



特殊需求課程

我懂你的心~同理心

111年11月11日

公開觀議課

蠟筆大罷工



文、祖兒・戴沃特 圖、奧利佛・傑法
譯、黃筱茵

有一天，
小肯在班上拿出他的蠟筆時，
發現一疊信，
上頭寫著他的名字。



hey, 小^止青!

是我, 紅色蠟筆。我們需要談一談。
你讓我工作得比你任何其他蠟筆都

還要辛苦耶。

一年到頭, 我忙著塗消防車、蘋果、草莓呀,
還有所有凡是紅色的東西, 都快累昏了。

而且, 連假日也要工作!

聖誕節時, 我得塗所有的聖誕老公公;

小青年節時, 又要畫滿全部的愛心!

我需要休息!

你操勞過度的朋友

紅色蠟筆上

紅色蠟筆的
感覺是...
工作太多





親愛的小肯：

好吧，聽清楚囉。

我很喜歡在你畫葡萄、龍啦，還有
巫師帽時，當你最愛的蠟筆。可是

你把我那麼多漂亮的顏色都塗到

框框外，讓我快瘋了。如果你

不趕緊開始把顏色塗在框框裡面，

我恐怕要徹底抓狂了！

• • •

你很愛整潔的朋友

紫色蠟筆 上

紫色蠟筆
需要.....



親愛的小肯：

我已經受夠了被人叫成「淺棕色」或是「深卡其色」，因為我兩個都不是。

我是米色，而且以身為米色為榮。

我也受夠了老是被排在棕色蠟筆先生的後面。棕色可以塗所有的熊、小馬和小狗，我卻只能分到火雞晚餐（如果幸運的話）還有小麥，這一點也不公平。

我們就坦誠一點吧：說說看你上一次看到一個小孩因為可以塗小麥的顏色而很興奮，是什麼時候的事？

你米色的朋友

米色蠟筆 上

米色蠟筆覺得受夠被叫錯顏色..他需要..



小肯：

我是灰色蠟筆，你快把我累死了！

我知道你愛大象，也知道大象是灰色的，

不過，我一個人負責著色的面積，未免

也太大了吧。

可別再叫我去畫你的犀牛、河馬或是座頭鯨了哦。

你知道要處理那樣一隻動物有多累人嗎？

那些龐然大物……

你日禱得吧，企鵝鳥寶寶是灰色的，還有小石頭

也是。●偶爾讓我塗塗那些東西，藉機休息

一下怎樣？

你累得頭的朋友

灰色蠟筆 上

灰色蠟筆
需要..



