

八年級

真愛密碼



設計理念：

國中階段學生在了解家庭的重要性後，根據 Piaget 的認知發展階段論，個體的思考及推理能力，青少年期的孩子發展進入形式運思期，雖了解他人與自己的想法可能是不同的，但仍常以自己的想法去推估他人的想法。本課程設計引導孩子分階段思考家人關係：了解家人或親子衝突模式與適應、分析家人或親子衝突解決策略。

設計者	陳玟君	實施時間	180 分鐘 (每節 45 分鐘，共 4 節)
實施年級	八年級		

設計依據《家庭教育能力指標》

I-2-4-2 了解並關懷青少年階段親子衝突的成因與因應

學習目標：

- 一、覺察家庭發展變化中衝突過程中的失落或正向經驗。
- 二、了解家庭中不同角色遇到衝突時的溝通需求與互動慣性。
- 三、了解情緒與衝突壓力的影響與調適。
- 四、評估、擬定家人衝突的因應與解決策略。

教學活動設計

教學活動內容及實施方式	時間
【活動一】真愛在哪裡	45'
一、回憶家人或親子衝突經驗	
(一) 影片欣賞	10'
《爸爸，媽媽，要離婚》或《你有說過這些傷透父母的話嗎？》可二擇一。	
1. 《爸爸，媽媽，要離婚》內容簡介： 小橘子的爸爸媽媽兩人吵架生氣，甚至遷怒家人，無論家人如何想了解與介入都無法解決，直到爸媽雙方……。	
2. 《你有說過這些傷透父母的話嗎？》內容簡介： 孩子對於母親的不諒解，對生活的一切都不滿意極了！在情緒的崩潰下，對母親說了未經思索的重話，直至貼近母親、了解母親後……。	
(二) 討論與分享	15'
1. 與家人的相處中，有什麼衝突經驗？	
2. 家人造成衝突的成因可能有哪些？	
3. 有沒有曾經因為家人的不悅，傳染到了自己？	
4. 有沒有曾經因為自己的不悅，而遷怒他人？	
二、統整與分享家人或親子和好經驗	
(一) 影片欣賞：《爸爸的臉》或《爸爸的未接來電》可二擇一。	5'
1. 《爸爸的臉》內容簡介： 母親離世後，爸爸難過埋頭工作、真真寄情於課業，一直以來，父女間只透過紙條溝通，直至爸爸意外受傷，真真才發現，爸爸的臉龐，竟悄悄的老了許多……。	
2. 《爸爸的未接來電》內容簡介： 喬喬忙於工作，多次未接爸爸的來電，也因此造成工作上的為難，某次爸爸隨團北上，抽空為喬喬帶來溫暖的關懷，喬喬才深入了解家人的重要……。	

教學活動內容及實施方式	時間
<p>(二) 討論與分享</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 上次跟家人「說話」是什麼時候？ 2. 上次跟家人「談心」是什麼時候？ 3. 很少跟家人談心的原因有哪些？ 4. 如何增加與家人的相處時間？ 	15'
<p>【活動二】真愛我是誰</p>	45'
<p>一、觀察家庭中個別角色之認同</p> <p>(一) 影片欣賞：以下二擇一。</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 《我要多一點時間》內容簡介： 爸爸細心陪伴、愛兒子勝過一切，但兩人在未相互了解下，卻先發生了衝突，玩音樂的兒子寄來自己演唱會的邀請函，爸爸決定到場一探究竟，但未說出口的愛，卻再也來不及……。 2. 《無形的愛》內容簡介： 女兒期望爸爸能了解自己，對於爸爸的狀況並無法諒解，甚至做了最令爸爸心碎的事，卻不知自己擁有世上巨大而無聲無形的愛……。 <p>(二) 討論與分享</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 你了解家人的角色、需求與想法嗎？ 2. 你在家裡的角色是什麼？ <p>二、分析家庭中個別角色的衝突模式、因應各種角色相處並預防衝突</p> <p>(一) 影片欣賞：以下二擇一。</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 《現在的小孩子》內容簡介： 媽媽們對整潔的標準、購物的觀念等生活價值觀與家人或孩子不同，家庭中個別角色對家庭功能的需求、經營的重點也不同，若無良好溝通，容易引起誤解甚至不諒解。 	<p>5'</p> <p>10'</p> <p>8'</p>

