



教子有方17



泛自閉症者的 社交能力訓練

學校沒有教的人際互動法則

劉萌容 著

Fyn Chang 繪圖



針對台灣社會自閉症與亞斯伯格症學生的書

專業推薦【依姓氏筆劃排序】

國立台灣師範大學特殊教育學系系主任 張正芬

財團法人中華民國自閉症基金會執行長 劉增榮

高雄醫學大學附設中和紀念醫院精神科主治醫師 楊品珍

泛自閉症者的 社交能力訓練

學校沒有教的人際互動法則



「為什麼特殊學生的社會技能很難顯著地提升？」這個問題其實可分為幾個面向來思考：第一是教學時數的限制，社交技能本來就相當仰賴大量且持續時間一點一點地修正、磨練，但是特殊教育資源有限的情況下，足夠的教學時數是很大的挑戰。

第二是教學的內容，因為每學期能夠上社交技能的課程時數有限，老師通常會挑選立即可促進特殊學生與普通學生互動的課程，例如：「如何聊天」，而同理心相關的課程則較少有機會被提及。另外，不成文的社交規則在日常生活中多如牛毛，老師們或許也不知道該如何有系統地針對學生的需求擷取生活中的素材來編製課程。

第三是生活中的社交學習相當仰賴家長的協助與支持，但是家長可能沒有覺知到學生的問題在哪裡以及如何與其子女討論、解釋。

因此，作者考量台灣的社會文化，蒐集日常生活中高頻率出現的不成文社交規則，並且參考多年輔導自閉症與亞斯伯格症學生的經驗，擷取出他們在各個生活層面的需求，以強調「他人或自我感受」的方式設計了10個單元，內容淺顯、生活化，除了可供教師教學、適合家長帶孩子們討論，國小高年級以上的學生亦可自行閱讀。



五南文化事業

ISBN 978-986-121-578-5 (415)



9 789861 215785

書泉出版社

總經銷：聯寶國際文化事業有限公司



数据加载失败，请稍后重试！

國家圖書館出版品預行編目資料

泛自閉症者的社交能力訓練：學校沒有教的人際互動法則 / 劉萌容著. -- 初版. -- 臺北市：書泉，2010.09

面；公分

ISBN 978-986-121-578-5(平裝)

1. 自閉症 2. 亞斯伯格症 3. 社交禮儀

4. 特殊教育

415.988

99005177



3IA7

泛自閉症者的社交能力訓練
學校沒有教的人際互動法則

作 者 - 劉萌容 (370)

繪 圖 - Fyn Chang

發行人 - 楊榮川

總編輯 - 龐君豪

主 編 - 陳念祖

責任編輯 - 李敏華

封面設計 - 李敏毓

出 版 者 - 書泉出版社

地 址：106台北市大安區和平東路二段339號4樓

電 話：(02) 2705-5066 傳 真：(02) 2706-6100

網 址：<http://www.wunan.com.tw>

電子郵件：shuchuan@shuchuan.com.tw

劃撥帳號：01303853

戶 名：書泉出版社

總 經 銷：聯寶國際文化事業有限公司

電 話：(02) 2695-4083

地 址：臺北縣汐止市康寧街169巷27號8F

法律顧問 元貞聯合法律事務所 張澤平律師

出版日期 2010年9月初版一刷

定 價 新臺幣350元



泛自閉症者的 社交能力訓練

學校沒有教的人際互動法則

劉萌容 著

Fyn Chang 繪圖



一本針對台灣社會自閉症與亞斯伯格症學生的書

稻花香裡說豐年

許多亞斯伯格症的小朋友們的圖畫特別漂亮。他們畫裡美妙的景象，就像「七八個星天外，兩三點雨山前」，這兩句詩是倒裝句，是南宋時代有名的愛國詩人辛棄疾寫的詞（《西江月：夜行黃沙道中》），寫得淺白、生動、很美，美得可以做畫展的評語。是的，只要有一份體諒的心思，倒裝句的詩可以很美，亞斯伯格症的小朋友們畫的圖也很美。

第一個感謝

藉著這篇文章，我首先要感謝亞斯伯格症的小朋友們，我在2010年母親節後的十天內，戒掉了十多年纏身的咖啡癮。在過去一年多來，由於工作和寫作的需要，我甚至於每天要喝上十多杯的咖啡，我很希望能戒掉這個嗜好刺激品的煩惱。

