【附件三】

新北市101年度優良家庭教育教學方案徵選

<table>
<tr><td>主題名稱</td><td colspan="3">愛的大聲公</td><td rowspan="2">學校</td><td rowspan="2">新北市蘆洲國小</td></tr>
<tr><td>設計者</td><td colspan="3">林如薇</td></tr>
<tr><td>年級</td><td>六年級</td><td>人數</td><td>29人</td><td>節數</td><td>共三節</td></tr>
<tr><td>設計理念</td><td colspan="5">對孩子來說，家是什麼？「家，是心中溫暖的窩，是受傷委屈時的避風港。 」「家，是能讓人感到安心的地方，是堅固的靠山。」「家，是溫暖的心靈療傷所，是精神的加油站。」「家，是我們第一個接觸到的場所，是我們成長茁壯的堡壘。」這是孩子在國語習作上的造句，不僅說明了家庭的重要，更道出了家庭的功能。
是啊，家是每個人出生之後第一個學習的場所，我們在那學習、成長、茁壯；記得自己小時候，媽媽總是等著我們放學、陪伴我們做功課、為我們複習、跟我們談心事.....假日時，家人總會抽空一起到郊外走走，徜徉於大自然的懷抱中。然而隨著時代腳步的演進，科技進步了，處在資訊爆炸的社會裡，孩子們與家人的互動卻少了；此外，也有許多孩子們放學後總是得匆忙的趕去安親班、補習班、才藝班；課餘時間或是假日時，孩子們又多把時間花在電視、電腦、手機、線上遊戲上，和家人的互動少之又少，有時一個星期根本搭不上幾句話。
六年級的孩子們正面臨走入青春期的惶恐與不安，此時，若能有家人的陪伴與支持，相信定能更加順遂、安心，有鑑於此，希望藉由「其實我懂您的心」－藉由深入的思考，去深刻體會家人對自己的關心；接著是「愛的抱抱」－藉由給家人的擁抱，將愛與感恩化為行動；最後則是「愛要大聲說」－透過言語的表達，讓彼此的心意能良善的表達出來。以上課程的設計與教學，期望讓孩子重拾與家人的良好互動，並能適時的表達對家人的愛與關心。</td></tr>
<tr><td>學生先備知能分析</td><td colspan="5">1.在班級氛圍的建立下，學生多能表達出自己的內心想法。
2.學生在語文領域課程中，曾有分組討論與發表的經驗。
3.學生在語文領域課程中，曾有分組演戲表演的經驗。
學生對於資訊融入教學、電腦動畫教學活動感到興趣，而此教學方法能讓學生更融入教學活動中，並能延伸學習深度與廣度。
4.學生自本學期初已於聯絡簿中天天書寫感恩他人之記錄。</td></tr>
<tr><td>教學資源</td><td colspan="5">一、參考書籍
1.南一出版（2011）。《國小綜合活動第十二冊》。台北：南一出版社。
2.黃淑慧（2006）。愛的抱抱。台北市：人類智庫。
二、參考網路
1.教育部家庭教育網 http://moe.familyedu.moe.gov.tw/front/bin/home.phtml
2.臺北市家庭教育中心 http://www.family.taipei.gov.tw/
3.新北市政府家庭教育中心
http://www.family.ntpc.gov.tw/web/Home?command=display&page=flash</td></tr>
</table>

教學資源	4.師大家庭研究與發展中心 http://www.cfe.ntnu.edu.tw/Page.aspx?CDE=PGE1010 5.國民教育社群網 http://teach.eje.edu.tw/9CC2/9cc_97.php 6.文建會兒童文化館 http://children.cca.gov.tw/garden/animation.php?id=200802A01
教學方法	資訊融入教學、角色扮演、討論教學、講述法等。

