

行政長官卓越教學獎
「開放課堂」計劃—
小四至小六校本同理心課程

（課程編號：PDT020260141）

講者：行政長官卓越教學獎
（創新教育獎）獲獎教師
譚佩怡老師（匡智張玉瓊晨輝學校）

同理心課程規劃

第二學習階段：「學習接納不同， 分享感受」

本階段主要是建立分享和連繫個人情緒的習慣，強化學生解讀情緒的能力；學習同理別人的感受；靈活運用「溝通之匙」。

情緒智能 EQ (Emotional Intelligence)的基本元素

Daniel Goleman 1995

自我覺察 (Self-Awareness)

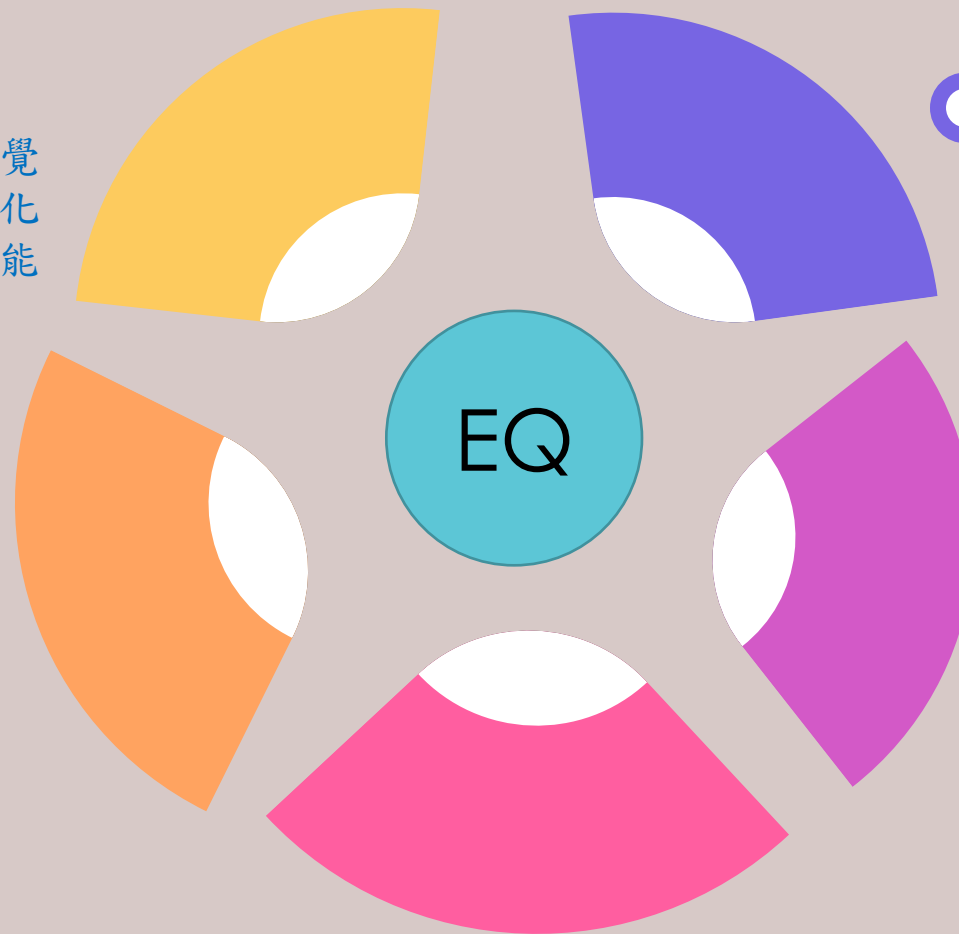
自我覺察是指個人能夠準確地察覺並理解自己的情緒狀態、情感變化及其對行為的影響。它是情緒智能的基礎。

社交技能 (Social Skills)

社交技能包括有效溝通、衝突解決、影響他人及建立合作關係等能力。

同理心 (Empathy)

同理心是感受他人的情緒與觀點、理解對方情境並以適當方式回應的能力。



自我管理 (Self-Regulation)

自我管理是指個人能夠控制或重新導向其衝動與情緒反應，以適應環境變化，維持冷靜與穩定。

自我激勵 (Self-Motivation)

自我激勵指的是一個人能夠以內在價值（如成就感、好奇心、使命感）驅動自己，而非依賴外部獎勵。

同理心 (Empathy)

角色間常出現「衝突 → 傾聽 → 理解 → 和好」的歷程，教導學生如何觀察他人表情與語氣來判斷情緒。

自我激勵 (Self-Motivation)

透過敘事與角色代入，學生將學習設定小目標、堅持挑戰，這正是 Goleman 所提出的自我激勵內化過程。

自我管理 (Self-Regulation)

課程中設計了不同的策略，鼓勵學生在感覺沮喪、生氣時擁抱自己或用言語表達，透過行為訓練強化情緒抑制與正向代替反應。

課程特點

社交技能 (Social Skills)

在小組互動中，孩子練習如何用友善語氣提出需求，如「可以一起玩嗎?」、道歉與協商，並靈活運用不同的溝通鎖匙，這正是情緒智能在行為層面的落實。

自我覺察 (Self-Awareness)

角色中各有帶著不同的情緒特質，如「擔心、害羞」等。同時，學生亦會利用「情緒圈」來命名自己的情緒，發展自我覺察的歷程。

第二學習階段

「學習接納不同，分享感受」

①

分享
感受

②

體驗
劇場

③

微格
分析

④

主題
故事

⑤

同理
行動