



我的心破了一個洞：拼貼創作

屏東公正國中蘇怡雯老師 feat. 新竹東新國中杜心如老師

O-「Objective」：觀察外在客觀、事實。
• 看到了什麼？
• 發生了什麼事？你的經驗、書中故事

我的心破了一個洞：拼貼創作
聽完故事後，參考ORID四象限，在空格填寫關鍵字詞。

R-「Reflective」：重視內在感受、反應。
• 什麼地方讓你感動／驚悚／恐怖／開心？
• 什麼讓你覺得比較困難／容易／處理？

1.Objective 觀察			2.Reflective 感受		
3.Interpretive 意義			4.Decisional 行動		

I-「Interpretive」：詮釋意義、價值、經驗。
• 「為什麼」這些讓你感動／驚悚／恐怖／開心／開心？
• 引發你想到了什麼？記取教訓這次下次

D-「Decisional」：找出決定、行動。
• 有什麼我們可以改變的地方？
• 還需要什麼資源或支持才能完成目標？

2025.04.08 Tue.

113-2公正國中8年3班

學生數：13人

小組討論單 聽完組內每個人的想法彙整寫下來，並請上台發表

Objective 客觀	1-1. 這個故事中，你記得發生了哪些事情？ 她肚子有個大洞，會吸入好學不好玩物品。 她想填滿洞但失敗了，最後她接受了這個洞。 1-2. 胡莉亞嘗試了哪些方法填滿心中的洞？ 用鞋子想塞住，但有心手搖， 種 和	Reflective 反應	2-1. 當你聽到胡莉亞心裡出現一個洞時，你的感覺如何？（難過、害怕、驚訝？） 她因為她原本是個幸福的小孩， 胡莉亞 2-2. 哪個部分讓你印象最深刻，或特別喜歡（或不喜歡）？為什麼？ 我最喜歡最後一段因為她面對了不完美的自己， 組接受
Interpretive 詮釋	3-1. 胡莉亞為什麼一開始都無法填補心中的洞？ 因為她的故事身邊的人沒有洞（洞洞），所以牠， 以及配對去送的，但其實每個人都沒有洞，所以牠去補。 3-2. 故事裡的風洞讓你想到生活中自己或身邊哪些經驗或感受？ 體弱多病，和胡莉亞，她自己是異類。	Decisional 決定	4-1. 如果你也遇到心裡有一個洞，像胡莉亞一樣，你會怎麼做？ 好好欣賞這個洞與它相處 4-2. 你認為可以用什麼方式更理解和關心自己或別人內心的感受？ 與理解的人說說



O-「Objective」

- 看到了什麼？
- 發生了什麼事？你的經驗

我的心破了一個洞：拼貼創作

聽完故事後，參考ORID四象限，在空格填寫關鍵字詞。

R-「Reflective」

- 什麼地方讓你感動／恐怖／開心？
- 什麼讓你覺得比較困難／容易，處理？

1.Objective 觀察 			2.Reflective 感受 		
3.Interpretive 意義 				4.Decisional 行動 	
		畫出作品構圖			

I-「Interpretive」

- 「為什麼」這些讓你感動／驚悚／恐怖／開心／噁心？
- 引發你想到了什麼？記取教訓這次下次

D-「Decisional」

- 有什麼我們可以改變的地方？
- 還需要什麼資源或支持才能完成目標？

小組討論單 聽完組內每個人的想法彙整寫下來，並請上台發表。

1-1. 這個故事中，你記得發生了哪些事情？

1-2. 胡莉亞嘗試了哪些方法填滿心中的洞？

2-1. 當你聽到胡莉亞心裡出現一個洞時，你的感覺如何？
（難過、害怕、驚訝？）

2-2.哪個部分讓你印象最深刻，或特別喜歡（或不喜歡）？為什麼？

3-1. 胡莉亞為什麼一開始都無法填補心中的洞？

3-2.故事裡的黑洞讓你想到了生活中自己或身邊哪些經驗？

4-1.如果你也遇到心裡有一個洞，像胡莉亞一樣，你會怎麼做？

4-2.你認為可以用什麼方式更理解和關心自己或別人內心的感受？

情緒形容詞庫 請參考以下詞庫，從中挑選符合你(們)感受的詞彙。

快樂	興奮、雀躍、欣喜若狂、興高采烈、滿足、愉悅、美滿、平靜
生氣	憤怒、氣憤、憤恨、震怒、惱怒、不平、煩躁、敵意、恨意、氣惱
悲傷	憂傷、憂鬱、沉重、低落、難過、消沉、痛苦、氣餒、沮喪、絕望
愛	關心、甜蜜、幸福、溫馨、親密
厭惡	輕視、輕蔑、譏諷、遺棄
恐懼	焦慮、驚恐、緊張、不安、恐慌、浮躁、害怕、慌亂、焦急、著急
驚訝	震驚、訝異、嘆為觀止、驚恐、驚喜
寂寞	孤獨、孤單、空洞、無依靠、被拒絕、被忽略、被排除的、被冷落