對應家庭教育指標	**九年一貫／高中能力指標**
【高級中等以下學校家庭教育課程綱要】 I-1-3-1 瞭解家庭成員的發展樣貌，並正向看待家庭成員。 I-1-3-2 瞭解兒童的家庭責任。 I-1-3-3 覺察家庭轉變，並以正向的態度面對家庭出現的轉變或逆境。 I-1-3-4 參與家庭活動，並省思文化及傳統如何影響個人與家庭發展。 I-2-3-1 瞭解家庭及家族中需要特殊照顧的人。 I-2-3-2 瞭解家庭中可能的語言或肢體暴力，並採用適當的方法避免傷害。 I-2-3-3 主動關懷家族成員。	【語文領域】 2-3-2-1 能在聆聽過程中，有系統的歸納他人發表之內容。 2-3-2-8 能從聆聽中，思考如何解決問題 2-3-3-1 能主動學習說話者的表達技巧。 3-3-3-1 能正確、流利且帶有感情的與人交談。 3-3-4-1 能即席演說，提出自己的見解與經驗。 6-3-3-1 能養成觀察周圍事物，並寫下重點的習慣。 6-3-8-2 能嘗試創作，並欣賞自己的作品。 【健康與體育領域】 6-2-2 瞭解家庭在增進個人發展與人際關係上的重要性。 6-2-4 學習有效的溝通技巧與理性的情緒表達，並認識壓力。 【綜合領域】 1-3-4 覺察自己的壓力來源與狀態，並能正向思考。 2-3-3 覺察家人的生活方式，分享改善與家人相處的經驗。 3-3-1 以合宜的態度與人相處，並能有效的處理人際互動的問題。 【資訊教育】 4-3-1 能應用網路的資訊解決問題。 4-3-5 能利用搜尋引擎及搜尋技巧尋找合適的網路資源。 【家庭教育】 4-3-1 瞭解家人角色意義及其責任。 4-3-2 運用溝通技巧與家人分享彼此的想法與感受。

教學架構與安排

其實我懂您的心

- 實施時間：40分鐘(1節課)。
- 1. 讓孩子思考並記錄平時與家人間的言語、行為互動。
- 2. 活動：透過分組討論與深省，請孩子探究家人言語與行為的背後意涵。

愛要大聲說

- 實施時間：40分鐘(1節課)。
- 1. 教師提供平台，讓孩子能說出心裡話，並引導孩子進一步將練習的成果表現於家人面前。
- 2. 教師與孩子一同將學習單的作品成果呈現於班級教室布置中。
- 3. 歌曲教唱：感恩的心。
- 4. 歌曲教唱：感謝你的愛。

愛的抱抱

- 實施時間：40分鐘(1節課) 。
- 1. 教師利用PPT與孩子共同分享繪本「愛的抱抱」，並讓孩子回想與家人擁抱的經驗、回憶。
- 2. 教師請孩子回家之後，找機會與時間與家人進行擁抱，並在擁抱時對家人說出感恩與感謝。
- 3. 請孩子回家與家人一同拍下擁抱的照片，並與課堂中相互分享感受。

活動一：其實我懂您的心

活動名稱	其實我懂您的心	設計者	林如薇
		教學時間	40 分鐘
能力指標	【語文領域】 2-3-2-1 能在聆聽過程中，有系統的歸納他人發表之內容。 2-3-2-8 能從聆聽中，思考如何解決問題。 2-3-3-1 能主動學習說話者的表達技巧。 3-3-3-1 能正確、流利且帶有感情的與人交談。 3-3-4-1 能即席演說，提出自己的見解與經驗。 6-3-3-1 能養成觀察周圍事物，並寫下重點的習慣。 6-3-8-2 能嘗試創作，並欣賞自己的作品。 【綜合領域】 1-3-4 覺察自己的壓力來源與狀態，並能正向思考。 2-3-3 覺察家人的生活方式，分享改善與家人相處的經驗。 3-3-1 以合宜的態度與人相處，並能有效的處理人際互動的問題。 【家庭教育】 4-3-1 瞭解家人角色意義及其責任。 4-3-2 運用溝通技巧與家人分享彼此的想法與感受。		

