

第二段 寫出害怕的經歷

寫作計畫表

1. 這件事是怎麼發生的?
2. 那時你的反應是什麼?

人	事	時	地	物
我、狗	被狗咬 受傷、出血	早上	家裡	用清水沖洗 傷口

寫內容

把人、事、時、地、物合起來，變成一個段落。人、事、時、地、物的順序可以對調。

有一天，

動作魔法

加入動作細節語詞。

兩腿發軟

直冒冷汗

大哭大鬧

驚慌失措

全身無力

拔腿狂奔

渾身發抖

氣喘吁吁

頭皮發麻

驚聲尖叫

手足無措

六神無主

那時候你會想到什麼?

用「我心想到...」為這一段寫出結尾。

第三段 遇見害怕的時候

腦力激盪

1. 有^些哪^些人^或方^法可^以幫^你趕^走害^怕？
2. 你^覺得^害怕^像什^麼？

找誰幫忙

媽媽、哥哥、心裡的天使、爸爸

用什麼東西

心情調整

看好玩的漫畫、假裝烏鴉喜歡我、看書、玩喜歡自己喜歡的東西，轉移注意力，畫圖

寫內容

把腦力激盪的內容寫下來，合成一個段落。

當我害怕的時候，我會

運用前面學過的「害怕具體化」的象徵手法，寫出「害怕就像……」當結語。

第_カ、四_ム、段_カ、克_キ、服_ク、害_{ガイ}、怕_パ、的_ノ、方_{ホウ}、法_{ホウ}、

害_{ガイ}、怕_パ、
防_{ボウ}、禦_ゴ、術_{ジュツ}、

如_ニ、果_ハ、再_{ヒト}、出_デ、現_ル、害_{ガイ}、怕_パ、的_ノ、情_{セイ}、緒_{ジュ}、時_{トキ}、， 你_ニ、會_ハ、選_ヒ、擇_ル、怎_ニ、麼_ノ、樣_ニ、？
是_ニ、勇_{ユウ}、敢_{カン}、面_ヘ、對_ス、， 還_ハ、是_ニ、被_レ、動_カ、防_{ボウ}、守_{シュ}、？



寶_{ホウ}、劍_{ケン}、

拿_ニ、著_シ、寶_{ホウ}、劍_{ケン}、， 你_ニ、
會_ハ、怎_ニ、麼_ノ、對_シ、付_ス、害_{ガイ}、
怕_パ、？

光_{クワ}、炮_{ポウ}、

發_{ハツ}、射_{シャ}、光_{クワ}、炮_{ポウ}、， 你_ニ、
會_ハ、怎_ニ、麼_ノ、對_シ、付_ス、害_{ガイ}、
怕_パ、？

創_{ソウ}、意_イ、武_ブ、器_キ、

還_ハ、有_ニ、什_ニ、麼_ノ、武_ブ、器_キ、，
可_レ、以_レ、用_ニ、來_シ、對_シ、付_ス、
害_{ガイ}、怕_パ、？

安_ア、慰_ヰ、咒_{ジュ}、語_ゴ、

自_レ、創_シ、一_{ヒト}、句_{コト}、咒_{ジュ}、語_ゴ、，
可_レ、以_レ、怎_ニ、麼_ノ、逃_ニ、離_ス、
害_{ガイ}、怕_パ、？

防_{ボウ}、守_{シュ}、攻_{コウ}、略_{リョク}、

你_ニ、可_レ、以_レ、想_ニ、出_ス、什_ニ、
麼_ノ、戰_{セン}、術_{ジュツ}、來_シ、防_{ボウ}、
守_{シュ}、害_{ガイ}、怕_パ、？

三_{サン}、十_{ジュウ}、六_{ロク}、計_{ケイ}、
走_{ソウ}、為_ニ、上_ニ、策_ニ、

你_ニ、會_ハ、用_ニ、什_ニ、麼_ノ、方_{ホウ}、
法_{ホウ}、逃_ニ、離_ス、害_{ガイ}、怕_パ、？

如果下次害怕再出現的時候，我會

Handwriting practice area with five horizontal dashed lines for writing.

寫_キ、結_{ケツ}、尾_ビ、

跟_ニ、其_ノ、他_ノ、小_コ、朋_{トモ}、友_{トモ}、分_ク、享_ス、面_ヘ、對_ス、害_{ガイ}、怕_パ、的_ノ、方_{ホウ}、法_{ホウ}、。

親_ニ、愛_ス、的_ノ、小_コ、朋_{トモ}、友_{トモ}、， 我_ニ、告_ス、訴_ス、你_ニ、們_ニ、： 「

Handwriting practice area with two horizontal dashed lines for writing.

！」