親愛的小肯：

你會用我來著色，可是為什麼呢？

大部分的時候，你會把我用在和我
顏色相同——白色——的紙上。

如果不幫我加上黑色的輪廓，

你甚至不曉得我在那裡！

甚至連彩虹的顏色也沒有我的位置。

我只能被拿來畫雪，或是塗在

其他東西之間的空白裡，

這一切都讓我覺得……恩……

很空虛。我們需要談一談。

你空虛的朋友

白色老鼠筆 上



雪中的
白貓
作者：小

嗨，小肯！

我討厭被用來幫其他蠟筆著色的東西加上輪廓，別的蠟筆都覺得他們的顏色比我明亮！

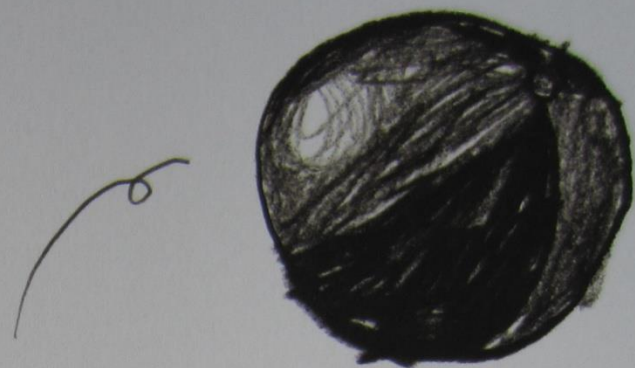
你用我畫了一顆很棒的海灘球，然後拿其他的蠟筆來上色，真的很不公平。

乾脆什麼時候畫一顆黑色的海灘球如何？

這樣的要求很過分嗎？

你的朋友

黑色蠟筆上



親愛的小肯：

我是綠色蠟筆，寫信給你有兩個

原因：一是要告訴你我很喜歡我

的工作——畫一堆鱷魚、樹呀、

恐龍和青蛙。我沒有什麼好抱怨的，

只是要恭喜你到目前為止

一帆風順的「綠色塗鴉」事業。

第二個原因是為了我的朋友——

黃色蠟筆和橙色蠟筆，他們兩個

已經不跟對方講話了，因為他們

都覺得自己才是太陽的顏色。請

趕快解決這件事，因為他們已經

快把我們其他人逼瘋了！

你快樂的朋友

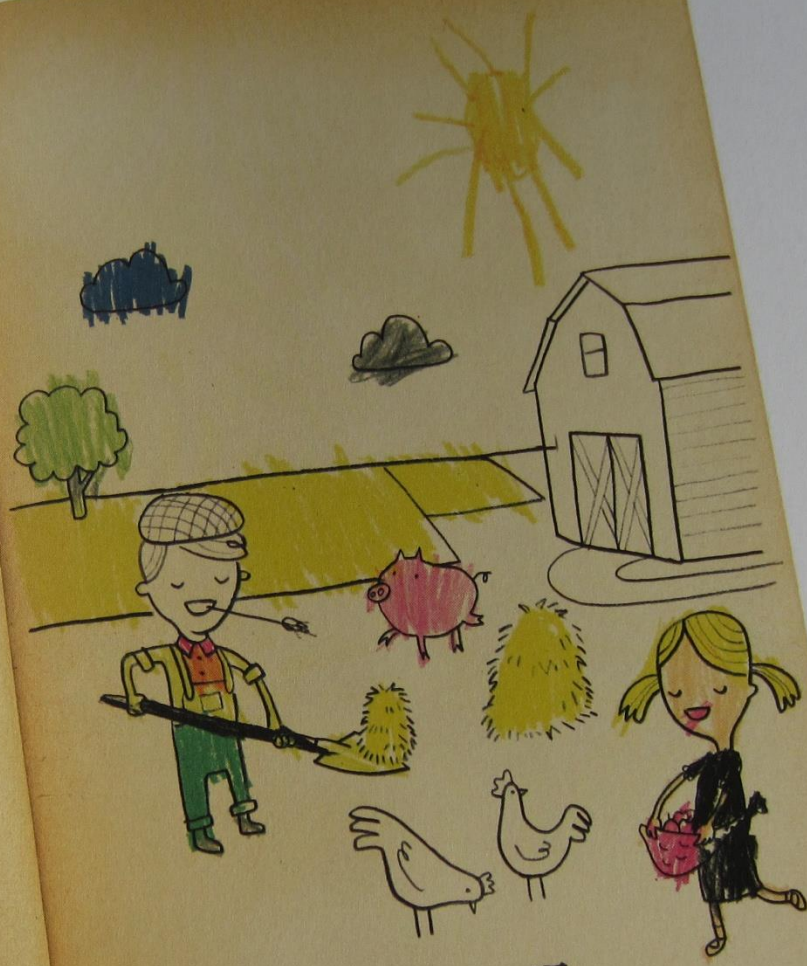
綠色蠟筆 上



親愛的小肯：
我是黃色蠟筆。我需要你跟橙色
蠟筆說我才是太陽的顏色。本來，
我可以自己告訴他，可是我們已經
不跟對方講話了。而且，我也可以
證明自己就是太陽的顏色！上星
期二，你在畫「快樂農場」著色本
的時候，拿我來塗太陽。要是你
忘記的話，可以看第7頁。你不
可能沒看到我，我就在一片黃色的
玉米田上空閃閃發亮！

你的伙伴（以及太陽的真實顏色）

黃色蠟筆 上



快樂農場



親愛的小肯：

我知道黃色蠟筆那個滿肚子牢騷的傢伙已經跟你談過了。不管怎麼說，拜託你告訴那個大嘴巴先生他才不是太陽的顏色好嗎？我也可以自己說，不過我們已經不跟對方講話了。我們都知道：很明顯的，我才是太陽的顏色，因為星期四你在畫「動物園的一天」著色本時，拿我來塗「猴子島」和「認識動物保育員」這兩頁圖裡的太陽。你一定很高興橙色