指標對應	教　學　活　動	時間	教學資源	教學評量
6-3-3-1 1-3-4 2-3-3 3-3-3-1	一、準備活動 1.教師準備：「其實我懂你的心」學習單（附件1）。 2.學生準備：學生於上課前藉由觀察與記錄，完成學習單部分題目，並將學習單帶至課堂上。 3.引起動機：他（她）總是這樣說 「老師、各位同學大家好，我是溫柔和善的兔媽媽，我最常對孩子說的一句話是：趕快去寫功課了！」	2 分	學習單 教學投影片、單槍 學習單	口說評量
2-3-2-1 3-3-4-1 6-3-8-2 3-3-1	二、發展活動 1.我也會學他（她）這樣說： 教師請學生依序上台，模仿家人的語氣說出觀察與記錄下的那句話。 2.小組討論與演出： 請各小組藉由大家所觀察記錄的學習單，編演一齣約一至兩分鐘的戲劇，將自己與家人間的互動演出來。	8 分 15 分	簡易劇本	口說評量 小組合作戲劇演出

指標對應	教　學　活　動	時間	教學資源	教學評量
2-3-2-8 2-3-3-1	3.全班分享： 各組戲劇演出之後，即進行全班討論觀看演出時的心得與想法，並藉由不同角色的切入與思考，去探討劇中話語中的背後意義。	10 分		分析、口說評量
	三、綜合活動			
1-3-4 2-3-3	1.教師總結與回饋 教師引導學生深入思考，碎碎念、嘮叨與關心、擔心之間的界線，並引導學生站在家人的立場想一想，若是角色互換，會選擇怎麼說、或怎麼做。	5 分		
4-3-1 4-3-2	2.完成「其實我懂你的心」學習單（附件 1）。 【第一節 完】		學習單	學習單

活動二：愛要大聲說

活動名稱	愛要大聲說	設計者	林如薇
		教學時間	40 分鐘
能力指標	【語文領域】 2-3-2-1 能在聆聽過程中，有系統的歸納他人發表之內容。 2-3-3-1 能主動學習說話者的表達技巧。 3-3-3-1 能正確、流利且帶有感情的與人交談。 6-3-3-1 能養成觀察周圍事物，並寫下重點的習慣。 【綜合領域】 2-3-3 覺察家人的生活方式，分享改善與家人相處的經驗。 3-3-1 以合宜的態度與人相處，並能有效的處理人際互動的問題。 【家庭教育】 4-3-1 瞭解家人角色意義及其責任。 4-3-2 運用溝通技巧與家人分享彼此的想法與感受。			

指標對應	教　學　活　動	時間	教學資源	教學評量
6-3-3-1 2-3-3 4-3-1	一、準備活動 1.教師準備：「愛要大聲說」學習單（附件 2）。 2.學生準備：學生已能瞭解家人的管教乃是出自於關心，並能轉化感受家人的話語，體會家人的愛。 3.引起動機：教師請學生運用音樂課學過之發音方式進行開嗓。	2 分	學習單	紙筆評量

指標對應	教　學　活　動	時間	教學資源	教學評量
	二、發展活動 1.教師引導： 　東方人，對於表達自己的情感，較西方人內斂與吝嗇；而我們對於家人的愛，也總是嬌羞的藏在心底，難以說出口。 　你有多久沒有對家人吐露心聲了呢？你有多久沒跟家人說我愛你了呢？其實，愛要及時行動，不妨就從這一刻開始吧！	3 分		
	2.歌曲「感恩的心」教唱（歌詞見附件 4）。	8 分	附件	能專心
	3.歌曲「感謝你的愛」教唱（歌詞見附件 4）。	7 分	4：歌聲	聆聽
3-3-1	4.獨立學習： 　請學生依照「愛要大聲說」學習單的內容，對家人寫出自己的心裡話， ◎此時教師重複播放「感恩的心」與「感謝你的愛」兩首歌，讓學生在溫暖的氛圍中完成學習單。	10 分	傳情	
3-3-3-1 2-3-3-1	5.學生上台分享學習單內容。	5 分	學習單	分享、口說評量
	三、綜合活動 1.教師總結與回饋 　愛，是一種衍生自親人之間的強烈關愛、善意的情感態度，總讓人感到溫暖、有願意堅持的衝勁、有向前邁進的動力。 　把愛說出來，能讓說的人和聽的人都重新在心中補滿力量，因此，讓我們也開始學習把愛說出來、讓愛傳下去吧！	3 分		
2-3-2- 4-3-2	2.鼓勵學生回家後說出自己的學習單內容與話語。 【第二節　完】	2 分	學習單	紙筆評量

