

4. 情境生活應用

我不懂做……
我不想寫字呀!



作文時，小明不斷大力踏地
和吵大鬧。

要展現一顆同理心是很簡單的事，我們一起學習同理心的
秘訣「眼・耳・心・動」



: 看到小明 煩燥不安。



: 聽到他說 他不懂做和不想寫字。



: 想到他感到 擔心，
他需要 冷靜。



: 我會 教他冷靜方法和送上心意
卡 表示愛。

可選擇合適的字句或自由表達你的想法。

煩燥不安	擔心	緊張	激動
聆聽他	冷靜	教他冷靜方法	送上心意卡
請他深呼吸	保持安靜	別人明白他	接納

☺我願意日後多以同理心待人。

姓名: 鍾志 (31)

班別: 1A

4. 情境生活應用

我不懂做……
我不想寫字呀!



作文時，小明不斷大力踏地
和大吵大鬧。

要展現一顆同理心是很簡單的事，我們一起學習同理心的
秘訣「眼·耳·心·動」



: 看到小明 生氣



: 聽到他說 我不想寫字呀!



: 想到他感到 煩燥不安，
他需要 別人明白他。



: 我會 教他冷靜方法

表示愛。

可選擇合適的字句或自由表達你的想法。

煩燥不安	擔心	緊張	激動
聆聽他	冷靜	教他冷靜方法	送上心意卡
請他深呼吸	保持安靜	別人明白他	接納

☺我願意日後多以同理心待人。

姓名: Abigail Chan

班別: 1A

4. 情境生活應用



②

我不懂做……
我不想寫字呀!



作文時，小明不斷大力踏地
和大吵大鬧。

要展現一顆同理心是很簡單的事，我們一起學習同理心的
秘訣「眼·耳·心·動」



看到小明

不斷大力踏地和大吵大鬧。



聽到他說

不懂做文，不想寫字。



想到他感到

生氣，不開心，

他需要

幫助。



我會

叫他不用生氣，耐心地再

做一次

表示愛。

可選擇合適的字句或自由表達你的想法。

煩躁不安	擔心	緊張	激動
聆聽他	冷靜	教他冷靜方法	送上心意卡
請他深呼吸	保持安靜	別人明白他	接納

😊我願意日後多以同理心待人。

姓名：楊天溢 (31)

班別：1B

4. 情境生活應用



我不懂做……
我不想寫字呀!



作文時，小明不斷大力踏地
和吵大鬧。

要展現一顆同理心是很簡單的事，我們一起學習同理心的
秘訣「眼·耳·心·動」



: 看到小明

不斷大力踏地和吵大鬧



: 聽到他說

不懂做，不想寫。



: 想到他感到

生氣，不開心

他需要有人協助



: 我會

協助有需要的人

表示愛。

可選擇合適的字句或自由表達你的想法。

煩躁不安	擔心	緊張	激動
聆聽他	冷靜	教他冷靜方法	送上心意卡
請他深呼吸	保持安靜	別人明白他	接納

姓名: 蘇利怡 (24)

☺我願意日後多以同理心待人。

班別: 1B

4. 情境生活應用



我不懂做……
我不想寫字呀!



作文時，小明不斷大力踏地
和大吵大鬧。

要展現一顆同理心是很簡單的事，我們一起學習同理心的
秘訣「眼·耳·心·動」



看到小明 不斷大力踏地和大吵大鬧



聽到他說 我不懂做……我不想寫字呀!



想到他感到 煩躁不安，
他需要 冷靜



我會 請他深呼吸

表示愛。

可選擇合適的字句或自由表達你的想法。

煩躁不安	擔心	緊張	激動
聆聽他	冷靜	教他冷靜方法	送上心意卡
請他深呼吸	保持安靜	別人明白他	接納

☺我願意日後多以同理心待人。

姓名：梁曦瞳 (1)

班別：1B

4. 情境生活應用



我不懂做……
我不想寫字呀!



作文時，小明不斷大力踏地
和大吵大鬧。



要展現一顆同理心是很簡單的事，我們一起學習同理心的
秘訣「眼·耳·心·動」



: 看到小明 火真燥不安



: 聽到他說 「我不懂做……我不
想寫字呀！」



: 想到他感到 激動，
他需要 保持安靜。



: 我會 請他深呼吸，教他冷
靜方法 表示愛。

可選擇合適的字句或自由表達你的想法。

煩燥不安	擔心	緊張	激動
聆聽他	冷靜	教他冷靜方法	送上心意卡
請他深呼吸	保持安靜	別人明白他	接納

姓名: 陳曉逸 (1)

☺我願意日後多以同理心待人。

班別: 1C

4. 情境生活應用



我不懂做……
我不想寫字呀!