教學活動內容及實施方式	時間
<p>二、了解面對衝突壓力之情緒調適</p> <p>(一)繪本導讀：以下二擇一。</p> <p>1. 《菲菲生氣了》內容簡介： 菲菲玩得正高興的時候，她的玩具被姐姐搶走了，她非常生氣，想把所有的東西都砸碎，她踢打、尖叫、跑出家，累了、哭了，菲菲喘息了一下，接觸了大自然，面對了衝突壓力……。</p> <p>2. 《新 CEO- 做自己的情緒總管》內容簡介： 「情緒方程式」(例如：喜悅＝愛－恐懼)，協助自己了解並認清內在的情緒變動。「絕望＝苦難－意義」和「快樂＝珍惜擁有的／擁有想要的」這些情緒方程式，已受到專家們就數理和心理方面的準確性加以檢驗，引導如何成為情緒總管。</p> <p>(二)討論與分享</p> <p>1. 菲菲或家人生氣經驗的原因，及做了哪些不好的情緒的反應？</p> <p>2. 如果你是菲菲或家人，遇到了同樣的情形，你也會像她一樣這麼生氣嗎？為什麼？</p> <p>3. 你覺得生氣的時候，可以做些什麼事讓自己不生氣？</p> <p>4. 請同學分享「憤怒方程式」可能是什麼？</p> <p>5. 自己的情緒方程式可能是什麼？</p> <p>6. 整理面對衝突壓力之因應方式有哪些？</p> <p>7. 面對家庭壓力時，如何調適自我情緒，避免傷害家人？</p> <p>(三)面對衝突壓力貼</p> <p>1. 個人將自我面對衝突壓力時的方式寫在便利貼上。</p> <p>2. 請同學發表自己的因應方式，並請同學依同樣類別貼到海報上。</p> <p>3. 教師歸納同學面對衝突壓力之因應方式。</p>	<p>8'</p> <p>15'</p> <p>7'</p>

教學活動內容及實施方式	時間
【活動四】真愛一家親 (45 分鐘)	45'
<p>一、學習「我訊息」技巧</p> <p>(一) 影片欣賞：以下二擇一</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 《情侶疊字》內容簡介： 人際間愛無限，但因各種因素，無法深入了解事件原因，容易造成誤會，無有效溝通的相處下，卻讓兩人的關係瀕臨破裂……。 2. 《好事成雙》內容簡介： 一對人見人愛的兄妹，卻有一對問題父母。父母每一件事情都合不來，種種的生活壓力和對方的不諒解，導致他們討厭彼此而在家中爭鬧不休。孩子們經過觀察後，便想出一個辦法：讓爸爸媽媽舉行「不結婚」典禮，寄發「不結婚」請帖，爸媽各自去度「不結婚」蜜月時，他們請親友一起來把房子拆掉，重新蓋了兩座房子，當作「不結婚」禮物……。 <p>(二) 討論與分享</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 如果遇到類似的情形 (家人經常意見不合或吵架)，你會怎麼辦？ 2. 他們想出來的方法，做了一連串的什麼活動？ 3. 這些活動讓原本冰冷的互動，增加了什麼？ 4. 家人間遇到衝突試著尋找其他相處模式的方法？ <p>(三) 練習：</p> <p>我覺得_____ (情緒、感受)，因為_____ (特定的狀況)</p> <p>舉例：</p> <p>「我新買的手機，你不小心把它摔到地上了。」</p> <p>錯誤→你故意的是不是！這是我新買的耶！</p> <p>正確→我很難過，因為手機沒有被小心保管。</p>	<p>5'</p> <p>10'</p> <p>5'</p>

