

十二年級
關懷家人

家的新視界



活動一 愛家九宮格

一 影片欣賞 給15歲的自己



☰ 分享討論

- (一) 請分享你在影片中印象，
印象最深刻的人或話。
- (二) 你目前的生涯規劃有
哪些目標？有何壓力？



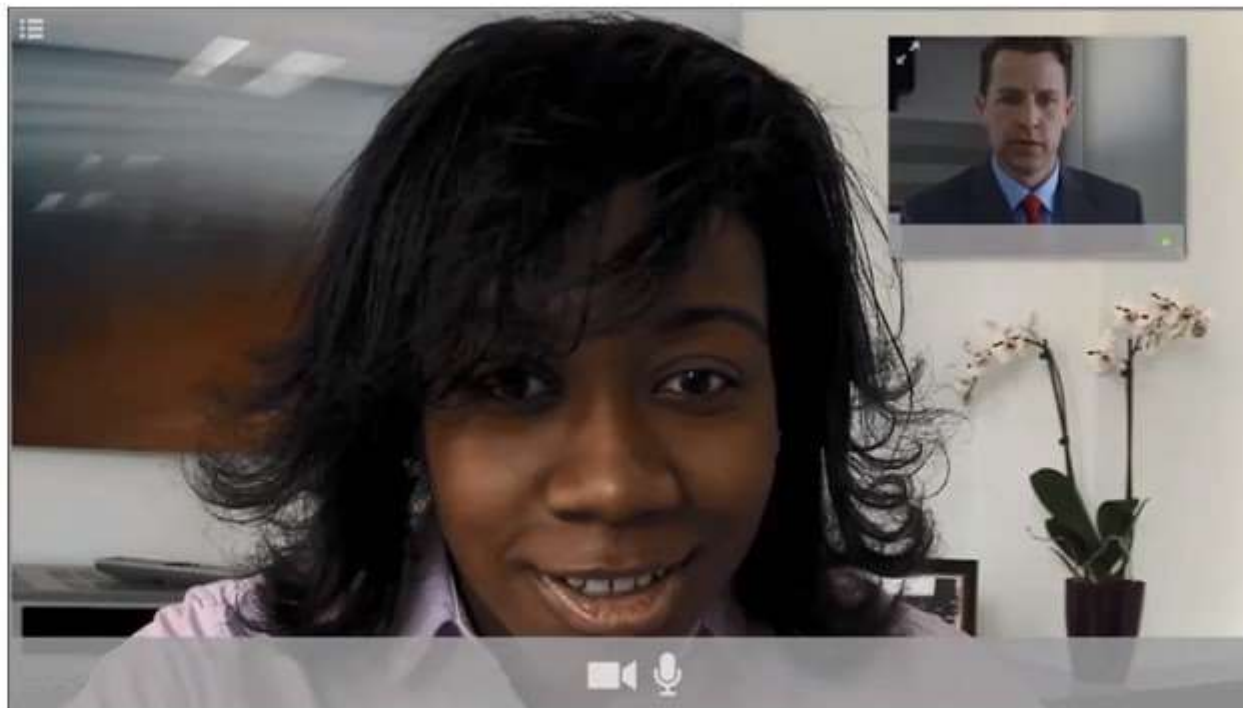
三 九宮格思考法

圓夢九宮格製作

8. 健康	1. 好習慣	2. 壞習慣
7. 運動	目標計畫： 模擬考 進步_分	3. 好夥伴
6. 鼓勵 自己	5. 好方法	4. 好地點

四 影片欣賞

世界上最辛苦的工作應徵



五 討論與分享

- (一) 請分享影片中印象最深刻的對話，是否讓你聯想到哪位家人？
- (二) 談談家人的生涯角色與他們面臨的主要壓力？
- (三) 你覺得家人能對彼此有什麼幫助？