我在這裡吧？ 哈！

你的伙伴（以及太陽的真實顏色）

橙色蠟筆 上



認識動物保育員



猴子島



親愛的小肯：

過去這一年，能當你最^{喜歡}的顏色，
真的很棒。還有前年也是！**大**前年也是！

我真的很享受那些海洋、湖泊、河流、
雨滴、雨雲和晴朗的[●]天空。

不過，壞消息是：我變得這麼短又

這麼鈍，已經沒有辦法看見蠟筆盒
外面的任何東西了！

我．．．．．需要休息！

你又矮又胖的朋友

藍色蠟筆 上



小止：

好吧，子灰子，聽我說！

過去一年，你連 一次 都沒有用過我。

是因為你認為我是女生的顏色，

對吧？說到這個，請幫我跟你

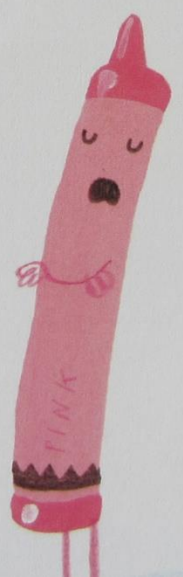
妹妹道謝，因為她用我來塗她的

「美麗公主」著色本。而且，我覺得她把顏色
都塗在木匠木匠裡，表現好極了！現在，還是來
說說我們的事吧。可以告訴说你偶爾用我來
塗塗米分紅色限定版的恐龍、怪獸或是牛仔嗎

