

班級：

座號：

姓名：

每個人幾乎都有「找東西」的經驗，明明那樣東西不久前還在，怎麼這下卻找不著了！這個經驗可不好受，這次我們要透過三篇文章，反思如何解決生活中「東西不見了」的困擾。

任務一：東西不見真難受

閱讀 5 月 20 日第 9 版〈板凳的下落〉和 5 月 23 日第 8 版〈每個東西都有家〉，回答以下問題：

1. 找出文中描述「東西不見」時狀態的句子，並記錄下來。

文章	「東西不見」時的情緒或狀態語句
板凳的下落	● 媽媽突然 ()：「誰拿走了我的藍色板凳？」 ● 我們把整個辦公室和客廳 ()，還是一無所獲
每個東西都有家	● 我是個 () 的小迷糊，常常因為找不到東西而 () ● 遍尋不著水壺的 () 幾乎將我淹沒，媽媽看我 () ……

2. 從上面的句子中歸納，東西不見時出現了哪些情緒？（複選）

☐ 好奇

☐ 無奈

☐ 興奮

☐ 煩惱

☐ 恐懼

☐ 焦慮

☐ 失望

☐ 平靜

3. 除了上述選項，你還想到什麼情緒？說說看。

📖 任務二：代價分析

1. 從【任務一】的兩篇文章中，發現小小的東西不見，卻要付出不小的代價！想一想，文章中因為「東西不見」，作者及家人「失去」了什麼？以下是彤彤整理的表格，你看得出失去的是什麼嗎？

板凳的下落	找遍辦公室和客廳	花錢買新板凳	焦慮、無奈、失望
每個東西都有家	找水壺的時間	後來找到了	焦慮、慌張、煩惱

 失去了 ()	 失去了 ()	 失去了 ()
---	---	---

2. 除了彤彤分析的三種代價，你還想到什麼可能會失去的？說說看。

3. 從這兩篇文章中，是否能找到避免付出這些代價的方法？（複選）

- ☐ 東西用完後，要讓它回到原來的家
- ☐ 每樣東西都要鎖起來，不輕易拿出來
- ☐ 經常打掃家裡，也能把不見的東西找出來
- ☐ 拿了別人的東西，要告訴主人，不要亂藏

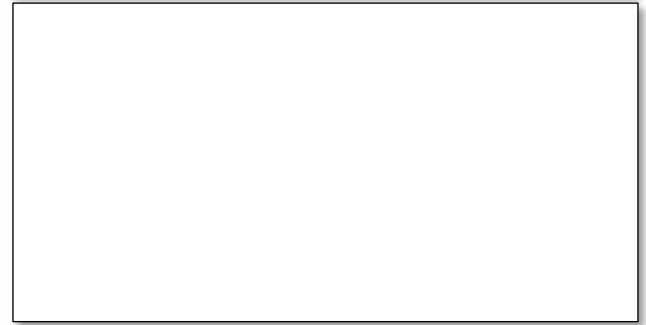
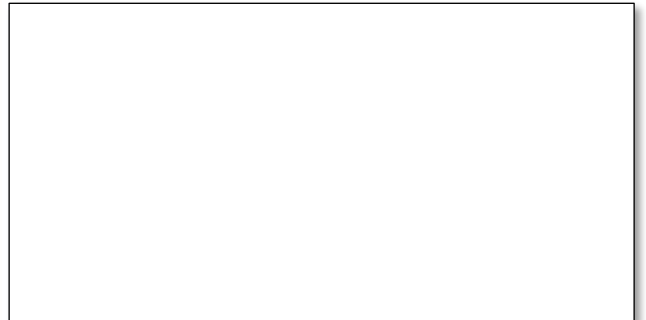
4. 「每個東西都有家」，下面這些東西，它們的家在哪裡？以你自己的經驗回答。

東西	 襪子	 課本	 筆	 傘
東西的家	例如：櫥櫃			

📖任務三：從混亂到專注

閱讀 5 月 23 日第 10 版〈意想不到的收穫〉，回答以下問題：

1. 文章第二、三段和前兩篇特別有關，寫了什麼重點？
 - (1) 當房間內東西看起來（ ），會容易被吸引，導致（ ）。
 - (2) 若這些物品可以被視為一體，就比較不會被（ ）和（ ）。
 - (3) 也就是說，當你的房間（ ），東西（ ）置放，自然比較不會對你的注意力造成干擾。
2. 從【任務二】的練習中，我們知道東西不歸位，要付出代價；現在還發現多了一個代價——影響注意力。以下有兩張圖片，用自己的話說說看，哪一張的物品能被視為「一體」？哪一張的物品容易讓人分心？為什麼？



3. 回想一下，你最常不見的物品是什麼？為自己設計一個「物歸原位、減少分心」的計畫，你會怎麼做？畫出你的構想，並真正執行它。