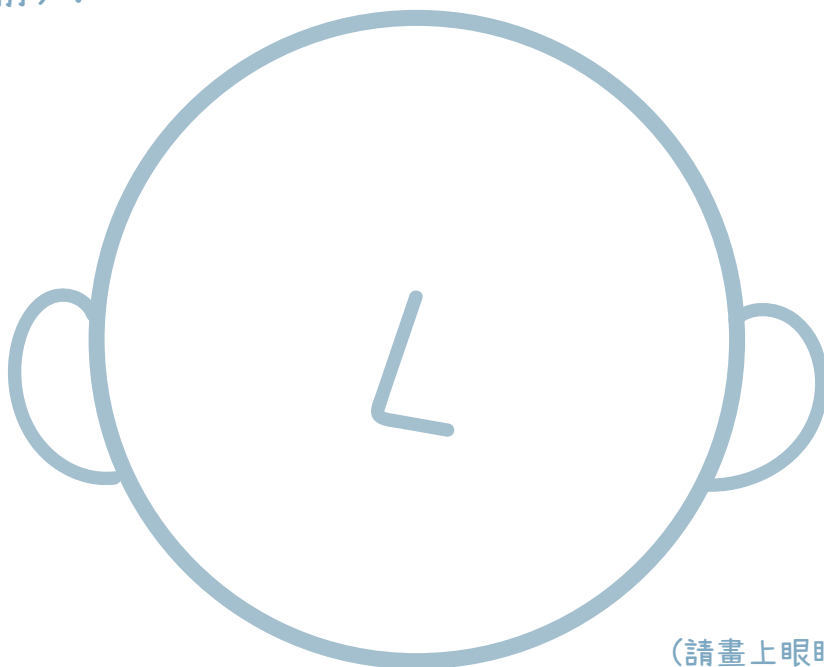


（請畫上眼睛和嘴巴）



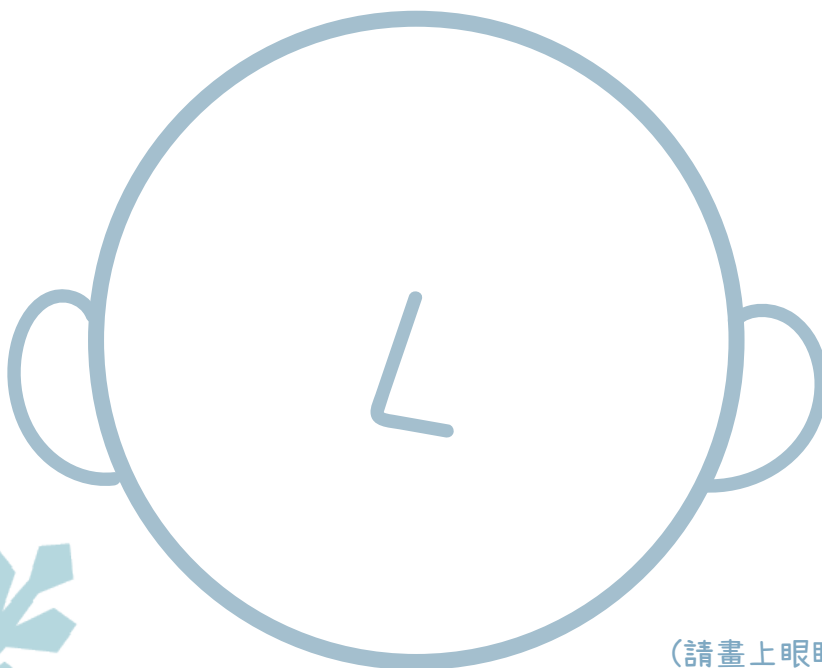


做完《Cool down 秘笈》的活動後，我感到（例如：
很放鬆、平靜）：



（請畫上眼睛和嘴巴）

做完《Cool down 秘笈》的活動後，家人感到（例如：很放
鬆、平靜）：

