

- ### 幸福關鍵
- 我的幸福指數1~5
  - 大家認為影響幸福/快樂程度，最重要的關鍵因素是什麼？
  - 哈佛大學「幸福感」(Happiness)研究
    - 社交活躍有益健康
    - 友不在數量多寡，而在關係深淺
    - 良好關係不只保護身體，也保護腦力

## 關係大補帖

- 我有哪些關係？-列出自己現在有的關係
- 親密關係的發展歷程
  - 現階段依看重程度，會如何安排這些關係的順序？
  - 這些關係彼此間有什麼共通性？
- 要有一段好關係，就要彼此\_\_\_\_\_

關心、尊重、信任、互助、包容、理解...

弟4組

- ①彼此信任 ⑧有趣
- ②彼此溝通 ⑨穩重
- ③彼此包容 ⑩興趣相同
- ④友善的態度 ⑪脾氣好
- ⑤乾淨
- ⑥三觀正常
- ⑦情商高

第=組

1. 尊重他的興趣
2. 加強那個人喜歡的運動。
3. 並了解他的雷點
4. 還要去了解他的個性
5. 學會禮讓，不要硬碰硬！
6. 尊重、幫助、關心、信任。

(信任) 第一組

關心  
尊重  
幫助  
包容

態度 尊重, 信任 想法  
關心 包容 幫助.

互助 理解  
信任 尊重 包容

## 親密關係的發展歷程

人際關係 → 親密關係 → 愛戀關係 → 婚姻關係

## 練習不抱怨

- 不抱怨運動
  - 猜猜看：平均自己每天抱怨幾次？
  - 執行一週的「不抱怨運動」觀察紀錄
  - 紀錄次數及觀察自己的狀況及對關係的影響
  - 下週進行分享

新北市政府家庭教育中心  
Family Education Center, New Taipei City Government

### 附件 7-1 「不抱怨運動」紀錄表

• 附件 7-1 「不抱怨運動」紀錄表 年 班 號

【我的觀察紀錄】我錄我平均每天抱怨 次

1. 自我覺察：請記錄自己每天抱怨的次數(及換手環次數)

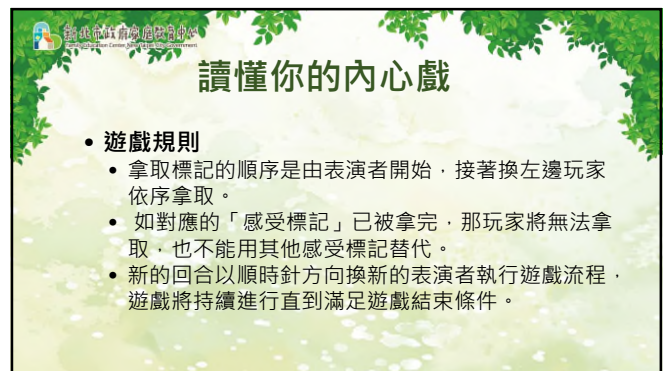
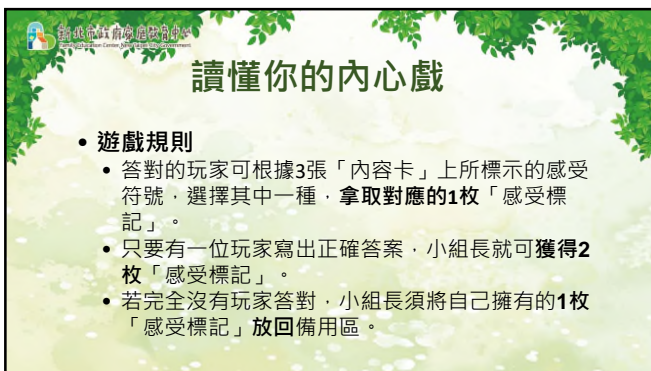
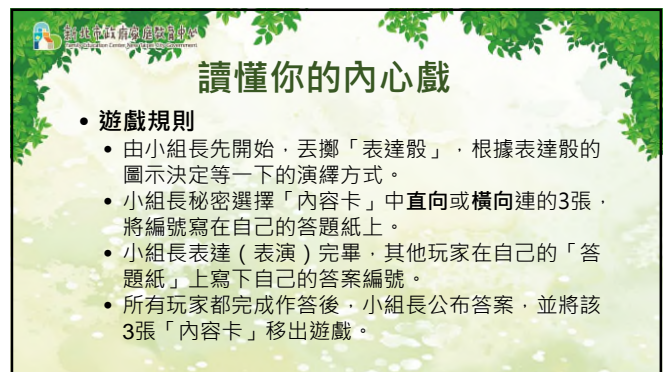
日期	1/1	1/2	1/3	1/4	1/5	1/6	1/7	1/8	1/9	1/10
次數	( )	( )	( )	( )	( )	( )	( )	( )	( )	( )
執行過程										
觀察紀錄										