圖像意義轉換庫 請參考下圖，觀察出物件，思考對應的意義！

圖像裡的東西 (外表)	文字：一起分享 (位於右上方)	可能的意義 (內心感覺)
手拉著手		支持、陪伴
魚缸		
烏龜		
蚯蚓		
老人		
胡莉亞		

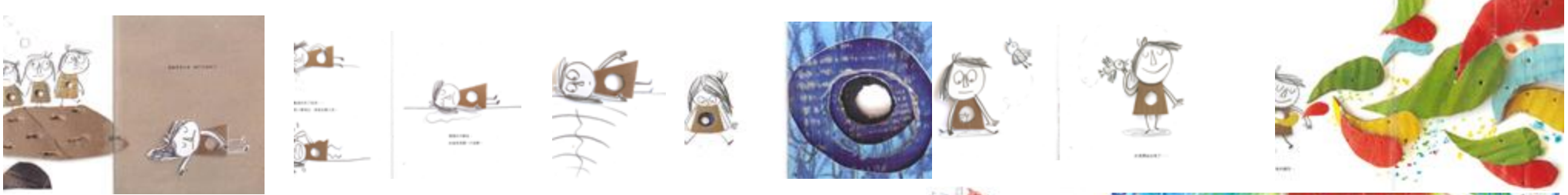
一天，原本幸福快樂的胡莉亞，頓時失去了所有的美好，只剩下一個大洞。這個無敵巨洞不僅常常讓他感到寒冷，還會長出許多可怕的怪物，甚至吸入一堆好的、不好的東西。

胡莉亞用盡各種辦法想要把洞填滿，甚至想找塞子把洞塞住，卻都沒有成功。不停地尋找、嘗試、失敗...，幾番輪迴之後胡莉亞筋疲力竭，倒地不起。

突然，一個聲音告訴他：「不要再往外找了，要從裡面找喔。」胡莉亞仔細瞧著自己的黑洞，一層又一層的。開始正視黑洞之後，黑洞開始漸漸地出現多彩的顏色、美妙的聲音、甚至是從未出現過的美妙世界。

而且胡莉亞發現許多人胸口也有洞，也都有不同的魔法可以和自己的洞和平相處。因此，胡莉亞開始用不同方式跟別人相處、分享、交換美好。就這樣洞越來越小、越來越小。不過幸好洞沒有完全消失，胡莉亞還是可以常常回到那個充滿驚喜的世界。





Objective

Reflective

客觀	1-1. 這個故事中，你記得發生了哪些事情？ 1-2. 胡莉亞嘗試了哪些方法填滿心中的洞？	反應	2-1. 當你聽到胡莉亞心裡出現一個洞時，你的感覺如何？ （難過、害怕、驚訝？） 2-2. 哪個部分讓你印象最深刻，或特別喜歡（或不喜歡）？為什麼？
詮釋	3-1. 胡莉亞為什麼一開始都無法填補心中的洞？ 3-2. 故事裡的黑洞讓你想到生活中自己或身邊哪些經驗或感受？	決定	4-1. 如果你也遇到心裡有一個洞像胡莉亞一樣，你會怎麼做？ 4-2. 你認為可以用什麼方式更理解和關心自己或別人內心的感受？

Interpretive

Decisional



想想看，符號
可能隱含什麼
意義？

圖像 符號	隱含 意義
能指	符旨
白鴿	和平 自由



想想看，符號
可能隱含什麼
意義？

圖像
符號

隱含
意義

能指

符旨



想想看，符號
可能隱含什麼
意義？

圖像 符號	隱含 意義
能指	符旨

情緒形容詞庫

快樂	興奮、雀躍、欣喜若狂、興高采烈、滿足、愉悅、美滿、平靜
生氣	火大、憤怒、氣憤、憤恨、震怒、惱怒、不平、煩躁、敵意、恨意、氣惱
悲傷	憂傷、憂鬱、沉重、低落、難過、哀傷、消沉、痛苦、氣餒、沮喪、絕望
愛	關心、甜蜜、幸福、溫馨、親密
厭惡	輕視、輕蔑、譏諷、遺棄
恐懼	焦慮、驚恐、緊張、不安、恐慌、浮躁、害怕、慌亂、焦急、著急
驚訝	震驚、訝異、嘆為觀止、驚恐、驚喜
寂寞	孤獨、孤單、空洞、無依靠、被拒絕、被忽略、被排除的、被冷落

