



\_\_\_\_\_ 科 \_\_\_\_\_ 班 座號 \_\_\_\_\_ 姓名 \_\_\_\_\_

## 一、活動大綱

本課敘述一位眼睛失明的老年人，藉由想像描述窗外的美好風景，來關懷一位即將接受眼睛手術的年輕人，鼓勵他更積極地面對人生。老年人藉由一份愛，讓年輕人看見希望；我們則可以藉由一扇窗更了解自己，進而開拓更廣的世界。

## 二、活動目的

Johari window (周哈理窗) 不是一扇真實的窗戶，而是藉著「開放的我」、「隱藏的我」、「未知的我」與「盲目的我」總共四格窗戶，讓學生看見自己與身邊的人，藉此增進他們對自我身心素質的了解，也可以培養人際關係。

## 三、活動步驟

1. 請老師將學生分成兩人一組，或由學生自行尋找一位夥伴。
2. 發給每位學生一張附件 A (Appendix A)。
3. 請學生用英文填寫自己的個性，可參考附件 B (Appendix B) 的英文形容詞。
4. 撕下附件 A 的下半部交給夥伴，請他用英文描述自己的個性。
5. 請夥伴將寫完的內容還給本人。
6. (a) 請學生將自己與夥伴都有寫到的部分填在「開放的我 (arena)」。  
(b) 自己知道、但夥伴沒寫到的填在「隱藏的我 (facade)」。  
(c) 自己沒寫到、但夥伴有寫到的個性填在「未知的我 (unknown)」。  
(d) 「盲目的我」保持空白即可。
7. 填寫完畢後，邀請學生分享自己覺得最意外的部分。例如：夥伴與自己寫的都很相似，表示自己「開放的我」部分很多，或是「隱藏的我」的內容令自己很訝異，原來自己比想像中更好。

## 四、活動建議

老師可提醒學生，最好的狀態是「開放的我」的部分愈大愈好，代表學生非常了解自己，也有安全感讓身邊的人了解他。

# Appendix A - Johari window (周哈里窗)

Name: \_\_\_\_\_

I think I'm a person who \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

		known to self 自己所知	not known to self 自己未知
他人所知 known to others		arena <sup>+</sup>	blind spot <sup>-</sup>
他人未知 not known to others		facade <sup>+</sup>	unknown <sup>-</sup>

-----Tear here and give it to your partner. (沿此線撕下給您的夥伴)-----

I'm \_\_\_\_\_. I think \_\_\_\_\_ is a person who \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

## Appendix B – personality list

positive personality		negative personality	
1. ambitious	野心勃勃的	1. arrogant	傲慢的
2. brave	勇敢的	2. boring	無聊的
3. broad-minded	寬宏大量的	3. callous	冷酷無情的
4. calm	冷靜的	4. careless	粗心的
5. compassionate	有同情心的	5. clumsy	(手腳)笨拙的
6. confident	自信的	6. cowardly	懦夫的
7. considerate	體貼的	7. crazy	瘋狂的
8. dependable	可靠的	8. creepy	令人發毛的
9. diligent	勤奮的	9. cruel	殘忍的
10. down-to-earth	實際的	10. dishonest	不誠實的
11. dynamic	充滿活力的	11. depressed	沮喪的
12. easy-going	好相處的	12. evil	邪惡的
13. energetic	有活力的	13. flippant	輕率無禮的
14. fearless	無畏的	14. foolish	愚笨的
15. frank	坦然的	15. forgetful	健忘的
16. friendly	友善的	16. greedy	貪心的
17. funny	逗趣的	17. grumpy	脾氣暴躁的
18. generous	慷慨的	18. irresolute	優柔寡斷的
19. gentle	溫柔的	19. lazy	懶散的
20. genuine	真誠的	20. lonely	寂寞的
21. honest	誠實的	21. mean	刻薄的
22. independent	獨立的	22. mysterious	神祕的
23. industrious	勤勞的	23. naive	天真的
24. kind	友善的	24. naughty	淘氣頑皮的
25. knowledgeable	博學的	25. panicky	恐慌的
26. lively	活躍的	26. pessimistic	悲觀的
27. mature	成熟的	27. picky	愛挑剔的；吹毛求疵的
28. methodical	有條有理的	28. possessive	佔有慾強的
29. modest	謙虛的	29. quarrelsome	愛爭辯的
30. nice	友善的	30. rebellious	叛逆的
31. open-minded	心胸開闊的	31. selfish	自私的
32. optimistic	樂觀的	32. silly	傻的
33. out-going	外向的	33. snobbish	勢利的
34. patient	有耐心的	34. stingy	小氣的
35. peaceful	和平的	35. stubborn	固執的

36. persuasive	有說服力的	36. strange	奇怪的
37. practical	實際的	37. thoughtless	不顧他人（感受）的
38. proactive	積極主動的	38. timid	羞怯的
39. punctual	準時的	39. wasteful	浪費的
40. responsible	負責任的	40. weak	虛弱的
41. romantic	浪漫的	41. worthless	無用的
42. self-disciplined	有自制力的		
43. sensitive	敏感的		
44. sincere	真誠的		
45. sociable	善於社交的		
46. talented	才華洋溢的		
47. talkative	健談的		
48. thoughtful	思考縝密的		
49. thrifty	節儉的		
50. trustworthy	值得信賴的		
51. unique	獨一無二的		
52. upbeat	樂觀的；快樂的		
53. vibrant	活潑的		
54. warm	溫暖的		
55. wise	聰明的		
56. witty	風趣的		

Retrieved from: <http://tw.blog.voicetube.com/archives/36267>