教學活動內容及實施方式	時間
<p>二、規劃家人一同利用溝通技巧，面對家庭衝突，並對家人產生影響力</p>	
<p>(一) 繪本導讀或影片欣賞</p>	5'
<p> 以下二擇一。</p>	
<p> 1. 《生氣王子》內容簡介：</p>	
<p> 艾迪是隻可愛的小象，但是很愛生氣，早上起床、早餐、衣服，都讓他很生氣！爸爸也生氣了！！老鼠爺爺教了一首不生氣魔法歌……。</p>	
<p> 2. 《爸爸和媽媽吵架了》內容簡介：</p>	
<p> 爸爸媽媽吵架吵得很厲害，也提到要離婚，但兩姊妹除做好最壞的心理準備，也把自己的狀況向爸媽表達，而有了不同的經驗……。</p>	
<p>(二) 討論與分享</p>	10'
<p> 1. 家人因為什麼事情生氣？</p>	
<p> 2. 繪本中當家人生氣時，他的爸爸媽媽都怎麼做？或影片中爸爸媽媽生氣時，家人們都怎麼做？</p>	
<p> 3. 自己家人有生氣的時侯嗎？家人生氣時是什麼樣子？</p>	
<p> 4. 家人生氣時，你都怎麼做？</p>	
<p>(三) 影片欣賞：《家庭是永遠的》</p>	3'
<p> 1. 內容簡介：</p>	
<p> 父子間因長期無溝通，相互無法理解對方的想法與感受，而關係漸行漸遠。兒子在一次意外下，發現只剩家人陪伴，原不諒解的爸爸無悔支持、不放棄，才終致步步復原。</p>	
<p>(四) 討論與分享</p>	7'
<p> 1. 家人間最珍貴的是什麼？</p>	
<p> 2. 如何與家人一同面對問題？</p>	

試教成果：

一、教學省思：

- (一) 課前應說明，學生可依個別及家庭狀況，保留隱私權利，可檢選適當生活案例參與課程，不需要強迫自己將家人互動情形公諸全班，自行決定坦露、公開與討論程度。
- (二) 學生發表家庭狀況時，因與家庭衝突議題學生較感新鮮或經驗普及，易產生「表達」不清楚或偏離題意之討論狀況。教師宜於課堂討論中，引導回討論主軸，或清楚說明該堂課程，討論重點為何。

二、學生心得：

- (一) 學生取得生活共鳴：
 1. 「原來不是只有我們家會這樣不舒服，不爽、吵架大家都會，但我們都還是一家人！」
 2. 「我從來沒有說過我生氣什麼，我以為他們會懂！哈哈！」
- (二) 瞭解家人各有情緒：
 1. 「最寶貴的還是家人，我們大家都要體諒其他人，不用為了小事，傷了感情。」
 2. 「家人跟交朋友一樣，只要是就會高興、就會不高興。」
- (三) 學習排解衝突狀況：
 1. 「吵架也是一種溝通，知道對方在生氣什麼，就比較知道怎麼去解決了！！」
 2. 「要告訴他們我不高興什麼，但是不要一直問他們不高興什麼，心情好再問～～」

參考資料：

BERNAS 馬來西亞伯納斯形象廣告公司 (2016)。家庭是永遠的。【廣告影片欣賞】。

取自 <https://www.facebook.com/FortuneUrLife/videos/1109220949120817>。

白曉燕文教基金會 (2013)。爸爸的臉【宣導影片欣賞】。取自 <https://www.youtube.com/watch?v=xeg68m78Nz4>。

李坤珊 (譯)(2000)。菲菲生氣了 (原著：莫莉·卜)。臺北：三之三文化。

奇普·康利 (2012)。新 CEO- 做自己的情緒總管【官方影片】。台北市：時報文化出版企業股份有限公司。取自 <https://www.youtube.com/watch?v=MnPjtfWgFgg&t=7s>。創用 CC。