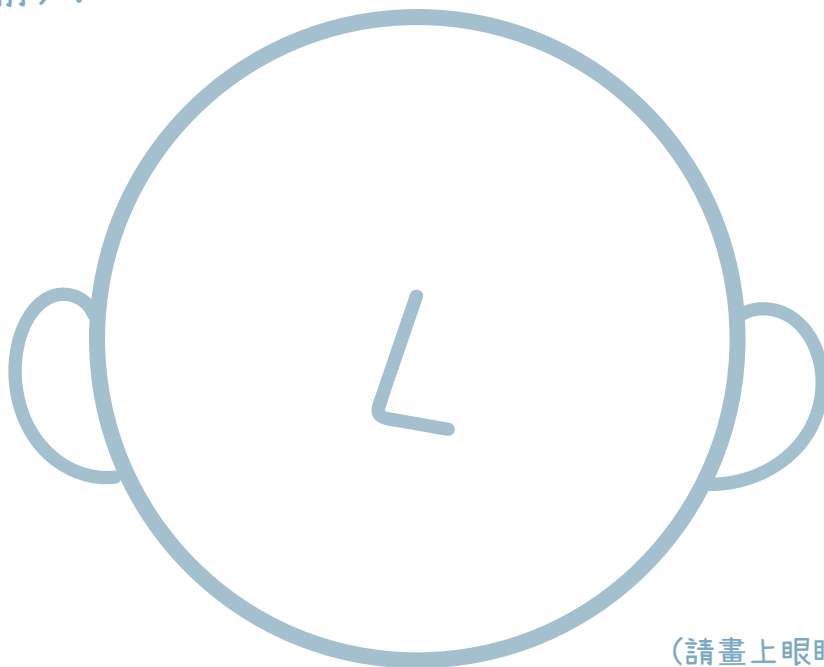


（請畫上眼睛和嘴巴）



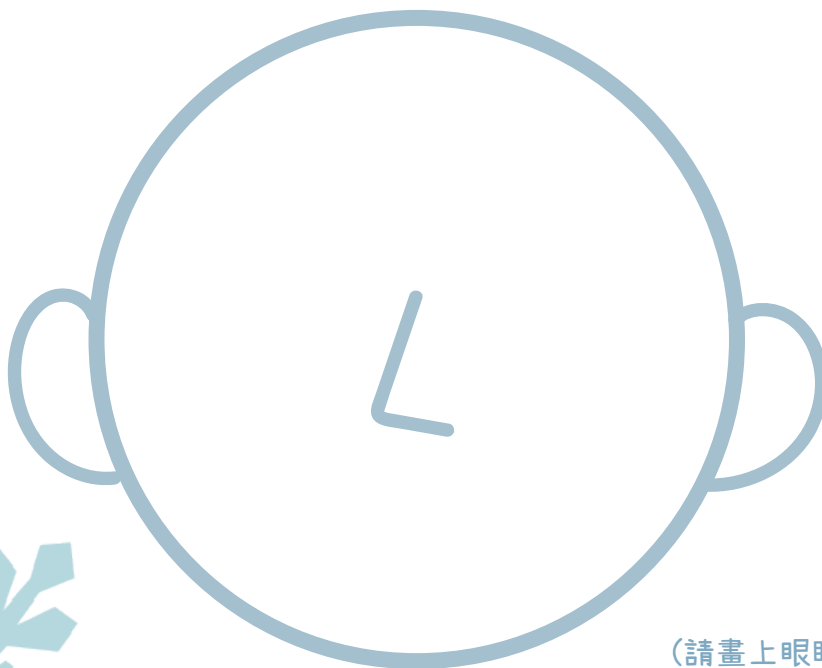


做完《Cool down 秘笈》的活動後，我感到（例如：
很放鬆、平靜）：



（請畫上眼睛和嘴巴）

做完《Cool down 秘笈》的活動後，家人感到（例如：很放
鬆、平靜）：

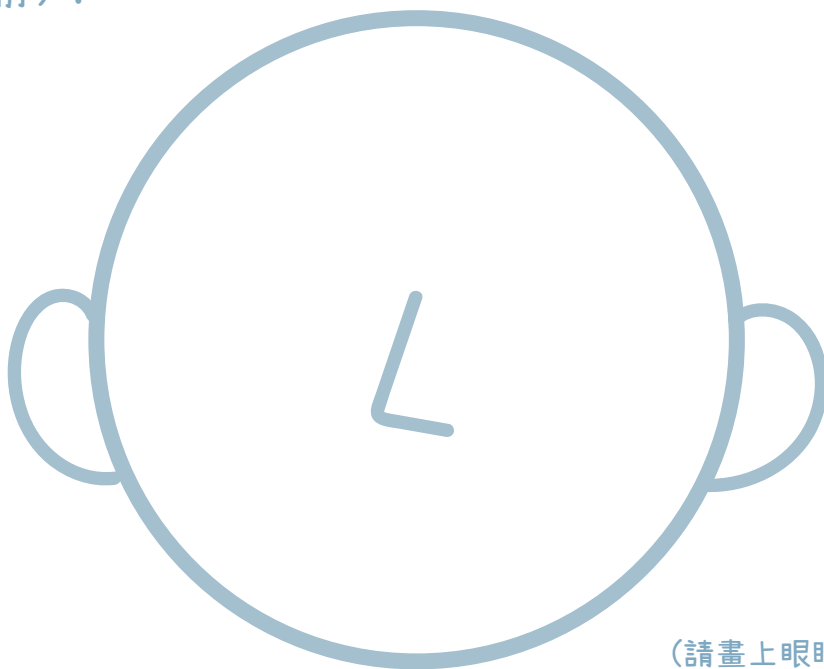


