

十年級

愛家樂章



設計理念：

「家」是社會組成「最基本」和「最小」的單位。但隨著西風漸進，民主思潮及婚姻制度解構與多元，「家」也演變出多種的型態與樣貌。家人互不往來，相見不相識的情形屢次出現於報章媒體，「關懷家人」因此成為一個重要議題，高中一年級，剛脫離青澀的國中歲月，祈冀透過課程設計，協助同學記錄並檢視自己與家人的互動及行為，進而能主動關懷家人，型塑及建構「愛家」的具體行動。

設計者	楊麗華	實施時間	200 分鐘 (每節 50 分鐘，共 4 節)
實施年級	十年級		

設計依據《家庭教育能力指標》

I-2-5-1 反思與家人的互動關係。

學習目標：

- 一、記錄且檢視自己日常與家人互動關係。
- 二、反思愛家更適宜的表達方式。
- 三、落實愛家行動。
- 四、適時表達對家人的關心與愛護。

教學活動設計

教學活動內容及實施方式	時間
【活動一】愛家進行曲	50'
<p>一、請填答關懷家人檢測單 (李靜萍等, 2016), 如附錄 10-1。</p> <p>二、分組討論</p> <p>(一) 經由測驗讓我了解到還有那些事情是我還可以做得更好的?</p> <p>(二) 對於關懷家人有哪些部分我還可以更努力或更投入?</p> <p>(三) 我能適時表達對家人的關心與愛護?</p> <p>(四) 我已做到愛家?</p>	5'
<p>三、影片欣賞：《愛在家系列影片 2 媽媽的記憶體已滿》(櫻花廚具, 2012)</p> <p>內容簡介：主角因休假自上海返台，但發現父母因年邁，記憶已呈現衰退現象，忘記關瓦斯的情況，母親對於以前的事物仍有印象，但對於新的事物卻無法記憶，話語常重複且一再提問。家中四處散落小時候的照片，母親一直停留於他當兵的階段，認為他尚未退伍，當他看見父親推著母親相依為伴，孤單身影，因此主角決定返台。</p>	7'
<p>四、討論與分享</p> <p>(一) 每組發海報紙一張，一盒彩色筆，將討論結果書寫於海報紙上。</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 若你是影片中的主角，返台後你會怎麼做？(如：送療養院、聘請外傭或其他方法) 2. 若這影片中還有其他家人(如：兄、弟、姊、妹或主角的妻子)，你認為會減輕 / 增加主角的負擔嗎？ 3. 在影片中，男主角哪些行為，是您從未對家人做過的？ 4. 這影片給你帶來哪些啟發，讓你知道如何表達對家的愛與關懷？ <p>(二) 各組帶海報紙至講台上，分享各組的想法。</p>	15'

教學活動內容及實施方式	時間
<p>五、總結</p> <p>互動的類型：</p> <p>(一) 正向的互動</p> <p>(二) 負向的互動</p>	3'
<p>【活動二】愛家觸技曲</p>	50'
<p>一、影片欣賞：《<u>大企家的隨堂考</u>》(新北市政府家庭教育中心，2014)</p> <p>內容簡介：主角<u>陳大企</u>喜愛運動，但對於數學表現較弱，母親希望他換到同學<u>亦傑</u>補的補習班去加強課業，但<u>大企</u>認為<u>亦傑</u>只有功課好，不認同母親比來比去的行為。<u>大企</u>將 56 分的數學考卷藏在口袋中，被母親發現大怒，<u>大企</u>認為大人只重視成績，而引起爭執。</p>	7'
<p>二、討論與分享</p> <p>(一) 每組發海報紙一張，一盒彩色筆，將討論結果書寫於海報紙上。</p> <ol style="list-style-type: none"> 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<u>大企</u>未與母親好好溝通，若是你，你會如何處理？ 4. 你對家庭內的爭吵，如何看待？你會扮演什麼角色？ 5. <u>大企</u>為何要藏考卷？當時他的想法是什麼？ <p>(二) 各組帶海報紙至講台上，分享各組的想法。</p>	20'
<p>三、體驗活動：化解衝突高手</p> <p>(一) 全班票選家人間最容易衝突的三個情境</p> <p>(二) 全班分為二組，一組為家人，一組扮演自己，模擬票選出的三個情境</p> <p>(三) 練習和好三部曲</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 引導同學思考衝突背後彼此真正的用意，傾聽彼此需求，同理彼此的感受共同討論出彼此認同的協議 	16'