2. 對於這樣的抱怨次數，我評價要做到完全不抱怨，難度指數有多高？

☆☆☆☆☆

3. 我覺得不抱怨的困難點有哪些？

4. 我認為可以怎麼做，讓我的人際互動更正向？





### 讀懂你的內心戲

時間到!!!

- 遊戲結束
  - 遊戲過程出現下列任一種情況時，遊戲結束進行算分。
    - 1. 當有有玩家獲得15個「感受標記」時。
    - 2. 當場上有2種「感受標記」被拿完時。
  - 計算玩家獲得的「感受標記」，每枚1分。
  - 每5個不同的標記為一組，一組可以額外加5分。
  - 分數最高的玩家獲勝。

### 讀懂你的內心戲

- 引導反思
  - 以1-10分，請問此遊戲的難度程度為何？
  - 即便我們這麼努力想得分，卻仍會有猜錯的時候，你認為卡關的原因是什麼？
  - 若是回到一般的人際互動情境，你覺得難度程度是增加還是降低？為什麼？

### 讀懂你的內心戲

- 總結
 

同理心是維持好關係必要的態度和技能，桌遊協助我們練習專注傾聽和試著同理對方想表達什麼，鼓勵大家在生活中也多多練習試著讀懂對方的內心戲。




### 活動三

## 尊不尊重有關係



## 關於尊重



- 各組在小白板上寫出
  - 一個生活中常見的不被尊重的行為
  - 理由
  - 尊重就是...
- 歸納形成全班對「尊重」的初步共識

## 二.

1. 講話被打斷	1. 偷看考卷分數
2. 很沒禮貌	2. 因為這是個人隱私
3. 不做讓對方討厭的事	3. 別人不喜歡的事, 就盡量不要去做

第5組

1. 被同學排擠	1. 隔褲子
2. 因為有人看我不順眼	2. 尊重別人的隱私
3. 體諒他人	3. 不信犯別人權利

## 關於尊重

- 歸納形成全班對「尊重」的初步共識

事不侵犯別人隱私  
不做別人討厭的

## 情境考驗

- 逐一呈現下列情境，請各組討論後表態並說明
- 這是「尊重」、「不尊重」，或是「跟尊重無關」？
- 為什麼？

## 情境考驗

- 情境一：取綽號
  - 有個同學常常一直針對你，打籃球不是你擅長的運動，你每投必「麵包」，他幫你取個綽號「娘炮」，跟你說不會投用力一點喔。
  - 你跟同學在一起時，常逗得大家哈哈大笑，偶爾你會不小心「放屁」而讓大家更開心、更融洽，因此同學幫你取了個綽號叫「屁王」。

