



雞湯來了!
ChickenSoup Family Life Education

用瞭解走一條越來越靠近彼此的路

問問祕境桌遊案例

21/12/09 @明志國中 新北市家庭教育中心

雞湯來了執行長 陳世芃

Get Started

陳世芃 | 雞湯來了創辦人暨執行長

「最會引導的專業講師」

#帶來溫暖 #創造連結



陳世芃

實戰經驗超過200場

橫跨各級學校、各縣市家庭教育中心

教育部 家庭教育專業人員

國立臺灣師範大學 人類發展與家庭學系

社企流iLab育成孵化器 iLaber

教育部家庭教育優良方案 得獎人

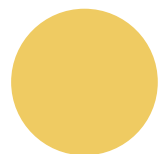
目錄



超快速認識雞湯來了



《問問祕境》體驗



問問祕境教學大補帖

我_____，這次分享中可以_____

稍微認識家庭教育

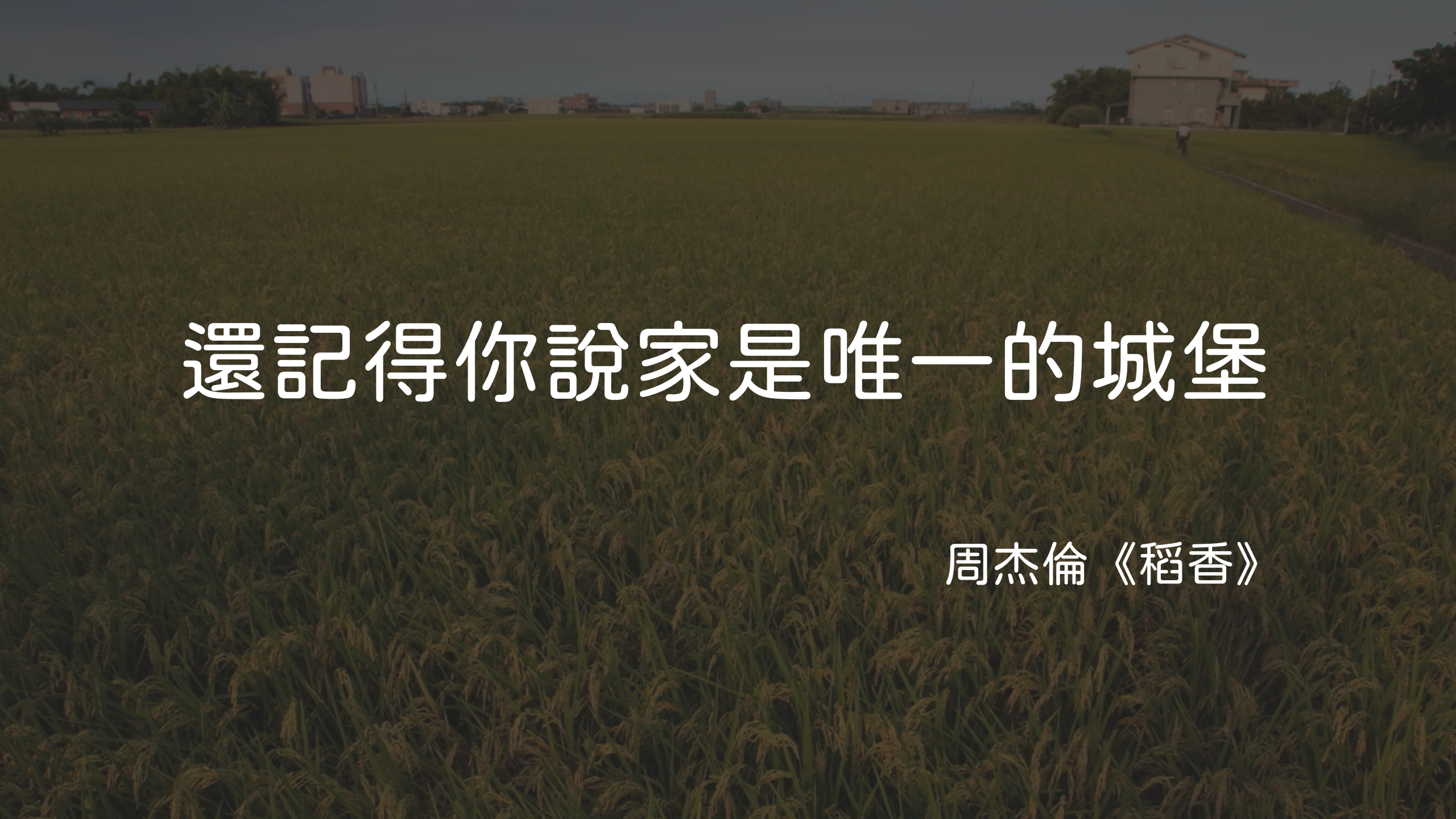
- 體驗互動課程
- 了解概念轉譯的過程，激發關係/情感教育的靈感
- 思考延伸學習活動