「向亞斯伯格症的朋友們學習他們的優點」，這是在戒除咖啡癮的煎熬中勉勵自己的話。幾個月前的幾次會議，我剛巧有機會認識幾位在中山大學就讀的亞斯伯格症的同學們，也因而認識高雄師範大學的萌容老師，她就是幫我介紹這一症狀與照顧建議的專業老師。由於亞斯伯格症朋友們的專注精神與堅持，讓我體會到明確、簡單和執著的力量，進而使我相信這些正面的優點會帶來積極的效果的。

我記得在幾次的亞斯伯格症的轉介協商過程裡，自己學習到許多有用的人際處理方式，例如「多看孩子好的一面」、「不說模稜兩可的話」、「做好預先的告知」等等。因為，亞斯伯格症的小朋友們有些特徵，例如「堅持相同的路徑、順序」、「記憶卓越，但缺乏想像」等，需要他人更多不同方式的尊重。對於獲得亞斯伯格症診斷的孩子而言，有些特徵是可以正面的角度欣賞，常見的有他們的記憶力很好、畫畫很好、音感很好、音樂很好、寫的東西很好、認路的技巧很好，這些都是成功生活的優點。

第二個感謝

在此，我也表達對於萌容老師的感謝與敬意。她長期以來幫忙許多亞斯伯格症的同學們，而現在又為他們寫了一本有用的書；她的和藹親切有如「清風

半夜鳴蟬」，而高尚的貢獻也像「明月別枝驚鵲」。讓人覺得像辛棄疾的詞裡，夜行途中一股清風徐徐、明月相伴的溫馨美景。萌容老師的新書名稱是《泛自閉症者的社交能力訓練》，書的副標題是《學校沒有教的人際互動法則》，可見是針對青少年朋友生活實際需要，而詳加設想的。

她也說明，因為考量台灣的社會文化，特別蒐集日常生活中高頻率出現的不成文社交規則，並且參考多年輔導自閉症與亞斯伯格症等學生的經驗，擷取出他們在各個生活層面的需求，以強調「他人或自我感受」的方式設計了10個單元，分別依據食、衣、住、行、休閒、學校生活、常見社交通則、交朋友、與異性互動與理解語詞隱含意義等領域，進行設計。

特別值得讀者留意的，因為她的細心與經驗，本書有了幾個特色：第一，情境的諒解：書中每個單元的指標，在蒐集後依情境或互動對象而歸類，並且在每個指標旁皆註有情境短例，以及情境中人物可能的感受（每個人也可能有不同的感覺）；第二，視覺的理解：情境講述時大量地利用「圖像或插圖」輔助說明，以視覺化的方式增進孩子的理解，每個單元指標說明後也皆設計了學習單或學習活動，提供學生參與、複習或自我省思的機會；第三，距離的化解：書中的10個單元內容淺顯、生活化，除了可供教師教學、適合家長帶孩子們討論，國小高年級以上的學生亦可自行閱讀。我特別認同的是，她建議老師或家長們與孩子們一起閱讀此書。

最後，我在感謝之餘，也為她完成這份著作感到高興。在推薦的同時，謹將前引辛棄疾的《西江月：夜行黃沙道中》抄錄於此，做為她豐收的致敬：

「明月別枝驚鵲，清風半夜鳴蟬。

稻花香裡說豐年，聽取蛙聲一片。

七八個星天外，兩三點雨山前。

舊時茅店社林邊，路轉溪橋忽見。」

如同詞中描寫的，讀者們可以在本書裡，感受到作者的自然親切、樸素踏實，她的建議具體實在，她的實踐敬業樂業；還有對生命的熱情與所施放的愛心與感動。我個人在佩服、祝福之外，敬做推薦。

國立中山大學教授兼學務長 李清潭

2010年6月6日，於西子灣

推薦序二

人是群居動物，縱使在網路時代的今日，也無法離群獨居。因此具備一定的人際互動能力，是一件不可或缺的事情。人從嬰幼兒開始，就是天生的觀察家，也是能幹的模仿者，他們很小就學會察言觀色，知道如何吸引大人的注意力，如何避免他人生氣，如何撒嬌以獲得想要的事物，以及如何表現適當的行為以得到讚美。孩子們的社會性能力除了透過同儕互動過程中的衝撞謀合、家長的引導、書籍的閱讀、學校課程的教學，最主要的是他們擅長默默觀察周遭人士的言行舉止，然後偷偷的學習，再內化成自己的能力。在這些正式的與非正式場域交替的學習過程中，孩子們的社會能力增加了，社交技巧也日益成熟。在團體中表現合宜的行為舉止，不但能獲得團體的肯定，更能拓展交友圈進而結交到朋友。但是有些孩子，他們智力正常，語言發展不錯，但卻不善察言觀色，也拙於觀察模仿，他們有的可能缺乏機會，但大部分是天生就有社會性能力發展上的困難，導致雖處在人群中卻一直難以習得該年齡應有的社會性能力與技巧，高功能自閉症、亞斯伯格症孩子即是其中之一。