（請畫上眼睛和嘴巴）



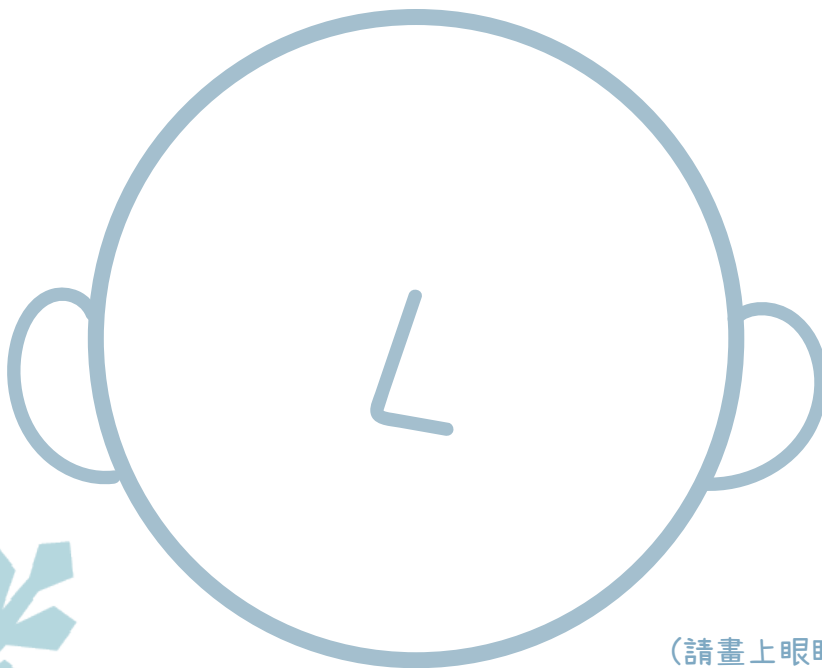


做完《Cool down 秘笈》的活動後，我感到（例如：
很放鬆、平靜）：



（請畫上眼睛和嘴巴）

做完《Cool down 秘笈》的活動後，家人感到（例如：很放
鬆、平靜）：

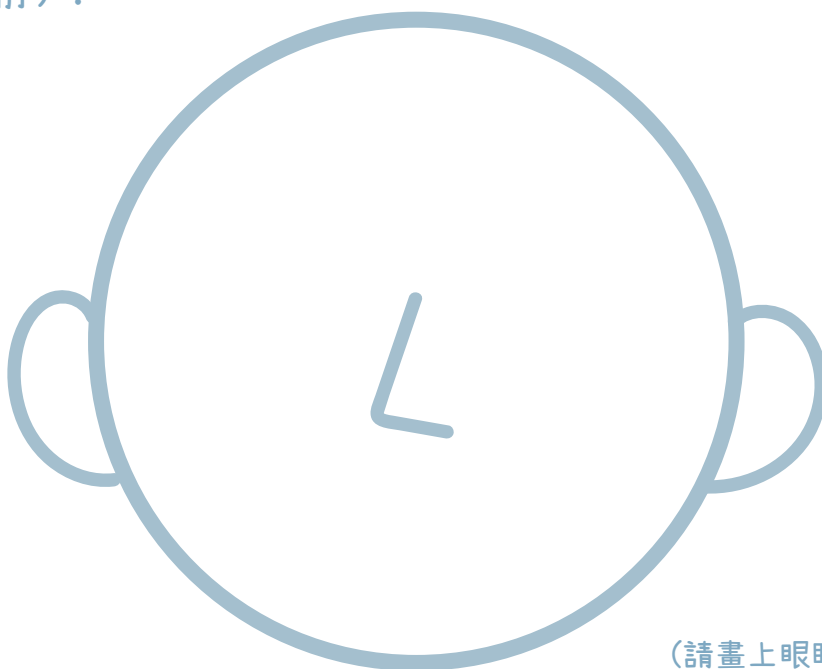


