





教育部出版



教育部出版 國立臺灣師範大學家庭研究與發展中心編撰









# 相信你能進步的力量 — The Power of Yet

前陣子在 Youtube 上看到一位教授的 TED 短講,題目是 The Power of Yet:相信你能進步的力量。

卡蘿·德威克教授(Dr. Carol Dweck)是史丹佛大學心理學教授,研究「成長型思維」,發現我們能發展大腦學習及解決問題的能力。她在此演講中,描述在面對難度稍高的問題時,有兩種思考的方法:你是不夠聰明解決問題?或者你只是「還沒」想到解決方法?

她強調能力是可以培養的,當學習者遇到挑戰或困難,「固定型思維」的人會覺得自己是失敗的,逃避錯誤,但是如果是「成長型思維」的人,就會知道自己還在學習中,不必自我否定。「還沒」的想法提供了一條生路,因爲你知道你還可以學習並修正,相信自己還可以更好,研究也發現,當學習者被推出熟悉的舒適區,去學新的、難的東西,他們腦中的神經元就開始形成新的、更強的連結,會變得更聰明。

這個發現太重要了,以往的教育都是以「優勝劣敗,適者 生存」的觀念在「淘汰」學習者,將人放在過度的競爭中比高 下,許多人很早就放棄自己,而「還沒」的思維卻提醒我們, 學習是從「不會」到「會」的橋樑,如果你有什麼做不好,你 只是「還沒學會做得更好」。

是的,教育就是讓我們看到自己的「還沒」,然後要享受 「還沒」的力量,讓自己興致勃勃的成長。

這個青少年家庭教育課程正是在信念中發展的,在變遷的 社會中,家庭的改變很快,我們腳步跟不上,若認命或怨天尤 人,視自己在家人關係的經營上是失敗者,就與幸福無緣,沒 有盼望。但是如果願意以「還沒」的思維來追求幸福,這會是



個大好機會,原來,我們都不是「不會」,只是「還沒學會」!

家庭幸福是普世的價值,然而幸福對很多人而言是遙遠的,是 運氣不好?是自己差勁?都不是,是我們「還沒」好好學習。埋 下一顆種子,我們相信「假以時日」就會發芽茁壯,我們需要的 努力是好好的學習,不必多疑。

本課程目的在於培養社會的佼佼者,我們相信一個人的成長是多面的,一般學校和繼續教育的學習多半仍是偏重如何在事業/職業上成功,如何在競爭的社會中贏別人,但是我們希望在追求卓越的同時,也成爲卓越的家人和朋友,一個菁英的養成不是培養出只會工作的人,更需要愛人和被愛,這是有待學習的。

年輕,不一定是年紀小,我們除了以青少年爲對象,也服務願意學習的成人。如前所述,只要有「還沒」的思維,願意繼續面對關係的挑戰和困難,學習和修正,使自己和他人都成長,這種心態就是年輕。

讓我們不分年齡,都帶著年輕「還沒學會」的謙卑,來預約大家的幸福吧!

計畫主持人

國立臺灣師範大學人類發展與家庭學系教授 黃迺毓





# 目録

渌
前言06
PART 1:課程理念10
我們需要一起學習什麼
家庭教育可以這麼學
PART 2: 課程規劃與手冊說明14
課程適用對象及場域
課程架構
手冊使用說明
PART 3:課程單元活動16
單元一:幸福的開始16
單元二:家家有幸福28
單元三:家庭龍捲風一父母篇38
單元四:家庭龍捲風一親子篇50
單元五:重現幸福60
單元六:幸福在我家72
附件

感覺詞彙表......80

時間安排建議......81

參考書目......83



### PART1:課程理念

# 我們需要一起學習什麼

#### 1. 親子、師生共學

人生有許多功課都是一輩子學不完的,家庭教育更是如此,若缺乏學習,家人間的親密關係,不會隨著年紀、身分地位的增長而增加,反而因爲時間、空間的距離而疏遠,或因累積的心結造成關係僵化。孩子在成長過程中,看著大人世界複雜糾結而未解的難題時,他們會學到什麼?因此當我們思考,如何讓青少年願意學習家庭教育時,這不只是教什麼的問題,更重要的是,孩子們看見老師、家長願意放下身段,一起學習時,他們被感動了,就願意自發的來學習。

#### 2. 家庭生命週期 Family Life Cycle

青少年階段常是叛逆的風暴期,父母難以適應孩子 的改變,孩子也對自己的變化感到困惑,其實家庭與個 人一樣有其發展階段,隨著時間前進,經歷不同的生命 季節,因此我們需要具備家庭生命週期的概念,持續學 習,以提升面對家庭不同階段任務的能力。家庭始於



一男一女展開婚姻關係;而後經過新婚(沒有子女)階段,第一個孩子出生、子女童年、青少年期、子女陸續離家、空巢期,至一方配偶死亡,婚姻關係告一段落。 而子女又將延續至另一家庭生命週期的起點。

個人與家庭隨著各階段生理、心理與社會的變化, 展開不同的發展需求及任務(詳見下表),當家長關注 孩子的成長改變時,自己也進入人生不同的季節,從正 值事業打拼的壯年期,漸入退休或再就業的階段,同時 承擔著上下代的扶養責任,或面臨更年期身心變化的調 適。家庭成員必須一起學習去理解彼此的改變,發展出 滿足彼此需求的相處模式。

#### 家庭生涯階段

#### 發 展 任 務

建立期

1. 新婚階段

- 1. 夫妻努力經營婚姻,達到雙方皆滿意的關係。
- 2. 建立家庭在財務、家事分工等運作的規則。
- 3. 調整雙方與家人間的關係。
- 4. 規劃和準備孕育下一代。
- 5. 懷孕時做好生、心理的調適。

2. 家有嬰幼兒階段

- 1. 承擔父母角色,並幫助嬰幼兒的生、心理發展。
- 2. 建立一個舒適的家庭生活環境。

擴展

期

- 3. 家有學齡前兒童階段
- 1. 知道孩子的特殊需要(如:安全的環境)和興趣,並促進其發展。
- 2. 父母須調適照顧小孩所需耗費的體力及時間。

4. 家有學齡兒童階段

- 1. 準備生育第二個孩子。
- 2. 保持家庭與學校之間良好的互動關係。
- 3. 父母共同協助孩子的學習和課業。
- 4. 参加和子女有關的活動,維持穩定的親子關係。
- 5. 家有青少年階段
- 父母隨著孩子逐漸的成熟,宜鼓勵孩子獨立,並調整親子間的關係。
- 2. 父母重新關心並建立自己的興趣及生涯。

6. 子女離家階段

- 1. 父母給予子女在就學、工作與婚姻上的協助。
- 2. 維繫家庭成為家人重要支持的來源。

收縮期

7. 中年父母階段

- 1. 夫妻間婚姻關係的再度適應。
- 2. 調整及適應和成年子女之間的互動關係。
- 3. 適應為人祖父母的角色。
- 4. 增加對社區及休閒活動的參與。

8. 老年家庭階段

- 1. 學習調適因老化所帶來生理上的改變。
- 2. 面隔退休的課題, 而需重新適應新的社會角色。
- 3. 學習因應配偶死亡的失落,並再度適應獨居生活。

資料來源:黃迺毓、林如萍、唐先梅、陳芳茹(2011)

# 家庭教育可以這麼學

經營家庭是每個人都「還在學」,也是親子可以「一起學」的功課,但要怎麼學才能聽得進去、行得出來,就成爲關鍵的問題。傳統教育很重視訓誡(preach)、教導(teach),總覺得大人(包括父母和老師或其他教導者)講過了,孩子也聽到了,就應該辦得到。

其實不然,從「知道」到「做到」不一定假以時 日必然發生,這個過程,教導者「多走一里路」的信 念很重要。有心的教導者除了講授,還會當「教練」 (coach),陪伴孩子,透過訓練讓孩子知道怎麼做。

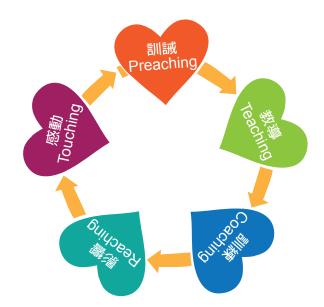
然而,這樣就大功告成了嗎?雖然學習到這地步已經不錯了,但是孔子早說過「知之者不如好之者,好之者不如樂之者」真正的學習要落實於生活,且樂此不疲。 所以更高的境界是影響(reach)和感動(touch),能 夠影響孩子認同所學價值,樂意在家庭中實踐愛。

本專案計畫主持人黃迺毓教授提出的五個教導方式 (詳見右表),具有層次及循環的概念(詳見右圖), 在教學過程都有需要,也都重要,但是「半途而廢」就 可惜了。而要達到培育家庭教育「樂之者」的目的,我 們藉著繪本及影片的討論,讓教學雙方都能「從腦到 心」,使埋下的家庭教育種子因著感動而發芽茁壯。



