

十年級
關懷家人



愛家樂章

熱身分組活動

- 請同學將桌椅排成5組
- 男女分左右、兩列
- 唱童軍的歡迎歌並圍繞著桌椅前進
- 當我喊「停」時，請同學就近入座
- 未找到座位者，需上台表演

活動一 愛家進行曲

請填答自我檢測表

1. 經由測驗讓我了解到還有哪些事情是我還可以做得更好的？
2. 對於關懷家人有哪些部分我還可以更努力或更投入？
3. 我能適時表達對家人的關心與愛護？
4. 我已盡力做到愛家？

一 影片欣賞 《愛在家系列影片2 媽媽的記憶體已滿》



二 分組討論與分享

1. 若你是影片中的主角，返台後你會怎麼做？
2. 如果還有其他家人，你認為會減輕/增加主角的負擔嗎？
3. 男主角哪些行為，是你從未對家人做過的？
4. 這影片給你帶來哪些啟發？
5. 主角的父母日漸年邁。你的家人有影片中的情況嗎（如：記憶力減退、忘東忘西…等）？

活動二 愛家觸技曲

一 影片欣賞

《大企家的隨堂考》



一 分組討論與分享

1. 你認為父母很煩、很嘮叨嗎？
2. 你認為大人只重視成績嗎？
3. 影片中大企未與母親好好溝通，若是你，你會如何處理？
4. 大企為何要藏考卷？當時他的想法是什麼？
5. 你如何看待家人之間的爭吵？你會扮演什麼角色？

二 體驗活動 化解衝突高手

1. 活動中挑選家人間最容易衝突的三個情境
2. 全班分為二組，一組為家人，另一組扮演自己，模擬票選出的三個情境。
3. 練習和好三部曲



三

分組練習

步驟一：道歉

對不起，因為_____（事件、態度）
請你原諒。

步驟二：說出感覺與想法

我當時的感覺是_____

我真正在意的是_____

步驟三：承諾改進

我願意承諾改進，我們共同的約定

四 分組討論

1. 與家人衝突時，你會如何完成這共同協議？
2. 除了和好三部曲外，有沒有更好化解衝突的方法？

討論後，請各組派員至講台上分享

五 總結與複習

✓和好三部曲

步驟一：道歉

步驟二：說出感覺與想法

步驟三：承諾改進

✓觸技曲

為樂曲中較需要演奏技巧的樂章

活動三 愛家圓舞曲

一 影片欣賞

《新家人關係》



二 討論與分享

1. 短片中有哪些愛的語言？
2. 短片中有哪些愛的行動？
3. 短片多多與父親會藉著小信紙來溝通，你認為這種方式有何優缺點？
4. 現代生活人們也常使用「LINE」來溝通，你認為這種方式有何優缺點？
5. 多多面臨感情受挫，她的策略是什麼？而她的父親如何協助她？
6. 當你面對人生的挫折，你會告訴你的家人嗎？

三 反思活動

迎接更好的家人關係

各組發下10張愛心的貼紙，

將您的想法或做法，書寫於貼紙上

- ①你要如何感恩家人陪伴你的成長？
- ②你要如何感恩家人對你的包容與關懷？
- ③請利用「LINE」感恩家人對你的包容與照顧。

請將寫好的貼紙，黏貼於黑板的海報紙上。

總結

(一) 溝通的類型

分類依據	類 型
組織結構	1. 正式溝通 2. 非正式溝通
訊息流通方向	1. 上行溝通 2. 下行溝通 3. 平行溝通
溝通媒介	1. 書面溝通 2. 語言溝通 3. 身體語言溝通 4. 資訊網路溝通
回饋作用	1. 單向溝通 2. 雙向溝通
溝通網路	1. 人際溝通 2. 組織溝通 3. 大眾溝通
影響方式	1. 力服 2. 理服 3. 德服

(二) 溝通的限制

溝通類型	限制
語文	表達不清、時空限制、聽者誤解等
知覺	選擇性保留或反對、月暈效應等
心理	防衛抗拒心理、先入為主的成見等
地位	依老賣老、盛氣凌人等
資訊	資訊過多或過少、來源不可信等
管道	管道不足或不全等
地理	不易面對面溝通、溝通緩慢等
時間及壓力	匆促溝通、喪失良機等

活動四 愛家交響曲

一 影片欣賞

《你留意過自己的父母嗎》



二

討論與分享

1. 你的父母（或祖父母）是否已出現影片中的老化現象？
2. 如果你是影片中的兄妹，面對父母的年邁，在工作與親情的抉擇上，你會如何去做？
3. 你留意過自己的家人嗎？

三

影片欣賞

泰國微電影《姊妹》



四 討論與分享

1. 在影片中你觀察到的愛的語言與愛的行動有哪些？
2. 影片中一起成長的美好回憶，你是否也有類似的經驗？

五 體驗活動 愛的語言

1. 由組內成員（模擬家中成員）一人擔任莊家。
2. 其他成員發給每人五張空白愛心貼紙。
3. 分別愛心貼紙在上寫出莊家的五項優點。
4. 寫好後莊家不能看答案，限時5分鐘，請莊家提問及猜測優點內容，其他成員提供線索，但不能告知答案。

六 討論與分享

1. 組員所寫的優點哪些是你從不知道的？
2. 組員寫的優點中，對於關懷家人是有幫助的嗎？
3. 當莊家感覺如何？
4. 你的組員有將您的優點都說出來了嗎？

七 總結

這愛的語言可增進家人間的溝通與情感，
同學可與家人一起玩喔

愛家五到

-  **眼到**：我會看著跟我說話的家人。
-  **耳到**：我會仔細聆聽家人說的話。
-  **口到**：我會讚美及鼓勵我的家人。
-  **手到**：我會擁抱且支持我的家人。
-  **心到**：我會關心與包容我的家人。