（請畫上眼睛和嘴巴）



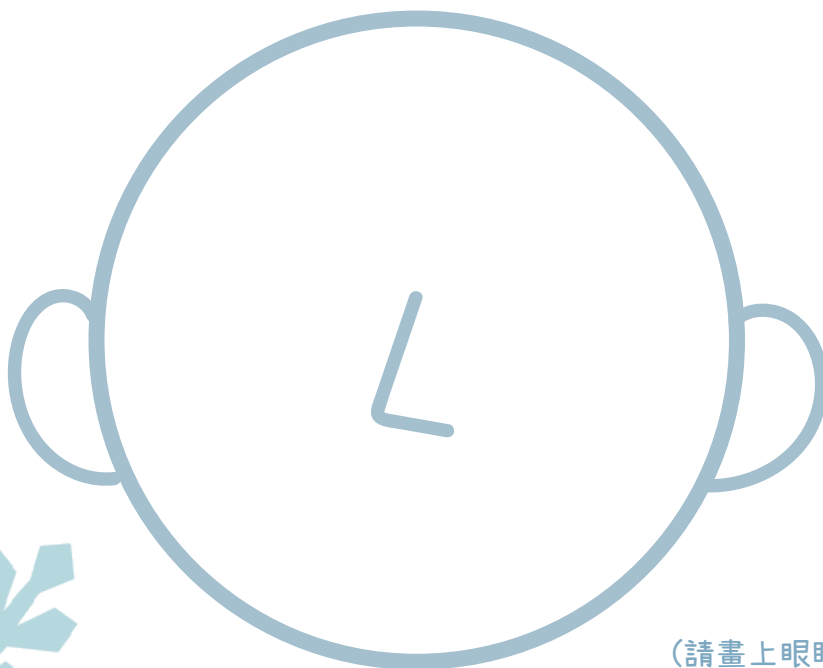


做完《Cool down 秘笈》的活動後，我感到（例如：
很放鬆、平靜）：



（請畫上眼睛和嘴巴）

做完《Cool down 秘笈》的活動後，家人感到（例如：很放
鬆、平靜）：

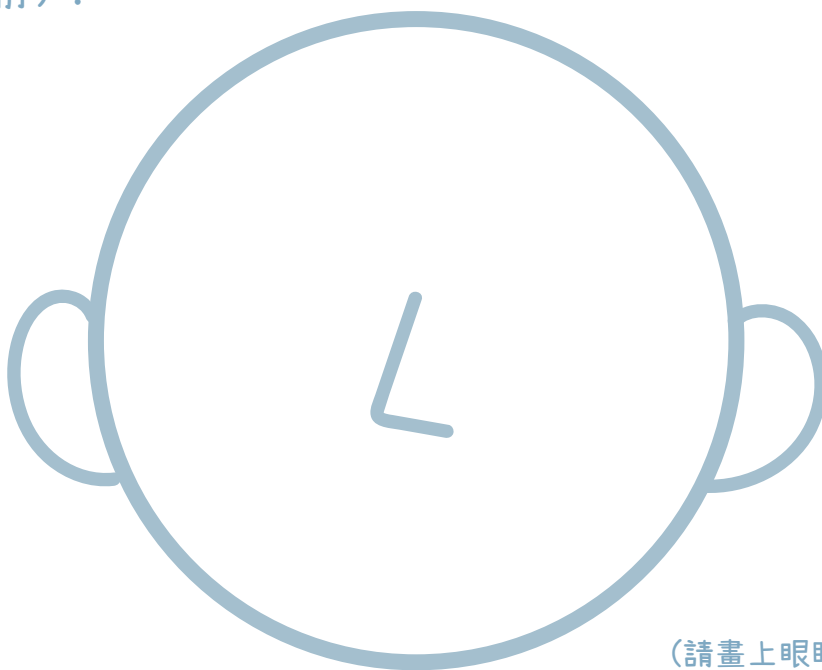


