My Communication Toolkit 我的沟通工具箱

Feelings & Sensory Needs • 情绪与感官需求卡 1 / 2

Starlight Path 星光之路
A free bilingual resource • 免费双语资源

How I feel • 我的感受



Happy
开心



Sad
难过



Angry
生气



Worried
担心



Excited
兴奋



Calm
平静

My body • 我的身体



It hurts
我痛



Too hot
太热了



Too cold
太冷了



I feel sick
我不舒服



Itchy
痒 / 扎

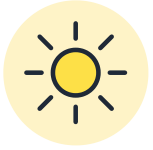


Hungry
饿了

What is around me • 周围的环境



Too loud
太吵了



Too bright
太亮了



Too crowded
人太多了



Strong smell
味道太重



Too much
太乱了



I'm tired
我累了

How to use: Point to the card that fits. If words are hard, show how big the feeling is on page 2. Accept every answer, and respond with calm and time.
使用方法：指出最贴切的卡片。如果难以用语言表达，可以在第 2 页指出感受有多大。接受每一种回答，用平静和时间回应。

Draft v0.1 • Original symbols for testing — swap in familiar photos or symbols. Educational resource; not a substitute for support from a speech-language pathologist or AAC specialist.
初版 v0.1 • 图示为原创简易绘图，可替换为熟悉的照片或符号。本资源仅供教育用途，不能取代言语语言治疗师或 AAC 专业人员的个别化支持。

My Communication Toolkit 我的沟通工具箱

Feelings & Sensory Needs • 情绪与感官需求卡 2 / 2

Starlight Path 星光之路
A free bilingual resource • 免费双语资源

What I need • 我需要



A break
休息一下



Quiet place
安静的地方



Headphones
耳机



Time alone
自己待一会儿



Move my body
动一动



Something to fidget
捏捏玩具



Help me
请帮我



Water
水



A hug
抱一抱



Wait for me
等等我



I'm okay now
我好多了



Not that
不要这个

How big is the feeling? • 这个感受有多大?



small
小



a bit
有点



medium
中等



big
大



very big
非常大

Offer a few cards at a time. Respect “no” and “not now”. Needs and sizes can be shown by pointing, handing over a card, or any other way.
一次提供几张卡片即可。尊重“不要”和“现在不要”。可以通过指、递卡片或其他任何方式表达需求和大小。

Draft v0.1 • Original symbols for testing — swap in familiar photos or symbols. Educational resource; not a substitute for support from a speech-language pathologist or AAC specialist.
初版 v0.1 • 图示为原创简易绘图，可替换为熟悉的照片或符号。本资源仅供教育用途，不能取代言语语言治疗师或 AAC 专业人员的个别化支持。