目　　錄

教材編印序文　【戰勝壓力、學會溝通】由家庭教育做起……局長 劉文通……1

計畫推展實施　……家庭教育中心……2

課程編撰理念　……課程教材編撰小組……5

政策現況概述　……山佳國小校長 郭正雄……7

課程設計內涵　學校與家庭教育……國立臺北教育大學教授 曾端真……22

讓心更靠近，談家庭溝通……前牡丹國小校長 李化愚……26

「國小篇」

小一　家人的手—我們都是一家人……彭麗琴……34

小二　家規、家規有多少？……鄭麗英……41

小三　家庭溝通模式與技巧……陸雪鈴……53

小四　家庭壓力……馬　香……61

小五　家庭吵翻天……賴　玉……72

小六　自我想法的表達與壓力因應……陳昌蘭……83

教學筆記

局長序

【戰勝壓力、學會溝通】由家庭教育做起

今日社會急劇變遷，受到「少子化、高齡化、家庭多元化、婚姻異國化、商業機制替代家庭教育責任」等社會趨勢的衝擊，家庭結構與功能逐漸弱化，家庭倫理日趨式微。尤其多數學生不懂得如何與人溝通，和家長、老師觀念產生分歧時，往往表現「對抗」的姿態，且在壓力的調適方面也易出現困難，孩子常認為自己壓力大而不快樂，卻不懂得如何舒壓，因此導致層出不窮的社會問題。故對學生「壓力因應與溝通表達」方面的家庭教育，是當今社會所需正視的課題。

家庭是社會的基礎，家庭教育的良窳，關係著社會健全的發展。「預防勝於治療」，除了做好事後的輔導工作外，更應做好事前的防範教育工作。但家庭教育的推展，絕非依賴學校所能竟其功，唯有結合學校、社區、社會之各種資源，形成一個支援合作的網絡，才能真正落實本縣家庭教育之推展，並彰顯其效果。

92 學年度教育局正式成立「家庭教育中心」，辦理推展家庭教育系列活動，迄今成果彰著。其中針對當前社會及家庭之需求，家庭教育中心課程小組更在 93-94 年度，由曾端真教授指導，李化愚、王明玲二位校長帶領，編撰研發「臺北縣高級中等下學校推行家庭教育課程及活動參考教材——第一主題課程：壓力因應與溝通表達」，並進行課程試教修正等教學活動。94-95 年度則由新莊、集美、金美三所小學負責進行第一主題課程之現場實務教學與評鑑檢核工作。

95 學年度本教材能公開印製，文通在此特別要感謝所有參與編撰、審核及協助出版之諸位先進同仁所付出的心血，也期待後續主題的設計，能供各級學校在推展家庭教育時，有更實用的教材可參考。

最後，期盼各級學校能積極推展家庭教育，以喚起民眾之重視。打造「友善家庭」、「友善校園」、「友善北縣」的環境，就讓我們攜手從家庭教育做起。

臺北縣政府教育局局長 劉文通 謹識

九十五年九月

臺北縣高級中等以下學校推展四小時家庭教育課程及活動實施計畫

中華民國 94 年 12 月 30 日北府教社字第 0940877102 號函

一、實施依據

（一）配合家庭教育法規，高級中等以下學校每年應推展四小時以上家庭教育課程及活動，並應會同家長會辦理親職教育。

（二）臺北縣政府教育局推行家庭教育中程計畫（94-97 年）。

二、推展目標

（一）厚植本縣家庭教育資源，落實親師生對家庭教育應有之概念，並用教育的力量推展優質的家庭教育環境，使縣內每一個家庭皆能務實發揮家庭教育之功能。

（二）增進學校教師對家庭教育之重視，提昇教師對家庭教育之專業知能，促進學校家庭教育課程之發展，培養學生家庭教育正確觀念，達成學校家庭教育效能。

三、辦理單位

（一）主辦單位：臺北縣家庭教育中心

（二）承辦單位：本縣高中職以下各級學校。

（三）協辦單位：本縣高中職以下各級學校之學生家長委員會。

四、實施原則

（一）自主原則

各校辦理家庭教育課程得融入相關領域，由學校課程發展委員會根據學校不同需求及辦學特色，討論選擇學校施行之課程主題及進行方式，學校可依地域、學生背景及文化的需求，以學生經驗為出發點，因應學生身心發展、家庭狀況、學校人力、物力之不同而規劃不同主題，設計適宜的教材。