六 製作關懷家人九宮格

試著從最想關懷的一位家人開始



8. 想提醒他	1. 喜歡吃	2. 喜歡看
7. 想陪他做	關懷對象： _____	3. 喜歡做
6. 想對他說	5. 擔心他	4. 想要去

七 影片欣賞 *Try Everything*



活動二 愛家的「愛」之語

一 影片欣賞

開口說愛
讓愛遠傳——那麼遠篇



回想一下
當時情況？

二 討論與分享

是否和家人有相似的溝通經驗？



明明不想傷害對方，卻常控制不了自己，造成彼此的傷害……

三 認識愛的五種語言



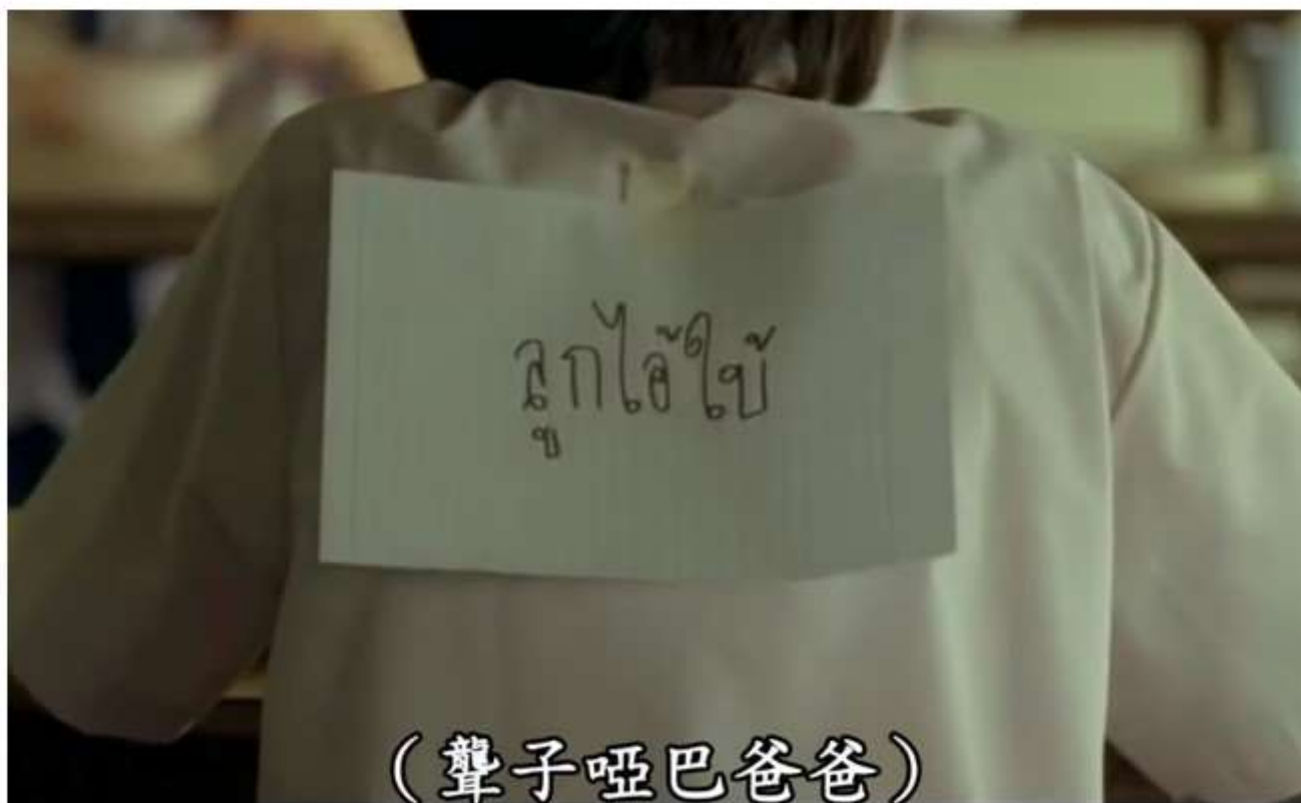
每個人對於「愛」的「表達方式」及「接收程度」都不一樣。

如果沒有切合需要，即使一再的付出，彼此仍可能感受不到愛。因此認識彼此熟悉的表達方式，將有助於家人間的溝通。

四 影片欣賞

Silence of Love

說不出口的愛 爸爸篇



五 討論與分享

辨別愛的五種語言

身體的接觸

肯定的言詞

精心的時刻

接受禮物

服務的行動



六 愛之語小測驗

愛之語	說明	找出影片中出現的部分
肯定的語言	具體的讚美	寶貝，你一定要快快樂樂，我非常愛你。
精心的時刻	專心陪伴家人	吃飯、散步
用心的禮物	送對方有意義 喜歡的禮物	禮物、血
服務的行動	透過行動 服務對方	接送、煮飯
肢體的接觸	讓對方感覺到 身體的接觸	牽手、高舉、擁抱