活動三：愛的抱抱

活動名稱	愛的抱抱	設計者	林如薇
		教學時間	40 分鐘
能力指標	【語文領域】 2-3-2-1 能在聆聽過程中，有系統的歸納他人發表之之內容。 2-3-2-8 能從聆聽中，思考如何解決問題 2-3-3-1 能主動學習說話者的表達技巧。 3-3-3-1 能正確、流利且帶有感情的與人交談。 6-3-3-1 能養成觀察周圍事物，並寫下重點的習慣。 6-3-8-2 能嘗試創作，並欣賞自己的作品。 【健康與體育領域】 6-2-2 瞭解家庭在增進個人發展與人際關係上的重要性。 6-2-4 學習有效的溝通技巧與理性的情緒表達，並認識壓力。 【綜合領域】 1-3-4 覺察自己的壓力來源與狀態，並能正向思考。 2-3-3 覺察家人的生活方式，分享改善與家人相處的經驗。 3-3-1 以合宜的態度與人相處，並能有效的處理人際互動的問題。 【家庭教育】 4-3-1 瞭解家人角色意義及其責任。 4-3-2 運用溝通技巧與家人分享彼此的想法與感受。 【資訊教育】 4-3-1 能應用網路的資訊解決問題。 4-3-5 能利用搜尋引擎及搜尋技巧尋找合適的網路資源。		

指標對應	教　學　活　動	時間	教學資源	教學評量
4-3-1 4-3-5	一、準備活動 1.教師準備：「愛的抱抱」學習單（附件 3）。 2.學生準備：學生於課堂前先行上網查詢不同文化對於擁抱解釋和定義。 3.引起動機：請學生輪流上台報告自己所查詢到的結果。	3 分	學習單	口說評量
2-3-2-1 1-3-4 2-3-3 3-3-1 6-2-2 6-2-4 2-3-2-8 2-3-3-1	二、發展活動 1.教師引導與繪本分享： 由教師提供多張擁抱的照片，在學生觀看後與學生討論照片所帶給人的感覺。 2.教師提問與小組討論： （1）在什麼情況下，你會與別人擁抱呢？ （2）和人擁抱的感覺是什麼呢？ （3）男生和男生、女生和女生擁抱，給人什麼樣的感覺呢？為什麼？	5 分 12 分	愛的抱抱繪本 問題條	討論、分享

指標對應	教　學　活　動	時間	教學資源	教學評量
3-3-3-1 6-3-3-1	（4）男生與女生擁抱，給人的感覺又是什麼呢？為什麼？ （5）你還記得最近一次與家人的擁抱是什麼時候嗎？是在什麼樣的情況下呢？ （6）你還記得最近一次與家人的擁抱是在什麼樣的情況下呢？			
	3.學生分享 畢業旅行時，曾請學生在晚上打電話回家時，跟家人說「XX，我愛你」，班上多數學生都有做到，因此，藉此機會，請學生分享當時打電話回家的心情與說完之後的想法。	5 分		口說評量
	4.愛的抱抱小卡製作 讓學生寫下想對家人說的愛與感謝，並製作成小卡。	10 分	愛的抱抱小卡	
	三、綜合活動			
4-3-1 4-3-2	1.教師總結與回饋 教師說明學習單進行的方式與流程。學生完成小卡製作後，將小卡帶回家，然後對設定的對象說出愛與感謝，並在給他（她）一個大大的擁抱時，合影見證。	5 分		紙筆評量、照片電子檔
6-3-8-2	2.完成愛的抱抱拍照活動（附件 3）。 【第三節 完】		學習單	

教學省思

東方人，基於文化與個性的關係，總是不習慣把愛說出口，總是把真實的感受藏在心底；西方人，基於理念與價值觀的關係，總是習慣把愛掛在嘴邊，總是把內心的感受顯露於言表。哪個好？好像沒有定論，所以我覺得，都好！只是，東方人內斂，西方人開放，所以如果可以中西合併，一定更好！