說真的，火灰一點的顏色和他伊也很搭呀

你放不上用場的月月友

米分紅色蠟筆上



嘿，小月！

是我啦，蜜桃色蠟筆。

你為什麼要撕掉我的紙包呀？

這下子我全身光溜溜，

都不好意思離開蠟筆盒了。

我甚至連內衣都沒得穿耶！

難道你會想光溜溜去上學嗎？

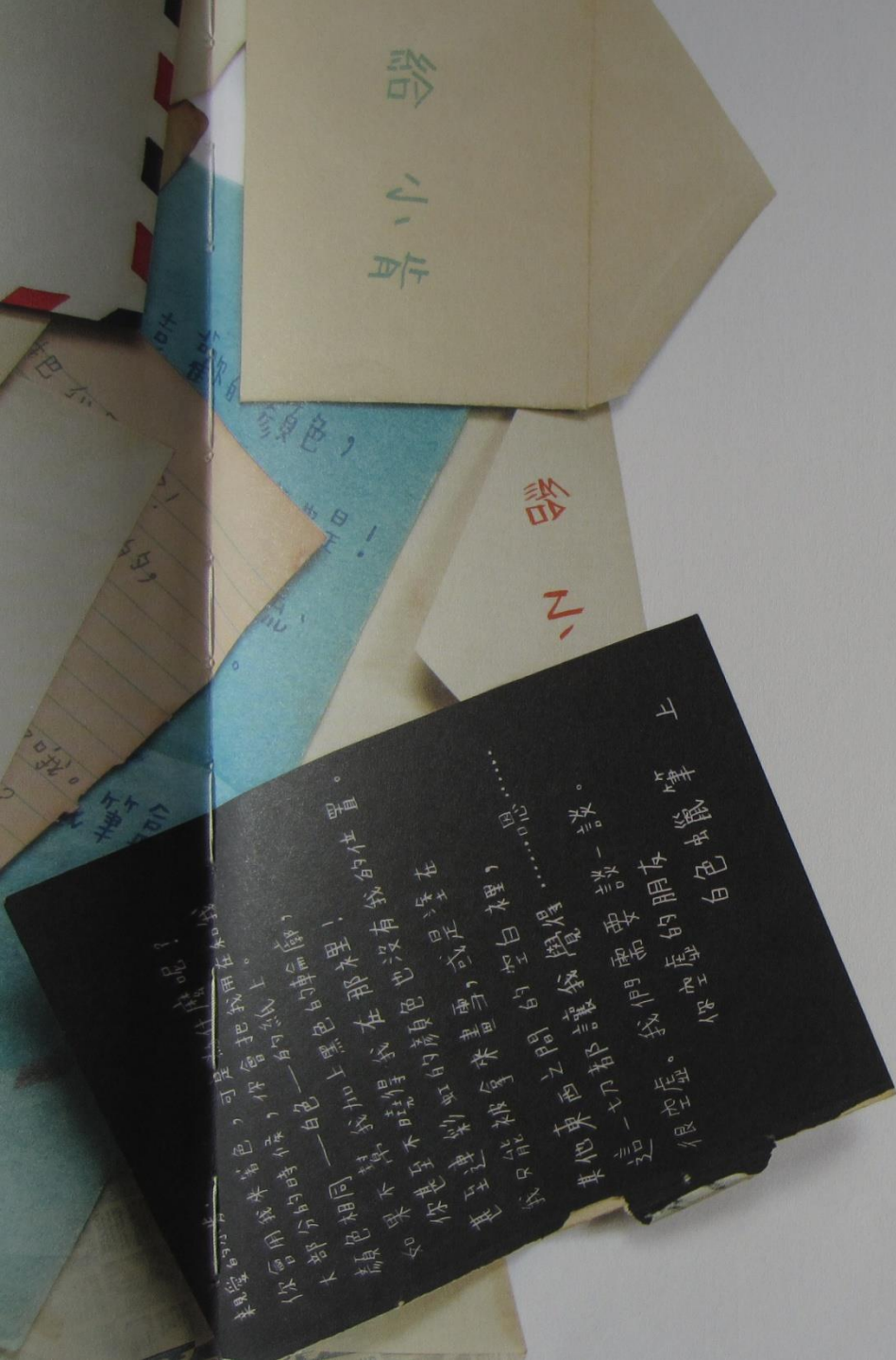
我需要一些衣服。

救命呀！

你光溜溜的朋友

蜜桃色蠟筆 上





哎呀，可憐的小肯只不過想畫畫圖而已……

他當然希望他的蠟筆都能開心。

這給了他一個主意。

親愛的小肯，
我會用我畫畫，可是把我上
你部分的時候，你當然會
太相同——白色上黑色！我的位置
顏色相同，我在那裡沒有我的位置
顏色不相同，我在也沒有我的位置
如你甚至連我的顏色，或是在
甚至連我的顏色，或是在
我只能被拿來的空白裡，思……
其他東西都讓我的蠟筆談一談。
這一切，我們都要朋友
這很空虛。你虛的朋友
白色蠟筆
上

時，再把他新畫好的圖拿給老師看的時候，由於圖上的著色，
老師給了他一張「你好棒」的貼紙……







面對這場前所未有的「蠟筆危機」，小肯該怎麼辦才好呢？
初試啼聲的作者祖兒·戴沃特與著名的圖畫書作家奧利佛·傑法
攜手創造了一個色彩繽紛、極富想像力的精彩故事！



想一想，說一說

- 為什麼蠟筆們要抗議，寫信給小肯？
- 每枝蠟筆的需求都一樣嗎？黑色蠟筆的需求是什麼嗎？紫色呢？灰色？藍色？粉紅色？
- 每枝蠟筆在圖畫中使用的機會有多有少，代表每枝蠟筆的重要性有差別嗎？
- 小肯的太陽用什麼顏色畫？造成什麼樣的問題？
- 如果你是小肯，你會如何回應蠟筆們的需求和感受？



認識同理心

- 什麼同理心？
- 將心比心、設身處地、站在別人的立場想
- 同理心和同情心一樣嗎？
- 不一樣

看到小狗受傷覺得可憐是…，同學考試考不好，你去關心他，說你知道他因為考不好很難過是……

- 怎麼樣做才具有同理心？

- 設想自己處於他人處境時，內心會有什麼感覺…
- 對他人感覺起共鳴並能用他懂的話回應他…



同理心的過程與步驟

- 當下專注的聆聽、傾聽
 - 要專心的傾聽對方說話的內容
- 理解對方的感受，並與其產生共鳴
 - 了解對方的情緒，並認同他的感覺
- 用體諒的心具體回應他人的感覺
 - 使用適當的言語或舉動回應對方。如：安慰、陪伴他…



簡單來說…

同

理

心

同在

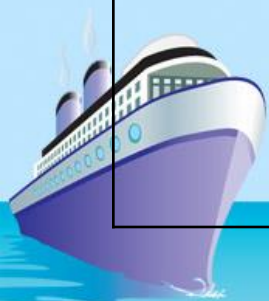
理解

心情

傾聽

感同身受

協助



學習傾聽，同理對方的感覺

___色蠟筆	感受 需求	如何解決
紅色蠟筆	過度使用，工作太多	
紫色蠟筆	需要乾淨整潔	
米色蠟筆	需要被正確叫出顏色	
灰色蠟筆	需要休息	
黑色蠟筆		

練習傾聽

- 表達同理心可運用下面的句型：
- 「你覺得……」-----後面緊跟著情緒字眼及正確的強度。
- 你覺得難過，是因為你親人過世了。
- 「因為……」-----後面緊跟著引起這個感覺的經驗或行為。
- 因為你覺得自己太胖了，所以沒有人要跟妳玩