（請畫上眼睛和嘴巴）



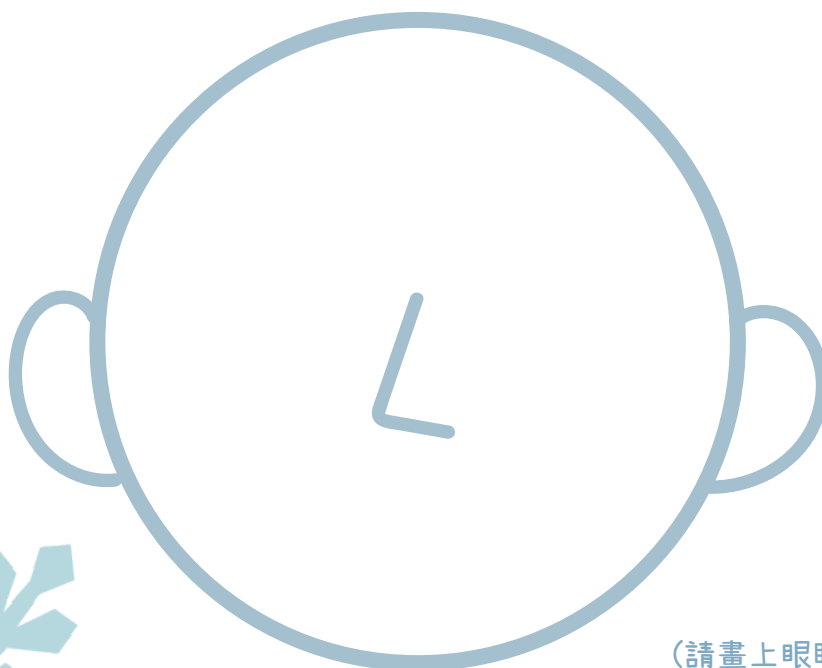


做完《Cool down 秘笈》的活動後，我感到（例如：
很放鬆、平靜）：



（請畫上眼睛和嘴巴）

做完《Cool down 秘笈》的活動後，家人感到（例如：很放
鬆、平靜）：

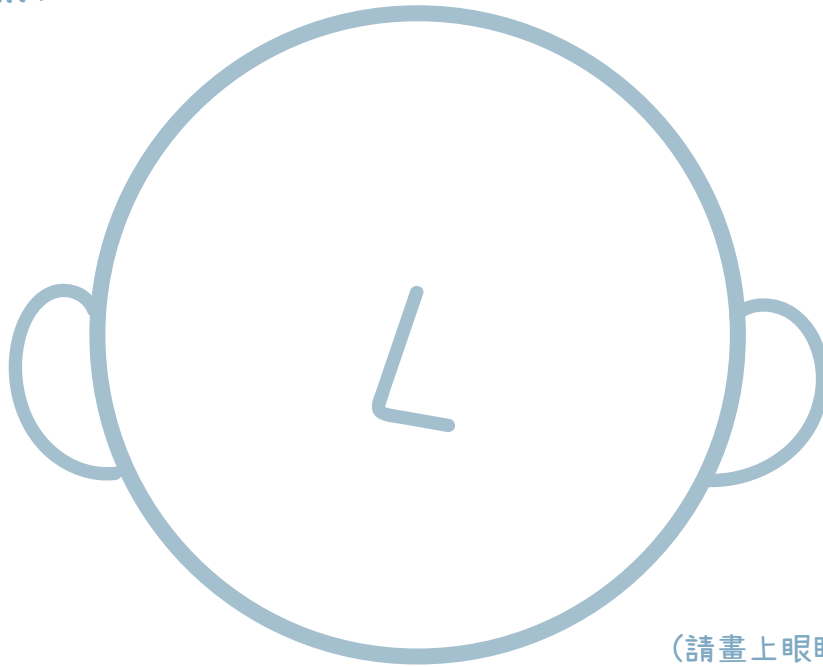


（請畫上眼睛和嘴巴）