A對B取綽號，只要B覺得ok，都算尊重嗎？

## 情境考驗

- 情境二：抽衛生紙
  - 同學沒有經過你同意的情況下，拿你的衛生紙擦嘴巴
  - 同學沒有經過你同意的情況下，拿你的衛生紙擦鼻血

為什麼都是未經同意下拿衛生紙，判斷卻不同？  
對情境及行為接下來的可能結果進行整體考量

## 引導反思

- **再定義**：經過前面的討論，請全班對尊重的定義再修正
- **反思**：自己在討論過程中，有展現出「尊重」嗎？
- **學習省思**
  - 討論前後對於「尊重」的看法有什麼改變？
  - 在各種關係中要做到能尊重對方，我覺得最重要的關鍵是什麼？
  - 接下來我在各種關係中，會想怎麼做到「尊重」？

The image shows four sheets of reflection paper, each with a red heart icon. The questions are the same as in the 'Guided Reflection' slide. The handwritten answers are as follows:

- Top Left:**
  - 1. 再定義：尊重是互相尊重。
  - 2. 沒有。
  - 3. 沒有。
  - 4. 沒有。
  - 5. 沒有。
- Top Right:**
  - 1. 尊重是互相尊重。
  - 2. 沒有。
  - 3. 沒有。
  - 4. 沒有。
  - 5. 沒有。
- Bottom Left:**
  - 1. 再定義：尊重是互相尊重。
  - 2. 沒有。
  - 3. 沒有。
  - 4. 沒有。
  - 5. 沒有。
- Bottom Right:**
  - 1. 再定義：尊重是互相尊重。
  - 2. 沒有。
  - 3. 沒有。
  - 4. 沒有。
  - 5. 沒有。

## 總結

- 透過討論交流，我們更理解「尊重」的意思
- 然而「尊重」更重要的是能**實踐**於關係之中。
- 討論過程中能聽見並試著理解彼此的想法，甚至產生更成熟的想法，讓彼此關係更好，這就是**尊重的實踐**。

## 活動四 溝通的藝術

## 溝通魔法棒

[https://www.youtube.com/watch?v=4\\_zelZmUzLg&t=251s](https://www.youtube.com/watch?v=4_zelZmUzLg&t=251s)

## 溝通魔法棒

- 影片中提到提升人際溝通能力的法則有哪些
  - 不批評、不責備、不抱怨。
  - 給予真誠的讚美與感謝。
  - 引發他人心中的渴望。
  - 衷心讓別人覺得他很重要。
- 回顧：前三堂已有針對哪些部分有所學習？
- 本活動將針對「讚美與感謝」進行練習

新北 Family Day

## 讚美與感謝

- 自我讚美
  - 寫出5個欣賞自己的部分
  - 再發掘：不是只能讚美做到好的部分，還可以讚美
    - 特質
    - 行動/努力
    - 態度/想法
    - 決定/承諾
  - 再給自己2個讚美：形容詞+具體事實

新北 Family Day

附件 7-3 '讚美與感謝' 學習單

1. 自我讚美：寫出5個讚美，肯定欣賞自己的部分。  
 1. 我的優點：(1) 認真、(2) 努力、(3) 負責、(4) 勇敢、(5) 誠實

2. 讚美自己的優點：寫給自己的讚美(形容詞+具體事實)  
 (1) 認真負責的同學：(2) 努力不懈的同學：(3) 勇敢面對困難的同學：

3. 讚美別人的優點：寫給別人的讚美(形容詞+具體事實)  
 (1) 認真負責的同學：(2) 努力不懈的同學：(3) 勇敢面對困難的同學：

4. 再寫2個讚美：形容詞+具體事實

附件 7-3 '讚美與感謝' 學習單

1. 自我讚美：寫出5個讚美，肯定欣賞自己的部分。  
 1. 我的優點：(1) 認真、(2) 努力、(3) 負責、(4) 勇敢、(5) 誠實

2. 讚美自己的優點：寫給自己的讚美(形容詞+具體事實)  
 (1) 認真負責的同學：(2) 努力不懈的同學：(3) 勇敢面對困難的同學：

3. 讚美別人的優點：寫給別人的讚美(形容詞+具體事實)  
 (1) 認真負責的同學：(2) 努力不懈的同學：(3) 勇敢面對困難的同學：

4. 再寫2個讚美：形容詞+具體事實



讚美與感謝

- 給出讚美
  - 1張寫給自己座位後方的同學
  - 另1張可自選寫給班上另一位同學



很有耐心, 同學有問題時, 都會很有耐心的跟他說要怎麼做

Pig Pig Family

她決定以後不再說粗話, 這點我很欣賞

Pig Pig Family Let's have a funny party!