家庭或學校教育雖然為這些孩子提供了許多社交技巧的課程，也透過各種角色扮演強化其人際互動能力，但我們還是可以看到他們笨拙而機械的表現，尤其是碰到大部分的人都知道的不成文規定時，他們可能無法自資料庫中搜尋比對出相同的情境，以至於往往表錯情、會錯意，造成難堪或尷尬的結果，這對原本就人際關係不佳的孩子而言，無疑是雪上加霜，更令他們心生挫折，對社交場合更感畏懼。

萌容老師回國至今，一直都很關注高功能自閉症、亞斯伯格症孩子的發展與學校教育。萌容老師與他的學生（馬樂穎老師等）經常辦理青少年活動，希冀提升他們的社會性能力。在實務教學過程中，體認到高頻率出現於日常生活的不成文社交規則，常是高功能自閉症、亞斯伯格症青少年的嚴峻考驗，也是社交人際難以跨越的障礙，因此師生合力設計了十個教導不成文社交規則的單元，從「飲食男女」到「你該懂的話中有話」，書中內容淺顯易懂、饒具趣味性與生活化，是一本實用性很高的葵花寶典。五個卡通人物，小保、亮亮、大胖、小清及阿德，小保與亮亮具亞斯伯格症特質，大胖、小清以及阿德是他們

的好朋友，除了同理和包容，這三位也會教導小保和亮亮，具有同儕示範、支持的功能。本書充分考量到孩子們的優勢學習管道，藉由大量的圖像及插圖，以視覺化的方式呈現情節以增進孩子的理解，在每個單元指標外也設計了學習單或學習活動，提供孩子參與、複習及自我省思的機會。

本書除了可供教師教學外，也很適合家長帶著孩子一起閱讀討論，當然國小高年級以上的孩子也可自行閱讀。在網路發達、「秀才不出門，能知天下事」的今日，我相信這本書除了適合上述孩子外，應該也是很多「宅男、宅女」的社交指南，期待本書能充分發揮它的功能。

國立台灣師範大學特殊教育學系 張正芬

Contents

目錄



■ 前言—社會覺知：未被明確指出， 但你我都知道的人際互動法則	7
■ 讀者導覽	
一、如何使用本學習手冊	11
二、學習情境人物簡介	12
三、情緒刻度表	13
■ Knowledge - Method – Think	
一、飲食男女	15
二、衣的藝術	47
三、有巢？有嘲？	73
四、有「禮」行遍天下	99
五、休閒與生活	123
六、我的學校生活	145
七、常見禮儀通則	171
八、跨出交友的第一步	205
九、男女翹翹板	221
十、你該懂的話中有話	243



前言

社會覺知：未被明確指出，但你我都知道的人際互動法則

對或錯？

在介紹「如影隨形，卻又無法明白解釋」這樣抽象的社會互動概念前，請讓我先跟大家分享三則小故事吧！



故事一：

（正在上國語課的小三教室中）

甲同學：「老師！小哲他又在我們面前放屁了！」乙同學：「噗！他實在是好噁心！我才不要跟他坐！」（全班哈哈大笑）（放學後，小哲氣憤地哭著回家）

小哲：「媽，為什麼同學們都不喜歡我？放屁是有錯喔！他們最好都不會放屁啦！」

小哲：「我告訴他們維基百科說放屁是健康的！正常人每天要消化5到10次，約排出500毫升左右的氣體，不然肚子可能會脹氣，明明忍屁就不好啊！媽，為什麼他們每次都要找我麻煩？」

