

# 念頭來了，不一定跟著走

和家人一起，一次學一點。

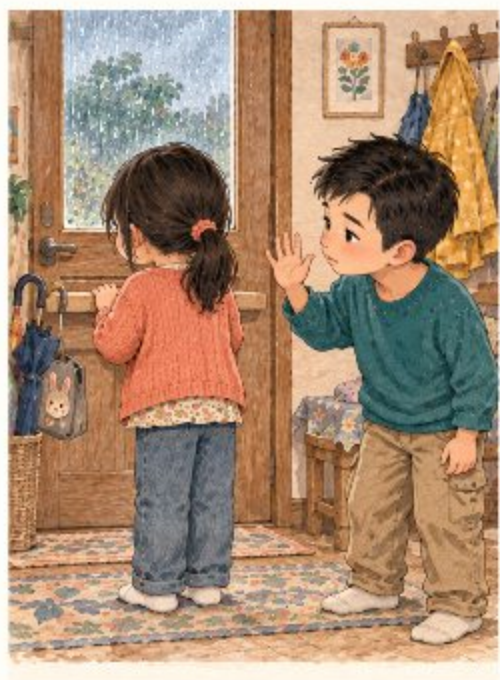


## 先看一看

朋友沒有馬上回應，就一定是不喜歡我們嗎？



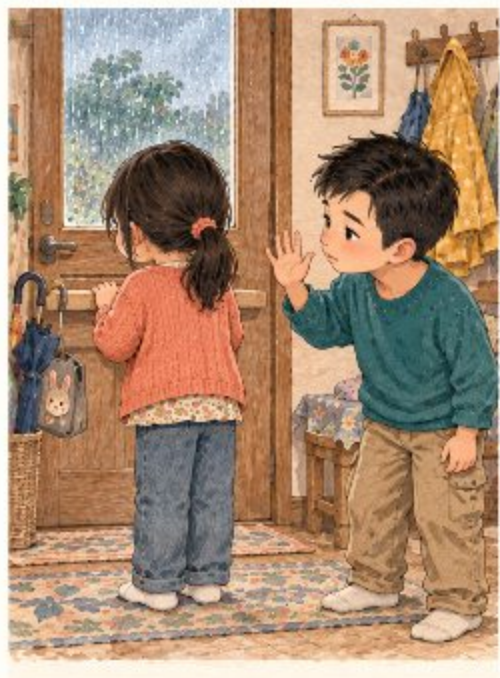
## 故事 1 / 3



阿圓向窗邊的安安揮手，安安卻沒有看過來。阿圓心想：‘她不想和我做朋友了。’他很想轉身走掉。老師問：‘你看見的事情是什麼？心裡猜的又是什麼？’

停一停，問一問：阿圓看見什麼，又猜了什麼？

## 故事 2 / 3



阿圓說：‘我揮手，她沒有回應。’這是他看見的。‘她討厭我’卻還只是猜測。過了一會兒，他走近一些，叫了安安的名字。原來安安正專心看窗外受傷的小鳥，沒有留意身後。她想請老師來幫忙。

停一停，問一問：他怎樣瞭解到另一種解釋？

## 故事 3 / 3



阿圓鬆了一口氣。他明白：心裡的一句話，可以提醒自己去了解，卻不一定已經是事實。有時候核實後仍會難過，那也可以找可信的大人談一談，不必一個人猜到底。

停一停，問一問：如果真的受到傷害，可以找誰幫助？

## 佛法小發現

一個念頭出現，  
不代表它已經是事實。



## 說說你的想法

阿圓看見的事實與心裡的猜測，分別是什麼？

如果確實被同伴排斥，他可以向誰求助？



## 動手試一試

畫三格：看見、猜測、瞭解。



# 家長與來源

一起聽故事、討論，再做一個小活動。

故事與活動：BlessFu編寫

配圖：AI輔助插畫

完整出處和家長提示見配套講稿。