你是一個很有耐心的人, 每次你都會專心的去做。

心悅誠服

Pig Pig Family Let's have a funny party!



我會聽取別人的建議

Pig Pig Family

To: 我覺得你認真負責的同學

To: 我會聽取別人的建議

To: 我覺得他最善良, 我遇到不開心的地方, 他會很認真地告訴我, 我很謝謝他

Pig Pig Family

新北 Family Day

## 讚美與感謝

- 引導反思
  - 給自己讚美：你覺得難度如何？
  - 當你收到同學給你的讚美，真實感受又是如何？哪種讚美你更收得下來？
  - 試著體會（同理）一下，當同學收到你的讚美，是什麼心情感受？
  - 整個過程，你有什麼發現與學習？沈澱後整理於學習單上。

<p>附件 7-3 「讚美與感謝」學習單</p> <p>1. 自我讚美：寫出 5 個讚美，肯定讚賞自己的部分。          (1) 你很棒。 (2) 你很棒。 (3) 你很棒。 (4) 你很棒。 (5) 你很棒。</p> <p>2. 讚美面中的讚美：再給自己寫讚美 (形容詞+具體事實)          (1) 讚美面中的讚美：再給自己寫讚美 (形容詞+具體事實)          (2) 讚美面中的讚美：再給自己寫讚美 (形容詞+具體事實)</p> <p>3. 我收到來自別人的讚美：(選擇小卡黏貼於下方空白處)</p> <p>4. 練習讚美的過程中，我有什麼發現與學習？          我發現讚美別人時，我會感到開心與快樂。我也發現讚美別人時，我會感到不好意思。</p> <p>5. 我可以繼續寫讚美與感謝，也可以寫給同學與老師。</p>	<p>附件 7-3 「讚美與感謝」學習單</p> <p>1. 自我讚美：寫出 5 個讚美，肯定讚賞自己的部分。          (1) 你很棒。 (2) 你很棒。 (3) 你很棒。 (4) 你很棒。 (5) 你很棒。</p> <p>2. 讚美面中的讚美：再給自己寫讚美 (形容詞+具體事實)          (1) 讚美面中的讚美：再給自己寫讚美 (形容詞+具體事實)          (2) 讚美面中的讚美：再給自己寫讚美 (形容詞+具體事實)</p> <p>3. 我收到來自別人的讚美：(選擇小卡黏貼於下方空白處)</p> <p>4. 練習讚美的過程中，我有什麼發現與學習？          我發現讚美別人時，我會感到開心與快樂。我也發現讚美別人時，我會感到不好意思。</p> <p>5. 我可以繼續寫讚美與感謝，也可以寫給同學與老師。</p>
<p>附件 7-3 「讚美與感謝」學習單</p> <p>1. 自我讚美：寫出 5 個讚美，肯定讚賞自己的部分。          (1) 你很棒。 (2) 你很棒。 (3) 你很棒。 (4) 你很棒。 (5) 你很棒。</p> <p>2. 讚美面中的讚美：再給自己寫讚美 (形容詞+具體事實)          (1) 讚美面中的讚美：再給自己寫讚美 (形容詞+具體事實)          (2) 讚美面中的讚美：再給自己寫讚美 (形容詞+具體事實)</p> <p>3. 我收到來自別人的讚美：(選擇小卡黏貼於下方空白處)</p> <p>4. 練習讚美的過程中，我有什麼發現與學習？          我發現讚美別人時，我會感到開心與快樂。我也發現讚美別人時，我會感到不好意思。</p> <p>5. 我可以繼續寫讚美與感謝，也可以寫給同學與老師。</p>	<p>附件 7-3 「讚美與感謝」學習單</p> <p>1. 自我讚美：寫出 5 個讚美，肯定讚賞自己的部分。          (1) 你很棒。 (2) 你很棒。 (3) 你很棒。 (4) 你很棒。 (5) 你很棒。</p> <p>2. 讚美面中的讚美：再給自己寫讚美 (形容詞+具體事實)          (1) 讚美面中的讚美：再給自己寫讚美 (形容詞+具體事實)          (2) 讚美面中的讚美：再給自己寫讚美 (形容詞+具體事實)</p> <p>3. 我收到來自別人的讚美：(選擇小卡黏貼於下方空白處)</p> <p>4. 練習讚美的過程中，我有什麼發現與學習？          我發現讚美別人時，我會感到開心與快樂。我也發現讚美別人時，我會感到不好意思。</p> <p>5. 我可以繼續寫讚美與感謝，也可以寫給同學與老師。</p>

