

1. 事實

「我不喜歡自己的哪些外表？」
「我曾經被別人怎樣批評過外表？」

身高 嬌小



2. 感受

「當我照鏡子看到自己的這個外表時，我有什麼感覺/心情？」
「當別人這樣說我時，我有的心情如何？」

1 自卑 2 沮喪 難過



3. 發現

「其實我的這項外表，他也有其他的面向…」
「原來在喜歡我的人眼中，他們覺得我…」

1 可愛、不容易撞到人 2 友善、溫和



4. 未來

「我可以怎麼改變對自己的想法？」
「面對他人的惡意批評，我可以怎麼做？」
「我有其他哪些的優勢？」

1 把便條紙貼在鏡子上，寫「Run every day」 2 無須理會 3 眼睛大



成員姓名：

1. 事實

「我不喜歡自己的哪些外表？」

「我曾經被別人怎樣批評過外表？」

1 單雙眼皮

2 不好看



2. 感受

「當我照鏡子看到自己的這個外表時，我有什麼感覺/心情？」

「當別人這樣說我時，我有的心情如何？」

我覺得還好，但如果是小翰翰的話，我會傷心想哭



3. 發現

「其實我的這項外表，他也有其他的面向…」

「原來在喜歡我的人眼中，他們覺得我…」

很特別



4. 未來

「我可以怎麼改變對自己的想法？」

「面對他人的惡意批評，我可以怎麼做？」

「我有其他哪些的優勢？」

1 讓我的朋友們誇我

2 嗆回去

3 腳長



成員姓名：

1. 事實

「我不喜歡自己的哪些外表？」
「我曾經被別人怎樣批評過外表？」

身高太矮



2. 感受

「當我照鏡子看到自己的這個外表時，我有什麼感覺/心情？」
「當別人這樣說我時，我有的心情如何？」

難過！



3. 發現

「其實我的這項外表，他也有其他的面向…」
「原來在喜歡我的人眼中，他們覺得我…」

很友善



4. 未來

「我可以怎麼改變對自己的想法？」
「面對他人的惡意批評，我可以怎麼做？」
「我有其他哪些的優勢？」

1 吃更多 2 跑步



成員姓名：

1. 事實

「我不喜歡自己的哪些外表？」

「我曾經被別人怎樣批評過外表？」

身高→再高一點

體重→再重一點

(瘦)



2. 感受

「當我照鏡子看到自己的這個外表時，我有什麼感覺/心情？」

「當別人這樣說我時，我有的心情如何？」

羞愧

會很不爽，把他罵死



3. 發現

「其實我的這項外表，他也有其他的面向…」

「原來在喜歡我的人眼中，他們覺得我…」

我覺得有雙眼皮很羨慕



4. 未來

「我可以怎麼改變對自己的想法？」

「面對他人的惡意批評，我可以怎麼做？」

「我有其他哪些的優勢？」

1 有自信一點

2 不理他

3 我有雙眼皮



成員姓名：

1. 事實

「我不喜歡自己的哪些外表？」
「我曾經被別人怎樣批評過外表？」

身高，希望可以長高



2. 感受

「當我照鏡子看到自己的這個外表時，我有什麼感覺/心情？」
「當別人這樣說我時，我有的心情如何？」

外表和身高不協調



3. 發現

「其實我的這項外表，他也有其他的面向…」
「原來在喜歡我的人眼中，他們覺得我…」

地震時，躲桌子下， 不會撞到



4. 未來

「我可以怎麼改變對自己的想法？」
「面對他人的惡意批評，我可以怎麼做？」
「我有其他哪些的優勢？」

面對他人的惡意批 評，不要理會，做自 己最好



成員姓名：

1. 事實

「我不喜歡自己的哪些外表？」
「我曾經被別人怎樣批評過外表？」

身高



2. 感受

「當我照鏡子看到自己的這個外表時，我有什麼感覺/心情？」
「當別人這樣說我時，我有的心情如何？」

難過、沮喪、自卑



3. 發現

「其實我的這項外表，他也有其他的面向…」
「原來在喜歡我的人眼中，他們覺得我…」

可愛



4. 未來

「我可以怎麼改變對自己的想法？」
「面對他人的惡意批評，我可以怎麼做？」
「我有其他哪些的優勢？」

1 有自信一點 2 跟大人說



成員姓名：

1. 事實

「我不喜歡自己的哪些外表？」
「我曾經被別人怎樣批評過外表？」

身高太嬌小



2. 感受

「當我照鏡子看到自己的這個外表時，我有什麼感覺/心情？」
「當別人這樣說我時，我有的心情如何？」

難過、沮喪



3. 發現

「其實我的這項外表，他也有其他的面向…」
「原來在喜歡我的人眼中，他們覺得我…」

眼睛很漂亮



4. 未來

「我可以怎麼改變對自己的想法？」
「面對他人的惡意批評，我可以怎麼做？」
「我有其他哪些的優勢？」

為了長高，每天去跑步，且多吃一點。



成員姓名：