（二）循序漸進

課程及活動短期目標在增強學生對家庭教育的認識，長期目標在培養學生對家人的關心、了解及溝通互動的能力，亦即具備建立健康家庭的能力。

（三）善用資源

善用學生家長委員會、家長志工團、駐校社工師、青少年輔導團或社會教育機構等社會資源，有效推展家庭教育課程及活動。

（四）親師合作

學校應會同家長會推展親職教育，並利用如家長日等各種方式鼓勵家長踴躍參加，以同步推展家庭終身學習的概念，確實提昇家庭教育課程及活動之成效。

五、辦理方式

學校推展四小時家庭教育課程及活動，應以融入課程教學為主、辦理相關活動為輔，採多元、彈性、符合終身學習之方式，依其對象及實際需要辦理，原則上可規劃為二小時課程、二小時活動。

（一）融入各領域教學

1. 低年級可融入生活課程、綜合活動、健康與體育、語文等學習領域。
2. 中高年級可融入社會、綜合活動、健康與體育、語文、藝術與人文、自然與生活科技等學習領域。
3. 國中可融入社會、綜合活動、健康與體育、語文、藝術與人文、自然與生活科技等學習領域。
4. 高中職部份則以兩性教育、婚姻教育為重點課程，並以多元活動方式呈現。
5. 實施方式可採融入教學、資訊教學、遠距教學、辯論、影片欣賞、角色扮演、校外參觀活動、讀書會、成長團體及其他方式為之。

（二）辦理多元化活動

1. 家長日：辦理專題講座、各班親師懇談、教學及社團成果展、分送親職教育相關宣傳資料。
2. 專題講座：邀請家庭教育領域學者專家蒞校演講或由校內專長教師擔任。
3. 座談：探討有關家庭教育相關議題、深度對話及經驗分享等。
4. 親子活動：親子教育講座、趣味競賽、親子溫馨時間、親子營、親子郊遊、親子共學時間，或配合親子節慶舉辦聯誼或趣味活動，並邀請家長參加。
5. 學藝活動：配合節慶（如母親節、教師節）舉辦合唱比賽、詩歌朗誦比賽、卡片製作等學藝競賽活動，並邀請家長參加。
6. 或其他方式為之。

（三）教育局得視需要編印家庭教育相關課程之參考教材，以提供各級學校參考使用。

六、實施時間

（一）有關課程方面：融入各學習領域時間或彈性課程。

（二）有關活動方面：晨間時間、導師時間、朝會、班會、週會、家長日、運動會、校慶、社團活動、寒暑假、例假日及其他時間。

（三）不分國小、國中、高中職，基於學校本位外其他可調整之時段。

七、成效檢核

（一）各級學校每年應於課程發展委員會議中，針對家庭教育之推動情形提出自評。

（二）各級學校推展家庭教育之執行情形，列入校務評鑑項目之一，據以實施考評。

（三）經校務評鑑考評辦理家庭教育課程及活動成效良好之學校，由縣府予以獎勵。

八、本計畫經縣府核定後，自發布日起實施，修正時亦同。

臺北縣家庭教育

參考教材設計理念

家庭是人類社會中最基本的組織，既是一種人際關係，也是人類精神生活和物質生活寄託的所在。因為家庭是人類出生後的第一個學習場所，所以家庭教育是一切教育的根本。

根據「家庭教育法」(民國 92 年 2 月 6 日公佈）規定：「家庭教育，係指具有增進家人關係與家庭功能之各種教育活動。」只是隨著社會的變遷、知識的累積，現代父母的能力往往無法單獨勝任家庭教育的工作，需仰賴學校教育與社會教育的協助。有鑑於此，家庭教育法並規定：「高級中等以下學校每學年應在正式課程外實施四小時以上家庭教育課程及活動。」

家庭教育的內涵十分豐富，法令明定的重要內容就包括：親職、子職、兩性、婚姻、倫理、資源與管理等，站在學校教育第一現場的教師們，覺知的家庭教育內涵和向度就更為廣泛了。每學年區區四小時的課程，如何排定先後，呈現適當的內容，也就各有看法了。