教學活動內容及實施方式	時間
<p>2. 先由一組同學經老師指導，於全班面前完成和好三部曲</p> <p>步驟一：道歉 對不起，因為_____ (事件、態度) 請你原諒。</p> <p>步驟二：說出感覺與想法 (自己和對方) 我當時的感覺是_____</p> <p>我真正在意的是_____</p> <p>我知道你在意的是_____</p> <p>步驟三：承諾改進 我願意承諾改進，我們共同的約定 _____</p> <p>再請同學分組練習</p>	
<p>四、討論與分享</p> <p>(一) 若您是大企，你會如何完成這共同協議？</p> <p>(二) 除了和好三部曲外，有沒有更好化解衝突的方法？</p> <p>(三) 家人衝突時，你會扮演甚麼角色？</p> <p>討論之後，請各組派員至講台上分享</p>	5'
<p>五、總結</p> <p>和好三部曲 (王怡婷等，2016)</p> <p>步驟一：道歉</p> <p>步驟二：說出感覺與想法</p> <p>步驟三：承諾改進</p>	2'
<p>【活動三】愛家圓舞曲</p>	50'
<p>一、影片欣賞：《新家人關係》(家扶基金會，2013)</p> <p>內容簡介：<u>多多</u>是父親的掌上明珠，從小被父親細心呵護，而逐漸長大，<u>多多</u>開始想保有隱私權，而拒父親的關懷於門外，親子關係日漸疏離而冷淡，但父親仍默默的留意著<u>多多</u>，看著<u>多多</u>獨自承受失戀之苦，父親持續陪伴與關懷，逐漸化解結冰的父女關係。</p>	15'

教學活動內容及實施方式		時間													
<p>二、討論與分享</p> <p>(一) 每組發海報紙一張，一盒彩色筆，將討論結果書寫於海報紙上。</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 短片中有那些愛的語言？ 2. 短片中有那些愛的行動？ 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」或「MESSAGE」來溝通，你認為這種方式有何優缺點？ 5. 多多面臨感情受挫，她的策略是甚麼？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？ <p>(二) 各組帶海報紙至講台上，分享各組的想法。</p>	15'														
<p>三、反思活動：迎接更好的家人關係</p> <p>(一) 各組發下 10 張愛心的貼紙，將你的想法或做法，書寫於貼紙上</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 你要如何感恩您的家人陪伴您的成長？ 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。 <p>(二) 請將寫好的貼紙，黏貼於黑板的海報紙上。</p>	10'														
<p>四、總結</p> <p>(一) 溝通的類型</p> <table border="1"> <thead> <tr> <th>分類依據</th> <th>類型</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>組織結構</td> <td>1. 正式溝通 2. 非正式溝通</td> </tr> <tr> <td>訊息流通方向</td> <td>1. 上行溝通 2 下行溝通 3. 平行溝通</td> </tr> <tr> <td>溝通媒介</td> <td>1. 書面溝通 2. 語言溝通 3. 身體語言溝通 4. 資訊網路溝通</td> </tr> <tr> <td>回饋作用</td> <td>1. 單向溝通 2. 雙向溝通</td> </tr> <tr> <td>溝通網路</td> <td>1. 人際溝通 2. 組織溝通 3. 大眾溝通</td> </tr> <tr> <td>影響方式</td> <td>1. 力服 2. 理服 3. 德服</td> </tr> </tbody> </table>	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	5'
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														