取自：公視兒少教育資源網，讀懂別人的心，情緒形容詞庫

O-「Objective」

- 你記得發生了哪些事情？
- 鴨子嘗試哪些方法去除煩惱？

我的頭頂長了一朵香菇：水彩創作

聽完故事後，參考ORID四象限，在空格填寫關鍵字詞。

R-「Reflective」

- 當你聽到鴨子有煩惱時，你的感覺如何？
- 哪個部分讓你印象最深刻？

1.Objective 觀察 			2.Reflective 感受 		
		畫出作品構圖			
3.Interpretive 意義 				4.Decisional 行動 	

I-「Interpretive」

- 鴨子為什麼一開始都去不掉香菇（煩惱）？
- 故事裡的長香菇的鴨子讓你想到生活中自己或身邊哪些經驗？

D-「Decisional」

- 如果你也遇到揮之不去的煩惱，像鴨子一樣，你會怎麼做？
- 你認為可以用什麼方式讓內心變得更踏實、安穩，不再煩惱？

小組討論單
聽完組內每個人的想法彙整寫下來，並請上台發表。

1-1. 這個故事中，你記得發生了哪些事情？

1-2. 鴨子嘗試了哪些方法去除煩惱？

2-1. 當你聽到鴨子有煩惱時，你的感覺如何？
(好奇、平靜、驚訝？)

2-2.哪個部分讓你印象最深刻，或特別喜歡（或不喜歡）？為什麼？

3-1. 鴨子為什麼一開始都去不掉香菇（煩惱）？

3-2.故事裡的長香菇的鴨子讓你想到生活中自己或身邊哪些經驗？

4-1.如果你也遇到揮之不去的煩惱，像鴨子一樣，你會怎麼做？

4-2.你認為可以用什麼方式讓內心變得更踏實、安穩，不再煩惱？

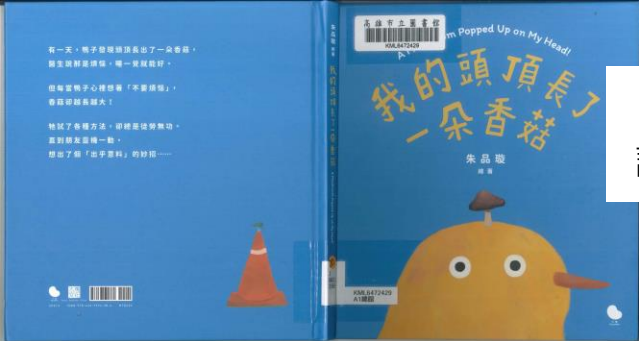
情緒形容詞庫
請參考以下詞庫，從中挑選符合你(們)感受的詞彙。

快樂	興奮、雀躍、欣喜若狂、興高采烈、滿足、愉悅、美滿、平靜
生氣	憤怒、氣憤、憤恨、震怒、惱怒、不平、煩躁、敵意、恨意、氣惱
悲傷	憂傷、憂鬱、沉重、低落、難過、消沉、痛苦、氣餒、沮喪、絕望
愛	關心、甜蜜、幸福、溫馨、親密
厭惡	輕視、輕蔑、譏謔、遺棄
恐懼	焦慮、驚恐、緊張、不安、恐慌、浮躁、害怕、慌亂、焦急、著急
驚訝	震驚、訝異、嘆為觀止、驚恐、驚喜
寂寞	孤獨、孤單、空洞、無依靠、被拒絕、被忽略、被排除的、被冷落