媽媽：「嗯……」



故事二：

（一位老師找一位國二學生來幫忙）

老師：「小祥，不知道你現在方不方便？老師有話想跟你說。」

小祥：「不方便，現在是下課時間，我要看完我的書。」

老師：「你現在給我馬上過來！」

小祥：「是你問我方不方便啊！」

（中午時間）

老師：「小祥，老師要去開會，等一下請你幫我裝營養午餐的菜好嗎？」

小祥：「喔，好。」

老師：「謝謝你！會不會很麻煩？」

小祥：「會，很麻煩，因為裝你的菜要讓我再排一次隊！」

老師：「嗯……」



故事三：
(四位一起聚餐
的大學生)

服務生：「小姐！您的咖哩海鮮鍋。」

美美：「我的先來了，不好意思，這家店的咖哩海鮮鍋很特別，大家要不要嚐嚐看？」

小珊：「別客氣，你先吃，我點的等一下就來了。」

小羽：「我試試看湯頭就好。」（湯匙舀一口）

亮亮：「謝謝，我要蝦子、魚板、蛤蠣、這個、這個還有這個，再給我半碗湯！」

美美、小珊、小羽：「ㄟ……」

如果你耐心的讀完這三則故事，你的心裡可能會有「這個囡仔怎麼會這麼沒禮貌、白目」的嘀咕，沒錯，你會發現三則故事中主角的言行似乎與你對人際互動時該如何適當表現的認知大相逕庭，但，這三位主角真的犯了令人髮指的錯誤嗎？他們真的沒道理嗎？就故事一來討論，「放屁」這件事情，遠古至今，幾乎所有消化、排泄系統健康的人每天都會「偷偷地」進行這件事，一生孤寂且坎坷的研究家Jim Dawson最早在1999年出版了《Who Cut the Cheese? A Cultural History of the Fart》，他在科學、文化、宗教、文學及藝術等不同領域研究「屁」在人群社會中所引發的作用。這件如同呼吸般自然的事，如果以科學系統化觀點思考氣體分子在人體的作用，你會很慶幸自己每天都會放屁，但如果你以社會文化、宗教等較人文、同理性的觀點來思考，談到放屁這件事突然間會令許多人感到尷尬，因此我們需要「偷偷地」放屁，或以「排氣」

來雅稱。故事一中的小哲便是傾向以系統化的風格來思考放屁，他以科學上的事實來為自己辯駁，但不幸的是多數的我們處在社會時，擅長以「想到別人、具同理心的表現」來促進良好的互動關係，當然我們也慣於以此來評斷他人的行事風格。故事二以及故事三中的主角也是明顯傾向系統化思考的風格，僅從互動他人的語句聽到字面上的意思就立刻做出反應，他們不理解「方不方便」、「會不會很麻煩」或者「要不要嚐嚐看」都僅是社交中表示客氣、同理心的說法，而多數人會知道說話者心中真正的意圖可能跟字面上的意思不一樣，也會小心琢磨應對，這就是思考風格的差異所造成的不同表現，其實並沒有斷然的對與錯，只是過度系統化思考風格的人如果不知道多數人的想法，可能會使他們在人群中顯得格格不入或產生誤會，交朋友可能會是個充滿挫折的經驗。

社會覺知的重要性

最近的一則電視汽車廣告中，男主角開車載女主角經過他們第一次約會的地方，男主角鼓起勇氣緊張地開口向女主角說：「嫁……嫁給我吧！」時，但女主角因轉頭看風景沒有聽清楚又問了一次：「什麼？」，讓男主角緊張退縮地回了句：「加……加個油吧！」，接著是女主角的視線落在油錶滿格的畫面，當男主角急著想要解釋更多時，女主角嘴角掛著微笑回了男主角：「好啊！」並覆蓋他在排檔桿上的手。許多人看到這短短不到1分鐘的廣告都會心一笑，因為藉著廣告中呈現的線索，觀眾能充分體會男主角的緊張與用心良苦，以及女主角的細心與慧黠。日常生活中常有類似的情境發生，愈能細心觀察線索並能做適當回應的人，人際互動似乎愈順暢。

在《社會智能》一書的序中，作者丹尼爾·高曼描述了一則故事，充分說明了正確判斷社會情境的重要性。2003年美軍進入伊拉克後，荷槍實彈的美軍打算請一座清真寺協助發放援助物資，但當地民眾以為美軍企圖摧毀他們的聖堂或逮捕精神領袖，雙方語言不通，正當數百名穆斯林與美軍對峙，群情激憤，危機一觸即發時，帶隊的休斯中校要求美軍單膝下跪、將槍口指向地面，同時面帶微笑。休斯中校的急中生智，及時化解了一場可能的災難。「微笑是國際語言」，當口語語言不通時，我們仍可以藉由其他的管道讓別人