是一張白紙

- 體驗互動課程
- 輕鬆了解問問祕境



超快速認識雞湯來了



還記得你說家是唯一的城堡

周杰倫 《稻香》

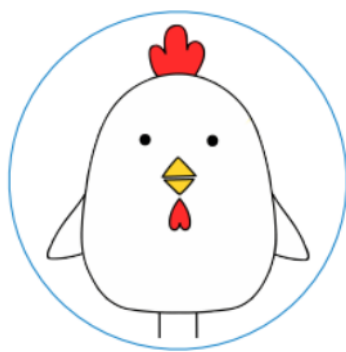
根據中研院調查，在台灣青少年

約50%的人不知道怎 麼跟父母說話

認為家長不了解自己的想法/
無法感受到家長的關心與欣賞/
不會傾聽自己的意見/
無法及時獲得爸媽的陪伴/
無法對爸媽感到信任

一群來自臺師大的家庭教育專業人員

以知識與練習
陪伴臺灣家庭學習家人相處的方法



我們的理念

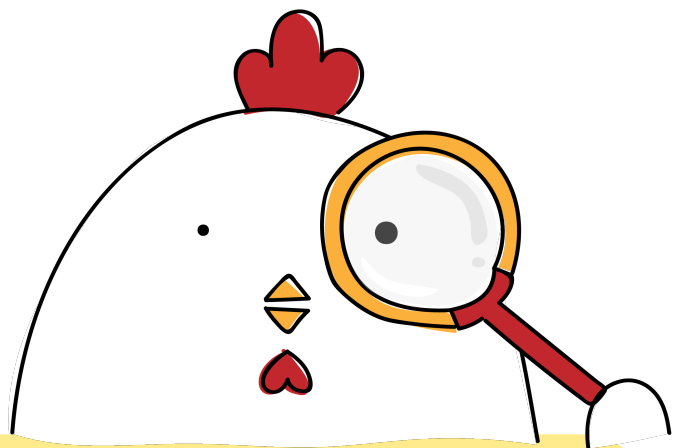
Our Vision

關係就像雞湯一樣需要細火慢燉

認識原料，讓我們懂得選擇適合自己偏好的食材

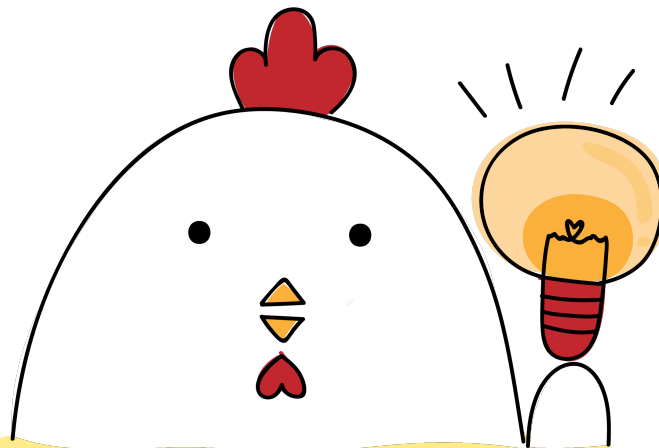
懂得火候，讓我們有方法燉出剛剛好的幸福口感

用瞭解與對話，串連家中的每個人



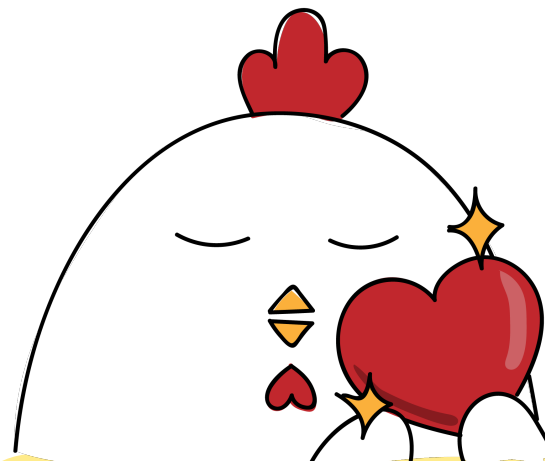
科普文章

真實的理解



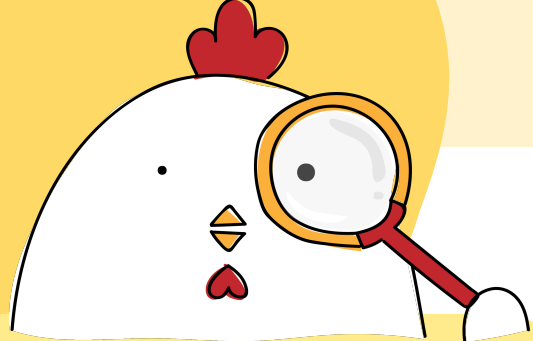
實體活動

靠得住的方法



練習工具

溫柔實踐



科普文章



適用對象 | 雙薪家庭的伴侶
在愛情和事業之間掙扎的你
婚姻/親職教育工作者

特色看點 | 觀點新穎，精準剖析當代情境
研究出發，充滿理論與實例
通順易懂，內容由淺入深

研究基礎 |     

實用程度 |     

內容豐富 |     

閱讀流暢 |     

1 編輯書評



2 活動報導



3 看劇學家庭

當說出「我愛你」時
其實內心的冰山下有很複雜的情感



行為	對媽媽說「我愛你」
姿態	掩頭哭泣
情緒	難過、愧疚
觀點	覺得自己不是一個好兒子
需要	希望得到母親的愛和原諒

4 科普知識



5 人物訪談

親子關係工作坊



情感教育 原生家庭與關係依附 了解彼此 生涯討論與規劃

對話 互動桌遊 家庭性教育 同理
我訊息

壓力排解 孝順 傾聽 家庭動力 愛的語言/
認識自己 愛之語

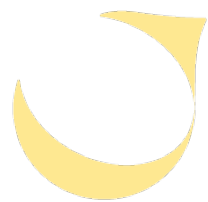
手機成癮 五種維繫關係的策略 親子關係 三明治說話技術

家庭關係 情緒紓解 雙贏溝通



《問問祕境》

第一款開啟對話、促進了解的遊戲



雞湯來了！

ChickenSoup Family Life Education

#家庭倡議策展

#親子關係工作坊

#家庭知識型內容



《問問祕境》

第一款開啟對話、促進了解的遊戲

幾個前情提要

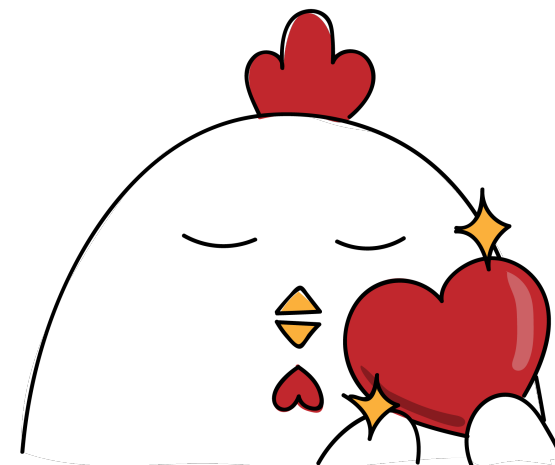


《問問祕境》是一款從教育觀點出發的桌遊

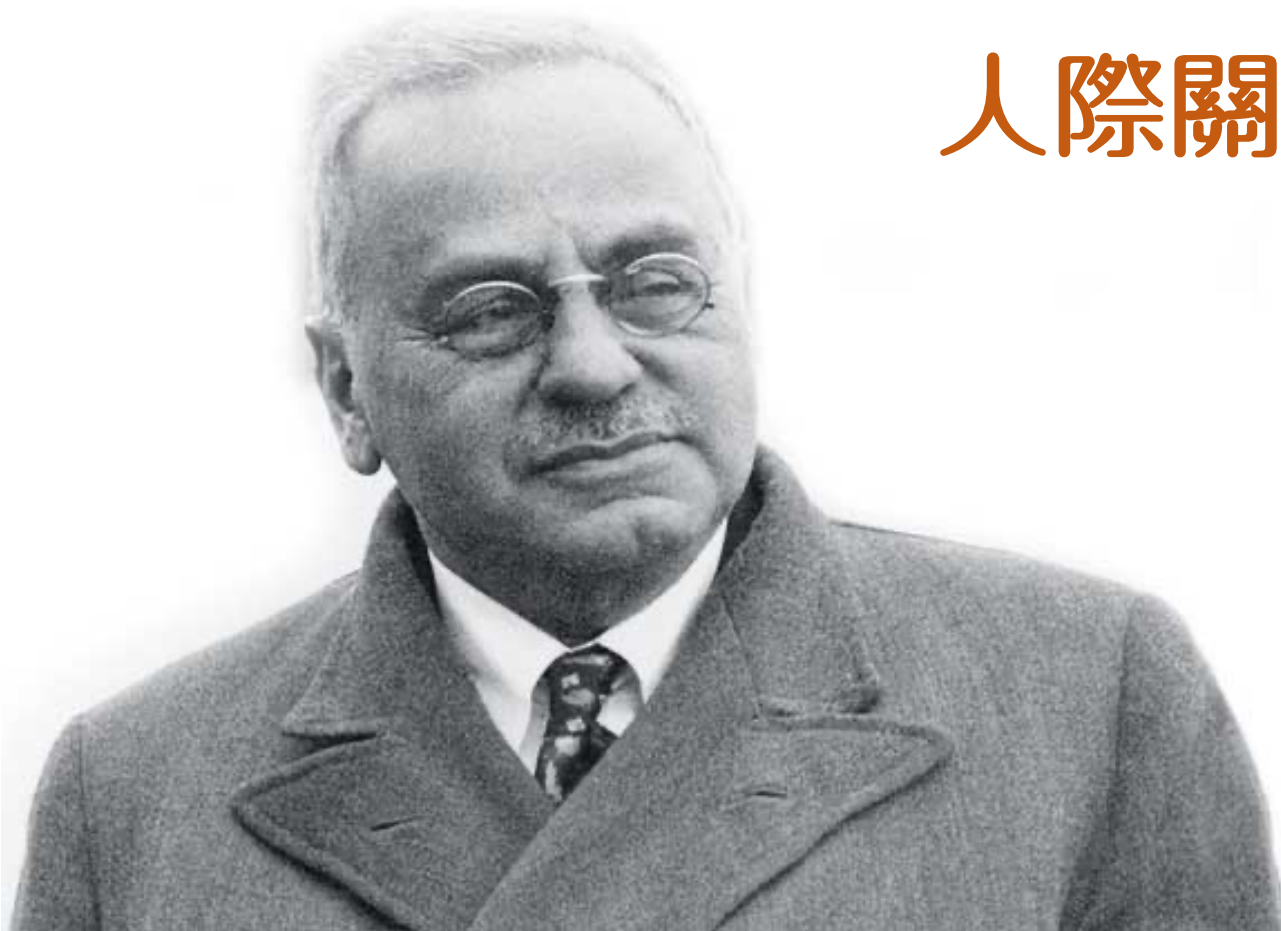


卡牌為探索性的卡牌
操作方式具有一定程度的彈性
引導者可以視情形調整運用

* 有意識地使用效果更佳



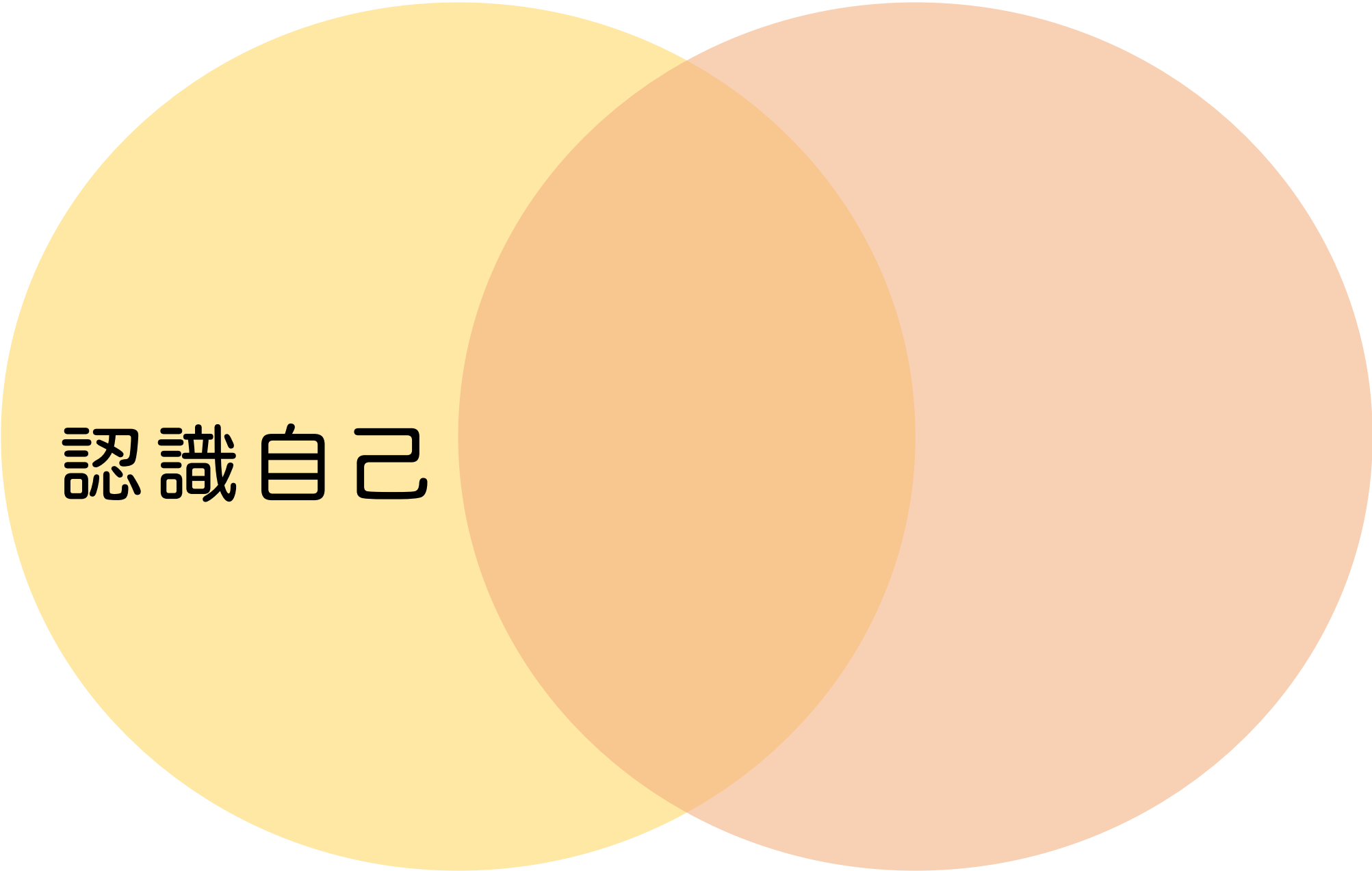
心理學大師阿德勒：
所有煩惱都是
人際關係的煩惱



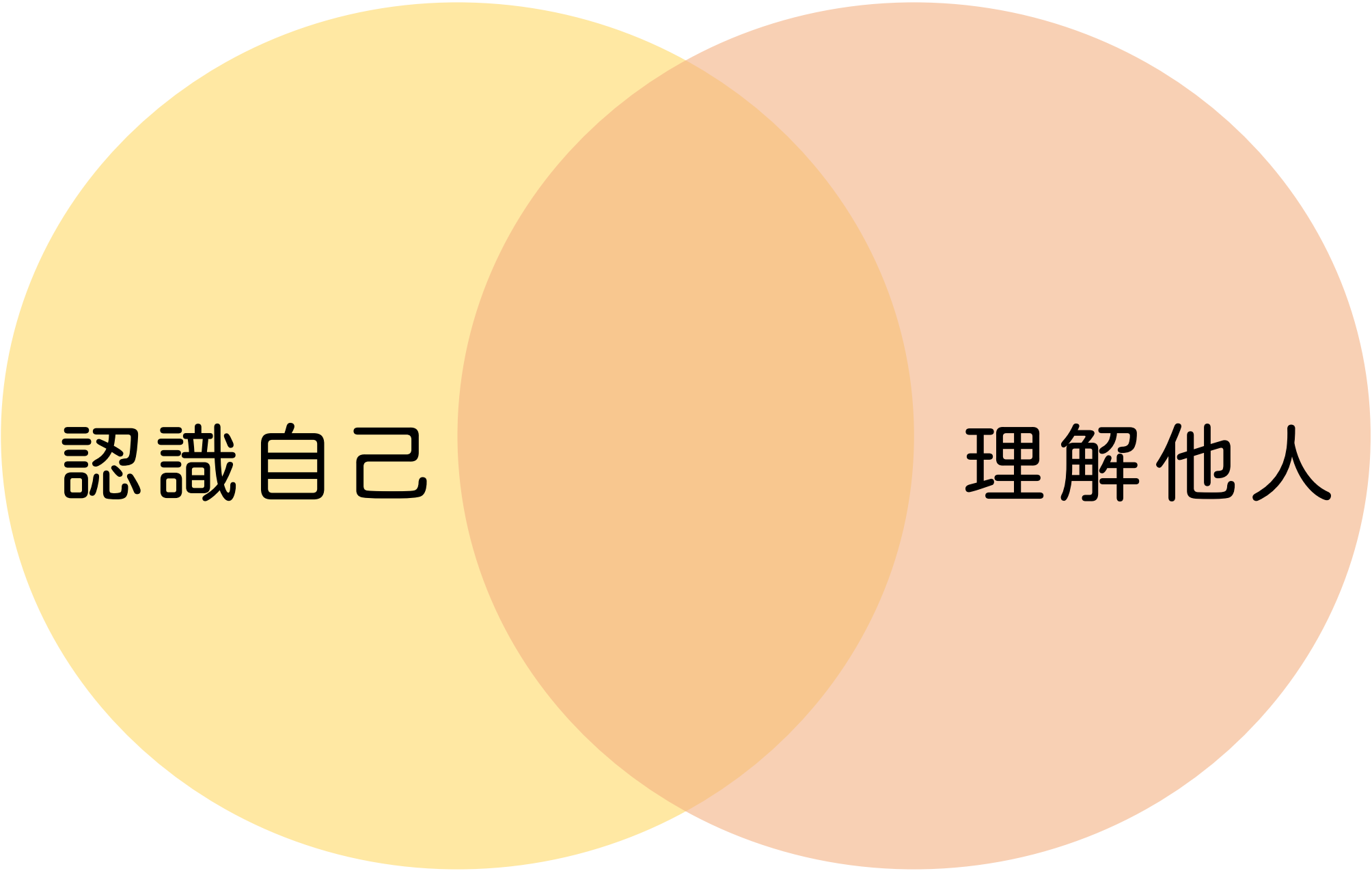
美國心理學博士告訴我們
影響關係穩定的關鍵是

真實了解彼此