本教材依下列原則設計規劃：

一、以人際關係爲編製的依據。個體與環境是互動的，互動過程就是一種關係的建立。透過辨識與處理，積極面可以學習人際關係的培養，消極面可以學習面對壓力的調適。

二、以縱向連結的方式，配合兒童到青少年的發展階段，設計相關議題的課程內容。

三、以橫向的統整，學習「說理清楚，講述明白」的家庭溝通模式，引導孩子察覺自己的需要，進行情緒管理；提供相關資訊，爲家長增能，讓家長有能力面對家庭的問題。

本教材採學習者角度的觀點，以人際關係為主軸，配合螺旋形課程的設計，嘗試建構各個階段家庭教育的重點。期盼透過系統化的教學過程，為學校推廣家庭教育建立一套參考模式。

當然，學校教育絕對無法取代家庭教育功能，現階段囿於場域或權限，很多教師都對在學校實施家庭教育感到心有餘而力不足。可是，今日的孩童或青少年會逐漸成長，

在未來會建造屬於自己的家庭。這些孩子會營造什麼樣的家庭氣氛，實施何種家庭教育，端賴現階段各位教育現場的教師們，共同努力。

是以，編輯小組不揣簡陋，在王明玲、李化愚兩位校長的帶領下，情商國立台北教育大學教務長曾端真教授指導，歷經多次小組會議、研討，終於以「壓力因應」與「溝通表達」為主題，呈現這套教材。野人獻曝，並非自以為滿，而是希望拋磚引玉，激起臺北縣各位優秀教師的迴響，希冀各位與會人員不吝指教為荷。更希望各位教師能配合教學現場，自行設計並規劃適合施教的家庭教育內涵。則將是此次推出臺北縣家庭教育參考教材的最大收穫了。

臺北縣高級中等以下學校推行家庭教育參考教材編輯小組

謹識

臺北縣家庭教育政策與課程研發工作概述

山佳國小校長　郭正雄

壹、前言

◈ **家庭教育—贏的起點**（引述自天下雜誌）

家庭，全球未來的挑戰歷經全球化、科技化的變遷，家庭樣貌急速改變，全球各國已將家庭政策視為國家競爭力的基石。

一九九四年，聯合國發動「國際家庭年（International Family Year）」，各國政府與民間組織，紛紛展開一連串的研討與行動方案。把過去被認為是「私領域」的家庭議題，第一次帶到政府公部門與國際公共論壇上。經歷二十世紀全球化、科技化洗禮的西方先進國家赫然發現，近四十年來，「家庭」遭逢了史無前例的挑戰，改變的規模與速度，難以控制，而且影響深遠。

二〇〇四年，「國際家庭年」第十年，在愛爾蘭首都都柏林舉辦的十週年紀念論壇中，世界重量級的專家和學者，歸納了「家庭」的變因與走向：

- 人口結構：老化與少子化
- 女性勞動力崛起：新兩性關係
- 全球化：家庭的助力與阻力
- 科技：價值崩解的加速器
- 家庭的變形：多元
- 為什麼現在要談家庭，和家庭教育？
  因為家庭，是社會共同的責任，和我們所有人的未來。

◎**家庭教育法的特色：**

- 確定家庭教育法的目的與範圍
- 明定政府對家庭教育的責任
- 政策及建言納入學者專家及機關團體代表
- 賦予家庭教育中心的法律地位
- 確立家庭教育專業人員之地位及進修事宜
- 明定學校在家庭教育實施上應扮演的角色與任務
- 重視家庭教育課程及教材的研發

貳、行政院家庭政策　93 年 10 月 18 日行政院社會福利推動委員會第 8 次會議通過

一、制定背景

1.出生率下降
2.人口老化快速
3.離婚率升高
4 女性勞動參與率升高
5.跨國婚姻增加
6.失業率升高
7.多元家庭觀念的浮現
8.家庭內的照顧負荷
9.性別平權的國際趨勢
10.與家庭相關的社會問題層出不窮

二、政策目標

1.保障家庭經濟安全
2.增進性別平等
3.支援家庭照顧能力，分擔家庭照顧責任
4.促進社會包容
5.預防並協助家庭解決家庭成員的問題

三、相關單位

教育部、內政部、文建會、新聞局、衛生署、勞委會、警政署、原民會、客委會、家庭教育諮詢委員會、台師大&暨南大&嘉義大家庭教育中心、各師資培育機構

參、臺北縣家庭政策：新北縣 好家園－台北縣支持家庭功能發展實施方案

一、現況分析

1.家庭暴力、兒童少年虐待及寄養人數升高
2.單親家庭增加
3.棄嬰棄兒增加
4.低收入戶人口增加
5.自殺率增加
6.生育率降低
7.老年人口增加
8.原住民及外籍配偶的移入
9.身心障礙人口增加

