


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 發脾氣

 : 聽到他說 「不想寫字」

 : 想到他感到 不安，
他需要 冷靜

 : 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: 羅翊潛 (18)

😊 我願意日後多以同理心待人。

班別: 2A

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 在發脾氣



: 聽到他說「不想寫字」



: 想到他感到 不安，
他需要 冷靜



: 我會 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: 呂芷丹 (19)

班別: 2A

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

不懂做作文和不想寫



: 想到他感到

有火氣惱和激動，

他需要

同學的幫助。



: 我會

安慰、小明和教他冷

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: 張詠怡 (7)

班別: 2B

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 不懂做作文。



: 聽到他說 他不懂做作文。



: 想到他感到 緊張和煩躁不安。
他需要人教他作文。



: 我會 安慰他、接納他、請他
深呼吸和對他說加油表示愛。

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: 莊嘉晴 (9)

班別: 2B

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

沒有精神。



聽到他說

不懂做和
不想寫字。



想到他感到

傷心

他需要

冷靜。



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：雷文潔 (18)

班別：2C

4. 情境生活應用

我不懂做……
我不想寫字呀!



作文時，小明 ^眼不斷大力踏地和
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



: 聽到他說 我不懂做我不想寫字呀!



: 想到他感到 困難，

他需要 同學的幫助。



: 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: 羅斯義 (15)

班別: 2C

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 「我不懂做這個作文，
不想寫字呀！」



: 想到他感到 緊張、擔心、激動。
他需要 被人接納。



: 我會說：「你哪裏不會？我來教
你。」 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：黃雅欣 (b)

班別：2D

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 不懂寫寫作



: 聽到他說：「我不懂做……我不
想寫字呀!」



: 想到他感到 又憤怒又傷心，
他需要聰明一點



: 我會 作文完畢後，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：麥希童 (21)

班別：2D

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 很煩躁



: 聽到他說：「我不懂做……我不想寫字呀」



: 想到他感到 很難過，
他需要 同學幫忙和請教



: 我會 教他不懂做的事

_____ 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：_____ ()

班別：_____