

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、不開心，
他需要 人幫助他 作文



我會說 「我很明白你的感受，我
來教你作文吧！」 來 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: 余寬頤 (25)

班別: 3A

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 激動，
他需要 朋友教導。



: 我會 主動去教導他冷靜方法和教導
他怎樣去做作文 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：吳希雲 (20)

班別：3A

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 我不懂做……



: 想到他感到 困難，

他需要 別人明白他



: 我會 和他一起寫

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: 譚文穎 (21)

班別: 3B

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 皺著眉頭



聽到他說 想逃避的言語。
寫作



想到他感到 煩躁不安、煩月白，
他需要 聆聽他。



我會 教他怎樣做

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：張雨晴 (22)

班別：3B

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 不開心



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 保持冷靜



我會 請他深呼吸和聆聽他
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：伍真慈 (17)

班別：3C

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 激動



: 聽到他說:「我不懂做作文!」



: 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: 楊智謙 (26)

班別: 3C

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 不懂做作文。



: 想到他感到 激動。
他需要 被人明白。



: 我會 教他做作文
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: 黃亦堯 (23)

班別: 3C

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 不斷大力踏地。 ✓



聽到他說 不懂作文，不想寫字。 ✓



想到他感到 煩躁不安、激動 ✓

他需要 冷靜



我會 教他冷靜的方法，請他深呼吸 ✓

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：_____ ()

班別：_____

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 不懂作文，不想
寫字。



想到他感到 煩燥不安、激動，
他需要 冷靜



我會 教他冷靜的方法，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：吳沅兒(8)

班別：3D

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

揉著頭煩燥不安。✓



聽到他說

他不懂估功課，不想
寫字。✓



想到他感到

冷靜 ✓

他需要

別人的協助 ✓ 造支屬力和關



我會

接近內他和教他冷
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：徐惜迎 (4)

班別：30