## 讚美與感謝

- 練習感謝
  - 寫一張小卡給自己最想感謝的家人
  - 回家送給家人 (同時說出來更好)
  - 觀察家人收到後的反應(或問他的感受、想法)
- 小結
  - 人際關係中愛的表達，很多是透過讚美與感謝傳達給對方
  - 把焦點放在你想表達的溫暖，而非自己做得好不好

## 總結

- 回顧四節課，自己最大的學習是什麼？
- 愈是親密的關係，牽動的情緒、價值觀更多。所以在溝通互動中要落實尊重、同理、積極傾聽並適時給予讚美及感謝，會更有難度，需要更多的自覺。
- 期許大家從每日的人際互動中不斷練習，走向通往幸福的道路。

## 教學省思

## 借課/時間限制

- 因借班上課，故A班上第1、2堂課，B班上第3、4堂課。
- 雖與學生熟悉度不足，但透過活動與討論穿插，學生投入度佳。
- 原本的學習活動安排過多，試教後刪除部分活動內容 (如：第三節對「尊重」的進階討論題目、第四節「積極傾聽」的技巧練習)。
- 後續可延伸的部分，供老師參考。

## 後續討論：這是讚美嗎？

Examples of student work:

- 身體很健康，可以參加學校活動。
- 上課很認真，動作很認真。
- 雖然你有些時候會犯錯，但其實你已經很棒了。
- 讚美你。



新北市政府家庭教育中心  
Family Education Center, New Taipei City Government

## 教學方法注意事項

1. 學生對**桌遊**反應相當熱烈，但~
  - (1) 解說規則花時間，建議拍攝桌遊教學影片，使學生快速理解。
  - (2) 學生易偏重得分獲勝，忽略學習目標。建議玩的時間不要過長，需留時間討論及收尾。

新北市政府家庭教育中心  
Family Education Center, New Taipei City Government

## 2. 對話教學法

- (1) 要給學生多一些時間發言
- (2) 問題的結構性愈強，學生愈不易發散
- (3) 老師的事前準備要足夠，也需要累積經驗，修改題目（或情境）。
- (4) 接受每班、每位學生的狀態不同。