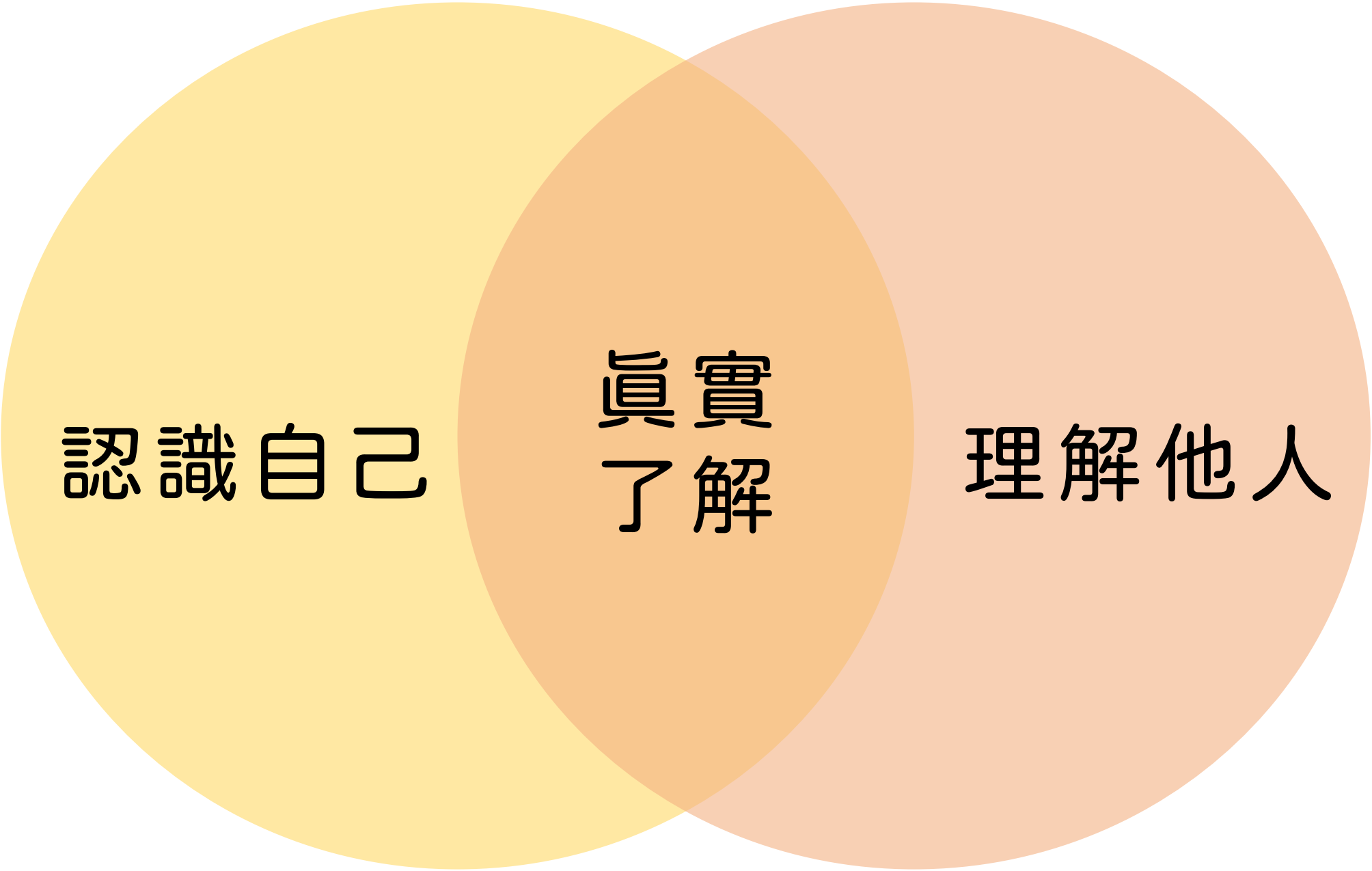


認識自己



認識自己

理解他人



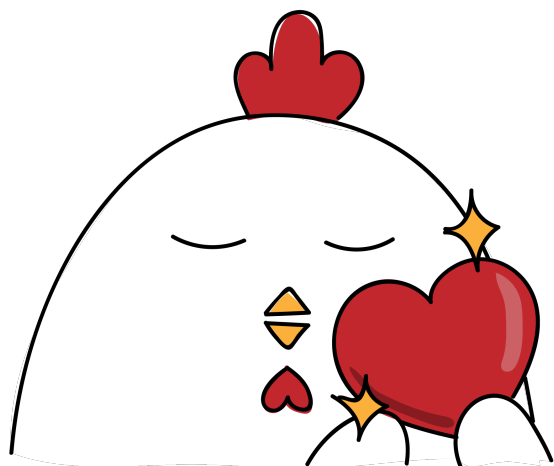
認識自己

真實
了解

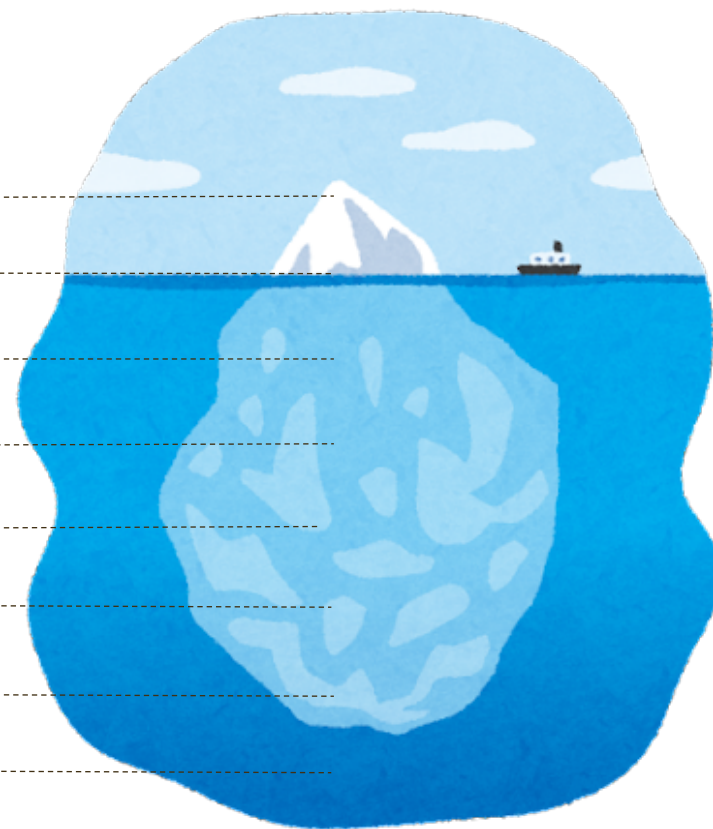
理解他人

你可能知道……

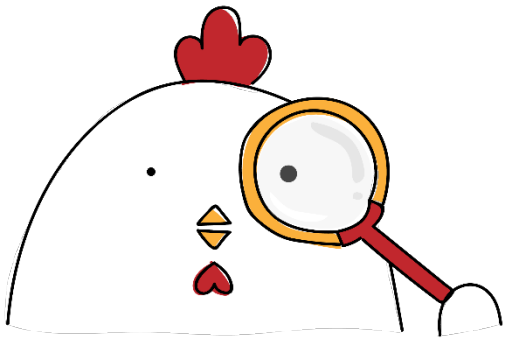
每個人都是一座冰山



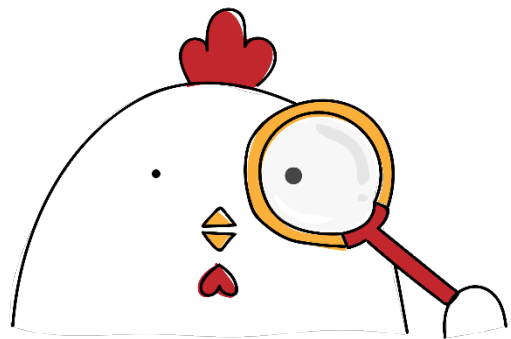
行為
應對姿態
感受
感受的感受
觀點
期待
渴望
自我



自己與他人的冰山
我們可以透過**對話**了解



自己與他人的冰山
我們可以透過**對話**了解



《問問祕境》核心理念

思考

問問祕境

核對

反應

《問問祕境》

帶你一起拼起愛的地圖

用瞭解帶我們走一條

越來越靠近彼此的路

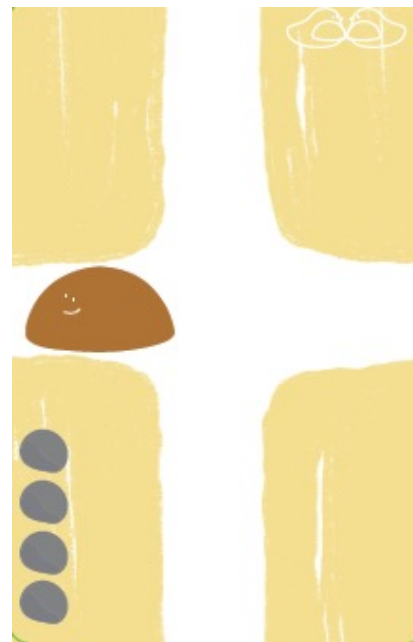


雞湯來了!
ChickenSoup Family Life Education

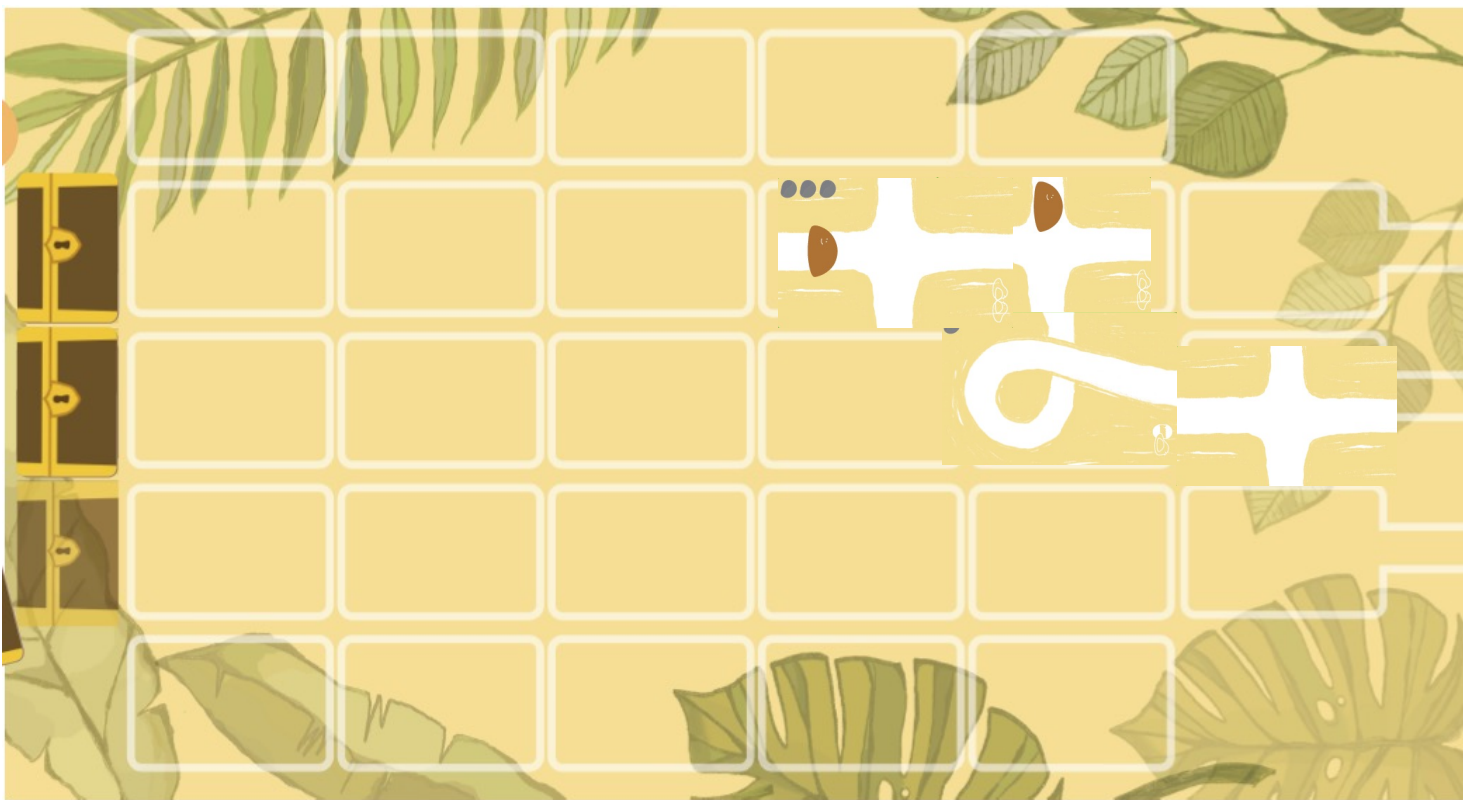
問問祕境

是一款由快問快答組成的遊戲

每張卡牌
正面是問題
背面是路



目標：答對問題！往寶藏方向接路！
答對即可合作接路，所有人一起共同找到寶藏



選擇卡牌



另外拿出

搶救卡（沒有石頭、大十字）

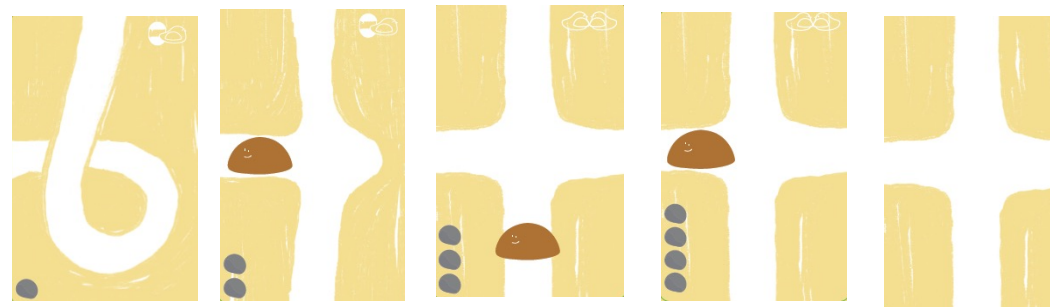
寶藏卡



請依顏色分堆



整疊翻過來
路面朝上擺放



{一般卡牌1-5顆石頭}

搶救卡

① 攤開地圖

② 放置
三張寶藏卡

③ 一人拿一張
白板跟一支筆



每人輪流擲骰子

選擇問題卡牌+跟誰回答



骰子擲兩次

①選擇問題卡牌

依骰到的數字翻開相對應的牌
若擲到1則抽一顆石頭的牌（6則任選）



②選擇跟誰回答

從擲骰子的人右手邊開始數（跳過自己）
如：3則為右手邊第三位



這個「他」就是
因擲骰子被點到的人
(如答案有疑義也是以此人為準)
(擲骰子的人是被考驗的人)



目標：答對問題！往寶藏方向接路！
兩兩回答，嘗試猜對某人的答案

Q：小美屬什麼生肖？

狗

羊



狗

Dog



如果沒有路可以接（遇到死路）

可以發動四通八達的**搶救卡**

（沒有石頭的那堆）

完成任務後

可以直接覆蓋在任一張牌卡上



關於找到寶藏（遊戲結束）



真寶箱
結束遊戲並
減少5顆石頭



空寶箱



假寶箱
增加5顆石頭

最後結算擁有的石頭數，最少的人就贏了

石頭1-4

回答問題



其他

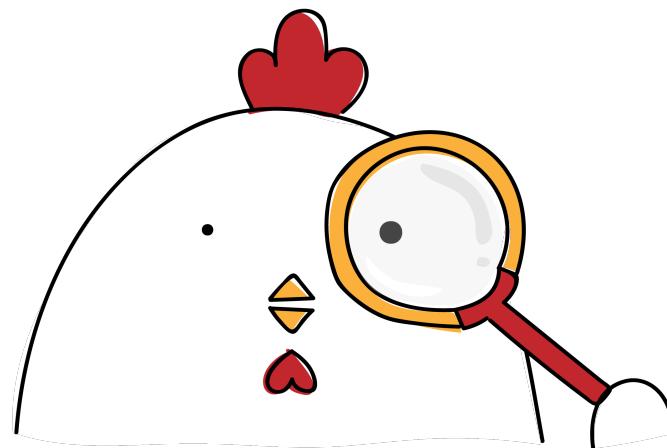
達成互動



體驗一： 基礎好好玩

體驗二： 競爭好刺激

問問大解密



問問祕境的開始

John Gottman關係地圖

用22個問題

伴侶之間關係更增溫



問問祕境的概念轉譯

John Gottman關係地圖

更了解彼此



拆解問題、分類、重組

問問祕境的概念轉譯

周哈里窗

	我知道	我不知道
你知道	開放我	盲目我
你不知道	隱藏我	未知我

問問祕境的概念轉譯

周哈里窗

	我知道	我不知道
你知道	開放我	盲目我
你不知道	隱藏我	未知我

問問祕境的概念轉譯