想想看，那個回應是同理心？

小明做什麼事都做不好，一事無成。

A 你到底會不會做事情呀！

B 我也發現到你什麼事都沒有做成。

C 「你為什麼常常做事都做不好。」

D 「你一定覺得很無奈，好像自己註定了要失敗似的。」



想想看，那個回應是同理心？

小華身材很胖，大家不跟他做朋友。

A 你實在太胖了，還是少吃點宵夜。

B 你覺得你自己身材不好，會影響你的人際關係。

C 誰叫你那麼愛吃東西！

D 胖就胖，不用想那麼多，吃東西比較快樂。



想想看，那個回應是同理心？

小右已經很努力控制不亂大叫，但是還是忍不住。

A 你就是愛故意亂叫。

B 你根本就沒有想辦法控制。

☒ C 你覺得你很努力了，但是還是無法控制。

D 因為你不想改變，所以不想努力。



想想看，那個回應是同理心？

小雄親人過世了，心情很不好，一個人坐在位置上。

A 親人過世了，你為什麼要心情不好。

B 你幹嘛不跟大家玩。

C 你為什麼一個人坐在位置上。

D

因為你親人過世了，你一定很難過。



想想看，那個回應是同理心？

曉萱很努力準備月考，結果卻不好，心情不是很美麗。

A 考試而已，為什麼要難過

B 你幹嘛那麼在意成績

☒ C 我想你應該很難過，因為你已經很努力準備了，下次可以再繼續努力。

D 考過就算了。



想想看，那個回應是同理心？

阿盛身體不舒服，但是家人無法馬上帶她去看醫生。

A 我知道你身體不舒服，需要我陪你去健康中心嗎？

B 趴著休息就好了

C 請老師打電話請媽媽快點過來

D 不要裝了



An illustration of four yellow sunflowers with brown centers and green leaves, growing from a patch of green grass at the bottom left. A small red ladybug is perched on one of the sunflowers. The background is a blue sky with white clouds.

特殊需求課程

我懂你的心~同理心

111年11月11日

唐朝小栗子~將心比心

將心比心



唐朝小栗子～將心比心

- 你覺得女生就應該要學會縫紉和做菜嗎？
- 你覺得男生就只能玩車子和機器人嗎？
- 阿喜為了當一個女生，他做了哪些的努力？
- 媽媽教阿喜做菜，邀請同學到家裡吃飯，結果發生什麼事？
- 如果你是阿喜的同學，你也會說善意的謊言嗎？有更好的的說法嗎？
- 阿喜覺得大家說謊話騙她，最後她如何跟大家道歉呢？
- 方丈說了什麼話…



同理心的過程與步驟

- 當下專注的聆聽、傾聽
 - 要專心的傾聽對方說話的內容
- 理解對方的感受，並與其產生共鳴
 - 了解對方的情緒，並認同他的感覺
- 用體諒的心具體回應他人的感覺
 - 使用適當的言語或舉動回應對方。如：安慰、陪伴他…



簡單來說…

同

理

心

同在

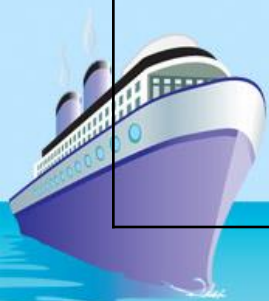
理解

心情

傾聽

感同身受

協助



「同理心」心理測驗

題目	Yes	No
當我看到同學被欺負，我會很不安		
即使看到別人在看我，想吃我手中的餅乾，我還是會把餅乾通通吃完		
把動物當成向人一樣有感情來對待，是一件很笨的事		
即使我自己沒有得到任何禮物，我也很喜歡看到別人打開禮物		
當我看到一個不守規矩的學生被老師處罰時，我並不會覺得難過		
共獲得_____分		

是否有同理心？

心理小測驗

題目	YES	NO
1 當我看到同學被欺負，我會很不安。	☒	☐
2 即使看到別人在看我，想吃我手中的餅乾，我還是會把餅乾通通吃完。	☐	☒
3 把動物當成像人一樣有感情來對待，是一件很笨的事。	☐	☒
4 即使我自己沒有得到任何禮物，我也很喜歡看到別人打開禮物。	☒	☐
5 當我看到一個不守規矩的學生被老師處罰時，我並不會覺得難過。	☐	☒

共獲得幾 分

是否有同理心？

檢視你是否具有同理心

題 目	YES	NO
① 當我看到同學被欺負，我會很不安。	✓	
② 即使看到別人在看我，想吃我手上的餅乾，我還是會把餅乾吃完。		✓
③ 把動物當成像人一樣有感情來對待，是一件很笨的事情。		✓
④ 即使我沒有得到任何的禮物，我也很喜歡看到別人打開禮物。	✓	
⑤ 當我看到一個不守規矩的學生被老師處罰時，我並不會覺得難過。		✓