哇咧星樂園 (2000)。情緒小故事【網站影片欣賞】。台北市：財團法人基督教校園福音團契。取自 <https://www.youtube.com/watch?v=SG8AMS2-DA0>。

拷半機影像有限公司 (2014)。難忘的家中美味。【廣告影片欣賞】。取自 <https://www.youtube.com/watch?v=XM0owDwmLkk&t=117s>。

泰國人壽保險 (2007)。我要多一點時間。【廣告影片欣賞】。取自 https://www.youtube.com/watch?v=sudjFepUm_4。

泰國人壽保險 (2012)。無形的愛。【廣告影片欣賞】。取自 <https://www.youtube.com/watch?v=deCY5rnVdCs>。

財政部臺北國稅局 (監製)、林俊傑 (導演)(2013)。爸爸的未接來電【廣告影片欣賞】。新北市：卓越數碼科技有限公司。取自 <https://www.youtube.com/watch?v=hHaxFgqjYDA>。

馬來西亞國家石油公司 (2016)。你有說過這些傷透父母的話嗎？【廣告影片欣賞】。取自 <https://www.youtube.com/watch?v=QjQhvRddybA>。

高露潔棕欖公司 (2016)。情侶疊字。【廣告影片欣賞】取自：<https://www.youtube.com/watch?v=eqtMbcpHoBI>。

郭恩惠 (譯)(2000)。好事成雙 (原著：巴貝柯爾)。臺北市：格林文化出版。

賴馬 (2015)。生氣王子。新北市：天下雜誌出版。

螻榮子 (2002)。我們這一家—爸爸，媽媽，要離婚【電視動畫】。SHIN-EI 動畫製作。取自 <https://www.youtube.com/watch?v=82EvrXzgxAM>。

螻榮子 (2002)。我們這一家—現在的小孩子【電視動畫】。SHIN-EI 動畫製作。取自 <https://www.youtube.com/watch?v=ZOhAkNhsB6A>。

羅吉希、陳麗如 (2007) 黃純玲 / 圖。象爸爸著火了。台北：財團法人勵馨社會福利事業基金會。

櫻桃子 (1994)。櫻桃小丸子—爸爸和媽媽吵架了【電視動畫】。日本動畫公司。取自 <https://www.youtube.com/watch?v=MA2SYariv3k>。