二、政策目標

1.保障家庭經濟安全
2.促進家庭成員身心健康發展
3.保障家庭成員人身安全，促進家庭關係和諧
4.支持家庭照顧能力，提昇家庭成員互助功能
5.協助家庭累積人力資本，提昇家庭成員人力品質
6.協助家庭成員心理適應及社區適應
7.促進家庭社會參與，增進社會包容

三、相關局室

家庭教育諮詢委員會、教育局（家庭教育中心）、社會局、民政局、警察局、勞工局、衛生局、文化局、新聞室、工務局、原民局、交通局、財政局

四、實施內容

(一) 家庭教育（預防）

◎目標：

1. 推展家庭教育，增進親職知能。
2. 強化宣導措施，建立預警系統。
3. 提供心理諮商輔導及相關諮詢服務。
4. 保障家庭經濟安全，促進家庭良好發展。

◎教育策略

- 推展家庭教育法中所指具有增進家人關係與家庭功能之各種教育活動，主要包括親職、子職、兩性、婚姻、倫理、家庭資源與管理等教育事項。
- 透過學校、社教機構、區域社福中心、鄉鎮市公所、衛生所、醫院、警察局、戶政事務所等實施家庭教育及親職教育課程。

◎宣導策略

- 以區域社福中心、鄉鎮市公所為據點，透過各項活動推動社會福利資源宣導。
- 加強宣導兒童保護及家庭暴力防治觀念。
- 落實村里社區兒童及少年保護、家庭暴力及性侵害防治宣導。
- 製作各類文宣品，拍攝短片，宣導通報觀念及求助管道。
- 彙整各類宣導品、師資人力、宣導範例等，提供各單位運用。
- 透過媒體加強宣導家庭服務方案及服務諮詢管道。

◎關懷策略

- 成立心理衛生中心，辦理家庭諮商、壓力調適、情緒管理、自殺防治等工作。
- 專人定期協助社區精神病患案時就醫、服藥，以穩定病情。
- 自殺高風險群心理諮商與輔導。
- 優先提供低收入戶、單親、身障者、原住民、外籍配偶子女托育及課後照顧。
- 結合民間資源於社區辦理低收入戶、單親家庭兒童、少年生活輔導方案。
- 辦理外籍配偶教育及生活適應輔導工作。
- 提供失能者長期照護相關服務
- 辦理失智老人醫療及長期照護相關服務

- 辦理心智障礙者家庭支持服務方案
- 設立兒童及少年關懷中心，避免脫離家庭之兒童或少年淪入色情場所。
- 辦理發展遲緩兒童早期療育服務。

◎諮詢策略

- 於縣立醫院設置專線，並尋求民間合作資源，提供民眾心理諮商輔導協助。
- 設立婦幼、家暴、外籍配偶等高風險家庭諮詢專線。

◎發展策略

- 提供就業服務，針對弱勢族群加強職業訓練及就業媒合。
- 協助失依兒童少年、老人、身心障礙者等財產信託。
- 辦理經濟弱勢家庭脫貧方案。

(二) 家庭處遇（介入）

◎目標：

1. 激發村里社區民眾通報意識，落實責任通報制度。
2. 建構縝密的處置機制。
3. 提供家庭完善的支持系統。
4. 分擔家庭照顧責任，建立社區關懷制度。

◎通報策略

- 強化教育人員責任通報。●強化醫事人員責任通報。
- 強化保育人員責任通報。＊強化警察人員責任通報。
- 強化責任通報人保護措施。＊建立高風險家庭通報機制。
- 落實受轉介單位以書面回報處理情形，確保民眾取得協助。
- 定期召開聯繫會報，暢通社政、教育、衛政、警政、民政等單位個案轉介管道。

◎處置策略

- 提供家庭遭遇重大變故者生活補助、急難救助與醫療補助。
- 派員關懷訪視並評估家庭需要。
- 家庭暴力暨性侵害案件二十四小時緊急處遇服務。
- 棄嬰、棄兒保護安置。
- 查察未成年從事性交易案件，依法由社工人員陪同偵訊並提供緊急安置收容。
- 老人、身心障礙者保護安置照。
- 精神病患及成癮者（酒癮、藥癮）緊急醫療。