層次	教導方式	學習效果	說明
_	訓誡 Preaching	知道, 但做不到。	最直接的說教,讓孩子知道道理,相不相 信又是另一回事。容易造成雙方的對立。
Ξ	教導 Teaching	了解, 但不一定做到。	有計畫的方法,讓孩子瞭解道理,但是 「立志行善由得我,行出來由不得我」的 人性往往阻礙了行動。
Ξ	訓練 Coaching	會做, 不一定願意做。	像教練一樣,陪伴訓練,孩子知道怎麼做 了,但是不一定喜歡,也不一定同意其價 値。
四	影響 Reaching	願意做, 不一定樂意。	放下身段,進入孩子的心,從孩子的角度 出發,讓他看到學習對己對人的必要和好 處。
五	感動 Touching	即使需付出代價都甘心樂意。	孩子自己因為被尊重和被愛而感動,他看到自己的價值,也因此而願意建造自己, 讓自己成為更好的人。

資料來源:黃迺毓(2015)







# PART2:課程規劃與手冊說明

#### 課程適用對象及場域

本課程目的爲推廣青少年的家庭教育落實於各縣市社區,針對國小五年級至國中階段青少年進行課程設計, 但所學習的議題適用各種年齡層,因此帶領者可視實際 對象需要與課程時間安排,活用教案內容及素材,選擇 合適的帶領方式

#### 課程架構

本課程系列共有六個單元,每單元設計實施時間為 60分鐘。





單元	主題	課程目標
_	幸福的開始	1. 建立以愛為基礎的家庭觀念。 2. 體會生命的寶貴。
=	家家有幸福	1. 感受自己是被家人所愛的。 2. 向家人表達愛與感謝。
≡	家庭龍捲風-父母篇	1. 釐清家長的壓力與需要。 2. 培養因應家庭衝突的能力
四	家庭龍捲風-親子篇	<ol> <li>認識親子關係可能面臨的挑戰。</li> <li>增進表達情緒與需求的能力。</li> </ol>
五	重現幸福	1. 同理家人的感受。 2. 學習和好的方法。
六	幸福在我家	1. 運用課程所學於家庭。 2. 知道如何付出愛,也感受到被愛。

#### 手冊使用說明

本課程編輯目的在於提供青少年家庭教育帶領人有系統的教材資源,教材分爲兩冊,第一冊「青少年家庭教育手冊—子女版」,內含手冊電子檔與教學PPT;第二冊「青少年家庭教育手冊—父母版」,內含手冊電子檔與教學影片,所有教學教材都燒錄於光碟中。

#### 時間安排建議

本教材可以課程、活動、工作坊及營隊的方式彈性實施,課程時間以60分鐘爲一單元,若以40分鐘爲一單元,請參閱附件所提供之時間安排建議(詳見 p81)。

青少年家庭教育手冊:子女版

## PART3:課程單元活動



活動對象:國小高年級暨國中學生

活動時間:60分鐘

活動人數:總人數不限,建議每5-6人分爲一小

組,以利活動間彼此分享。

活動場合:可在社區、學校、機構,運用課程、 活動、營隊的方式進行。

活動目標:1.建立以愛爲基礎的家庭觀念。

2. 體會生命的寶貴。

活動教材:單元一PPT、活動單「家家有賓果」 (p26)、繪本 PPT「我知道我愛 你」、影片「家的形成」、學習單 (p27) °

教材:PPT、帶領者家庭 照片



一、開場

(一) 青少年家庭教育,我們要一起學習什 麼?

簡介這六單元的課程主題與進行方式。



今天我們就要開始進入這個學習的旅程,單元一: 幸福的開始。

# 老師自我介紹、可放照片

# 老師可簡單寫下自己對家的體會

#### (二)帶領者自我介紹

帶領者先向同學介紹自己,包含自己對家的感受、 經歷(EX很想結婚 or 預備結婚 or 已經有孩子 or 很想要有孩子or 覺得單身很好,喜歡自己的家… 等)。可放照片更顯生動。

時間

(分鐘)

#### 教材:家家有賓果活動單



#### (三)破冰遊戲「家家有賓果」看看我們的家 有哪些相同與不同呢?

- 1. 發下家家有賓果活動單(p26)。
- 2. 請同學去找符合格子裡敘述條件的人簽名,自己 可簽一格。人名不能重複,若班級人數少,帶領 者可視情況調整成每人簽兩格。
- 3. 簽完後,帶領者先點一位同學A,其他同學有A 簽名的格子就可以劃掉。
- 4. 請 A 分享自己簽的那格,帶領者問哪些人也簽了 同一格,請A從這些人中挑選B。
- 5.B分享自己另外簽了哪一格,帶領者問哪些人 也簽了同一格,請B從這些人中挑選C。以下類 推。
- 6. 前三位集到三條線的喊賓果,有獎品。

小結:	透過這個遊戲	,	我們發現每個人的生活都跟
	家人息息相關	,	而且每個家都有相似也有不
	同的地方喔!		

7	e.
	青
Well-repay.	a Tree or

#### 教材:繪本PPT



#### 瘾本討論

- 外公寫這本書的時候、孫子出生了嗎?
- 為什麼外公已經想到,未來跟預子相 處的生活?

臺灣師範大學家庭研究與發展中心編撰

# 時 二、**引起動機:**

(一)繪本欣賞:「我知道我愛你」

♥ 15' 此繪本是由好萊塢巨星比利·克里斯多,爲迎接孫子 的出生所創作的,在此希望透過繪本引導同學去思 考,生命是被家人所期待與祝福的,即使在還沒出 生前,家人已付出了許多愛。

#### (二) 繪本討論

- 1. 外公寫這本書的時候, 孫子出生了嗎?
- ▼舉例:還沒,在孫子還沒出生,甚至連是男孩或 女孩都不知道以前。

2.	爲什麼外	公已經想到未來跟孫子相處的生活:	?
----	------	------------------	---

▼舉例:因爲他很期待孩子的出生,所以他已經想 像了很多跟孫子間的互動。

#### 繪本討論

館本中哪一句話、或哪個畫面讓你 印象深刻? 為什麼?



時間

(分鐘)

3. 繪本中哪一句話,或哪個畫面讓你印象深刻?爲 什麼?(帶領者可從頭再放一次繪本,讓同學回 顧)

▼舉例:外公從一開始到最後都說,「寫了這麼多 話給你,而我居然還不知道你是誰」。讓 我覺得外公對孫子的期待眞是不可思議。

▼舉例:一起翻相簿的時候,想到奶奶也曾經告訴 我很多相片的故事。

小結:從討論中開始回想到與家人相處的時光,其 實家人爲著你的生命能平安的誕生和成長, 付出了許多你所不知道的努力和愛。接著讓 我們來看一段影片,了解父母是如何以愛建 立家庭,爲著迎接小孩做準備。

教材:影本、PPT



三、主題活動:影片

(一)影片觀賞:「家的形成」

青少年幸福家庭單元一(9')

https://www.youtube.com/watch?v=Zu w9G9 w94

時間



(二) 影片討論

1.一個新生命誕生前,有哪些人在爲這個寶寶忙

奶、外婆、父母、姑姑、婦產科醫生 。
子預備了什麼?給你的感覺是什麼?
奶提供經驗傳承,要佳佳的媽媽多喝雞 、找護士,讓我覺得充滿喜悅、期待。
母為佳佳取名字、購買所需的奶瓶、準嬰兒床,也預備著當父母的心。但也讓 嬰兒床,也預備著當父母的心。但也讓 覺得有些緊張,擔心生產的風險,小孩 健康。
姑給佳佳媽媽漂亮孕婦裝、關心寶寶 



3. 你知道家人爲了你的出生,曾經付出了哪些努力 嗎?

▼舉例:家族的人一直在翻字典,希望幫我取個好 名字。

▼舉例:爸爸特地去學怎麼包尿布,還有幫小嬰兒 洗澡。

▼舉例:媽媽在懷孕的時候一直臥床不能動,很辛 苦。

4. 想一想,爲什麼家人願意爲你付出這些?讓你有 什麼感覺?

▼舉例:因爲我是他們期待已久的禮物,讓我感覺 很珍貴。

▼舉例:因爲我是他們的孩子,有一種責任的感 覺,要把我照顧好。

時間 (分鐘

小結:從討論中你是否感受到家人的付出和關愛, 其實有許多幸福是你以前沒有發現的,包括 生命能誕生就是一種幸福。

# 生命能誕生 就是一種幸福 出生的寥寥約 20萬 來不及出生的寶寶 粗估40-60萬

#### (三)生命能誕生,就是一種幸福

台灣平均每年出生的寶寶約20萬,但來不及出生的 寶寶粗估40-60萬,其中包含自然流產與人工墮胎。 也就是約四個胎兒只有一個能順利出生,因此,擁 有生命的機會,就是一種幸福。



#### 四、幸福行動:我的幸福故事

帶領者請先以自己完成的幸福故事作爲範本,放在 PPT 上與同學分享。

#### 教材:學習單-



#### 學習單:我的幸福故事

0

1.每個階段鼓勵同學可以找出照片來貼上,或用電 腦完成,如果找不到照片可以自己用畫的。



時間 ( 分鐘)

2. 寫下每一階段家人的付出,若不記得的階段,請 回家訪問家人,透過家人告訴你關於小時候的故 事。

教材:ppt



#### 五、幸福小語

家是幸福的開始,家人的愛與照顧,使我們成長到 如今,回想家人的付出,使我們感受到生命的幸福 與寶貴!