教學活動內容及實施方式		時間
(二) 溝通的限制		5'
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		50'
<p>一、影片欣賞：《你留意過自己的父母嗎》(馬來西亞海濤生命基金會，2011)</p> <p>內容簡介：母親打電話邀請其兄妹返家，皆因工作而未回家。之後，父親跌倒受傷兄妹倆急忙返家，才發現家中充滿飛塵，鍋子也不乾淨了，媽媽煮得菜不是太鹹就是沒味道了。以上這些細微的現象，都顯示自己的父母已年邁了。</p>		8'
<p>二、討論與分享：</p> <p>(一) 你的父母(或祖父母)是否已出現影片中的老化現象？</p> <p>(二) 如果你是影片中的兄妹，面對父母的年邁，工作與親情的抉擇，你會如何去做？</p> <p>(三) 你留意過自己的家人嗎？</p>		5'

教學活動內容及實施方式	時間
<p>三、影片欣賞：泰國微電影《姐妹》(NCI Thailand 泰國國家癌症機構，2015)</p> <p>內容簡介：姐姐對於妹妹抽菸、玩樂、偷錢…等諸多行為，非常不滿，視之為負擔和寄生蟲。之後，姐姐發現自己得了癌症。自己一直想捨棄的妹妹卻不離不棄的照顧她，並將自己的長髮剪下，當姐姐的假髮。</p>	4'
<p>四、討論與分享：</p> <p>(一) 在影片中你觀察到的愛的語言與愛的行動有哪些？</p> <p>(二) 影片中一起成長美好回憶，你有嗎？</p>	5'
<p>五、體驗活動：愛的語言</p> <p>(一) 由組內成員(模擬家中成員)一人擔任莊家。</p> <p>(二) 其他成員發給每人五張空白愛心貼紙。</p> <p>(三) 分別愛心貼紙在上寫出莊家的五項優點。</p> <p>(四) 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。</p>	22'
<p>六、討論與分享</p> <p>(一) 當莊家感覺如何？</p> <p>(二) 你的組員有將您的優點都說出來了嗎？</p>	3'
<p>七、總結：</p> <p>(一) 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。</p> <p>(二) 愛家五到。(王怡婷等，2016)</p> <p>「眼到」：我會看著跟我說話的家人。</p> <p>「耳到」：我會仔細聆聽家人說的話。</p> <p>「口到」：我會讚美及鼓勵我的家人。</p> <p>「手到」：我會擁抱且支持我的家人。</p> <p>「心到」：我會關心與包容我的家人。</p>	3'

試教成果：

一、教學省思：

1. 因與考試無關，學生表現較為散漫。
2. 學生於詞彙或口語使用簡短，無法清晰表達心中想法。
3. 四小時課程略顯短促，無法深入每個學生家庭的現狀及掌握家人互動態樣。

二、學生心得：

1. 可以去思考平常不怎麼會去注意或思考到的問題，提醒同學家庭的重要性和家人相處的模式。
2. 理解到如何才能和家人更好的相處，和如何跟家人談話。
3. 能刺激思考，想到很多以前不會想的事，也了解同學的想法。

參考資料：

- 王怡婷、王齡儀、林建能、林煜捷、吳妮真、洪婉紋、錢雅婷、莊蕙華、楊麗華、劉容襄 (2016)。青少年幸福家庭教育教案手冊，七年級篇。新北市：新北市政府家庭教育中心。
- 吳澄波、李靜萍、施惠玲、張月玲、張翠芬、鄭福妹、薛重生 (2016)。幸福甜甜圈，翻轉教養。新北市：新北市政府家庭教育中心。
- 家扶基金會 (2013)。看微電影得黃金 再幫你捐 1 元做公益：新家人關係。取自 <https://www.youtube.com/watch?v=I7x-SImzXN0&t=23s>。
- 馬來西亞海濤生命基金會 (2011)。你留意過自己的父母嗎？。取自 <https://www.youtube.com/watch?v=7Qlo3M2o6GM>。
- 馬來西亞海濤生命基金會 (2011)。姊妹。取自 <https://www.youtube.com/watch?v=xQuTEhoIzY4>。
- 新北市政府家庭教育中心 (2014)。大企家的隨堂考。取自 <https://www.youtube.com/watch?v=Zmrqh33v7KM>。
- 櫻花廚具 (2012)。愛在家系列影片 2，媽媽的記憶體已滿。取自 https://www.youtube.com/watch?v=Qe7k4_2kwus&t=4s。