同理心

(高)

5分

4分

3分

2分

1分

(低)

videoplayback

同理心練習曲-回應與協助

- 了解知道對方的感受後，我們要學習適當的回應對方的感覺或是協助對方。
- 對方的感覺是**很高興、很開心、很棒**的時候，你可以回應：**恭喜你、你表現的真好、真是太棒了！**
- 對方的感覺是**生氣、難過、或是很累、很緊張**時，你可以回應：**你不要生氣了、我真是感到難過，我可以幫你什麼嘛？你辛苦了，先休息一下吧！、你不要緊張，總是會有辦法的。**



同理心練習曲-回應與協助

1. 朋友的家人最近生重病，他很難過。
2. 我明天要考試，我很緊張。
3. 同學的小狗走失了，他很傷心。
4. 弟弟怕被媽媽罵，所以說謊話，媽媽很生氣。
5. 我這次參加運動會，賽跑得第一名
6. 媽媽從早到晚都在工作，回到家已經累癱了。



同理心練習曲-回應與協助

- 情境一

- 朋友的家人最近生病了，他很難過。

回應：你一定很難過，有什麼需要我幫忙的嗎？

- 情境二

- 我明天要考試，我很緊張。

回應：我知道你緊張，只要好好準備就好。



同理心練習曲-回應與協助

- 情境三
- 同學的小狗走失了，他很傷心。
- 回應：你的小狗不見了一定很傷心，我可以幫你什麼嗎？
- 情境四
- 弟弟怕被媽媽罵，所以說謊話，媽媽很生氣。
- 回應：媽媽請不要生氣，我會跟弟弟說下次不要說謊。



同理心練習曲-回應與協助

- 情境五
- 「我這次參加運動會，賽跑得第一名」
- 回應：你真棒，表現的真好。
- 情境六
- 媽媽從早到晚都在工作，回到家已經累癱了。
- 回應：媽媽你已經很累了，快去休息吧，我可以幫你作什麼事嗎？



認識同理心



同理心學習互動卡



- 先按照事情的發生順序排列
- 唸一唸圖卡中主角的對話內容
- 說一說發生什麼事？
- 如果是你，你有什麼感覺？
- 用同理心的方式說，會不會有不一樣的結果呢？



桌遊：同感



- 《同感》是一款可以邊遊戲邊練習自我覺察的合作遊戲。對於一件事情，我們可能會有多種不同的詮釋，如何尊重與包容多元的情緒與感受，理解他人，同理並與他人同在，是個相當重要的課題，更是《同感》想要呈現的體驗



遊戲規則

- 遊戲依順時針進行，直至遊戲結束。每個回合由簡單六個步驟組成，分別為：
- 朗讀情況與情緒
- 個人感受
- 隨機分組
- 猜拍檔的情緒
- 揭曉與計分
- 重置



遊戲規則

- **A. 朗讀情況與情緒**

- 「情緒大師」大聲朗讀出所有剛放上去的情緒卡。
- 然後，從情況卡堆抽取1張，並從3個題目中選1個念出來。

- **B. 個人感受**

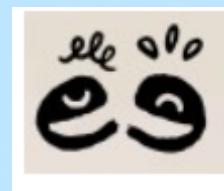
- 所有玩家（包括「情緒大師」）就聽到的情況，從中央8張情緒卡中選擇最貼切自己的感受，並打出對應數字的選項卡，牌面朝下放在自己面前



遊戲規則

- **D. 猜拍檔的情緒**

- 玩家需要嘗試猜出自己拍檔擁有甚麼感受，打出對應數字的選項卡，牌面向下放在拍檔面前。
- 如果你認為拍檔跟你選擇相同的情緒卡，打出



- **E. 揭曉與計分**

- 由「情緒大師」開始，順時針輪流翻開代表自己個人感受的選項卡，也可藉此分享為何有這種感受。
- 然後，根據答題的結果，進行記分



計分方式

答題狀況	分數
單方猜對	+1
雙方猜對	+3
雙方猜錯	0



結語

這幾節所學的同理心方法和步驟可以應用在生活和人際互動上，遇到事情，先停下來，多將心比心，多先了解對方的感覺，再使用同理心的方法，回應或協助對方，相信你的人緣會更好，也會交到更多的朋友喔！