身為教育工作者，看到孩子的成長，在孩子成長的過程中扮演著重要他人的角色，因此我們更應體認自己的重要性，更應確立自己的價值觀、更應正視自己的力量，如此，我們才能好好教育下一代。愛，在高年級的課程中有時會處在尷尬的角度，因為孩子們將進入青春期，對他們來說，愛，常常會被侷限在男女之間，在我的班上，也會有學生單戀著他人或是互相喜歡，我則是採取開放、樂觀的態度，所以學生願意來跟我分享心事，還記得西洋情人節的那一天，我為每一位孩子準備了小卡與一顆金沙，沒錯，老師祝福他們情人節快樂，我想要他們知道，我們也可以一起過情人節，我們甚至還畫了卡片，送到校長室，讓校長也跟我們一起過情人節。

很高興這一次藉由教案設計的機會，能讓孩子把愛與溫暖傳回家中，更令人開心的是，孩子回想了許多與家人的互動，再一次發現家人對自己的關心與照顧，甚至還有孩子滿臉激動的說，他會仔細去思考家人說的話，不會嫌她們嘮叨了，因為他知道自己是一個很幸福的人。

以下幾點是此次教學者的教學省思簡要記錄：

1. 透過討論與親身經歷的說明，可引發孩子的學習興趣，而後再藉由課程的設計，讓孩子能將所聽、所聞付諸實踐，更能感同身受；未來教學時，可採行此方式，提供孩子坐而言、起而行的機會。
2. 繪本與 ppt、歌唱的方式，不僅可以集中孩子的注意力，也給孩子多元方式的學習。繪本絕不是低年級孩子的專利，透過繪本短短的文字，有時更能激起高年級孩子的思考力；歌唱與音樂能陶冶人心，透過流動的音符，孩子的心柔軟了，臉上的表情和善了，愛，變成一種無可言喻的美好。
3. 此次試教僅侷限於設計者任教之班級，無論是在教案或學習單等設計上，都可能有盲點或是迷思，甚至僅適用於自身班級，因此未來若能以班群或學年的方式進行課程設計或協同教學，相信全學年的孩子、全學年的家庭都能獲得收穫。

試教照片

試教僅限於設計者班級，因此以下僅呈現孩子書寫學習單時之照片。

孩子在說明後，於課堂中進行學習單書寫。

充滿溫馨氣息的班級，看到相機就想搶鏡頭的一群孩子，我在他們的眼中，看見單純、善良與愛，不只家人，連身為老師的我，都感受到滿滿的幸福。

學習單

透過學習單的延伸學習，孩子將所學付諸運用於家庭之中，期望能為每個孩子的家，注入一股暖流。

<table>
<tr><td colspan="3">附件 1：其實我懂您的心</td></tr>
<tr><td>
</td><td>
</td><td>
</td></tr>
<tr><td>倍〇爸爸最常對她說的話是：快來吃飯！孩子認為背後的含意是可能是怕他肚子餓；但是她希望爸爸可以跟她說：飯菜要冷掉了，趕快去吃。</td><td>喬〇哥哥最常對她說的話是：不要跟我搶遙控器啦！孩子認為背後的含意可能是有他想看的節目；但是她希望哥哥跟她說：我看完，你再看好不好。</td><td>子〇姐姐最常對她說的話是：為什麼你還是不會？孩子認為背後的含意可能是希望我能趕快搞懂；但是她希望姐姐跟她說：哪裡不懂？</td></tr>
<tr><td colspan="3">從孩子的回饋中發現，平時在家中，大家會被念的、會爭吵的事情，真的都是芝麻綠豆般的小事，而爭吵或衝突的起源，往往在於說話語氣的錯誤，也難怪有人說：說話是一門藝術，果真沒錯。孩子在學習單裡，希望他人對自己的說話語氣是和緩的，甚至是有點可愛的，藉此也讓孩子們反思自己平日與人相處時的態度，我想透過感同身受的理解，懂彼此的心，一點都不難。</td></tr>
<tr><td colspan="3">附件 2：愛要大聲說</td></tr>
<tr><td colspan="2">
</td><td>
</td></tr>
<tr><td colspan="2">宜〇想對爸爸說：在我們的相處互動中，讓我印象最深刻的是我上幼幼班時，爸爸都牽著我的首唱著歌，帶我去上學。</td><td>禹〇想對媽媽說：在我們的相處互動中，讓我印象最深刻的是我們全家一起到社子騎腳踏車。</td></tr>
<tr><td colspan="3">與家人互動相處中，印象最深刻的是什麼事情呢？高年級的孩子，與家人互動至少十年，而我卻發現他們記憶中的愛，是那麼的單純，短短幾句話，卻傳達出濃厚的情感，是不是孩子大了，我們的愛也少說出口了呢？這個問題很值得身為大人的我們好好想想。</td></tr>
</table>