周哈里窗

隱藏我

盲目我

問問祕境的概念轉譯

周哈里窗

隱藏我

我以為你知道……

盲目我

問問祕境的概念轉譯

周哈里窗

隱藏我

我以為你知道……

盲目我

原來！你是這樣想我的

猜猜看

為什麼問問祕境的玩法要用

拼圖式？

其實是

互動不重複！

模擬真實人際歷程

問題拆解

141個問題裡面，有哪幾類？

問題拆解

141個問題裡面，有哪幾類？

可選的事實，二擇一 ● 喜歡山還是海？

問題拆解

141個問題裡面，有哪幾類？

可選的事實，二擇一

● 喜歡山還是海？

個人想法

●● 喝咖啡該不該加糖？為什麼？

問題拆解

141個問題裡面，有哪幾類？

可選的事實，二擇一

● 喜歡山還是海？

個人想法

●● 喝咖啡該不該加糖？為什麼？

初步了解話題

●●● 印象最深刻的禮物是？

問題拆解

141個問題裡面，有哪幾類？

可選的事實，二擇一

● 喜歡山還是海？

個人想法

●● 喝咖啡該不該加糖？為什麼？

初步了解話題

●●● 印象最深刻的禮物是？

他對我的看法

●● 他覺得我是怎麼樣的一個人？

問題拆解

141個問題裡面，有哪幾類？

可選的事實，二擇一

● 喜歡山還是海？

個人想法

●● 喝咖啡該不該加糖？為什麼？

初步了解話題

●●● 印象最深刻的禮物是？

他對我的看法

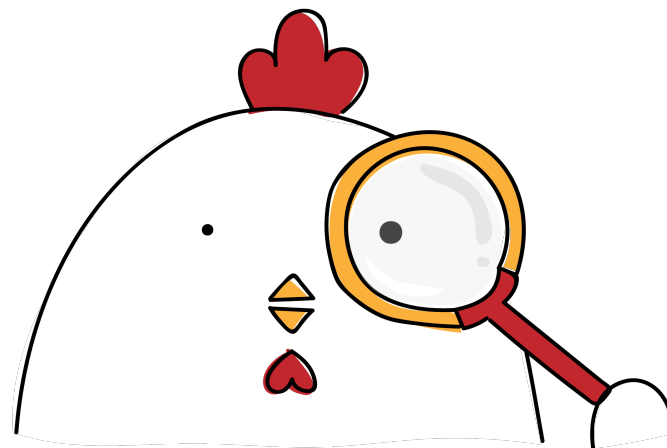
●● 他覺得我是怎麼樣的一個人？

任務卡

●●● 寫下對彼此想說的一句話

應用大補帖

玩法與帶領實例



首先，想與你分享……

桌遊及卡牌只是媒介

「人的運用」才能讓它發揮極大值

問問祕境可以用於……？

綜合
領域

家政課程
輔導課程

108課綱、領綱

議題
融入

結合科目
導生課程

家庭
課程

親職課程
子職課程等

家庭教育法
家庭教育參考大綱



誰可以玩？

從9到99歲！



團體用法

人數少

人數多

玩法二
兩兩認識

玩法一
小組認識

玩法B
大團體破冰

玩法三 競爭版
互動氣氛

問題拆解玩法

系統規則玩法

【系統規則玩法一】

小組認識

今日體驗的！

班級一起玩



【系統規則玩法二】 兩兩玩 認識家人/親子/伴侶

適用於倆倆熟識情境
一對為一組
相互回答彼此問題

* 可結合大眾及朋友牌使用



家人



伴侶

家人一起玩

母女一起玩 寫下想對彼此說的話

謝謝你一路拉著跌跌撞撞的我長大

親子一起玩



案例分享

鼓勵（強迫）互動



【系統規則玩法三】 競爭版

大家一起寫/搶快

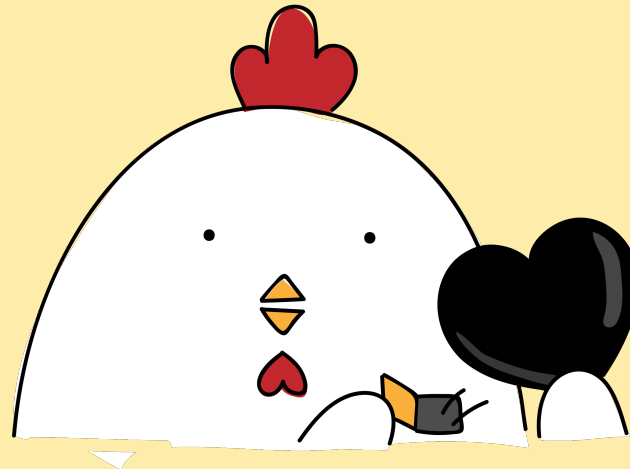
大家一起玩

朋友一起玩 他最受不了我的缺點是...

@#%\$*(@*&#%

【基礎引導】

討論可以帶哪些議題？



案例分享 #1
看見真實的意義

月亮蝦餅 v.s. 泰式料理



他最喜歡
吃的東西是？

雞湯來了！
ChickenSoup Family Life Education

案例分享 #1
看見真實的意義

月亮蝦餅 v.s. 泰式料理
真的那麼不一樣嗎？

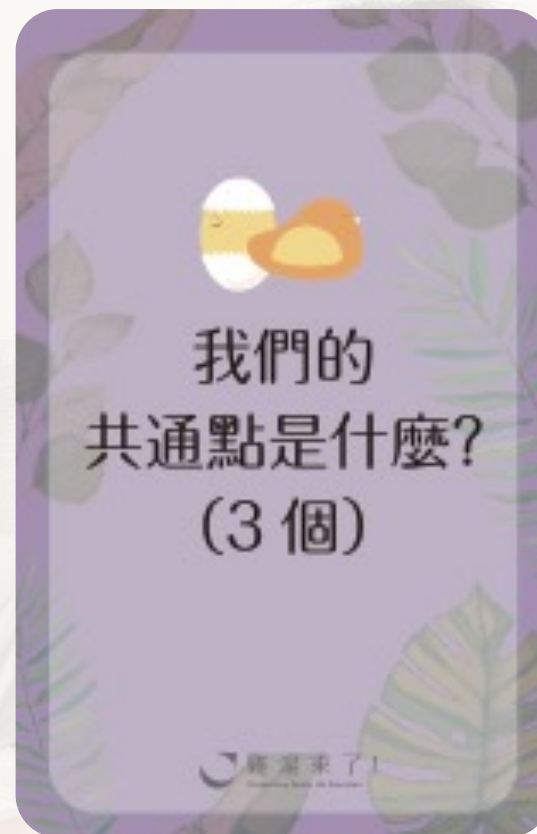


案例分享 #2

輸即是贏

你我的3個共通點
可能是6個

1. 善良
3. 自律
4. 主動
5. 愛分享
by Mom.