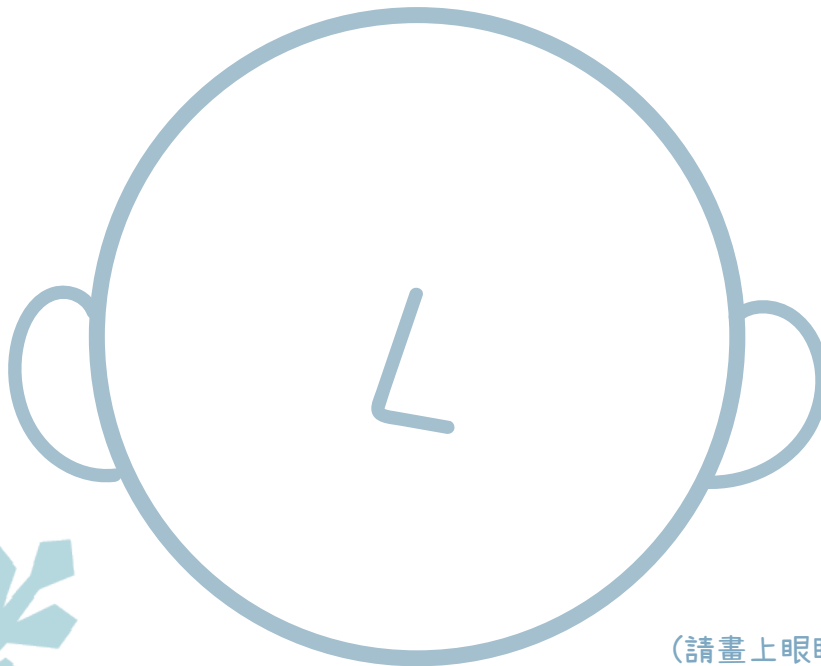


做完《Cool down 秘笈》的活動後，我感到（例如：
很放鬆、平靜）：



（請畫上眼睛和嘴巴）

做完《Cool down 秘笈》的活動後，家人感到（例如：很放
鬆、平靜）：



（請畫上眼睛和嘴巴）



情緒填色工作紙

平靜



你可以為阿腦填上喜歡的顏色，以及在背景畫/
寫出令你感到平靜的人、事物。