(帶領者可帶著同學一起唸,以此做結語。)



#### 帶領者秘笈

- 1.鼓勵帶領者多分享與課程有關的自身家庭經歷,透過真誠分享,與感動傳遞,可 引起同學的好奇,促進同學分享的主動性。
- 2. 家人的定義與範圍對每個人來說都不一樣,帶領者請尊重同學主觀認知,不限定 血緣、居住的關係。
- 3.建議帶領者可以自身完成的學習單向同學分享,可增加同學完成的興趣。
- 4.針對不同背景的同學,可靈活運用此學習單,階段及對象可自行調整。例如收養 的孩子,可從養父母預備收養的階段爲起點。育幼院的孩子,可寫照顧他的帶領 者。若無照片,可以畫圖代替。

#### 資源百寶箱

#### 圖書書:

我知道我愛你。董霈譯(2005)。台北:格林。

永遠愛你。林芳萍譯(2014)。台北:和英文化。

兔子夫妻家有喜事。王元芳譯(2011)。台北:聯經。

我出生的那一天。徐幼鳳譯(2003)。台北:格林。(談收養家庭)

#### 影片:

青少年幸福家庭單元一

(新北市政府家庭教育中心出版)

https://www.youtube.com/watch?v=Zu\_w9G9\_w94

#### MAMA生產紀實

https://www.youtube.com/watch?v=nzFd2QSBAQU

五月天乾杯

https://www.youtube.com/watch?v=qX2GsMj7154





# 家家有賓果



4 母恰需萌个	1回的人競喔!
101	姓名:
1	

我是家中的老大	生(9時,家人會幫 我慶生	我有跟阿公阿嬷住	這個禮拜, 我曾經給我的家人 一個擁抱
我不喜歡洗碗	我喜歡拖地	這禮拜我曾經 跟家人吵過架	我知道父母的 转婚紀念(9
我喜歡跟家人 一起去運動	今天出門前 <sup>,</sup> 我有跟家人說再见	我家住了 5個人以上	我知道每個家中 成員的生 (5)
我喜歡我的家	我看過包己 剛出生的照片	我是家中的老仏	我家有養寵物



# 單元二:家家有幸福



#### 活動設計

活動對象:國小高年級暨國中學生

活動時間:60分鐘

活動人數:總人數不限,建議每5-6人分爲一小組,

以利活動間彼此分享。

活動場合:可在社區、學校、機構,運用課程、活

動、營隊的方式進行。

活動目標:1.感受自己是被家人所愛的。

2. 向家人表達愛與感謝。

活動教材:PPT、已完成的學習單一、影片「不同

家庭的愛」、繪本PPT「爸爸,你愛我

嗎?」、學習單(p37)。

教材:PPT



分享幸福行動

#### 教材:已完成的學習單一



教材:影片、PPT



一、開場

(一) 單元簡介

第一單元感受到每個人的出生與成長,都因家人的 參與感到幸福,單元二要來發現,每個家庭都有獨 特的幸福,學習向家人表達感謝。

#### (二)分享「幸福行動」

帶領者邀請同學分享,單元一學習單:我的幸福故 事,與家長共同完成的歷程與成果。

可將同學的學習單事先掃描成 PPT,取代此頁。

二、主題活動:影片

(一)影片觀賞:「不同家庭的愛」

青少年幸福家庭單元二(7')

https://www.youtube.com/watch?v=UPl2Y9j8JW0



### (二) 影片討論

1. 從影片中,看見哪些不同型態的家庭? 還有哪些不同的家庭呢?

- ▼隔代教養的家庭
- ▼新住民家庭
- ▼單親家庭
- ▼收養家庭
- ▼三代同堂家庭
- ▼育幼院大家庭
- ▼有身障家人的家庭
- ▼候鳥家庭:父母一方在外地工作



- 2. 你覺得影片中的孩子喜歡自己的家嗎?爲什麼?
- ▼舉例:一開始不太喜歡,但感受到家人的溫暖, 體會到有愛才有家。

- 3. 你喜歡自己的家嗎? 爲什麼?
- ▼舉例:喜歡,因爲爸媽會常帶我出去玩。

時間 (分鐘) ▼舉例:不喜歡,因爲爸媽都在忙,都沒時間陪 我。

引導語:我們喜不喜歡自己的家,可能跟我們有沒 有感受到家人的關心有關,不曉得你是否 懷疑過家人對你的愛?讓我們來看一個爸 爸與兒子的故事。

#### 教材:繪本PPT



#### 三、主題討論

#### (一)繪本欣賞:「爸爸,你愛我嗎?」

運用此繪本希望引導同學思考,有時感受不到家人 的關心,不代表他們不愛你,只是還沒發現家人愛 你的方式,想想家人如何向你表達愛,從現在開始 去發現幸福。

#### 教材:PPT



#### (二) 繪本討論

- 1. 爸爸用什麼方式來愛兒子?
- ▼舉例:他用盒子做很多玩具給兒子玩。

時間 (分鐘) 2. 如果你是這個兒子,你覺得爸爸愛你嗎?

▼舉例:一開始可能覺得不愛,因爲爸爸花比較多 時間在做盒子,可是後來發現爸爸做盒子 是爲了給我玩,就能感受到爸爸的愛。



3. 你覺得家人愛你嗎? 他們曾經爲你做了什麼讓你感覺被愛?

▼舉例:愛。

奶奶每天幫我帶便當,讓我感覺到愛。

▼舉例:不愛。

爸爸每天都加班,很少在家裡出現。

(此題若有同學回答不關心,帶領者可多引導讓同 學思考,家人表達愛的方式不一定跟自己所想的一 樣,但可以學習發現家人的付出。例如爸爸常加班 都不在家,但加班可能也是爸爸爱家的一種方式, 爲了讓家裡的經濟更穩定。)

(分鐘)



4. 你愛你的家人嗎?他們知道你愛他嗎? 知道,你用什麼行動讓他們感受到? 不知道,爲什麼他們不知道?

▼舉例:	我愛我的家人,	媽媽知道	,因爲我會寫一	卡
	片給她。			
				_
				_
				_

▼舉例:我愛我的家人,但爸媽可能不覺得我愛他 們,因爲我嘴上都不說,又常跟他們吵 架。

小結: 經過剛才的討論發現,愛需要表達家人才知 道,生活中其實有很多接受愛與付出愛的機 會,今天在課程的最後,要帶大家寫下幸福 卡,讓你與家人都感受到愛。



#### 四、幸福行動:因爲有你,所以幸福

1. 帶領者請先以自己完成的幸福卡,以及送給家人 時的合照作爲範本,放在 PPT 上與同學分享。並 且引導同學多寫些具體、獨特的內容,使家人更 能感受到孩子的真心。



教材:學習單「幸福卡」



▼舉例:親愛的媽媽我要謝謝您,因爲您很溫柔, 讓我覺得很溫暖,我要謝謝您常常爲我做 便當,我記得一件很感動的事,有一次我 成績考不好,很擔心回家被罵,但您卻沒 有罵我,反而鼓勵我,讓我覺得您很愛 我。

愛您的	1 <del>//</del>	FŦ,	(土)	/土
发心口:	J.X.	兀	土	土

2. 請同學完成幸福小卡後,回家送給家長,向家長 表達愛與感謝,一起拍照留念。

(可請同學將送卡照片的檔案傳給帶領者,帶領者 可事先整理於下一單元的回顧做運用。)

#### 五、幸福小語

每個家庭都有不同的幸福,當我們感受到被愛時, 記得向家人表達感謝,給張幸福卡,啓動愛的循 環!