馨
1. 善良 2. 樂心 3. 溫心
4. 出'5關心
by Doris

案例分享 #3

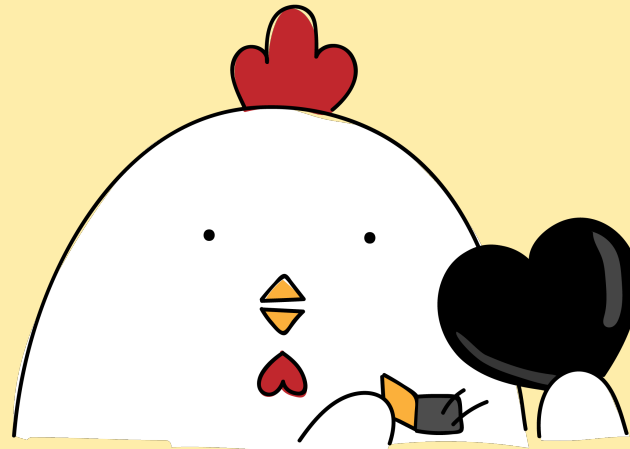
討論定義

了解彼此
定義問題的方式



【進階引導】

定義範圍、訓練思考



～小測驗～



他最喜歡的
零食是什麼？

 雞湯來了!
ChickenSoup Family Life Education

請舉出兩個延伸問題
「定義」一下此題的範圍

真心



他最喜歡的
零食是什麼？

 雞湯來了!
ChickenSoup Family Life Education

～小測驗～

請舉出兩個延伸問題
「定義」一下此題的範圍
形狀、種類、口味甜鹹……



他最喜歡的
零食是什麼？

 雞湯來了!
Chicken Soup Family Life Education

零食

形狀

三角形
圓形
正方形

種類

洋芋片
餅乾
脆笛酥

口味

甜的
鹹的
辣的

～小測驗～



生命中影響他
最深的人是？

 雞湯來了！
ChickenSoup Family Life Education

請舉出兩個延伸問題
「定義」一下此題的範圍

真心

～小測驗～



生命中影響他
最深的人是？

雞湯來了！
ChickenSoup Family Life Education

請舉出兩個延伸問題
「定義」一下此題的範圍
什麼是影響？何謂影響的深淺？

特別注意



卡牌可適度挑選及增減，不影響整體機制



輸贏機制斟酌使用！

亦可以「時間」作為遊戲結束之標準



一般玩法：2-8人

競爭玩法：4人以上

亦可彈性變通機制，讓玩家具有「參與感」

思考

團體版
問問祕境

核對

反應

【問題拆解玩法B】大團體破冰

把每張卡牌做為話題

以上為 在團體帶領中的用法

唔談用法

人數少

人數多

玩法A
認識自我

----- 延伸焦點議題卡牌群組

問題拆解玩法

系統規則玩法

【問題拆解玩法A】 認識自我

把每張卡牌做為議題

認識自己

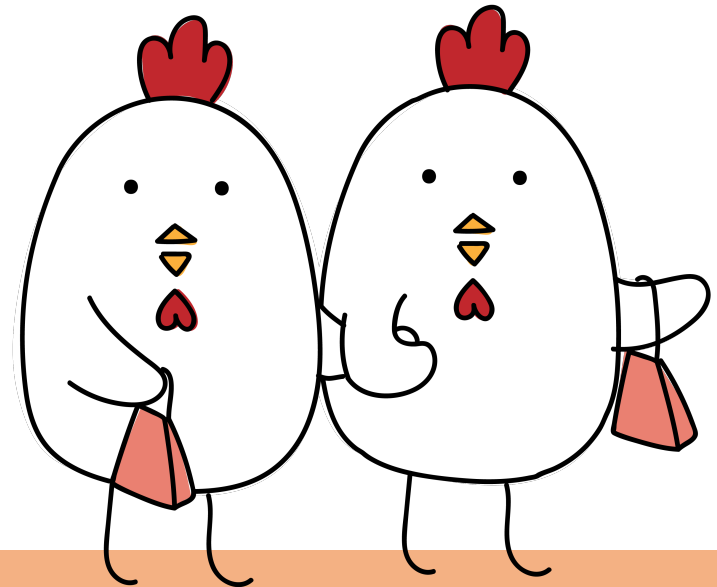
問題舉例

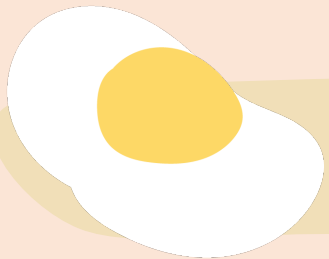
- 喜歡山還是海？
- 喝咖啡該不該加糖？為什麼？
- 印象最深刻的禮物是？
- 最近感到有壓力的一件事是？
- 喜歡被關心的方式是？
- 「家」對我而言的意義？

等等……

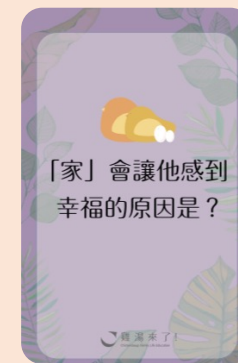
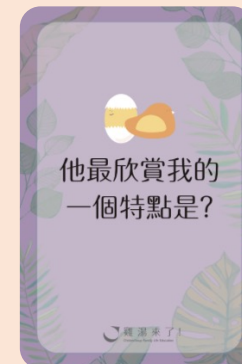
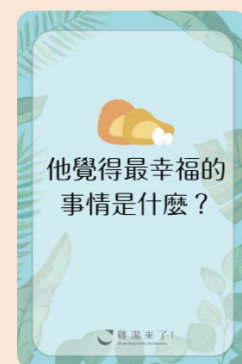
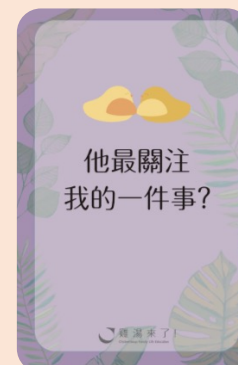
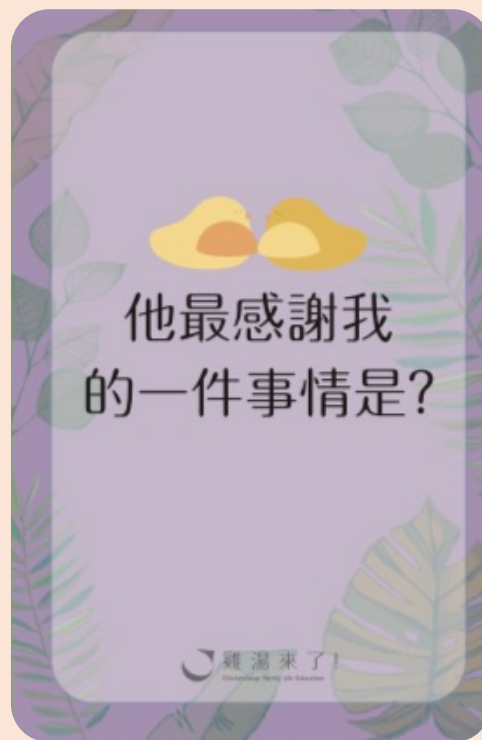
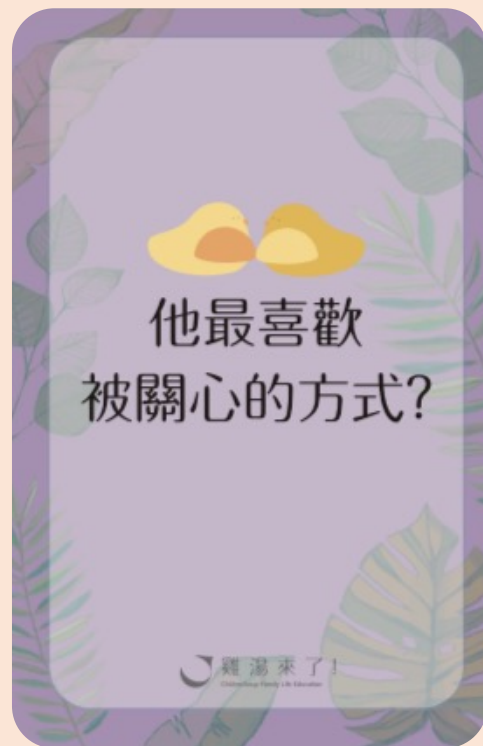
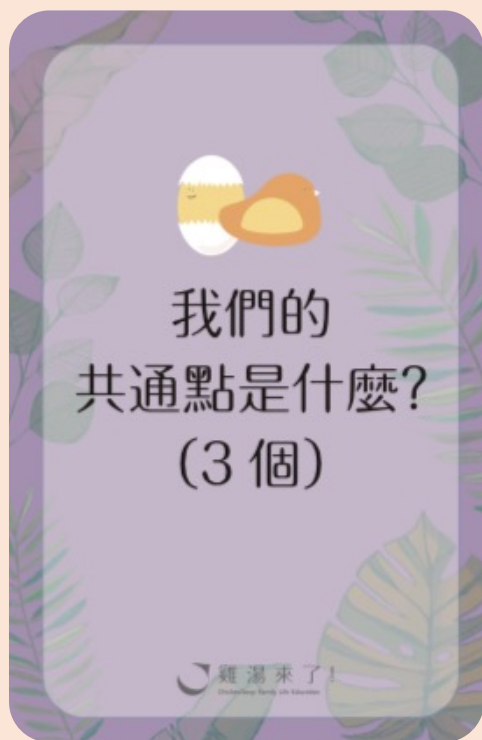
延伸：話題群組

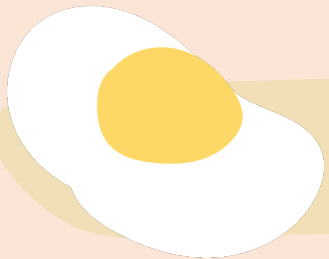
- 🐔 正向關係經營
- 🐔 相處經驗
- 🐔 對彼此的看法
- 🐔 家庭壓力
- 🐔 工作與職業
- 🐔 未來想像