- 依法對兒童少年虐待案件之加害者提起刑事獨立告訴。

◎支持策略

- 結合民間團體建立社區關懷制度。
- 辦理單親家庭照顧者支持方案（含離婚、分居、喪偶、配偶服刑、失蹤等）。
- 建立未婚懷孕及未成年父母支持系統。

(三) 家庭重整（復建與重建）

◎目標：

1. 建立完善追蹤輔導體系，避免家庭再度陷入高風險處境。
2. 照顧家庭弱勢成員，提供受創家庭復原服務。
3. 協助家庭功能重建，以利長期穩定發展。

◎追蹤輔導策略

- 落實家庭暴力及性侵害之加害人處遇。
- 特殊境遇婦女生活照顧。
- 失依少年獨立生活訓練。
- 失能、失智老人安置照顧。
- 中重度身心障礙者養護服務。
- 失依兒童長期安置照顧。

◎復原策略

- 精神病患社區生活復建服務。
- 成癮者（酒癮、藥癮）戒治及社會功能復建。
- 家庭暴力及性侵害受害者創傷輔導及心理重建諮商服務。
- 自殺未遂者心理諮商輔導。
- 安置中兒童少年就學、生活及心理輔導。

◎重建策略

- 加強提供受創家庭就業服務。
- 辦理兒童少年保護個案家庭重建服務。
- 中途輟學、虞犯少年、偏差行為學齡個案及其家庭生活輔導。
- 持續提供受創家庭婚姻及親子問題諮商輔導。

肆、臺北縣家庭教育中心推動家庭教育工作主要內涵

一、總目標：提昇家庭生活知能，促進身心健全發展，營造幸福美滿家庭，建立溫馨祥和社會。

二、現況分析：

1.家庭結構丕變觀念偏頗　　2.家庭組成型態日趨多元
3.家庭管教不當功能薄弱　　4 社區生活環境明顯改變
5.傳統社區關係逐漸解體　　6.外籍配偶家庭調適問題
7.大眾傳播媒體不良影響

三、推動策略：

1.落實家庭教育法制規範　　2.建立家庭教育完整體系
3.提昇家庭教育人員知能　　4.推展家庭教育多元服務
5.研發家庭教育課程教材　　6.整合家庭教育社會資源
7.建構家庭教育資訊網絡

四、資源系統

(一) 在文教方面

1.結合各級學校　　2.結合學校家長會
3.結合各類型圖書館　　4.結合各博物館家族
5.結合各社教工作站　　6.推展學校家庭教育工作站

（二）在社會方面

1.結合相關協會社團　　2.結合各社區管委會
3.結合各文教基金會　　4.結合各媒體傳播業
5.結合民間企業機構　　6.推展社區家庭教育工作站

五、實施內容

(一) 親職教育

◎目標：

1.增進父母職能之教育活動。
2.協助父母瞭解父母角色態度與責任。
3.建立良好親子溝通與調適。
4.善盡養育與教育子女、管教職責、學業協助、交友輔導等。

◎在學校方面：

1.建立高風險家庭通報機制，強化教育人員通報責任（特教課）
2.設置親職教育中心學校（特教課）
3.辦理新住民家庭教育及生活適應輔導方案（社教課）

4.辦理弱勢家庭子女課後照顧（特教課）
5.實施各級學校重大違規學生家長之家庭教育課程（特教課）
6.辦理親職教育講座及落實家長日等親師活動。（特教課、家庭教育中心）
7.推廣學習型家庭教育專案（家庭教育中心）

◎在社區方面：

1.結合社區志工，加強宣導社區家庭教育的重要性（家庭教育中心）
2.設置家庭教育諮詢專線，提供免費諮詢（家庭教育中心）
3.設置家庭教育中心志工團，推展各項服務（家庭教育中心）
4.結合縣屬及鄉鎮市圖書館，推動親子共讀活動（文化局）
5.發送親職教育宣導手冊（民政、社會、教育、衛生等局）
6.培訓家庭教育專業人員及種子教師（家庭教育中心）
7.結合社教站推展家庭教育工作（家庭教育中心、社教站）