(帶領者可帶著同學一起唸,以此做結語。)

#### 參考遊戲

遊戲名稱:「愛的特賣會」

遊戲時間:15-20分鐘

所需材料:每組5張A4紙、每組一支彩色筆、磁鐵或膠帶、感覺詞彙表、3份小禮物

#### 遊戲說明

- 1.帶領者給予每組各五張A4紙,及一支彩色筆。
- 2. 每組請從「感覺詞彙表」(p80)裡面,找出五種覺得最有被愛的感覺,一個感覺 寫在一張A4紙上成為感覺卡。
- ▼舉例:被重視、被體諒、被肯定、被包容、被信任…
- 3. 每組輪流把五張A4感覺卡黏在黑板上,帶領者請協助,若不同組有寫到同樣的感 覺,請將同樣的感覺卡接續排列在一起。
- ▼舉例:有四組都寫到「被重視」,就把四張「被重視」的A4接續排列在一起。帶 領者可因此看出大家所重視被愛的感覺是什麼。
- 4.帶領者說明在黑板上的每張「感覺」卡,需要用各樣「行動」來買,例如什麼樣 的行動,會讓人有「被重視」的感覺。哪一組可以講出來或做出來,他就可以買 到這張感覺卡。(若有相同的感覺卡,須以不同的「行動」購買)
- ▼舉例:說出:「當我花時間聽別人講心事時,他會感覺被重視。」即得到「被重 視」的感覺卡。
- 5. 給各組3分鐘思考,想想哪些行動可以讓別人有這些被愛的感受。
- 6.接著帶領者計時10分鐘開始特賣搶購感覺卡。依各組順序開始購買感覺卡,務必 在10秒鐘內說出或做出行動(其他組幫助倒數,增加刺激與趣味感),否則視爲 放棄購買,換下一組。帶領者可多鼓勵同學表達,把握購買機會。
- 7. 當同學購買感覺卡時,帶領者可將同學所分享的行動寫在原本放置感覺卡的黑板 上,紀錄已經分享過的答案,以免重複。
- 8. 愛的大作戰:同學們在購買這些感覺卡時,其實這也證明自己是有著愛的能力,

透過一些情境,幫助同學可以練習愛的行動,給予愛。

▼情境舉例:爸爸今天因爲在公司被老闆訓話,下班回家臉色非常難看,感覺快要 發飆了,我可以…

各組討論後,貼出覺得適合的感覺卡(可以不只一張),並想想哪些行動可以帶出 這感受,如果大家覺得有被愛的話,即可得10分,前三高分的組別,會有神秘小禮 物!

#### 帶領者秘笈

- 1. 分享幸福行動時,鼓勵帶領者可以先分享自己幸福行動的經驗,並以PPT呈現完 成的學習單一。
- 2. 帶領者可以依參與者的家庭背景,運用資源百寶箱增加不同家庭的介紹。
- 3.學習單二建議帶領者可彩印在細卡紙上,且直接在課堂上讓同學完成,回家就可 以送給要感謝的家人。
- 4. 當同學將幸福小卡送給感謝對象時,可以的話拍照留念,email給帶領者,下次活 動帶領者可整理成PPT播放。

#### **資源百寶箱**

#### 圖書書:

爸爸,你愛我嗎。余治瑩譯(2000)。台北:三之三。 猜猜我有多愛你。陳淑惠譯(1996)。台北市:上誼。 記憶的項鍊。劉清彥譯(2002)。新北市:三之三。(談繼親家庭)

#### 影片:

青少年幸福家庭單元二 (新北市政府家庭教育中心出版)

https://www.youtube.com/watch?v=UPl2Y9j8JW0

「嗨,寶貝!」兒童福利聯盟出版。(談收養家庭)

最感人母親節,一句媽媽我愛你。

https://www.youtube.com/watch?v=2gxFgCTcDrg



# 因為有你,所以幸福

		幸福
	因為你	
	讓我覺得	
	我要謝謝你常常	
	我記得一件很感動的事:	
	讓我覺得你很愛我。	
	愛你的	
2011		2 Million

## 因為有你,所以幸福

		華為
		TE CONTRACTOR OF THE CONTRACTO
	因為你	
	讓我覺得	
	我要謝謝你常常	
	我記得一件很感動的事:	
	讓我覺得你很愛我。	
	愛你的	_
Market State of the State of th		2000
青少年家庭教育手冊:學習單二		37

## 單元三: 家庭龍捲風一父母篇



#### 活動設計

活動對象:國小高年級暨國中學生

活動時間:60分鐘

活動人數:總人數不限,建議每5-6人分爲一小組, 以利活動間彼此分享。

活動場合:可在社區、學校、機構,運用課程、活 動、營隊的方式進行。

活動目標:1.釐清家長的壓力與需要。

2.培養因應家長衝突的能力。

活動教材: PPT、已完成的幸福卡、送幸福卡 的親子照、繪本PPT「好一個吵架 天」、影片「父母衝突」、感覺詞彙表 (p80)、學習單三(p49)。

(分鐘

#### 教材:PPT



教材:幸福卡、親子照 PPT



教材:繪本PPT





#### 一、開場

#### (一) 單元簡介

單元二感受到家人滿滿愛的能量,單元三在愛的基 礎上,要來學習當大人爭吵時,同學可如何面對家 庭衝突。

#### (二) 分享「幸福行動」

帶領者激請同學分享給家人的幸福卡,以及家人收 到的反應。帶領者可將事先整理的照片做成PPT與 大家分享。

#### 二、引起動機

#### (一)繪本欣賞:「好一個吵架天」

透過此繪本引導同學去思考,壞心情(負向情緒) 與好心情(正向情緒)的循環是怎麼產生的,以及 壞心情背後是因爲有個未滿足的需求。

#### (二)繪本討論

- 1.一連串的壞心情是怎麼開始的?
- ▼舉例:可能因爲下雨天,也可能因爲詹先生沒有 親吻詹太太,所以壞心情影響到之後的每 個人。

(分鐘)

2. 如果你是小強,當你無緣無故被家人罵時,你有 什麼感覺? (參考 p80 感覺詞彙表)

▼舉例:委屈、被冤枉、不被了解、困惑…



3. 請分享你曾經被家人的壞心情影響,或影響家人 的經驗?

▼舉例:我曾經因爲在學校被同學誤會,心情不 好,回到家媽媽跟我說話,我都不想理 妣。

▼舉例:有一次爸爸回到家突然很兇的罵我,我很 生氣,也把怒氣發洩在弟弟身上。

小結:每個人都有過被壞心情影響的經驗,即使不 是你的錯,卻被遷怒,或不小心遷怒別人。 父母也可能不經意的將在外面遇到的挫折壓 力帶回家,造成家人間的衝突,也就是壞心 情的循環。



#### (三) 壞心情、壞關係的循環

當我們在自己的需要上,看見別人的責任,認爲自 己心情不好是別人的錯,就會產生不好的感受,對 人帶出不好的反應與關係。

▼舉例:當媽媽不讓我玩電腦,我就覺得心情不 好,我認為媽媽應該要為我的壞心情負 責,所以我就對媽媽口氣不好,媽媽也因 此心情不好。

引導語:一連串的壞心情會影響到整個家裡的氣 氛,怎樣可以打破壞心情的循環呢?



#### (四)繪本討論

- 1. 繪本中是誰開始帶來好心情?
- ▼舉例:從小狗開始。

- 2. 爲什麼小狗能將好心情帶給阿迪?
- ▼舉例:因爲小狗不覺得阿迪在對牠生氣,所以牠 摇尾巴,跟阿迪玩,逗阿迪開心。



(分鐘

À

20'







教材:影片、PPT、感覺 詞彙表





#### (五)好心情、好關係的循環

在別人的需要上,看見自己的責任。

每個壞心情的背後都有一個期待被滿足的需要,當 我們學著發現家人的需要,給予關心、肯定、服務 及擁抱,家人會因爲被愛而有好心情與好關係。

不論你所面對的家人是好心情或壞心情,你都可以 决定,要成爲帶出好心情/好關係的人,或是壞心情 / 壞關係的人。關鍵在於發現家人愛的需要。

因爲每個人都有被愛的需求,也有愛人的能力,不 論是爸媽,或是小孩。

三、主題活動:影片

(一)影片觀賞:「父母衝突影片」

青少年幸福家庭單元三(4'04")

https://www.youtube.com/watch?v=VT\_ VNQCYcuM

#### (二) 團體討論

- 1. 看見爸媽吵架,阿倫與佳佳的感覺是什麼?你也 有這些感覺嗎?(參考感覺詞彙表 p80)
- ▼舉例:覺得害怕、忐忑不安、無助、懊惱、難 過、壓迫、恐懼、擔心。

(分鐘)

影片討言	<b>A</b>
1.你覺得佳佳的卷媽》	為何會吵架?
2.大人吵架時,你通	常會怎麼辦?
	£ 5%
臺灣師範大學家庭研究與發展中心編撰	青少年家庭教育課程

2. 你覺得佳佳的爸媽爲何會吵架?