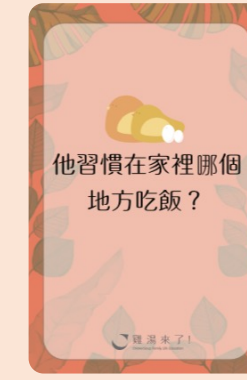
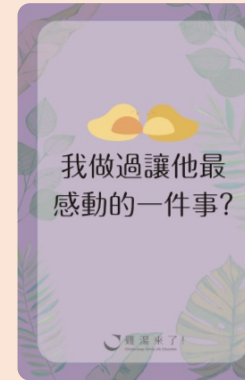
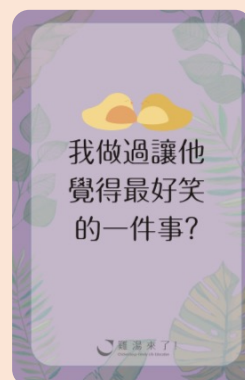
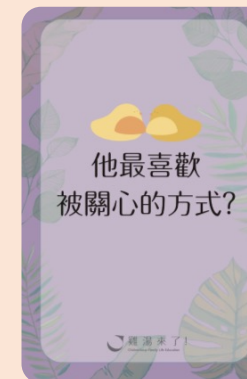
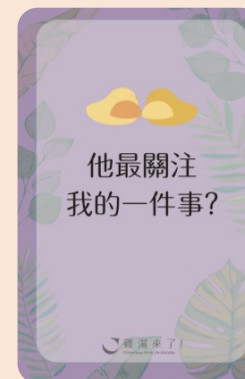
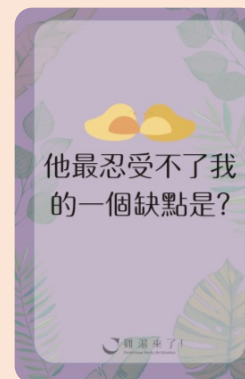
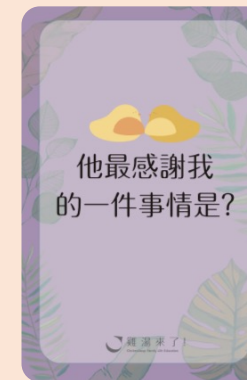
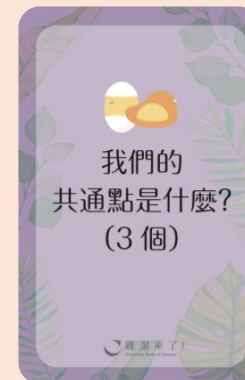
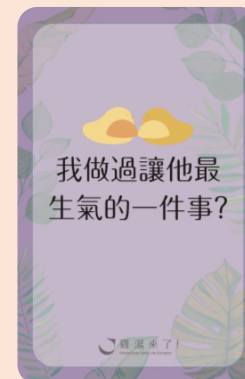
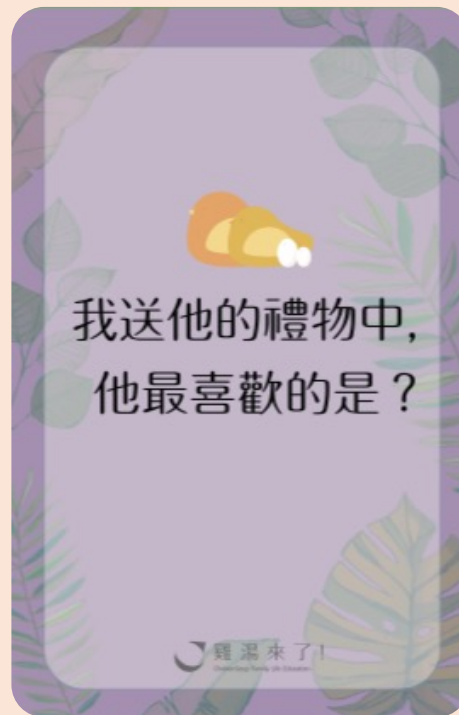
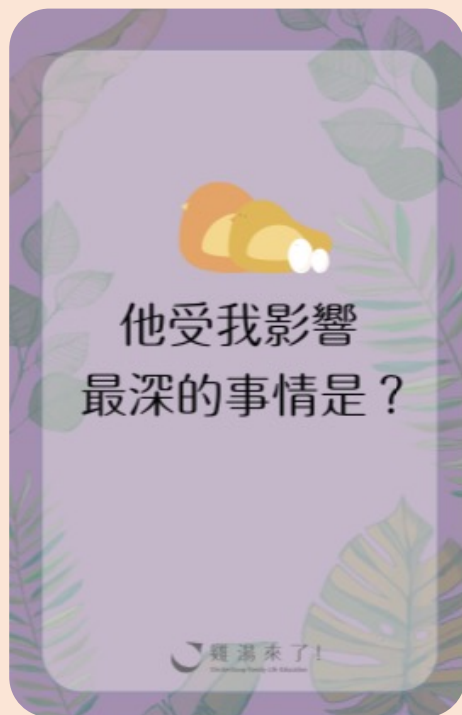
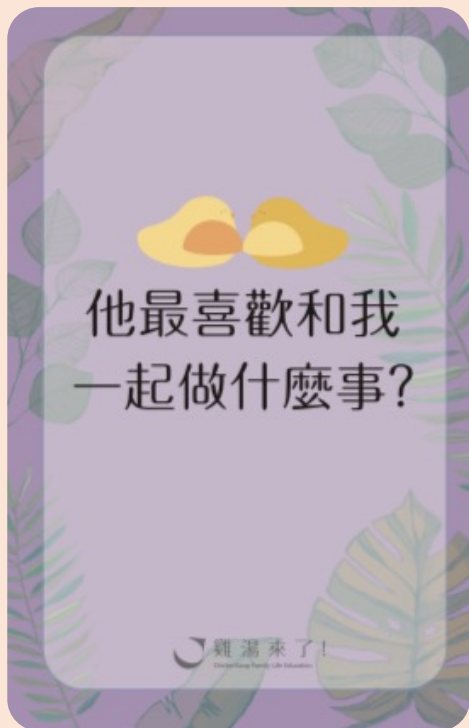


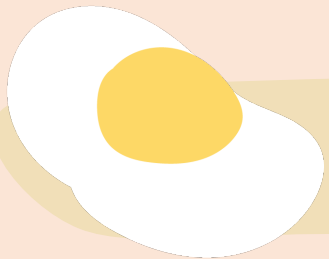
正向關係經營話題群組



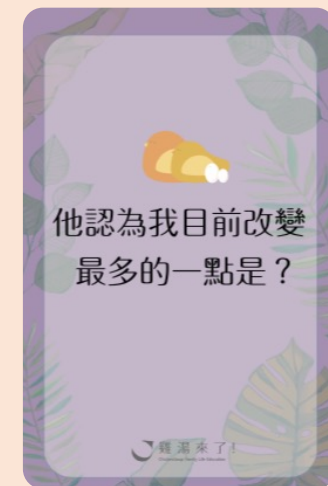
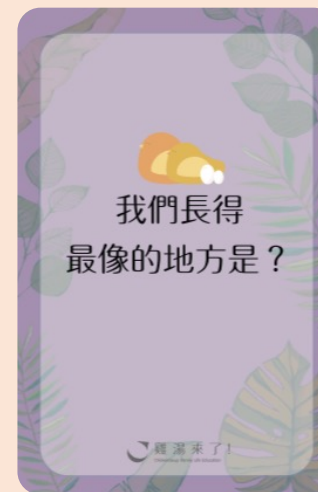
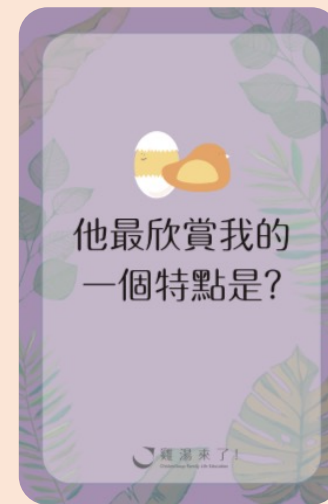
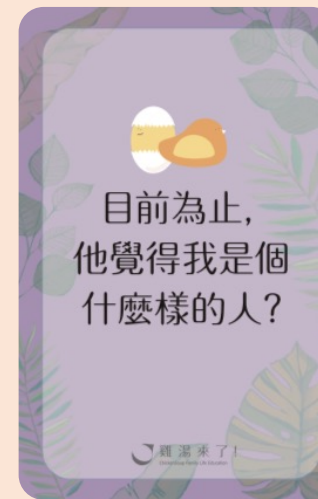
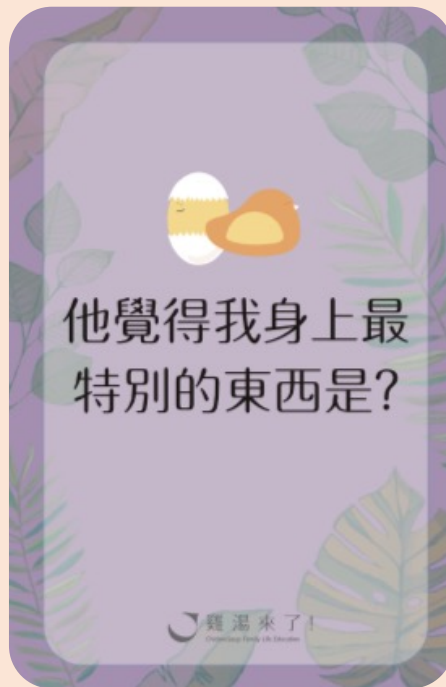
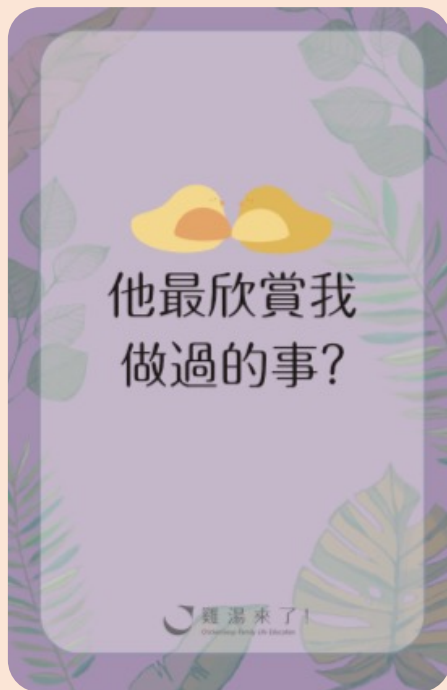
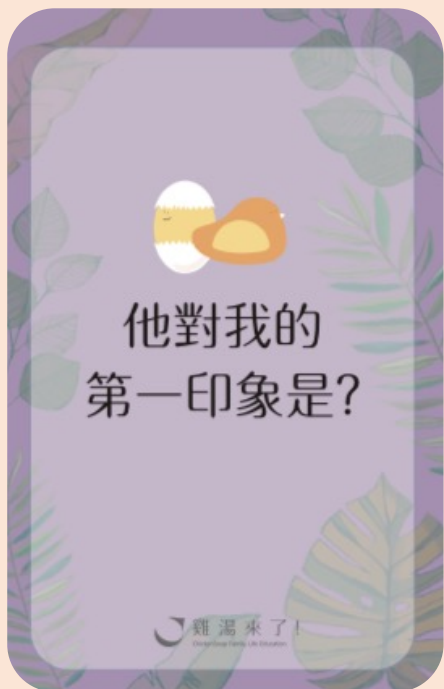


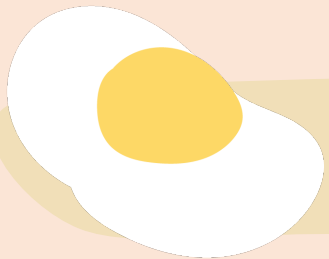
相處經驗話題群組



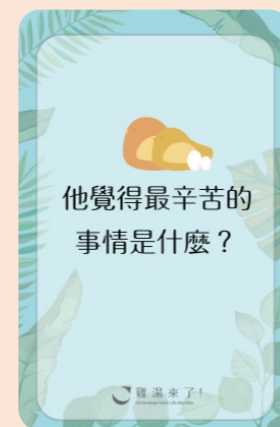
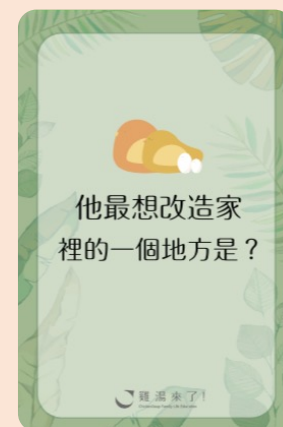
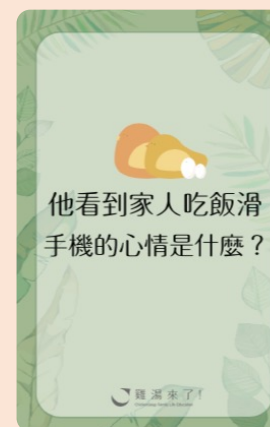
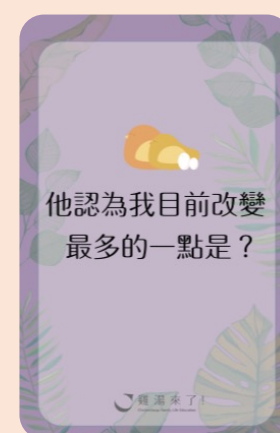
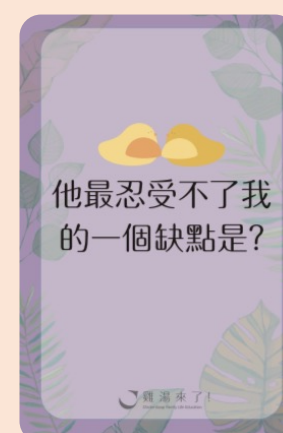
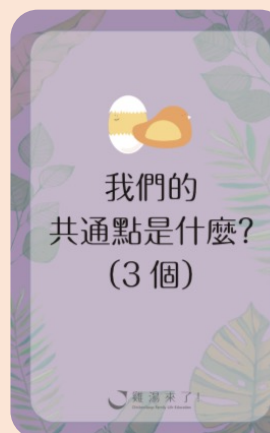
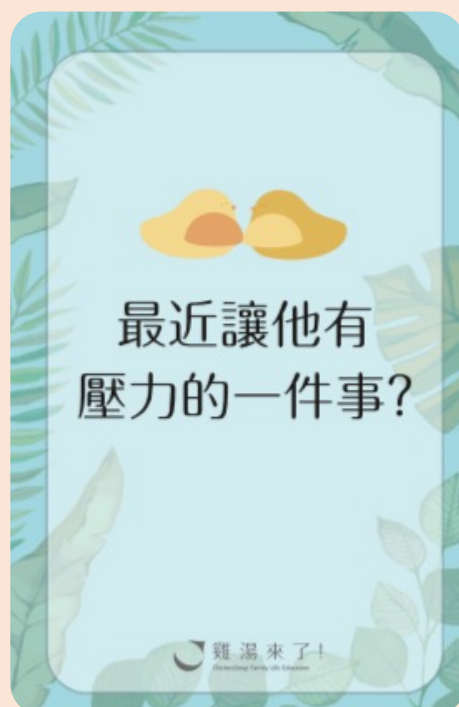
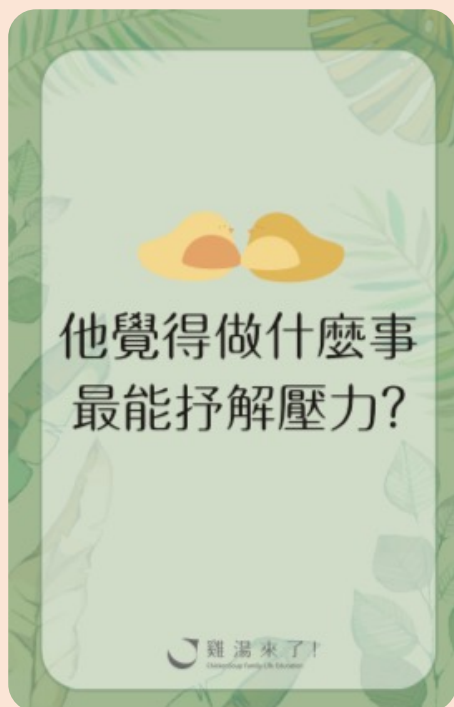