PPT



10-1

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

10-2

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？

10-3

一 影片欣賞 《愛在家系列影片2 媽媽的記憶體已滿》



10-4

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）？

10-5

活動二 愛家觸技曲

一 影片欣賞 《大企家的隨堂考》



10-6

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？

10-7

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



10-8

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

10-9

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

10-10

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

10-11

活動三 愛家圓舞曲

一 影片欣賞 《新家人關係》



10-12

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？

10-13

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。

10-14

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

10-15

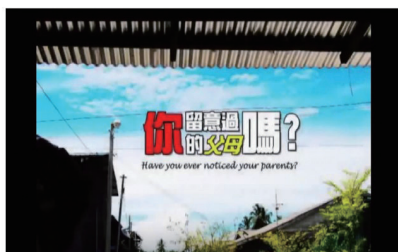
(二) 溝通的限制

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

10-16

活動四 愛家交響曲

一 影片欣賞 《你留意過自己的父母嗎》



10-17

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，你會如何做？
3. 你留意過自己的家人嗎？

10-18

三 影片欣賞 泰國微電影《姊妹》



10-19

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？

10-20

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。

10-21

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？

10-22

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。

10-23

關懷家人檢測單

班級：_____座號：_____姓名：_____

說明：下列敘述，若符合你的狀況，請在口內打勾，以 1 分計算；若不符合，則不打勾，以 0 分計算之。

- 01. 我每天與家人聊天分享超過 20 分鐘。
- 02. 我會關心我的家人，會關心的問：「你怎麼了？」、「你今天開心嗎？」、或是「我希望我怎麼做？」。
- 03. 當家人做出令我困擾的行為，我會先耐心提醒家人，不會立即指責。
- 04. 如果我錯了，我會向家人道歉。
- 05. 我重視家人提出的問題，會一起討論並具體回應。
- 06. 我會放下自己的想法，以關愛的眼神，專注的傾聽，讓家人把話講完。
- 07. 我與家人溝通時儘量不出現冷漠或情緒性字眼，如：我跟你說過多少遍。
- 08. 除了語言外，我會善用非言語的溝通方式，如：擁抱家人或寫小卡片。
- 09. 我不會用命令的口氣與家人互動。如：你給我閉嘴、你馬上給我…。
- 10. 我會站在家人的立場體會他 / 她的心情、感受或想法。
- 11. 我看到家人都不打招呼，因為自己人不用那麼客氣。
- 12. 當家人提出不合理要求時，我常會責備他 / 她。
- 13. 我覺得與家人很難相處。
- 14. 我從不參與家庭的旅遊或拜訪親友的活動。
- 15. 分擔家務是對家人一種愛的表現，因此你在家庭中會分擔部分的家務。如：倒垃圾、掃地或洗碗。
- 16. 你覺得家人都不瞭解你。
- 17. 我知道家中每個月的收入與支出。
- 18. 我會與家人共同討論金錢管理的方式。
- 19. 我了解家人的日常作息。
- 20. 我了解家人的興趣與喜好。

共_____分。

檢測分析

10-15 分表示你的家人關係良好，請繼續保持。

05-10 分表示你的家人關係還有進步的空間。

00-05 分表示你的家人關係要加油。

資料來源：吳澄波、李靜萍、施惠玲、張月玲、張翠芬、鄭福妹、薛重生 (2016)。幸福甜甜圈，翻轉教養。新北市：新北市政府家庭教育中心。