附件 3：愛的抱抱學習單		
孟〇要對媽媽說：親愛的媽媽，我想對你說聲謝謝，因為你每天都載我上、下學，非常辛苦，所以我想說謝謝。	伊〇要對爸爸說：親愛的爸爸，我想對你說聲謝謝，因為你總是在我失落時安慰我。	佩〇要對媽媽說：親愛的媽媽，我想對你說聲謝謝，因為我肚子餓的時候，你都會買東西給我吃。

嘉〇要對媽媽說：親愛的媽媽，我想對你說聲謝謝，因為從小到大你都一直教我做人的道理與應對方法。	謙〇要對爸爸說：親愛的爸爸，我想要對你說聲謝謝，因為你每天都為我和姐姐洗衣服，還有照顧我們。	諭〇要對爸爸說：親愛的爸爸，我想對你說聲謝謝，因為你每天都會照顧我，還很努力的賺錢，養活家庭。	詩〇要對媽媽說：親愛的媽媽，我想對你說聲謝謝，因為你總是不厭其煩的提醒著我很多事情。

有孩子跟我說：回去和家人抱一個之後才發現跟家人擁抱一點都不難耶！也有孩子說：以前覺得跟家人抱在一起有點噁心，但是實際抱了之後，我覺得還蠻高興的。更有孩子說：這個作業好好喔，不用跟媽媽千拜託萬請求的就可以得到媽媽的抱抱，好幸福喔！

從照片中，那一張張的笑臉，無法作假、也無法仿造，一切都是那麼的真實、那麼的真情流露，讓看的人也有甜蜜在心的感受。我想不只是孩子有了不同於以往的擁抱感受，家人的幸福感受應該更加的強烈吧！

擁抱，是人與人之間傳達情感的一種方式，你有多久沒擁抱家人了呢？今天回去，給他們一個擁抱吧！

教學成果

教育是百年大計，很多教學效果都無法在一時一刻看見，此次的教學設計，是個引子，期許可以引出孩子感恩的心，重新檢視自己與家人的關係，確立自己在家中的角色，並能將心中的感謝與溫暖傳出，讓自己、也讓家人能夠生活在滿滿的愛裡。

1. 孩子與家人的互動增多：

   詩○媽媽說孩子以前回家之後總是自顧自的看著電視、打著電動，現在不一樣了，她會在家人打開家門時，打聲招呼，並給予一個微笑；媽媽也說，小孩小小的轉變，卻讓家中充滿了不一樣的氛圍，是那種，變得……讓人期待回家的感覺。

2. 共訂談心時間：

   嘉○說，她是一個很容易受到朋友情緒影響的人，所以她很羨慕媽媽樂觀的個性，覺得媽媽每天都過得很開心，她也好想像媽媽一樣。

   透過這次的活動，嘉○發現，原來自己也有力量做些改變。她和媽媽約定好每天至少要找十分鐘要聊聊在學校發生的事、談談自己的想法、說說自己的新情，兩周下來，嘉○說她覺得自己變了，她能在情緒來的當下轉化心境，也能在難過悲傷時，自然地請家人給她一個擁抱，她說那樣的感覺，很幸福。

3. 感同身受家人的辛勞：

   承○說媽媽在廟前賣花，每天早出晚歸，上、下學時間還要載送自己和哥哥到學校，以前，不知道媽媽工作辛苦的地方究竟在哪裡。

   這次藉由假日，陪著媽媽一整天，無論是大太陽或是下雨，媽媽都很少有時間可以休息，現在，才更瞭解媽媽的辛苦，也說自己會在生活中注意自己可以做的事，幫媽媽分擔。

4. 喚醒童年回憶：

   柏○說，現在因為上學、上安親班的關係，有時候和家人的關係有點緊張，好像都是為了成績和分數在生活，但是這次的學習單，讓我知道家人對我的關心和對我的愛，也讓我想起很多小時候的記憶。