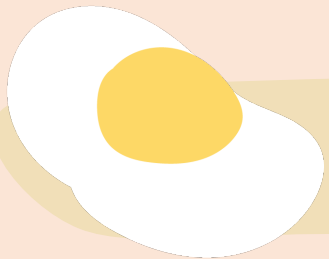
對彼此的看法話題群組



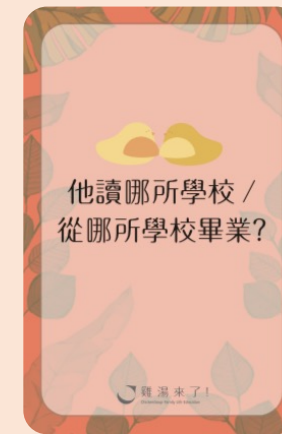
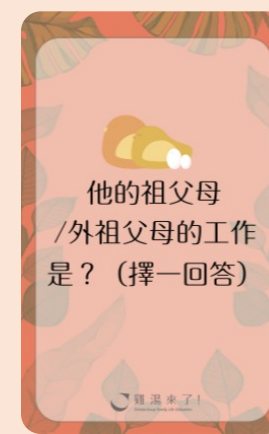
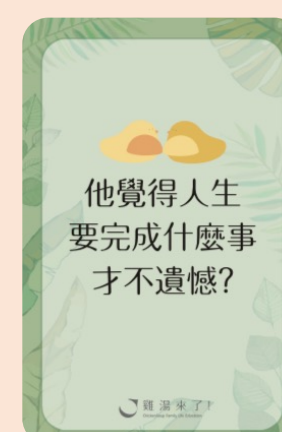
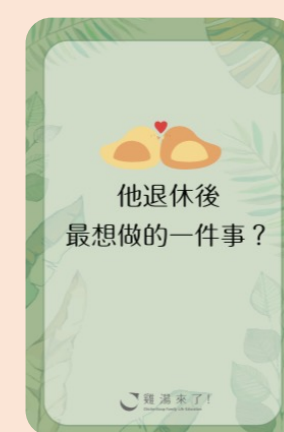
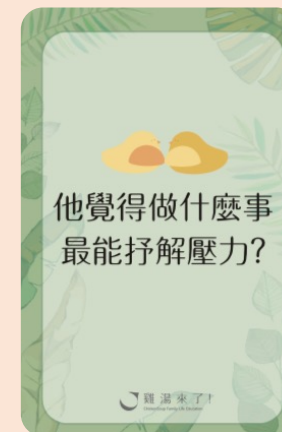
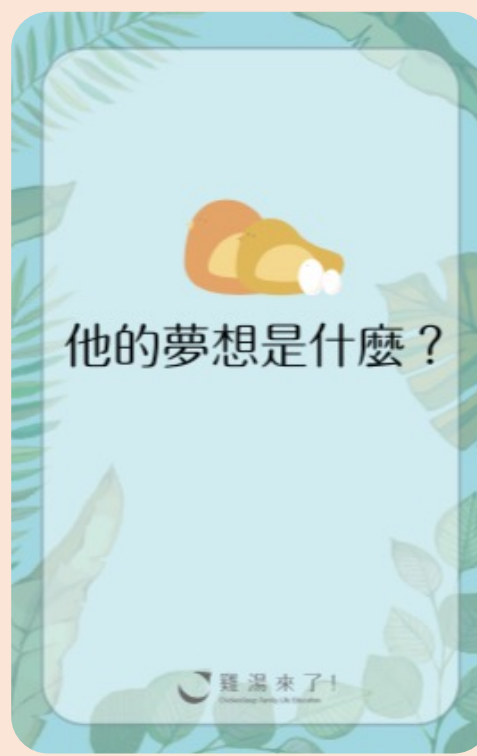
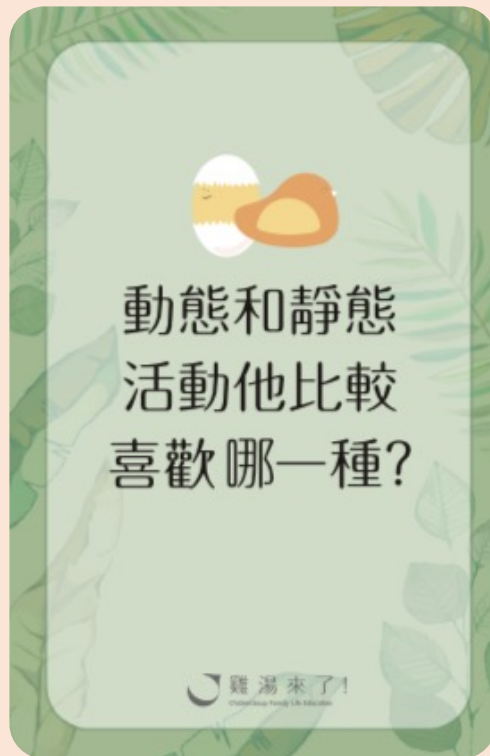
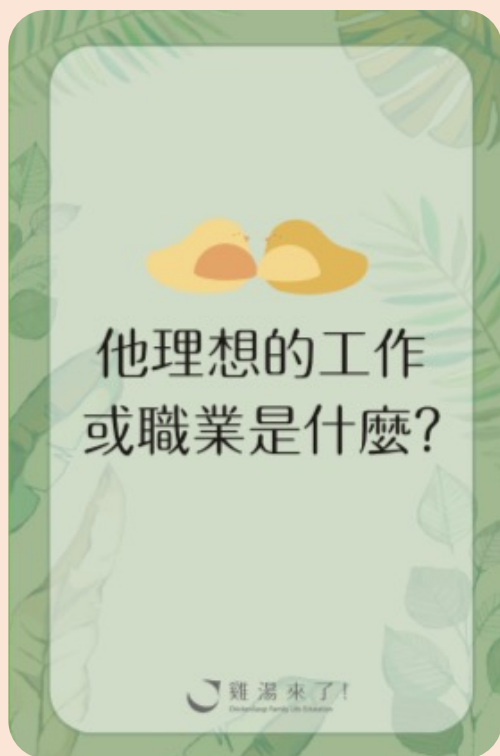
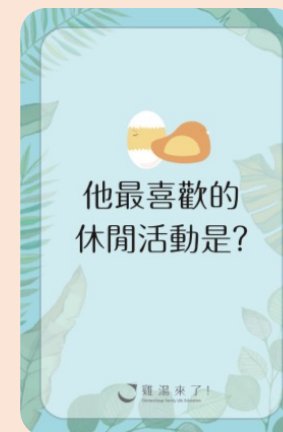


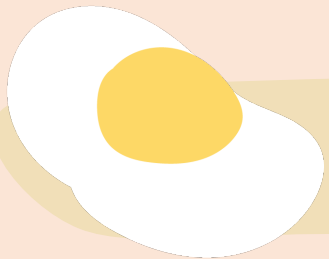
家庭壓力話題群組





工作與職業話題群組





未來想像話題群組



他退休後
最想做的一件事？

雞湯來了!
Developing Family Life Education



他現在最想
去旅行的地方？

雞湯來了!
Developing Family Life Education



他覺得人生
要完成什麼事
才不遺憾？

雞湯來了!
Developing Family Life Education



他的理想情人
一定不能
具備的條件？

雞湯來了!
Developing Family Life Education



他的理想情人
一定要
具備的條件？

雞湯來了!
Developing Family Life Education



他的夢想是什麼？

雞湯來了!
Developing Family Life Education



他理想的工作
或職業是什麼？

雞湯來了!
Developing Family Life Education



他覺得
人生是否
一定要結婚？

雞湯來了!
Developing Family Life Education



如果中樂透了
他會怎麼
運用這筆錢？

雞湯來了!
Developing Family Life Education



他最想改造家
裡的一個地方是？

雞湯來了!
Developing Family Life Education



他想生幾個孩子？

雞湯來了!
Developing Family Life Education



他心目中的
理想婚禮形式？

雞湯來了!
Developing Family Life Education

話題群組可以談什麼

-  請試著從群組卡牌挑出最有感覺的一題來分享。
-  這些問題裡面，有沒有哪些是你想和家人分享的？
-  請試想看看你重視的人會如何回答這些問題。
-  分享完後，你的感覺是什麼？
-  請用繪畫/文字的方式描寫你的感覺
- 

增能用法

人數少

人數多

玩法A
認識自我

玩法二
兩兩認識

玩法一
小組認識

玩法B
大團體破冰

玩法三 競爭版
互動氣氛

問題拆解玩法

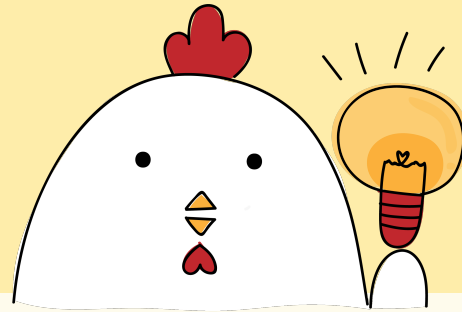
系統規則玩法

●「問問祕境」桌遊X108課綱「家庭教育」-國中篇●

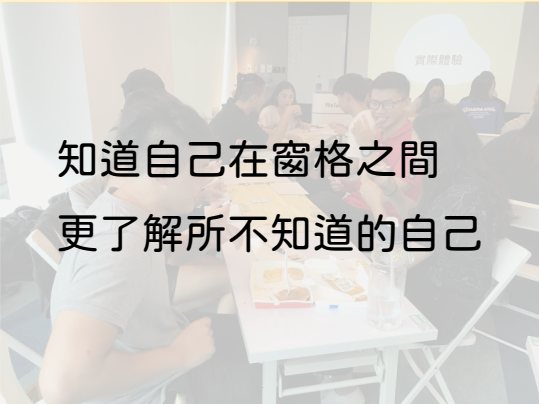
項目	說明	可結合之學習表現	對應學習內容
實踐 家庭角色 與責任	體會家庭關係需要所有家人一起經營，並實際關懷家人、建立親密關係，進而促進家庭和諧。	2-IV-1 實踐青少年在家庭中的角色與責任，並適時關懷父母及長輩  家庭教育議題J6	B-IV-1 青少年的家庭責任 B-IV-2 青少年家庭角色與責任的實踐方法 B-IV-3 青少年對父母及長輩的關懷行動
覺察 與關懷 家人需求	開啟對話空間，了解家人不同的需求，練習說出自己想法或期待，並關懷家人需要，以增進彼此的了解、接納與支持。	2-IV-2 了解並關懷家庭成員的需求與期待	B-IV-4 家庭成員的需求與期待 (○ 家政Da-IV-2)  國語文Cb-IV-2 B-IV-5 家庭成員需求與期待的覺察與關懷
規劃 並實踐 具體行動	在與家人分享中反思對家人的體察與關懷，並鼓勵規劃、執行家人共同活動的時間，提升家庭凝聚力。	2-IV-4 營造與家人分享的家庭生活。  家庭教育議題J6	B-IV-8 家人分享的意涵 B-IV-9 營造家人分享策略