▼舉例:	爸爸媽媽彼此的期待沒有滿足。媽媽工作 很累,看到孩子把桌子弄得髒亂,且作業 都沒寫,不負責任。爸爸肚子很餓,想吃 晚餐。
3. 當大人	,吵架時,你通常會怎麼辦?
▼舉例:	我常常會很焦慮,不知道怎麼辦,會躲在 房間偷偷哭。
▼舉例:	我會趕快回房間,當作沒聽到,做我該做的事。
▼舉例:	我不知道該怎麼做,他們才會停止吵架, 所以我會覺得自己很沒用、很可憐。



影片討論 1.佳佳卷媽的需要是什麽? 2.爸媽的需要沒被滿足時, 他們的心情是什麽? 沮喪、喪氣、 沒耐心、被拒絕

#### (三) 觀賞影片: 父母衝突影片

青少年幸福家庭單元三(4'04"到結束)

https://www.youtube.com/watch?v=VT\_ VNQCYcuM

#### (四) 團體討論

- 1. 從影片中看見佳佳爸媽的需要是什麼?
- ▼舉例:媽媽工作很累,需要休息。
- ▼舉例:爸爸今天被老闆罵,希望得到媽媽的安 慰。

- 2. 當爸媽的需要沒被滿足時,他們的心情是什麼?
- ▼舉例:媽媽覺得很委屈、不公平、生氣、煩躁。

▼舉例:爸爸覺得很沮喪、喪氣、沒耐心、被拒 絕。



3.	佳佳	邸	即倫	做了点	些什麼	<u></u> 俞	,讓	父母	心信	計比較	校好	?
•	舉例	:	看見	<b></b>	郭累	了,	、餓	了,	所以	人去属	廚房	煮些
			東西	,並絲	合爸如	馬呢	曷水	,讓	情緒	降溫	i °	

▼舉例:他們	嘗試搭起爸爸媽	媽溝逋的橋樑。	

- 4.雖然有些事情我們幫不上忙,但是你曾經爲父母 做了什麼,讓他們心情比較好?
- ▼舉例:媽媽心情不好的時候我會去找她聊天,安 慰她。



- 5. 全家一起度過這個挑戰後,關係有什麼改變?
- ▼舉例:家人間更懂得觀察他人,表達自己的需 求,彼此分擔壓力與責任。



#### 教材:學習單三



#### 四、幸福行動:給愛的能力

帶領者可先分享自己完成的學習單

#### (一) 同學畫 / 寫出家長衝突的四格漫畫

- 1. 家中大人衝突的情境
- 2. 我的反應與感覺
- 3. 猜猜他們的需求
- 4. 我可以如何回應他們的需求?

(提醒哪些是同學能力範圍,且可幫得上忙的服務 行動。)



(二)回家後,訪問家裡的大人,當他們衝突 時,希望我如何關心他們?

## 我們可以對家人表達關心、 使他們有愛的力量 去解決問題

#### 五、幸福小語

0

面對家庭問題時,我們可以對家人表達關心,使他 們有愛的力量,去解決問題。

(帶領者可帶著同學一起唸,以此做結語。)

#### 參考遊戲

遊戲名稱:「家庭劇場-給愛的能力」

遊戲時間:15-20分鐘

#### 遊戲說明

請每組依據學習單三「給愛的能力」,討論出一個四格漫畫的內容,全組一起演出 來。

- 1. 家中大人衝突的情境
- 2. 我的反應與感覺
- 3. 猜猜他們的需求
- 4. 我可以如何回應他們的需求

#### 帶領者秘笈

- 1.帶領者若能事先拿到同學幸福卡的照片與內容,可製作成PPT在課堂中讓同學分 享。
- 2. 此單元要談到家庭衝突,對同學並不容易,除了影片的引導,帶領者可分享自身 經驗,幫助同學敞開心願意分享。若同學還未準備好,不須勉強,尊重個別性及 保密性,也提醒同學不將班上討論的內容向其他人說。
- 3.帶領者可活用感覺詞彙表(詳見p80),引導同學釐清自己的感受。
- 4. 當老師發現同學家中有家暴、性侵等不當行爲出現請進一步瞭解,轉介輔導室或 學校社工,確認後請依法執行通報責任。全國婦幼24小時保護專線:113





#### 資源百寶箱

#### 圖畫書:

好一個吵架天。劉清彥譯(2002)。台北:上誼。

#### 影片:

青少年幸福家庭單元三 (新北市家庭教育中心出版)

 $https://www.youtube.com/watch?v=VT\_VNQCYcuM$ 

《愛在家系列影片之四》大人的家庭作業

https://www.youtube.com/watch?v=p0-YAgZWYEg



# 給愛的能力 雌紀 ......

家中大人的衝突情境

我的反應、心裡的感覺

他們的需求

我可以做些什麽,回應他們的需要

\_\_, 吵架時, 希望我可以如何關心你們? 親愛的 \_\_\_\_\_

## 單元四: 家庭龍捲風一親子篇



#### 活動設計

活動對象:國小高年級暨國中學生

活動時間:60分鐘

活動人數:總人數不限,建議每5-6人分爲一小組,

以利活動間彼此分享。

活動場合:可在社區、學校、機構,運用課程、活

動、營隊的方式進行。

活動目標:1.認識親子關係可能面臨的挑戰。

2.增進表達情緒與需求的能力。

活動教材:PPT、已完成的學習單三、繪本PPT

「小傢伙」、影片「親子衝突」、學習

單四(p59)、感覺訶彙表(p80)

#### 教材:學習單三







#### 教材:繪本PPT





#### 一、開場

#### (一) 課程簡介

型<sub>10'</sub> 單元三學習家中大人衝突時,表達關心,使他們有 力量解決問題。單元四要來學習親子之間,如何說 出真心話。

#### (二) 分享「幸福行動」

帶領者邀請同學分享單元三學習單,以及家中大人 希望孩子可以如何關心他們。

#### 二、引起動機

0

#### (一)繪本欣賞:「小傢伙」

透過此繪本引導同學思考成長所會經歷的改變,並 且這樣的改變是家人與自己需要一起去面對的。

#### (二)繪本討論

- 1. 小傢伙跟父母一起經歷了哪些階段?
- ▼小嬰兒
- ▼國小活蹦亂跳時期
- ▼青少年風暴階段
- ▼交往成家階段

時間
(分鐘)

2. 如果你是父母,面對小傢伙一連串的改變,你的 心情如何?

▼舉例:覺得這變化太快了,都來不及適應與認 整,就又變了。
<ul><li>▼舉例:覺得很無奈,不知道怎樣的互動是適合孩子的。</li></ul>



3. 如果你是小傢伙,面對自己的改變,你的心情如 何?

▼舉例:我不知道自己爲什麼會如此的多變、情緒 起伏。

▼舉例:	這眞的不是我能控制的,希望我不會眞的
	造成太多麻煩。

(分鐘)

▼舉例:希望自己可以多多練習管理自己的情緒, 不要太心直口快,也希望爸爸媽媽可以多 多了解我現在的狀況,多聽我分享。



小結:我們可能身處在不同階段,但重要的是,如 何學習與家人好好相處。

(分鐘)

教材:影片、PPT、感覺 詞彙表





三、主題活動:影片

(一)影片觀賞:「親子衝突」

♥ 20' 青少年幸福家庭單元四(3'20")

https://www.youtube.com/watch?v=UnI8B\_plMnU

#### (二)影片討論

- 1. 媽媽爲什麼生氣?她的感覺是?
- ▼舉例:媽媽覺得阿倫把她跟其他人的媽媽比較, 這讓她覺得很不舒服,不被尊重。

▼舉例:不喜歡阿倫說話的態度,覺得不被尊重。

- 2. 阿倫爲什麼生氣?他的感覺是?
- ▼舉例:阿倫不喜歡跟別人比較,覺得很不被信 任。



- 3. 你與家長容易發生衝突的原因?
- ▼舉例:爸爸媽媽很愛嘮叨,明明說一次我就知道 了,偏偏就會一直提醒,讓我覺得很煩 躁,覺得不被信任。



時間 ▼舉例:爸爸媽媽都不讓我跟同學出去玩,都覺得 我會發生危險,但是我覺得自己已經長 (分鐘) 大,可以照顧好自己。 4. 你們通常如何解決? ▼舉例:沒有解決,睡一覺就算了。 ▼舉例:事後會好好坐下來聊彼此的想法。



#### (三) 學習說出真心話

1. 事件: 使我不愉快的事…

▼舉例:當我想和同學出去玩的時候,受到反對, 我感到不被信任,覺得很難過。(不帶責 怪,僅描述事件)

▼舉例:使我不愉快的,就是媽媽不讓我出去玩。 (帶有責怪會挑起對方怒氣)

(分鐘)



2. 感受: 我的感受… 時間

(說出感覺,別人才會了解!)

▼舉例:我感覺不被信任、不被了解、被拒絕、無 奈等。(參考感覺詞彙表 p80)





3. 需要: 我需要…

(說出需要,別人才會知道!)

▼舉例:我需要被信任、被重視、被接納,給我嘗 試的機會,與我一起討論。

教材:帶領者示範PPT、 學習單四、感覺詞 彙表



四、幸福行動: 真心話

帶領者請先分享自己與家人的真心話,可做成PPT 取代此頁,再引導同學寫下左半部,右半部返家後 請家長完成。

(一)事件:使我不舒服的事…

(二) 感受:我的感受…

(參考感覺詞彙表p80)

(三) 需要: 我需要



#### 教材:PPT



#### 五、幸福小語

青春期是使我們與家人成長的新階段,學習以愛說 出真心話,會讓彼此因著瞭解而靠近,因著體諒而 接納!