七 影片欣賞 敬重並幫助你的父母



八 討論分享

1. 印象中，家人間有過什麼驚喜與感動？
2. 實踐愛之語：了解家人的愛之語類型後，請擬定「我的愛家提案」。



總結

每個人都會有自己喜歡和習慣表達愛的方式，也會對自己喜歡的表達方式比較有反應。

因此，除了瞭解自己「喜歡」的愛的表達方式外，如果我們也能夠瞭解家人或男女朋友的類型，那麼我們就更能將『愛』傳達到對方心裡。

活動三 3 C 幸福之家

一 影片欣賞

多一點互動，找回更多感動
——雷霆戰機



二 討論與分享



同學每天的生活大多離不開3C，是否也出現影片中類似的畫面？

☰ 善用3C幸福3T

★善用3C

瞭解數位科技與社群媒體

設定合宜的監控機制

力行健康的使用型態

★幸福3T

Reading together

Playing together

Running together

四 檢測我家的凝聚力

首頁

f t p 讚 0 G+

Family Star

家庭的凝聚力是家人愛家的表現，能帶給人幸福感，亦是面臨壓力時，支持力量的重要來源，看看自家的狀況吧。



開始測驗

五 善用3C幸福3T 相關網站

內政部幸福小站	http://sweethome.moi.gov.tw/
親子天下	https://www.parenting.com.tw/
台灣親子教育協會	http://www.parenting.tw/
新北市家庭教育中心	http://family.ntpc.edu.tw/
我的E政府_親子館	http://kids.www.gov.tw/index.php
全民資安素養網	https://isafe.moe.edu.tw/parents/

六 家庭凝聚力提案

五面向	共處	默契	溝通	向心力	壓力
得分					
說明	<p>協調家人工作與家庭生活時間的安排，並且找到家人都喜歡的休閒活動，享受齊聚一堂的時間。</p>	<p>一同討論家庭的共同目標，並且支持彼此的工作與生涯發展。</p>	<p>家人能坦誠地說出自己的想法、接納不同的意見且理性溝通、常常對家人表達關懷與感謝，並共同商議家中重要決策。</p>	<p>認為家庭是自己生命中很重要的部分，也是重要的支持來源，並且回到家中都能有充電、放鬆的感覺。</p>	<p>傾聽彼此的困惱並給予建議、提供金錢或勞務協助、並且留意社區或社會中可以運用的各項資源，來分擔彼此的壓力。</p>
提案1					

七 回家作業

1. 邀請和家人欣賞影片

《吳念真：陪伴孩子，比念好英文更重要》



2. 邀請家人分享影片的心得並給予回饋。

活動四 愛地球之家

一 影片欣賞 人生中重要價值的順序



二 討論與分享



(一) 哪些是我家重視的價值？

如：健康和熱情。

(二) 哪些是我自己看重，想提醒家人一起重視的價值？

影片欣賞 人類是地球最大的危機



四 綠靈魂自我檢測

藍海洋

1. 我隨身攜帶筷子或湯匙
2. 我隨身攜帶杯子，少喝瓶裝水
3. 我攜帶餐盒，不使用店家的免洗餐具
4. 帶提袋購物，或索取紙袋或紙箱
5. 我能打破店家標準流程，要求少用塑膠
6. 我減少超市購物，帶容器去買肉、蛋...
7. 我盡量在家吃飯，喝自製飲料



五 討論與分享



跟同學分享檢測完的感想，
以及討論執行的價值與困難。

六 愛家愛地球全年提案

給家人的12個生活提案。
除傳遞對家人的關懷，
並創造有意義的家庭活動。



七 討論與分享



討論提案的設計

並聽取同學的建議修正

八 回家作業

- (一) 與家人分享綠靈魂檢驗表。
- (二) 與全家人共同擬定修正愛家提案，並朝向成為愛地球的綠靈魂指標邁進。