●「問問祕境」桌遊X108課綱「家庭教育」-高中篇●

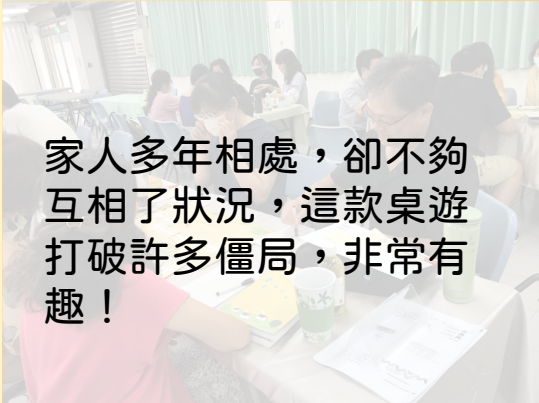
項目	說明	可結合之學習表現	對應學習內容
實踐 家庭角色 與責任	了解自己在家中的積極角色，分享年輕世代的文化，做到文化反哺；實際關懷家庭成員、建立親密關係，進而促進家庭和諧。	2-V-1 實踐青年在家庭 中的角色與責任。 f 家庭教育議題U8 家政4c-V-1	B-V-1 青年的家庭責任 B-V-2 青年家庭角色與 責任的實踐策略 B-V-3 青年的文化反哺行動 家政Dc-V-1 家政Dc-V-2
覺察 與關懷 家人需求	與家人的分享、澄清彼此認知與想法，從中反思並調整自己與家人的互動，建立健康的家人關係。	2-V-2 反思並調整自己 與家人互動，建 立良好家人關係。 f 家政4c-V-2 家庭教育議題U7	B-V-4 家人日常言語、行 為等互動關係對個 人與家庭的影響 B-V-5 健康的家人互動關係 家政Dc-V-2
規劃 並實踐 具體行動	學習積極經營健康家庭的方法，樂於表達與傾聽；相互瞭解、接納、支持與讚賞；共同參與家庭活動。	2-V-3 營造健康家庭。	B-V-6 健康家庭的意涵 B-V-7 健康家庭的經營 策略 雞湯來了! ChickenSoup Family Life Education



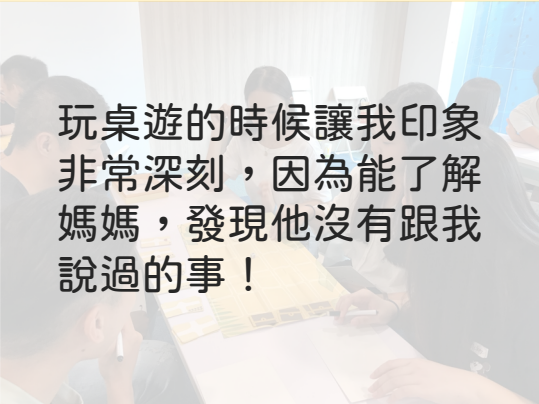
這些，真的有用嗎？



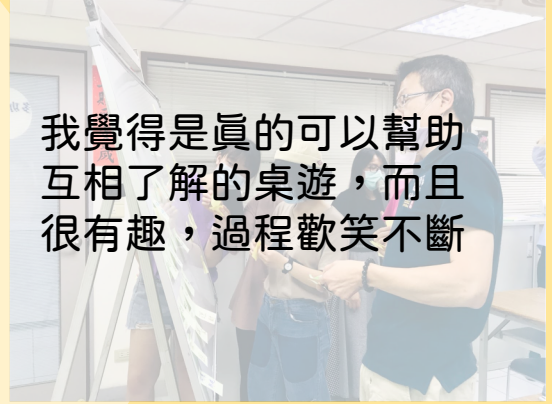
知道自己在窗格之間
更了解所不知道的自己



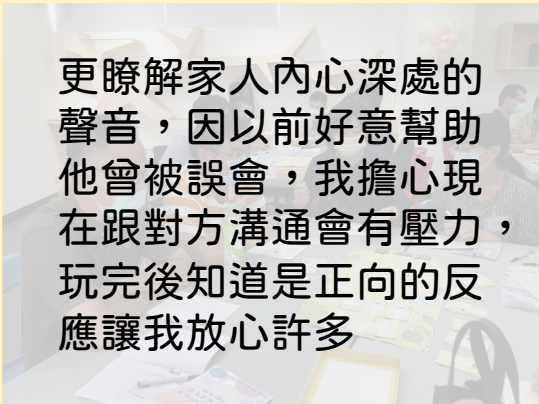
家人多年相處，卻不夠
互相了狀況，這款桌遊
打破許多僵局，非常有趣！



玩桌遊的時候讓我印象
非常深刻，因為能了解
媽媽，發現他沒有跟我
說過的事！



我覺得是真的可以幫助
互相了解的桌遊，而且
很有趣，過程歡笑不斷



更瞭解家人內心深處的
聲音，因以前好意幫助
他曾被誤會，我擔心現
在跟對方溝通會有壓力，
玩完後知道是正向的反
應讓我放心許多



溫暖推薦



木木老師邊教邊學

8月10日下午4:39 · 🌐

【問問秘境】- 你願意為自己愛的人，搭一座橋嗎？

#桌遊推薦

#真心不騙

我爸是那種標準傳統印象中的父親，..... 查看更多



木木老師



輔導課哪有這麼涼

8月14日下午2:10 · 🌐

【問問秘境 | 第一款促進對話、開啟了解的桌遊】

#抽獎有機會獲得一套唷 #雞湯來了 #圖片附上開學大班級玩法

疫情之下，人與人之間的距離必須保持1.5公尺

而遠距的生活中，心的距離似乎也隨著空間被拉遠..... 查看更多



輔導課哪有這麼涼





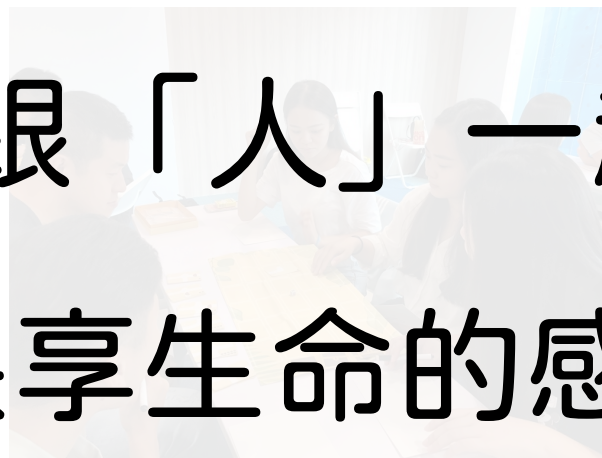
學習覺察，就是改變循環的第一步



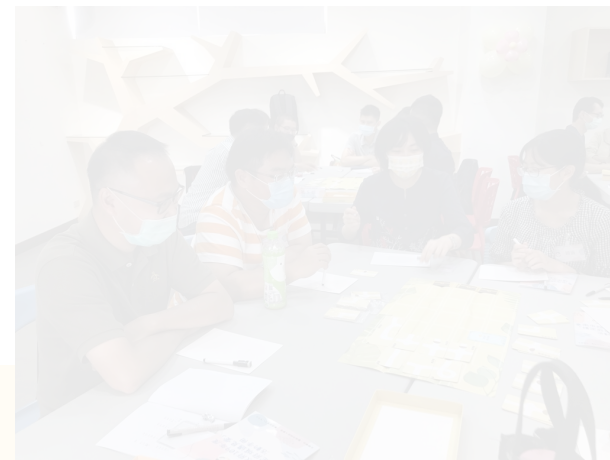
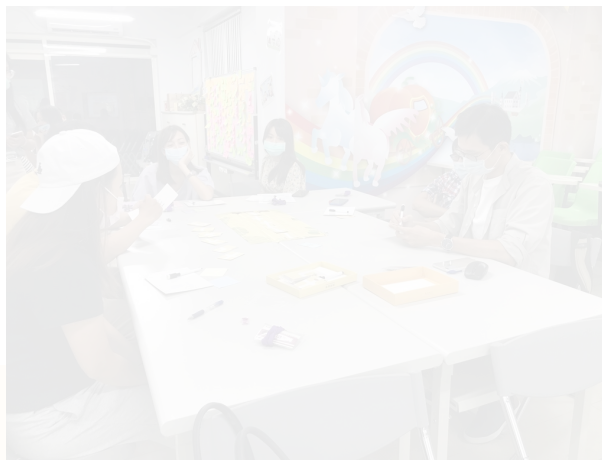
30年沒說出口的愛



最美好的是……

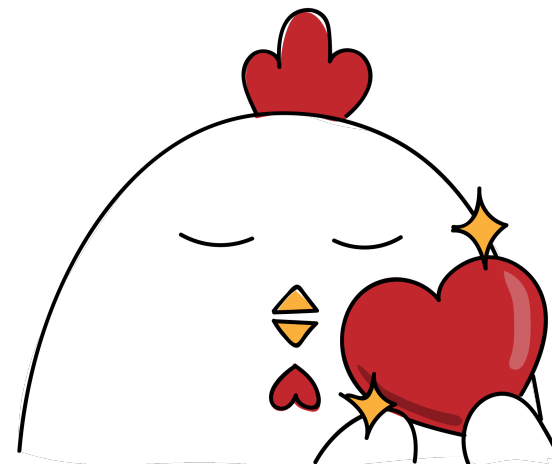


跟「人」一起
共享生命的感動



每個人的時間都有限

在僅有的時間裡面
珍惜自己與關係
好好互動、好好愛



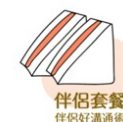
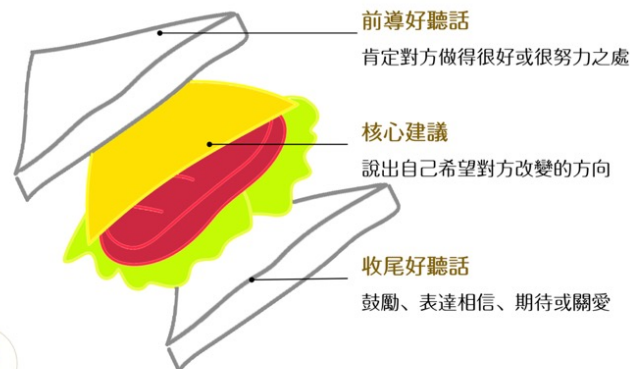
想認識我們做的事
交流想法保持聯繫

歡迎追蹤我們！

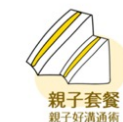


- ✓ 科普文章
- ✓ 家庭新知
- ✓ 新奇倡議

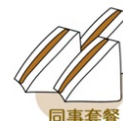
三
明
治
說
話
術



伴侶套餐
伴侶好溝通術



親子套餐
親子好溝通術

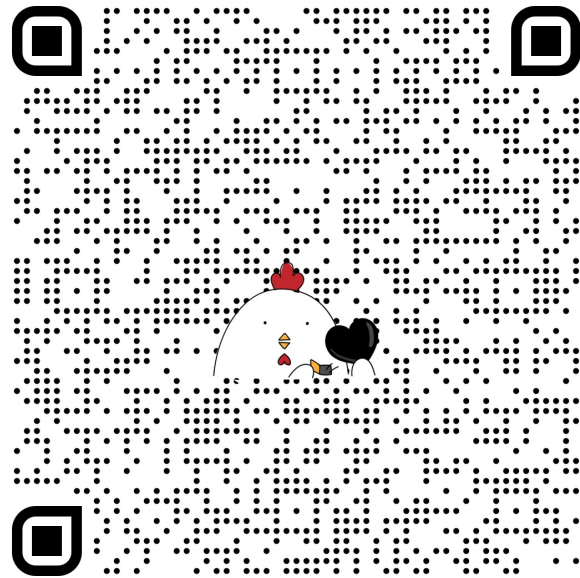


同事套餐
同事好溝通術



雞湯來了!
ChickenSoup Family Life Education

用知識與練習 陪伴家庭烹煮關係的雞湯



Q&A



雞湯來了!
ChickenSoup Family Life Education