

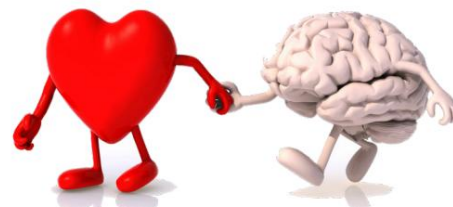
# 健康的人際關係 3-5年級活動指南



# Know Your Neuro

## 影片測驗題

- 根據影片內容，建立健康人際關係的第一步是什麼？答：  
對自己抱持正面的看法。當你對自己抱持好感時，你更有可能善待他人，並希望別人也能以同樣的方式對待你。
- 什麼是正向的自我對話？答：對自己說一些友善、充滿愛意的話，例如“我很善良。我很聰明。我是一個好人。”
- 根據影片內容，建立健康關係的第二步是什麼？答案：設定界限，告訴別人你喜歡什麼、想要或需要什麼。
- 尊重他人界線意味著什麼？答：對待他人…  
他們希望被如何對待。
- 什麼是同理心？答：同理心是大腦前額葉的功能，它使你能夠想像他人的想法和感受。這種功能可以幫助你…  
健康的人際關係。
- 當我們的前額葉尚未完全發育時，建立新的關係可能會發生什麼事？答：我們可能會說一些刻薄的話，做一些不好的事情。  
越界行為，或答應做讓我們感到不舒服的事。
- 在大腦仍在發育的情況下，如何與他人建立健康、正向的關係？答：練習健康的社交技巧。



## 課堂活動

### 魔鏡，魔鏡

請學生在一張白紙上畫出鏡子的輪廓。  
讓他們對著鏡子寫下正向的自我對話語句，以便他們每天練習說這些語句。

### 新朋友問卷

請學生設計一份問卷，用來了解一位新朋友。問他們可以問新朋友哪些問題來更了解對方。

### 健康人際關係技巧清單

列出你自己的清單，包括你希望被如何對待、不希望被如何對待，以及你在戀愛關係中的底線是什麼。你可以參考下面的例子，但要根據自己的情況進行調整。

- 進行積極的自我對話。
- 接受他人的本來面目，不要試圖改變他們。
- 設定自己的界限，尊重他人的界限。
- 做真實的自己。不要為了融入群體而改變自己。
- 要無私善良。
- 要理解他人的觀點，尤其是在發生衝突時。
- 不要因為…就去做任何讓你感到不舒服的事。  
有人請你這樣做。

### 你會怎麼辦？

以小組、兩人一組或全班為單位，閱讀情景並討論你在這些情況下會怎麼做。

- 如果一位高中時的學長學姊約你出去，你會怎麼做？如果你的朋友遇到這種情況，你會建議他怎麼做？
- 如果有人向你耍裸照並承諾  
如果這件事你想保密，你會怎麼做？你會告訴父母或老師嗎？  
為什麼？
- 如果新朋友開始控制你並限制你  
你會怎麼做？你會和哪些人交談，又會和哪些人不交談？
- 如果有人試圖…你會怎麼做？  
如果有人碰觸了你感到不舒服的地方，你會怎麼說？
- 如果你和朋友劃清界限，告訴他們你不喜歡…  
他們愛嚼舌根，總是在背後議論別人。  
你會怎麼做或說什麼？
- 如果你的同學當著你的面欺負別人，你會說什麼？  
你會告訴老師嗎？為什麼？
- 如果朋友生你的氣，說了些傷你心的話，你會怎麼做？

