



電話：3622 1243 / 3622 1987

電郵：info@kiddyimagination.hk

網站：<https://www.kiddyimagination.hk>

<https://www.facebook.com/kiddyimagination>

地址：香港九龍旺角奶路臣街 38 號麥花臣匯 5 樓 508 室

## 情緒 Mix & Match 教材套

### 【單元八：同理心訓練】

#### 訓練目標：

- ◇ 嘗試觀察他人的情緒、言行及表情，提昇學生的心智解讀(Theory of Mind)能力
- ◇ 明白別人的立場和感受，代入他人角色，為他人設想
- ◇ 學習包容他人的缺點、多聆聽、多關顧他人的感受及需要

#### 所需教材：

- ◇ 「想法圈圈小劇場」簡報
- ◇ 「感受大不同」簡報
- ◇ 「我的想法圈圈」工作紙
- ◇ 感受大不同數字牌
- ◇ 想法圈圈
- ◇ 情緒 Mix & Match 遊戲卡

#### 建議教學流程 及 活動：

時間	活動	物資
30 分鐘	<p><b>遊戲一：感受大不同</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>➢ 將 31 張情緒認知卡洗勻，隨機抽取 8 張展示出來</li><li>➢ 老師抽取一張情境卡，同學輪流就情境卡的情境，從 8 張情緒卡中選擇最貼切自己的感受</li><li>➢ 同學需嘗試用說話表達：因為 XXXXXX (原因)，所以我覺得 XXX (情緒字詞 / 想法)，成功解釋的同學便可取走該情緒認知卡</li><li>➢ 如前面的同學已經取走卡牌，同學需選擇另外一張情緒認知卡；如認為沒有乎合情境的感受，同學可以選擇跳過(Pass)</li><li>➢ 每個回合完結時，需抽取新的情緒認知卡補回空位，然後開展新回合，直至完成情境卡題目</li><li>➢ 獲取最多情緒認知卡的同學為勝</li></ul> <p>教學重點 / 反思提問：</p> <ul style="list-style-type: none"><li>➢ 面對相同的情境，我們的情緒/感受都有一樣嗎？</li><li>➢ 面對相同的情境，是否所有情緒都會出現？</li></ul> <p>**面對相同的情境，隨著角色不同、經歷不同，我們可能會有著不一樣的情緒反應/感受；我們需明白及尊重別人的感受，學會聆聽別人背後的原因</p>	<ul style="list-style-type: none"><li>◇ 「感受大不同」簡報</li><li>◇ 情緒 Mix &amp; Match 遊戲卡<ul style="list-style-type: none"><li>- 31 張情緒認知卡</li><li>- 31 張情境卡</li></ul></li></ul>

	<p><b>難度提升版：</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ 將 31 張情緒認知卡洗勻，隨機抽取 8 張展示出來，並以數字牌代表每張卡牌</li> <li>➤ 同學輪流抽取情境卡(題目)，負責抽取題目的同學需先選出情緒卡，並將對應情緒卡的數字牌放到自己面前，數字朝下</li> <li>➤ 其他同學需猜出同學 A 的情緒感受，選擇將對應情緒卡的數字牌放到自己面對，數字朝下</li> <li>➤ 如同學能猜對同學 A 的情緒感受，可獲 1 分</li> <li>➤ 每個回合完結後，可請同學嘗試解說自己的想法及感受</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>◇ 感受大不同數字牌</li> </ul>
<p>20 分鐘</p>	<p><b>代入別人的想法</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ 明白別人與我們看事物的角度並不盡相同</li> <li>➤ 每個人的情緒/感受都會因應對事情的想法而有所不同</li> </ul> <p><b>遊戲二：想法圈圈小劇場</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ 同學輪流擔當小演員及觀眾(旁觀者)</li> <li>➤ 從 31 張情境卡中抽取其中一張，同學需代入不同角色，嘗試演繹情相關情節，期間同學亦可自行加入小道具或對白等</li> <li>➤ 完成情境後，進入討論/表述時間： <ul style="list-style-type: none"> <li>■ 配角：辨識主角當下的情緒，猜想主角為什麼會產生這種情緒/行為？主角的想法是什麼？</li> <li>■ 觀眾：辨識主角及配角當下的情緒，猜想雙方為什麼會產生這種情緒/行為？雙方的想法是什麼？</li> <li>■ 主角：辨識配角當下的情緒，猜想配角為什麼會產生這種情緒/行為？配角的想法是什麼？如旁觀者看到自己的情緒/行為，又會有什麼想法？</li> </ul> </li> <li>➤ 同學可以彼此分享自己的想法，看看是否與別人猜想的一樣</li> </ul> <p><b>教學重點 / 反思提問：</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ 得知別人的想法，對我們有什麼幫助？</li> <li>➤ 我們需從多角度觀察，透過環境、場合、別人的反應及表情動作等，嘗試猜想對方的感受及想</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>◇ 「想法圈圈小劇場」簡報</li> <li>◇ 情緒 Mix &amp; Match 遊戲卡 - 31 張情緒認知卡</li> <li>◇ 想法圈圈</li> </ul>



電話：3622 1243 / 3622 1987

電郵：info@kiddyimagination.hk

網站：<https://www.kiddyimagination.hk>

<https://www.facebook.com/kiddyimagination>

地址：香港九龍旺角奶路臣街 38 號麥花臣匯 5 樓 508 室

	<p>法，從而作出適當的回應</p> <ul style="list-style-type: none"><li>➤ 如更了解別人行為背後的想法，與我們角度不同，因此感受亦不一樣；我們更能明白及體諒別人處境，作出更好的反應</li><li>➤ 如為別人帶來負面觀感，我們可以修正我們的行為，改善人際關係</li></ul> <p><b>熱身練習：</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>➤ 可按需要加入先安排同學面對面而坐，在同學中間豎立一張圖片(兩面需設有不同圖案)</li><li>➤ 分別詢問同學看到什麼，以及別人看到什麼；然後彼此公開答案；期間可詢問同學為什麼知道/不知道對方看到的圖案</li><li>➤ 期間可加入相同的圖案/物件，唯擺放的方向不一樣</li></ul> <p>**讓同學有基本概念，掌握大家看事物的角度不一樣，眼前看到的事物亦有機會和別人所看到的不一樣</p>	
10 分鐘	<p><b>練習一：我的想法圈圈</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>➤ 根據不同的情境，在自己及別人的想法圈圈內填上不同的想法及感受</li><li>➤ 完成後可請同學進行分享</li></ul>	◇ 「我的想法圈圈」工作紙