了解我們的意圖，這些管道包括了表情、手勢、眼神或音調等，當面對面溝通時，約有65%的訊息是藉由這些管道傳遞的。理解及表現出適當的非語文線索，在現今社會中的重要性已不再侷限於塑造形象或增進人際關係，被誤解的結果有時可能危及生命，例如在某些情境下表現出讓人解讀為非善意的線索，可能招致嚴重的後果。然而，我們理解及表現出適當非語文線索的能力似乎不是經由正式的學校教育中習得的。大多數人可能經由觀察學習或報章雜誌等的訊息來自學這些能力，但是有少數人可能平時不注意這方面的訊息，或者因神經心理功能上的因素，需要較為正式的教學來學習這些能力。

為社交需求的孩子

自從1985年英國學者Baron-Cohen等人提出自閉症學生有心智理論能力的困難後，關於心智理論的社交課程及教學研究在近20年來持續地在各國進行著。除了心智理論的社交認知教學，也有認知行為學派（Cognitive-behavioral Theories）的教學以及社會故事（social stories）等策略來提升自閉症、亞斯伯格症、注意力缺陷過動症以及學習障礙等學生的社交技能。作者常在研習場合中被老師們問到：「為什麼特殊學生的社會技能很難顯著地提升？」這個問題其實可分為幾個面向來思考，第一是教學時數的限制，社交技能本來就相當仰賴大量且持續時間一點一點地修正、

磨練，但是特殊教育資源有限的情况下，足夠的教學時數是很大的挑戰；第二是教學的內容，因為每學期能夠上社交技能的課程時數有限，老師通常會挑選立即能促進特殊學生與普通學生互動的課程，例如：「開啟話題」、「如何聊天」、「如何結束話題」等，而同理心相關的課程則較少有機會被提及。另外，不成文的社交規則在日常生活中多如牛毛，老師們或許也不知道該如何有系統地針對學生的需求擷取生活中的素材編製課程；第三是生活中的社交學習相當仰賴家長的協助與支持，但是家長可能沒有覺知到孩子的問題在哪裡以及如何與其討論、解釋。因此，作者考量台灣的社會文化，蒐集日常生活中高頻率出現的不成文社交規則，並且參考多年輔導自閉症與亞斯伯格症等學生的經驗，擷取出他們在各個生活層面的需求，以強調「他人或自我感受」的方式設計了十個單元，內容淺顯、生活化，除了可供教師教學、適合家長帶孩子們討論，國小高年級以上的學生亦可自行閱讀。

本書的特色

書中的十個單元分別依據食、衣、住、行、休閒、學校生活、常見社交規則、交朋友、與異性互動以及理解語詞隱含意義等領域進行設計，每個單元的指標，我們蒐集後依情境或互動對象歸類，並且在每個指標旁皆註有情境短例以

及情境中人物可能的感受（每個人也可能有不同的感覺），若提到社交中常見的字詞或現象，我們設計了「蝦博（伯）」這樣的人物輔助內容的解釋。為了更能幫助理解各項規則可能會如何在生活中發生，我們設計了五個卡通人物，分別是小保、亮亮、大胖、小清以及阿德，小保與亮亮是參考亞斯伯格症學生的特質來設計，這兩個角色的設計是期望讓有社交教學需求的學生以旁觀者的角度來區分、檢視不適合的社交行為；大胖、小清以及阿德是他們的好朋友，除了同理和包容，這三位也會教導小保和亮亮，具有同儕示範、支持的功能。因應上述特殊學生的學習優勢，情境講述時大量地利用圖像或插圖輔助說明，以視覺化的方式增進孩子的理解，每個單元指標說明後也皆設計了學習單或學習活動，提供學生參與、複習或自我省思的機會。建議老師或家長們與孩子們一起閱讀此書時，除了書中提供的指標與情境，也可以加入生活中實際發生的事件來進行討論，不成文的社交規則有時其實沒有絕對的對錯，生活中的事件也有千百種不同的組合，只要每次都能多引導一些同理心的感受，將小小的事件，進行大大地討論，相信孩子們將會一點一點地進步，交朋友，先從將「心」比「心」開始吧！