作文時，小明不斷大力踏地
和大吵大鬧。



要展現一顆同理心是很簡單的事，我們一起學習同理心的
秘訣「眼·耳·心·動」



: 看到小明 煩燥不安



: 聽到他說 「我不懂做……我不想寫」



: 想到他感到 激動，
他需要 冷靜



: 我會 請他深呼吸和同他講說加油

表示愛。

可選擇合適的字句或自由表達你的想法。

煩燥不安	擔心	緊張	激動
聆聽他	冷靜	教他冷靜方法	送上心意卡
請他深呼吸	保持安靜	別人明白他	接納

☺我願意日後多以同理心待人。

姓名: 韓嘉 (9)

班別: 衛

4. 情境生活應用



我不懂做……
我不想寫字呀!



作文時，小明不斷大力踏地和
大吵大鬧。



要展現一顆同理心是很簡單的事，我們一起學習同理心的
秘訣「眼·耳·心·動」



: 看到小明 煩躁不安



: 聽到他說 「我不懂做……我
不想寫字呀」



: 想到他感到 激撞力，
他需要 冷靜



: 我會 請他深呼吸

表示愛。

可選擇合適的字句或自由表達你的想法。

煩躁不安	擔心	緊張	激動
聆聽他	冷靜	教他冷靜方法	送上心意卡
請他深呼吸	保持安靜	別人明白他	接納

☺我願意日後多以同理心待人。

姓名: 黎恩熙 (14)

班別: 1C

4. 情境生活應用

我不懂做……
我不想寫字呀!



作文時，小明不斷大力踏地
和大吵大鬧。

要展現一顆同理心是很簡單的事，我們一起學習同理心的
秘訣「眼·耳·心·動」



: 看到小明

~~不斷大力踏地和大吵大鬧~~



: 聽到他說

~~我不懂做……我
不想寫字呀!~~



: 想到他感到

~~生氣想有人教他作文
他需要別人明白和聆聽他~~



: 我會

~~請他深呼吸和
送上心意卡~~

表示愛。

可選擇合適的字句或自由表達你的想法。

煩躁不安	擔心	緊張	激動
聆聽他	冷靜	教他冷靜方法	送上心意卡
請他深呼吸	保持安靜	別人明白他	接納

☺我願意日後多以同理心待人。

姓名: 李亮禎 (19)

班別: 一理

4. 情境生活應用

我不懂做……
我不想寫字呀!



作文時，小明不斷大力踏地
和大吵大鬧。

要展現一顆同理心是很簡單的事，我們一起學習同理心的
秘訣「眼·耳·心·動」



看到小明

~~不斷大力踏地和大吵大鬧~~



聽到他說

~~我不懂做……我
不想寫字呀!~~



想到他感到

~~生氣、不开心、無助~~

他需要

~~有人教他寫字、聆聽他~~



我會

~~請他深呼吸
聆聽他~~

表示愛。

可選擇合適的字句或自由表達你的想法。

煩躁不安	擔心	緊張	激動
聆聽他	冷靜	教他冷靜方法	送上心意卡
請他深呼吸	保持安靜	別人明白他	接納

☺我願意日後多以同理心待人。

姓名：

林憶童

班別：

10

(15)

4. 情境生活應用

我不懂做……
我不想寫字呀!



作文時，小明不斷大力踏地
和大吵大鬧。

要展現一顆同理心是很簡單的事，我們一起學習同理心的
秘訣「眼·耳·心·動」



: 看到小明

~~不斷大力踏地和吵大鬧~~



: 聽到他說

~~我不懂做……我不想寫字呀!~~



: 想到他感到

~~生氣~~

他需要

~~有人教他寫字~~



: 我會

~~安慰他及教他寫字~~

表示愛。

可選擇合適的字句或自由表達你的想法。

煩躁不安	擔心	緊張	激動
聆聽他	冷靜	教他冷靜方法	送上心意卡
請他深呼吸	保持安靜	別人明白他	接納

☺我願意日後多以同理心待人。

姓名: 梁川原白 (22)

班別: 1D