家，是永遠的避風港……

附件 1

其實我懂您的

姓名：_____

親愛的大朋友們，家庭與家人，是我們一生中，最先接觸、學習的場所。小時候，我們在家庭中學會吃東西、說話、走路……；漸漸地，我們成長茁壯，家庭及家人仍是我們最大的支柱。曾幾何時，我們從對家庭、家人的眷戀，到現在，我們抱怨家庭不夠溫暖、埋怨家人太過嘮叨，家人的一言一語，充滿關心？還是充滿挑釁？我們又該怎麼面對，才是正確的呢？

請你利用一週的時間，觀察與統計家人最常對你說的一句話，然後記下來。

家人稱謂			
統計記錄(次)			
他（她）最常對我說的一句話是……			
背後的涵意可能是……			
如果這樣說，可能會更好			

嘮叨與關心，往往僅有一線之隔，因為關心，所以會擔心、會嘮叨，但你能看出家人話中的真實意涵嗎？

未來，當覺得家人又在「碎碎念」、「嘮叨」時，不彷先靜下心來，仔細想想他（她）真正想要表達的愛與關心吧！

附件 2

愛要大聲說

姓名：_____

你有多久沒有對家人吐露心聲了呢？你有多久沒跟家人說「我愛你」了呢？

我們都知道愛要即時，也知道家人總是對我們無微不至的細心呵護著，可是，為什麼長大了、懂事了，關心與愛卻難以啟齒了呢？

現在，就讓我們一起重新找回那說愛的勇氣吧！

Step1. 先設定好對象。

我想要對_____說……

Step2. 回想一下你們的互動，寫下讓你印象最深刻的事情。（一句話也可以喔！）

在我們的相處互動中，讓我印象最深刻的是_____

_____。

Step3. 接下來，我們得來練習一下，（因為有些話很久沒說了，會遺忘、會擔心、會害怕！）讓自己充滿能量。

每多一次的練習，信心就能增強一倍。

請你找三至五個你的好朋友練習一下吧！

1　2　3　4　5

最後，要請你利用本週末，找個適當的機會和時間，鼓起勇氣向你設定的對象說出你對他（她）的愛與感謝吧！別忘了還要請她幫你簽個名，證明一下喔！加油~~~

簽名欄：_____

附件 3

愛的抱抱

姓名：_____

擁抱，是表達情感的一種方法，能讓人感受到溫暖，能讓人感受到對方的愛。還記得小時候，走不動了、想撒嬌……都會要家人抱一個，現在長大了，每每提到擁抱，大家都會說：「唉唷~好噁心喔！」這是怎麼回事呢？哪個喜歡擁抱的我們去哪了？還是，當我們把擁抱的定義狹化了之後，一切都變了呢？

邀請你，一起重溫舊夢一下。先想想，我想對誰說說感謝的話，感謝他的照顧、感謝他天天為我洗衣服、感謝他為我準備早餐、感謝他照顧我的生活……

親愛的_____，我想對你說

聲謝謝，因為_____

_____。

坐而言不如起而行，為你的好念頭實踐一下吧！然後，用相機拍下你與人擁抱的照片，讓我們一起為你見證喔！

附件 4

歌聲傳情

姓名：_____

歌曲名稱：感恩的心	歌曲名稱：感謝你的愛
作詞：陳樂融；作曲：陳志遠	作詞：林垂立/彭莉； 作曲：林垂立/彭莉
我來自偶然像一顆塵土 有誰看出我的脆弱 我來自何方我情歸何處 誰在下一刻呼喚我	感謝你的愛　你總是置阮身邊 因為知影你的好 阮希望陪你行人生的路 感謝你的愛　千言萬語放底心內
天地雖寬這條路卻難走 我看遍這人間坎坷辛苦 我還有多少愛我還有多少淚 要蒼天知道我不認輸	無論是風還是雨 阮總是跟著你的腳步 一生的愛攏乎你 只要你過著好日子
感恩的心感謝有你 伴我一生讓我有勇氣作我自己 感恩的心感謝命運 花開花落我一樣會珍惜	因為你乎阮勇氣 加添人生的意義 一生的愛攏乎你 只要你疼惜阮的心 你是阮永遠的春天