讀者導覽

一、如何使用本學習手冊



建議您這樣讀這本書，跟蝦伯來！

Step 1

先看漫畫故事，想想哪裡不對勁？



Step 2

依據漫畫內容看「解析與建議」

◎你覺得，阿孝學長遇到這樣的事情，他心裡會有什麼感覺？把你認為的答案勾起來。

- 阿孝心裡覺得很尷尬，旁邊的客人跟服務人員覺得亮亮批評別人的行為很不適當。
- 阿孝學長心裡會覺得很不舒服，覺得亮亮很失禮。
- 阿孝學長會覺得亮亮似乎不太有同理心。
- 阿孝學長認為亮亮可以多放大他人的優點，這樣就不會只關注到他人的缺點。

解析

阿孝學長遇到這些事情，心裡的感觉應該不太好，在別人的面前批評其他人是不太適當的。通常在看到一些自己覺得很想批評的事情時，我們不會在公共場合中就說出來，這樣會讓別人覺得你似乎不太有同理心，所以它是在人這層面之一批評服務生是一件需要改進的事情。

剛剛那個服務生好奸，好像豬八戒！

Step 3

看「指標」，重要指數越高越重要喔！

項目	內容	別人的心聲	重要指數
4 1	當有客人來家裡面拜訪時，你不能只穿著舒服的睡衣睡褲或汗衫內衣就出來迎接客人，你需要換上外出服，並稍微整理一下自己的外表。	小清認為只穿著自己舒服的睡衣睡褲或汗衫內衣就出來迎接客人，這樣的行為會讓客人介意且不自在。	★★★★★
4 2	若家裡有異性時(夫妻除外)，不要僅穿著內衣、內褲就在家裡活動。	阿德覺得家裡有異性時，僅穿內衣、內褲在家裡活動是令人尷尬的行為，這會讓對方覺得難為情。	★★★★★

Step 4

做學習單、玩活動，多多討論與練習

情境圖片	別人的感受（請圈選）	這樣做會有什麼效果
<p>不要對著別人的食物打噴嚏或咳嗽。如果你想打噴嚏或咳嗽時可以離開座位到較遠的地方去，或轉頭用衛生紙捂住口鼻，並說：「不好意思」。</p> <p>參考 1 3)</p>	<p>👍 👎</p>	<p>A. 朋友會覺得你有些不衛生，而減低未來與你共餐的意願。</p> <p>B. 跟朋友的感情會越來越好。</p> <p>C. 朋友會覺得沒什麼，乃人之常情嘛！</p> <p>答案：_____</p> <p>我覺得：_____</p>
<p>吃飯時，手肘不能撐開放在桌上，因為會造成別人的不方便。</p>		<p>A. 朋友會覺得沒什麼。</p> <p>B. 朋友會覺得你已經占用了別人用餐的空間，這樣會讓他吃飯不方便。</p> <p>C. 增加肢體的接觸，親朋友</p>

看看你的交朋友功力是否變厲害了！

二、學習情境人物簡介



哈囉！我叫小保！人稱陽光宅男，最喜歡的東西是MLB棒球，喜歡的明星是長腿氣質美女志玲姐姐，興趣是挖鼻孔，想認識我嗎？Come！



妳好~我叫亮亮，我最喜歡的事情就是跟小清、阿德大夥一起東逛逛、西瞧瞧到處湊熱鬧，大家都說我神經大條，有嗎？有嗎？



我是人見人愛，萬事都通的「蝦~博士」！可以稱為「蝦博(伯)」，在每個單元中，我的出現可以幫你解決許多疑難雜症喔！有問題就找我！



呵呵呵！我叫大胖！我跟其他人都是好朋友，我們常一起出去玩，他們都說我憨厚，但我不覺得耶！



Yo~Yo！我叫阿德，大家都說我很帥氣又善解人意，平常最常做的事就是幫小保收拾善後，想認識我嗎？



Hi~我叫小清！我可以算是聰明伶俐的人，有時候真的很受不了小保跟亮亮，接下去看，你們就知道到底發生什麼事囉！

三、情緒刻度表

人的**情緒**會因為別人表現出的行為而產生**不同的感覺、不同的強度**，你知道嗎？

以下的「情緒刻度表」是作者蒐集這本書中形容情緒相關的詞或句子，依照「正向、負向」以及「程度」而繪製成，當你在單元情境中讀到這些詞或句子時，希望更能幫助你了解別人以及自己的感受喔！