新北市政府家庭教育中心  
Family Education Center, New Taipei City Government

## 關於尊重

尊重的核心在於  
**將對方當人看**

尊重別人就必須  
先了解對方的  
原則與底線

一個有尊嚴的存在者，  
會思考，能做選擇

涉及**同理**（感同身受、  
設身處地為對方設想）  
及**平等**（對方和自己  
一樣有尊嚴、有選擇）

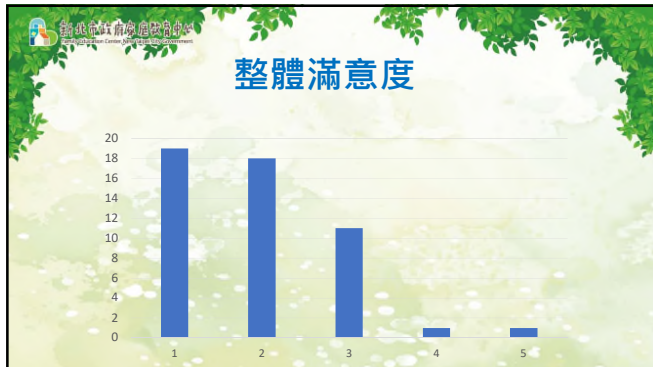
新北市政府家庭教育中心  
Family Education Center, New Taipei City Government

新北市政府家庭教育中心  
Family Education Center, New Taipei City Government

<p><b>「聽不懂沒有關係，學到家」</b></p> <p>1. 每次的學習過程，在進行前都要先做什麼？ 「先聽懂再學」</p> <p>2. 學習是怎麼發生的呢？聽懂了或是聽不懂的時候？ 「聽懂了」</p> <p>3. 你覺得聽懂「尊重」跟聽懂「好客」有什麼關係？ 「尊重是聽懂好客的前提」</p> <p>4. 你覺得聽懂「尊重」跟聽懂「同理」有什麼關係？ 「同理是聽懂尊重的基礎」</p> <p>5. 你覺得聽懂「尊重」跟聽懂「平等」有什麼關係？ 「平等是聽懂尊重的保障」</p> <p>6. 你覺得聽懂「尊重」跟聽懂「同理」有什麼關係？ 「同理是聽懂尊重的基礎」</p>	<p><b>「聽不懂沒有關係，學到家」</b></p> <p>1. 每次的學習過程，在進行前都要先做什麼？ 「先聽懂再學」</p> <p>2. 學習是怎麼發生的呢？聽懂了或是聽不懂的時候？ 「聽懂了」</p> <p>3. 你覺得聽懂「尊重」跟聽懂「好客」有什麼關係？ 「尊重是聽懂好客的前提」</p> <p>4. 你覺得聽懂「尊重」跟聽懂「同理」有什麼關係？ 「同理是聽懂尊重的基礎」</p> <p>5. 你覺得聽懂「尊重」跟聽懂「平等」有什麼關係？ 「平等是聽懂尊重的保障」</p> <p>6. 你覺得聽懂「尊重」跟聽懂「同理」有什麼關係？ 「同理是聽懂尊重的基礎」</p>
--	--

新北市政府家庭教育中心  
Family Education Center, New Taipei City Government

## 活動成果



新北市政府家庭教育中心  
Family Education Center, New Taipei City Government

## 質性回饋

### 707班 (1、2節)

- 讓我了解人際關係。
- 我覺得課程內容有趣。
- 我覺得很有趣，桌遊很好玩。
- 玩桌遊的時間可以再長一點。\*3
- 桌遊(遊戲)真好玩。\*5
- 說話小聲一點，桌遊時間拉長。
- 上課方式很有趣，老師態度很好，真棒！
- 老師上課有趣，很棒！\*2
- 可以再增加一些有趣的遊戲
- 我覺得老師的教學方法可以再有趣一點

- 內容充分
- 遊戲很不錯

新北市政府家庭教育中心  
Family Education Center, New Taipei City Government

## 質性回饋

### 716班 (3、4節)

- 謝謝你用這麼多心思教導我們尊重的道理。
- 我覺得上課很有趣，讓我學習到不少生活上的知識等，引導我們與同儕相處。
- 教學內容完整。
- 我認為如果老師可以多增加一些小組討論的題目會更好。
- 我覺得教學的態度可以再活潑一點！
- 可以說清楚評量方式。
- 我的建議是可以注意所有同學的情形。
- 希望聲音可以再更大。
- 教得很好。\*2 很棒。
- 上的非常棒，希望以後可以多教我們。\*2
- 加油。