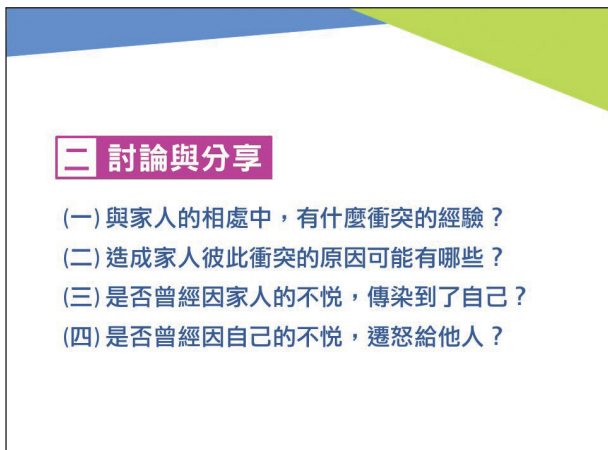
PPT



8-1



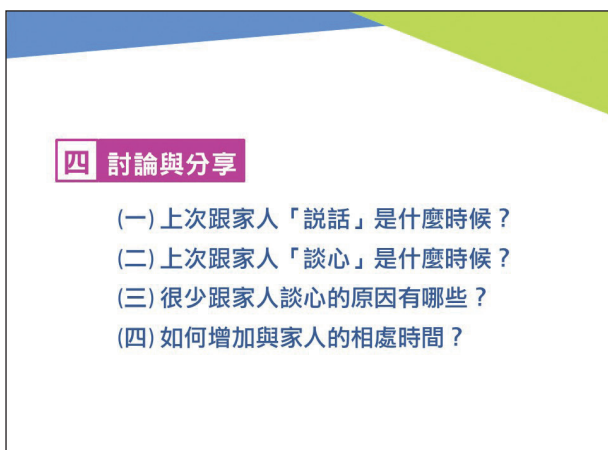
8-2



8-3



8-4



8-5



8-6

三 討論與分享

- (一) 你了解家人的角色、需求與想法嗎？
- (二) 你在家裡的角色是什麼？



8-7

三 繪本導讀 象爸爸著火了



8-8

四 討論與分享

- (一) 身邊的人生氣時，會是什麼樣子？
- (二) 其他的人對他生氣，有何應對方式？
- (三) 象媽媽為什麼要求象哥哥、象妹妹不要說出這個秘密？如果你是象哥哥，你會怎麼做？
- (四) 家人對事情有沒有不同的看法？
- (五) 如何預防與家人間的衝突？

8-9

活動三 真愛找麻煩

一 影片欣賞 難忘的家中美味



8-10

三 討論與分享

- (一) 生氣時，你習慣用什麼方式表達？
- (二) 生氣時，家人習慣用什麼方式表達？
- (三) 說說看溝通與說話的不同
- (四) 家人生氣時，對我的影響是什麼？



8-11

三 繪本 菲菲生氣了



8-12

《新CEO-做自己的情緒總管》

情緒方程式 協助自己了解並認清
內在的情緒變化。

「喜悅=愛-恐懼」

「絕望=苦難-意義」

「快樂=珍惜擁有的/擁有想要的」

這些情緒方程式，已受到專家們就數理和心理方面的準確性加以檢驗，引導如何成為情緒總管。

8-13

四 討論與分享



1. 菲菲或家人生氣經驗的原因，做了哪些不好的情緒反應？
2. 如果你是菲菲或家人，遇到了同樣的情形，你也會像她一樣這麼生氣嗎？為什麼？
3. 你覺得生氣的時候，可以做些什麼事讓自己不生氣？

8-14

4. 請同學分享你的「憤怒方程式」可能是什麼？
5. 自己的情緒方程式？
6. 整理面對衝突壓力之因應方式有哪些？
5. 面對家庭壓力時，如何調適自我情緒，避免傷害家人？



8-15

活動四 真愛一家親

一 影片欣賞 情侶疊字



8-16

二 討論與分享



1. 如果遇到類似的情形（家人經常意見不合或吵架），你會怎麼辦？
2. 他們想出來的方法，做了一連串的什麼活動？
3. 這些活動讓原本冰冷的互動，增加了什麼？
4. 家人間遇到衝突試著尋找其他相處模式的方法？

8-17

三 練習「我訊息」技巧

我覺得_____ (情緒、感受)，
因為_____ (特定的狀況)

★舉例：

「我新買的手機，你不小心把它摔到地上了。」

錯誤→你故意的是不是！這是我新買的耶！

正確→我很難過，因為手機沒有被小心保管。



8-18

四 影片欣賞

櫻桃小丸子 -爸爸和媽媽吵架了



8-19

四 繪本

生氣王子



8-20

五 討論與分享

1. 故事中的家人因為什麼事情生氣？
2. 繪本中當家人生氣時，他的爸爸媽媽都怎麼做？
或影片中爸爸媽媽生氣時，家人們都怎麼做？
3. 自己家人有生氣的時侯嗎？
家人生氣時是什麼樣子？
4. 家人生氣時，你都怎麼做？



8-21

六 影片欣賞 家庭是永遠的



8-22

七 討論與分享



1. 家人間最珍貴的是甚麼？
2. 如何與家人一同面對問題？

8-23