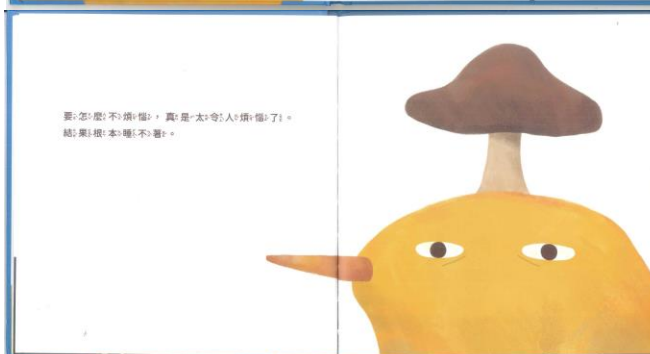
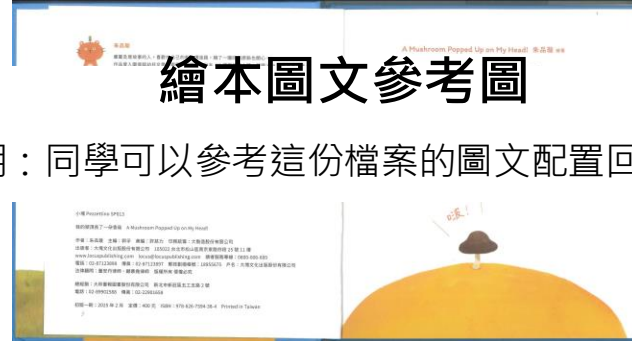
你覺得煩惱還可以是什麼樣子？
可以用寫或畫的

圖像意義轉換庫
請參考下圖，觀察出物件，思考對應的意義！

圖像裡的東西	文字：無	可能的意義 (內心感覺)
		