(帶領者可帶著同學一起唸,以此做結語。)

#### 參考遊戲

遊戲名稱:「保護眞心」

遊戲時間:10分鐘

#### 遊戲說明

- 1.前言:每個人的真心都是寶貴的,需要好好被呵護,面對衝突時,更是需要承諾 保護彼此的真心。
- 2. 兩兩一小組。找到後,請兩人並肩站立,各出一隻手,站左邊的出左手,站右邊 的出右手,然後圍成一個愛心。
- 3. 這個愛心就是你我的真心,告訴你的夥伴,不管等等會發生什麼事,我們都不可 以分開。
- 4. 挑戰開始,帶領者說出指令:
  - (1) 左邊的人, 手往上(右邊的人手也要跟著往上)
  - (2) 左邊的人,手往下(右邊的人手也要跟著往下)
  - (3) 兩個人一起順時針轉圈,手同時上上下下。
  - (4) 兩個人一起繞教室1圈,走到黑板的時候,愛心要去碰黑板5下。
- (5) 剛剛這些挑戰,都像是我們會遇到的家庭龍捲風,有些時候風大,有時風小, 但是,我們都要努力的保護彼此的心。
- 5. 真心都沒有破碎的,給予掌聲鼓勵。

#### 帶領者秘笈

- 1. 此單元談到親子衝突,帶領者可分享自身經驗,幫助同學敞開心願意分享,並讓 同學知道,隨著青春期的成長,與家人在彼此磨合的過程中,有衝突是正常的, 重點是如何彼此了解,學習在愛裡說出真心話,親子共同來面對。
- 2. 此單元學習單完成後,請帶領者確認同學在描述事件時,不能帶有指責對方的言 詞,否則對方感受到的會是責備取代眞心的溝通,違反此課程目的。
- 3. 帶領者可活用感覺詞彙表(詳見p80),引導同學釐清自己的感受。

#### 資源百寶箱

#### 圖書書:

小傢伙。黃筱茵譯(2012)。台北:道聲。 我討厭媽媽。米雅譯(2005)。台北:三之三。 小毛,不可以。歐陽菊映譯(2001)。台北:台灣麥克。 不敢說,我怕被罵。謝靜雯譯(2014)。台北:大穎文化。

#### 影片:

青少年幸福家庭單元四 (新北市政府家庭教育中心出版) https://www.youtube.com/watch?v=UnI8B\_plMnU

# 請聽我的真心話

**姓名:**.

期待聽到您的真心話~					
親愛的	關於上次使我們感到不喻做的事:	我感覺————————————————————————————————————	・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・	いた是我的真心話・謝謝您用心看・ 我也希望聽见您的真心話喔!	

## 單元五:重現幸福



#### 活動設計

活動對象:國小高年級暨國中學生

活動時間:60分鐘

活動人數:總人數不限,建議每5-6人分爲一小組,

以利活動間彼此分享。

活動場合:可在社區、學校、機構,運用課程、活

動、營隊的方式進行。

活動目標:1.同理家人感受。

2. 學習和好的方法。

活動教材:PPT、已完成的學習單四、影片「親

子和好」、繪本PPT「一定要讓誰

嗎?」、學習單五(p71)

#### 教材:PPT、已完成學習 單四









#### 教材:影片、PPT



### 時一、開場

(分鐘)

#### (一)課程簡介

單元三、四從家庭衝突中學習彼此談心的能力,單 元五要學習透過和好,修復關係。

#### (二)分享「幸福行動」

帶領者邀請同學分享,向家人說出真心話的經驗, 說出口後對親子關係的影響。

#### (三)學習和好、重現幸福

每個人都需要說出真心話,才能有真實親近,而非 虚假逃避的關係,但在學習的過程中,還是會有衝 突的可能,衝突後需要和好,關係才能重現幸福。

#### 二、主題活動:影片

0

#### (一) 影片觀賞(上):親子和好

青少年幸福家庭單元五(播到2'12"):

https://www.youtube.com/watch?v=VgiSto6IHZU



# 影片討論 1.你覺得佳佳生氣、在意的是什麼? 她的感覺如何?

#### (二) 影片討論

1. 你覺得佳佳生氣,她在意的是什麼? 她的感覺如何?

▼舉例:	她覺得在同學面前很沒面子,覺得自己很
	不被尊重,不被了解。

2.你覺得爸爸真正在意的是什麼?

▼舉例:	爸爸覺得負責任很重要,說幾點回家就是
	幾點,答應事情就要守信用。



3.如果你是爸爸,聽到佳佳說全世界我最討厭你, 你會有什麼心情與感覺?爲什麼?

▼舉例:	會覺得自己明明是關心佳佳,卻被佳佳這
	樣說,會覺得很委屈,也會覺得不知所
	措,不知道該怎樣跟佳佳溝通。

時間 (分鐘) 4. 佳佳真的很討厭爸爸嗎?

▼可能討厭在電話裡大聲責罵佳佳的這件事,但不 代表討厭爸爸的全部。

▼舉例:可能佳佳只會用這樣的方式表達她的情 緒,但她並不是真的討厭爸爸這個人。



5. 你跟家中大人有類似衝突的經驗嗎?有和好嗎? 有/怎麼和好?

沒有/有何影響?

▼舉例:有。我們有和好。我們互相道歉,希望對 方可以體諒自己的疏忽。

▼舉例:沒有。就冷戰,但過幾天,又開始正常講 話了。



#### (三)影片觀賞(下):親子和好

青少年幸福家庭單元五(2'12"到結束):

https://www.youtube.com/watch?v=VgiSto6IHZU



(四) 影片討論

1. 佳佳爲什麼想與爸爸和好?

▼舉例:因爲她看到照片,回想到爸爸平時對她的 愛,覺得自己這樣發脾氣,很不應該。

2. 誰應該先主動和好?

▼舉例:每一個人都可以成爲主動和好的人。

#### 教材:繪本PPT



三、主題討論

(一)繪本欣賞:「一定要誰讓誰嗎?」

透過此繪本引導同學思考,彼此指責互不相讓的關 係,只會造成兩敗俱傷,一起合作相互成全的關 係,才會讓彼此更親密,而和好正是使關係衝突的 雙方,開始彼此擁抱。

#### (二)繪本討論

1.巨人跟熊在橋中間遇到時,他們的反應如何?為 什麼?

▼舉例:他們誰都不想讓誰,因爲他們都不想要掉 下去,都想要渡過到對岸。



時間 (分鐘 2. 當彼此互不相讓時,他們的感覺如何?

▼舉例:覺得彼此仇視,而且很爲難、不知所措。

3. 是什麼原因巨人跟熊開始一起想辦法?

▼舉例:因爲橋快斷了,再不想辦法,都會一起掉 入河裡。

4. 當他們決定抱著彼此轉身過去時,他們的關係有 什麼改變?

▼舉例:他們擁抱彼此的需要,每移一步,都往自 己與對方的目標前進一步,成爲生命共同 體,創造雙贏。



5. 你與家人有類似的經驗嗎?

▼舉例:有。像是吃飯要吃些什麼,或是作息時間 被管控,對於做事的先後順序有不同意 見,但最後都是爸媽決定。

時間 (分鐘) ▼舉例:有。當意見不同時,父母會先聽我的需 要,一起討論想辦法解決。

6. 今天你發現了什麼?

▼舉例:愛是成全彼此的需要,當彼此的需要都滿 足時,就更有能量前進,但若有一方被犧 牲,久而久之會造成關係中的不平衡。



#### (三) 關係中談對錯,是雙贏還雙輸?

每個人認定對錯都不一樣,無一致的標準,也不能 只以誰爲準。一旦分「對」「錯」,就容易產生對 立和緊張,對於親密關係的建立都是雙輸。



道歉不是因爲你對我錯,看重關係比對錯更重要。 因此希望每個學習者,都願意先伸出和好的手,拉 近彼此的關係。





#### (四)和好三步驟

1. 道歉:承認錯誤「\_\_\_\_\_:對不起,\_\_\_\_ (事件、態度),使你感到不愉快,請原諒 我。」

▼舉例	: 爸爸對不起, 我失約晚回家, 又對你才
	吼,使你感到不愉快,請原諒我。



#### 2. 體會對方的感覺

我可以想像,你會覺得…

<b>V</b> :	舉例	:	个做1	<b>等</b> 里	、很	党陽	、很	:沮哭	` 1	、傚	1	孵	0



#### Q.為什麼要體會對方的心情?

當人陷在不好的情緒中,是無法理性溝通的,因爲 感受需要先被了解、情緒需要得到安撫、最後才能 進入理性溝通的階段。





3. 承諾改進

(分鐘

以後我願意努力…

▼舉例:以後我願意準時回來,若有困難也會提早 打電話回來。



#### Q.什麼樣的承諾才算數?

青少年在訂承諾時,容易高估自己的能力,但若做 不到,容易感到挫折而放棄,因此以下爲有效承諾 的原則。

- (1) 具體:清楚明確
- (2) 可達到:可實際做到,不高估自己。
- (3)雙方同意:需經過討論達到共識,而非單方 同意。

教材:學習單五



#### 四、幸福行動: 重現幸福

O

帶領者可依照實際需要修改上半部給家長的信,目 的是希望家長能在收到孩子的真心時,給予正向鼓 勵的回應。



帶領者可先以自身做示範分享,再引導同學完成學 習單左半部,右半部請返家由家長完成。

本位物類 神理の 動不安・(****をでき)	U 家長的回應
議寺受診・ 機管数方的証券 対可の物像・中容者係	
改進行動 0.場所領蓋官の	
	<b>用少年家院取商:学贸举五</b>
<b>『範大學家庭研究與發展中心顯廣</b>	青少年家庭教育课程

1.	道歉	:	承認錯誤	Γ			:	五	對不起
			(事件	<b>‡</b> 、	・態度)	,	請原諒我	0	1

2. 體會對方感受	: 我可以想像,	你會覺得

3. 承諾改進	: 以後我願意努力	



#### 五、幸福小語

衝突過後需要和好, 使關係沒有擔心與懼怕, 而有 原諒與接納!

(帶領者可帶著同學一起唸,以此做結語。)





#### 帶領者秘笈

- 1. 學習單五上半部家長的信,是幫助家長對於孩子的表達能有正向的回應,帶領者 可依照實際的需要改寫此封信,作爲與家長的溝通,亦或在整套課程之前,先有 機會向家長說明進行此套課程的目的,希望家長能與孩子共學,在過程中對於學 習單能有積極正向的參與。
- 2.帶領者可活用感覺詞彙表(詳見p80),引導同學釐清自己的感受。

#### 資源百寶箱

#### 圖畫書:

一定要誰讓誰嗎?侯淑玲譯(2012)。台北:大穎。

帶來幸福的酢漿草。周姚萍譯(2005)。台北:小魯文化。

溝通的方法。阿麗奇(1994)。台北:台英。

#### 影片:

青少年幸福家庭單元五(新北市政府家庭教育中心出版)

https://www.youtube.com/watch?v=VgiSto6IHZU



# 重現幸福 雌名:\_\_\_\_\_

#### 親愛的家長您好:

家人問愛的關係是彼此最珍貴 的禮物, 當您收到此封信時, 代 表您的孩子相當重視您,想要向 您表達他的歉意與真心,當您接 一句鼓勵的話,一個溫暖的眼神, 一個接納的擁抱,讓來不感受到 您的愛與原諒。



家長的回應

親愛的

對不起,(發生的事件/態度)

請你原諒。

#### 體會對方的感覺

我可以想像,你會覺得

#### 改進行動

以複我願意努力

## 單元六:幸福在我家



#### 活動設計

活動對象:國小高年級暨國中學生

活動時間:60分鐘

活動人數:總人數不限,建議每5-6人分爲一小組,

以利活動間彼此分享。

活動場合:可在社區、學校、機構,運用課程、活

動、營隊的方式進行。

活動目標:1.運用課程所學於家庭。

2. 知道如何付出愛,也感受到被愛。

活動方式:以遊戲方式串起五個單元的學習。

活動教材: PPT、回顧影片、骰子一個、金幣巧克

力數個、學生已完成的五單元學習單

(帶領者可用資料夾幫助學員整理成

冊,以妥善保存。)

#### 教材:PPT



教材:影片



#### 一、開場

時間

(分鐘)

O

O

11'

今天是課程的最後一個單元,希望整個學習的旅 程,成爲你與家人很寶貴的回憶,並且發現,幸福 其實不遠,就在你的家。讓我們先來透過影片回顧 所學。

#### 二、回顧影片

青少年幸福家庭單元六(總長10'25"):

https://www.youtube.com/watch?v=nSDD4GFgAzE

### 教材:骰子一個、金幣巧 克力數個



### 三、遊戲:幸福全壘打

- 1.在整個課程最後要來總複習,希望每位同學都記 得所學,轟出漂亮的全壘打。
- 2. 帶領者事先預備好骰子,每組輪流擲,擲到哪個 數字,就派組內的一位代表分享那單元的學習單 和結語(見下列說明),回答後該組可獲得金幣 一枚,帶領者鼓勵每組成員輪流當代表發言。
- ◆一點:請分享你所完成的學習單一,以及「我的 生命因著\_\_\_\_\_\_而幸福」。
- ◆二點:請分享你所完成的學習單二,以及「我的 家因著\_\_\_\_\_\_而幸福」。



時間 (分鐘) ◆三點:請分享你所完成的學習單三,以及「我可 \_讓家人感到幸福」。

◆四點:請分享你所完成的學習單四,以及「面對 親子衝突,我可以\_\_\_\_\_\_\_讓家人 感到幸福」。

◆ 五點:請分享你所完成的學習單五,以及「我與 到幸福」。

◆六點:恭喜這組(舉例:A組)獲得金幣兩枚, 而且可以指派某一組(舉例:C組)代 爲分享「我願意\_\_\_\_\_(具體行 動)編織幸福在我家」,代爲分享的那一 組(C組)可以獲得一枚金幣,並從該組 (C組)繼續輪(C-D-A-B)。

3. 最後看哪一組獲得的金幣最多,請帶領者預備禮 物獎勵前三名。

小結:剛剛大家的分享都非常的精采,每組也獲得 很多金幣,這個金幣是希望同學記得,不只 是在課業上追求卓越,更重要的是學習成為 卓越的家人和朋友,擁有愛人和被愛的能 力!



四、學習單 時間

帶領者請每位同學都完成自己的學習單

(—) ‡	我的生命因著	
▼舉例:	我的生命因著有家人的	勺陪伴而幸福。
▼舉例	: 我的生命因著有奶奶	乃常煮飯給我吃而幸
	福。	
( <del>-</del> ) <del>1</del>	<b>张的宏图</b> 荽	<b>西</b> 去亞
	我的家因著我的家因著大家彼此珍	而幸福 <a>&gt;<a><a><a><a><a><a><a><a><a><a><a><a></a></a></a></a></a></a></a></a></a></a></a></a></a>
▼ 卒[河・ 		



### (三)面對大人間的衝突,我可以\_\_\_\_ 讓家人感到幸福

▼舉例:我可以倒杯水給他們喝,降降火,讓家人 感到幸福。
▼舉例:我可以乖乖去做我該做的事,不使他們擔心,讓家人感到幸福。
(四) 面對親子衝突,我可以, 讓彼此感到幸福。
▼舉例:我可以說出我的真實感受,讓彼此感到幸福。 福。
▼舉例:我可以誠懇的表達我的對不起,讓彼此感到幸福。

▼舉例	: 我可以好好管理自己的負面情緒,不隨 發脾氣,讓彼此感到幸福。
(五)	我與家人和好後,因著
(/	使我感到幸福。
▼舉例	: 因著彼此接納,使我感到幸福。
▼舉例	: 因著互相道歉,珍惜彼此的真心,使到 到幸福。
(六)	我願意,編織幸福在家。
▼ 館 /前	
▼平別	: 我願意清楚表達自己的感受,編織幸福 我家。

時間 ▼舉例:我願意常常鼓勵家人,編織幸福在我家。 (分鐘) ▼舉例:我願意每天反省自己,可以如何更愛家 人,編織幸福在我家。



#### 五、總結

Ö O

家要共同經營、愛要彼此學習,讓家因你而幸福!