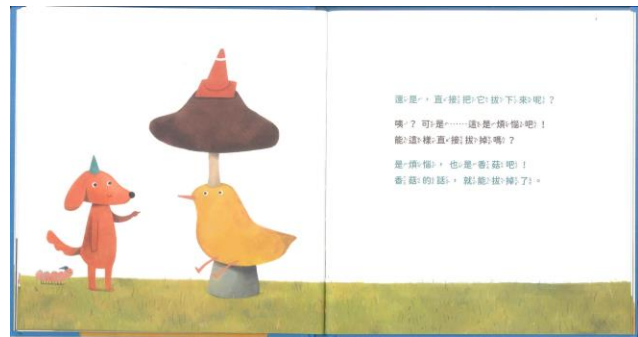
說明：同學可以參考這份檔案的圖文配置回大問題





早安，你的樣子！——

早安！這不是「樣子」，
是「一朵香菇」，也是我的煩惱。
醫生說只要不煩惱，就會「掉」下來了！
不過，到底是怎麼做才能不煩惱呢？
我好煩惱。



這是「真」能把它「掉」下來呢？

唉？可是——這就是「煩惱」吧！
能這樣「真」能「掉」下來嗎？

是「煩惱」，也是「香菇」吧！
香菇的話，就能「掉」下來了。



唉呀！

唉呀！



你『看』！
掉下來了！！

太好了！謝謝你！
可是這朵要怎麼『掉』呢？



這是「真」能把它吃『掉』呢？

唉？煩惱是能吃的嗎？
是「煩惱」，也是「香菇」吧！
香菇的話，我一吃就能「好」吃了。



我從來沒『吃』過這麼『好』吃的『香菇』！

原來『煩惱』這麼『好』吃『呀』！



真『好』吃！
只是有點『太』多了！
下次還是『快』一點
把『吃』的『香菇』『吃』吧！

不過——
下次『真』長『出』這麼
『好』吃的『香菇』嗎？

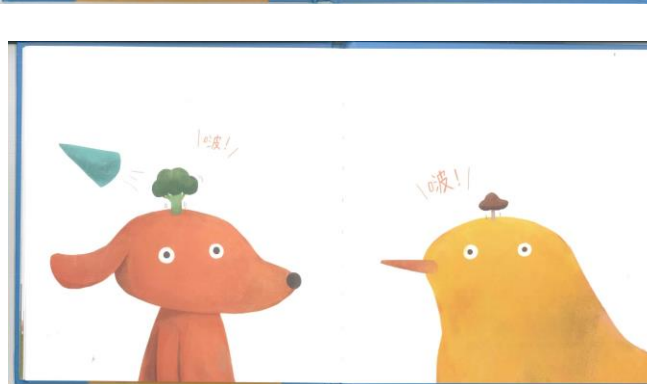
唉……
如果『再』也『長』不出來了，
該『怎麼』辦呢？

要『怎麼』樣『才』能
『長』出來呢？



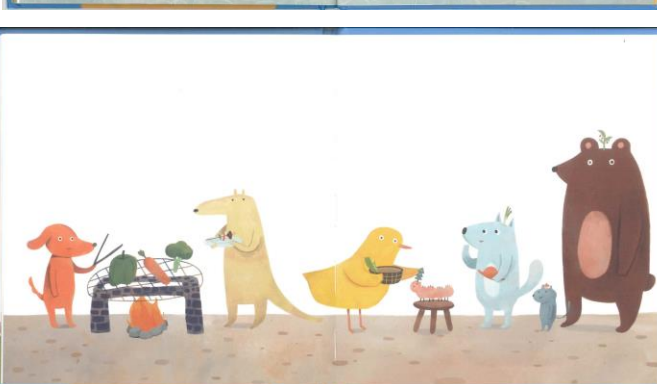
唉呀！真『煩』惱。

唉呀！真『煩』惱。



『唉呀！』

『嘿！』



作者的話：

最初只是想畫一隻「真」能「掉」下來的「樣子」。
卻突然長出「香菇」，應該會很「煩惱」吧？
接下來怎麼發展，這就改改好幾次「文」字，我也開始「好煩惱」。既然我「樣子」都這麼「煩惱」，那「真」能「掉」下來的「香菇」怎麼「掉」下來呢？以此展開了「真」能「掉」下來的「故事」。

是「煩惱」，也是「香菇」。香菇的話能「好」吃，甚至能「真」能「掉」下來「分享」。這麼一想，「煩惱」似乎也沒什麼了。就這樣用「好想吃『真』能『掉』下來！」的愉快心情，將創作時的「煩惱」——「真」能「掉」下來。

作品名

真能掉下來



《我的頭頂長了一朵香菇》 班級： 年 班 座號： 姓名： 組別： 職稱：組長 / 組員 分數：

繪本劇情配音朗讀台詞 角色扮演徵求聲音

角色	主角鴨	醫生	朋友A	朋友B	配音員
人					

鴨：今天早上醒來，不知道為什麼，
我的頭頂長了一朵香菇。
鴨：醫生，我的頭頂長了一朵香菇，該怎麼辦才好呢？
醫：哎呀，這是煩惱吧！
鴨：咦？煩惱？怎麼看都是香菇吧！
醫：是香菇，也是煩惱唷！
醫：好好睡一覺。（給一顆枕頭）
等到不煩惱的時候，就會自己掉下來了。
鴨：就這樣嗎？
醫：就這樣。
鴨：原來只要好好睡覺，不要煩惱就會掉下來壓，太好了。
不過，要怎麼不煩惱呢？
鴨：要怎麼不煩惱，真是太令人煩惱了。
結果根本睡不著。
A：早安你的帽子好特別。
鴨：早安。這不是帽子，是我的煩惱。
A：你的煩惱看起來像一朵香菇。
鴨：沒錯，是煩惱也是香菇。
A：你在煩惱什麼？
鴨：我在煩惱著如何不煩惱。
A：聽起來好難。
鴨：是啊！如何不煩惱，實在太令人煩惱了。
A：還是用這個把煩惱遮起來呢？
看不到煩惱，就不會煩惱了。
鴨：真的耶！我覺得好一點了，謝謝你！

B：早安，你的帽子……
鴨：早安！這不是帽子，是一朵香菇，
也是我的煩惱。
醫生說只要不煩惱，就會掉下來了。
不過，到底怎麼做才能不煩惱呢？
我好煩惱。
B：還是，直接把它拔下來呢？
鴨：咦？可是……這是煩惱吧！
能這樣直接拔掉嗎？
B：是煩惱，也是香菇吧！
香菇的話，就能拔掉了。
鴨：哎呀！
B：哎呀！
B：你看！拔下來了！
鴨：太好了！謝謝你！
可是這朵要怎麼辦呢？
B：還是，我們把它吃掉呢？
鴨：咦？煩惱是能吃的嗎？
B：是煩惱，也是香菇吧！
香菇的話，烤一烤就很好吃了。
音：滋～滋～
鴨：我從來沒吃過這麼好吃的香菇！
原來煩惱這麼好吃呀！
B：真好吃！只是有點太多了
下次還是快一點拔下來吧。
鴨：不過……下次還長得出這麼好吃的香菇嗎？
B：恩……如果再也長不出來了，該怎麼辦呢？
鴨：要怎麼樣才能長出來呢？
B：哎呀！真煩惱。
鴨：哎呀！真煩惱。
音：啵！啵！

我的情緒解讀筆記

第一部：各種情緒蘊含的智慧	第二部：同理心正念練習
第三部：17種情緒 憤怒家族： 恐懼家族： 悲傷家族： 幸福家族：	第四部：支持你的情緒生活