(帶領者可在課程尾聲,回饋同學的成長。)

#### 帶領者秘笈

此課程重點在回顧五單元所學,建議於課程前將同學前五次學習單整理好,一面進 行單元六時,一面讓同學回顧自己的作業。帶領者也可運用創意的方式,將同學六 次學習單彙整成作品。

### 資源百寶箱

#### 影片

青少年幸福家庭單元六 (新北市政府家庭教育中心出版)

https://www.youtube.com/watch?v=nSDD4GFgAzE



# 幸福全壘打

	姓名:
幸福的開始	字字有幸福 我的家因著
而幸福 7	一个一个一个一个一个一个一个一个一个一个一个一个一个一个一个一个一个一个一个
<ul><li></li></ul>	<ul><li></li></ul>
S. Commission of the commissio	我願意 (具體行動)
我與家人和好後 因著	
使我感到幸福 <b>5</b> 家長回應	編



# 感覺詞彙表

親密、有關係	自信信心	喜樂平安	厭惡、怒氣	哀傷、憂慮
窩被被被被被被被被被被被感被歸親連心體重需尊肯鼓關包接欣信呵動吸屬密結諒視要重定舞心容納賞任護 引感感感	有有盼期被自被光成得被安舒陶幸感感自信把望待認豪瞭榮就意振慰暢醉福激謝由心握  同 解 感 奮  在	平溫平安感滿興太舒安喜愉高很驚靜暖安全興意奮棒服心悅快興爽喜放趣了、、、、、、、心心、以外與不可以輕快開喜享痛心。	警不不不生憤被困厭怨嫉莫扭舒高爽氣怒激擾惡恨妒名 服興	哀悶憂悲難傷想心失痛空想很很辛想沈沮傷悶鬱傷過心哭痛望苦虛逃累苦苦吐重喪的
被錯待	懼怕	<b>羞</b> 恥、後悔	孤獨、無力	驚恐
不不不被被被被被被被被被被被被被被被被一个不不被被被被被被被被被被被被被被被被	怪态可害恐疑無困不懷為的安。	不丢很沒羞羞慚愧虧內後懊苦挫委不無稅沒羞羞慚愧疚欠疚悔惱惱折屈思。	無孤寂無無無沈苦虛煩茫失麻聊單寞依奈力悶悶空躁然落木。	驚緊慌挣著驚壓窒焦沒沒絕無灰洩心沮訝張張扎急慌迫息慮信盼望所心氣碎喪訝張。礼望 適、、、、、(以外,以外,以外,以外,以外,以外,以外,以外,以外,以外,以外,以外,以外,以

# 時間安排建議

以40分鐘為一單元,進行十二堂課的設計

				1		-/6 / 15	行十 <u>堂</u> 課的設計
第 <b>1</b> 單元 幸福的開始				第 <b>2</b> 單元 家家有幸福			
時間	第 <b>1</b> 堂	時間	第2堂	時間	第3堂	時間	第4堂
10	開場 師資自我介紹	10	愛家歌曲 讓愛天天住你 家	10	開場 幸福行動分享	5	前言複習 愛的表達與接收
10	愛家遊戲 家家有賓果	15	愛家影片 家庭的形成	15	愛家影片 不同家庭的愛	15	愛家繪本 爸爸,你愛我 嗎?
15	愛家繪本 我知道我愛你	10	幸福行動 我的幸福故事	10	愛家繪本 多元家庭的愛	5	幸福的選擇 媽媽我愛你影片
5	幸福小語 在我出生前家 人已付出愛	5	幸福小語 家是幸福的開 始	5	幸福小語 有愛就是家	10	幸福行動 我的幸福故事
			хu			5	幸福小語 家是幸福的開始
	第 <b>3</b> 家庭龍搖	單元			第4 家庭龍:	<b>4</b> 單元 捲風-親	!子
時間	第5堂	時間	第6堂	時間	第7堂	時間	第8堂
10	開場 幸福行動分享	5	前言複習 被愛與愛人	10	開場 幸福行動分享	5	前言複習 被愛與愛人
15	爱家繪本 好—個吵架天	15	愛家影片 父母衝突影片	10	爱家繪本 小傢伙	10	愛家影片 親子衝突
10	幸福選擇 愛要啓動好心 情的循環	15	幸福行動 給愛的能力	15	遊戲保護真心	10	幸福的選擇學習說出真心話
5	幸福小語 決定帶出好關	5	幸福小語 用愛解決問題	5	幸福小語 學習與家人相	10	幸福行動 請聽我的真心話
	係				處	5	幸福小語 說出真心話
		單元 的重現		第 <b>6</b> 單元 幸福在我家			
時間	第9堂	時間	第10堂	時間	第11堂	時間	第12堂
10	開場 幸福行動分享	5	前言複習 愛讓關係能雙 贏	10	開場 幸福行動分享	10	愛家歌曲 讓愛天天住你家
15	愛家影片 親子和好	10	愛家繪本 一定要誰讓誰 嗎?	15	愛家影片 課程回顧123 堂	15	愛家影片 課程回顧4 5堂
10	幸福選擇 你為什麼不和 好?	10	愛家的選擇 和好三步驟	10	愛家的選擇 分享學習心得	10	愛家的選擇 分享學習心得
5	幸福小語 關係比對錯重 要	10 5	幸福行動 重現幸福 幸福小語	5	幸福小語 讓愛天天住你 家	5	幸福行動 編織幸福家 幸福小語
		5	和好讓幸福重 現		<b>5</b> `		讓家因你而幸福

青少年家庭教育手冊:附件二

	第 <b>1</b> 單元 幸福的開始		第2單元家家有幸福		第 <b>3</b> 單元 家庭龍捲風一家長		≣ X	
時間	第1堂	時間	第 <b>2</b> 堂	時間	第3堂	時間	第 <b>4</b> 堂	
10	開場師資自我介紹	10	愛家歌曲 讓愛天天住你家	10	開場 幸福行動分享	5	前言複習 被愛與愛人	
10	愛家繪本 我知道我愛你	10	爱家影片 家庭的形成	15	愛家繪本 好一個吵架天	15	愛家影片 父母衝突影片	
15	愛家影片 家庭的形成	10	幸福的選擇媽媽我愛你影片	10	幸福的選擇 好心情/ 好關係循環	15	幸福的選擇給愛的能力	
5	幸福小語 我的幸福故事	10	幸福行動愛家幸福卡	5	幸福小語帶出好關係	5	幸福小語 用愛解決問題	
第4單元 幸福龍捲風一親子		第 <b>5</b> 單元 幸福的重現					第 <b>6</b> 單元 幸福在我家	
時間	第5堂	時間	第6堂	時間	第7堂	時間	第8堂	
10	開場 幸福行動分享	10	開場 幸福行動分享	5	前言複習 愛讓關係能雙贏	5	前言複習幸福在我家	
10	愛家影片 親子衝突	15	愛家影片 親子和好	10	愛家繪本 一定要誰讓誰 嗎?	20	愛家影片 課程回顧	
10	幸福行動 請聽我的真心 話	10	愛家的選擇 你為什麼不和 好?	10	爱家的選擇 和好三步驟	10	愛家遊戲 YET 全壘打	
5	幸福小語 以愛說出真心 話	5	幸福行動 關係比對錯重要	10	幸福行動重現幸福	5	幸福小語 讓愛天天住你 家	
				5	幸福小語 和好使關係沒有 懼怕			

## 參考書目

王以仁 (2014)。

親職教育-有效的親子互動與溝通。台北市:心理。

國立臺灣師範大學家庭研究與發展中心 (2007)。 與孩子青春同行。台北市:教育部。

陳淑敏譯 (2010)。

社會與人格發展。台北市:華藤文化。

黃迺毓、林如萍、唐先梅、陳芳茹(**2011**)。 家庭概論。台北市:空大。

黃迺毓 (2009)。

童書非童書。台北市:宇宙光。

黃迺毓 (2009)。

童書大家庭。台北市:彩虹愛家生命教育協會。

黃維仁(2012)。

親密之旅。台北市:愛家文化事業基金會。

劉容襄 (2011)。

磐石上的家庭。台北市:彩虹愛家生命教育協會。

臺灣家庭生活教育專業人員協會 (2013)。

青少年幸福家庭教育。新北市:新北市政府教育局。









讓家因你而幸福!

#### 國家圖書館出版品預行編目(CIP)資料

青少年家庭教育手冊:子女版/國立臺灣師範大學家庭研究與發展中心編撰;

黃迺毓總編輯. -- 臺北市: 教育部, 民104.05

面; 公分

ISBN 978-986-04-4806-1 (平裝附數位影音光碟)

1.家庭教育 2.生活教育

528.2 104006995

#### 青少年家庭教育手冊:子女版

總編輯:黃迺毓 主編:劉容襄

編撰人員: 王怡婷、吳妮真、林煜捷、洪婉紋(以筆劃順序)

出版機關:教育部發行人:吳思華

地 址:臺北市中正區中山南路5號

地 址: http://www.edu.tw

電 話: (02) 7736-6666 (轉終身教育司)

編撰單位: 國立臺灣師範大學家庭研究與發展中心

地 址:臺北市大安區和平東路一段162號

電 話: (02)7734-1475 美術設計: 雨果文化溝通

出版年月: 104年4月

其他類型版本說明:本書同時登載於教育部網站/終身教育司/出版品

定 價:新臺幣150元

#### 展售處:

万南文化席場

地址: 400臺中市中區中山路6號,電話: (04)2260330#820、821

國家書店松江門市(秀威資訊科技公司)

地址: 104臺北市中山區松江路209號,電話: (02)25180207#17

國家教育研究院資源及出版中心

地址: 106臺北市大安區和平東路1段181號,電話: (02)33225558#173

二民書局

地址:100臺北市中正區重慶南路一段61號,電話:(02)23617511#114

教育部員工消費合作社

地址: 100臺北市中正區中山南路5號,電話: (02)77366054

GPN: 1010400594 ISBN: 978-986-04-4806-1

著作財產權人:教育部