(二) 子職教育

◎目標：

1.增進子女本分之教育活動。
2.協助子女瞭解自己的家庭角色與應有的責任
3.學習晚輩對於父母或其他長輩應有的態度與責任。

◎在學校方面

1.規劃中小學家庭教育四小時課程，並編寫教材（家庭教育中心）
2.辦理家庭教育種子教師培訓（家庭教育中心）
3.落實中小學家庭教育四小時教學活動。（家庭教育中心）
4.推廣學生社區及家庭服務學習（特教課）
5.辦理中途輟學、虞犯少年、偏差行為學齡個案及其家庭生活輔導（特教課）
6.推薦全縣孝悌楷模表揚（社教課）
7.辦理弱勢家庭兒童各項營隊（家庭教育中心）

◎在社區方面

1.鼓勵民間團體開發及投入家庭服務相關方案，辦理社區親子活動（家庭教育中心）
2.協助社區辦理公益親子活動（家庭教育中心）
3.推廣社區兒童劇場，辦理各項兒童營隊（家庭教育中心）
4.辦理社區幼童軍活動（社教課）
5.辦理新住民子女認識多元文化各項活動（社教課）

(三) 兩性教育

◎目標：

1.增進性別知能之教育活動。
2.認識性別的角色。
3.學習與異性及人際關係相處之道。
4.建立性別平等、平權的概念。
5.有效認識性侵害及其預防方法。

◎在學校方面

1.依性別平等教育法設立性別平等教育委員會（特教課）
2.推動性別平等教育方案等融入課程教學（特教課）
3.成立性別平等教育中心學校（特教課）
4.營造性別平等及友善校園（特教課）
5.落實各級學校性別平等教育課程教學（特教課）
6 創新及開發性別平等教育相關之教學方法。(特教課)
7.提昇教師運用性別平等教育相關教學方法之能力。(特教課)

◎在社區方面

1.辦理性侵害、性交易被害人及其子女庇護宣導安置（社會局）
2.建立性侵害防制單位聯繫協調機制（社會局）
3.辦理婦女保護及新住民婦女保護研討活動（社會局）
4.宣導性別平等教育法、兩性工作平等法、性侵害犯罪防治法，並辦理各項各項性別平等教育工作（各單位）

(四) 婚姻教育

◎目標：

1.增進夫妻關係之教育活動。
2.推廣婚前教育，兩性正向交往，選擇合宜配偶，審慎面對婚姻。
3.調適新婚與規劃家庭計畫，有效經營婚姻。
4.學習夫妻良好溝通，夫妻家務分工。
5.培養解決婚姻及家庭問題之能力。

◎在學校方面

1.協助發展婚前系列教材，研訂獎勵措施（家庭教育中心）
2.落實高中職四小時婚前教育課程（家庭教育中心）
3.防制家庭暴力，輔導學生自我保護（特教課）

4.辦理未婚教師聯誼活動（家庭教育中心）

◎在社區方面

1.編製家庭婚姻手冊 （家庭教育中心）
2.結合企業辦理婚前教育（家庭教育中心
3.辦理婚前健康檢查宣導活動（衛生局）
4.辦理新住民婦女產前家庭訪視（衛生局）
5.辦理幸福婚姻經營之系列活動（家庭教育中心）
6.結合公益團體成立婚姻諮詢網絡（家庭教育中心）
7.協助與輔導新住民婚姻教育活動（衛生局、教育局）
8.配合人口政策，提倡優生保健 （家庭教育中心
9.表揚楷模夫妻（社會局）

(五) 倫理教育

◎目標：

1.增進家族成員相互尊重及關懷之教育活動。
2.體認照顧父母長輩的責任，落實家庭倫理教育。
3.建立和諧互助、親密的親屬關係。
4.瞭解生命的意義與價值，並有效規劃老年生活。

◎在學校方面

1.推動弱勢家庭扶助與轉介服務（社會局、特教課）
2.發展中老年人家庭教育主題方案（社區大學、社教課、社會局）
3.推動尊重不同家庭多元型態的觀念（家庭教育中心）
4.辦理心靈改革推展活動講座（家庭教育中心）
5.落實生命教育活動（特教課）
6.辦理高關懷青少年輔導專案（特教課）

◎在社區方面

1.弱勢家庭與跨文化家庭支持性的服務方案（社會局）
2.辦理健康和諧楷模家庭、模範父親、模範母親表揚（社會局）
3.辦理重陽敬老活動（社會局）
4.辦理好人好事表揚（社會局）
5.辦理小太陽生活成長營（社會局）
6 辦理少年關懷輔導方案（社會局）
7.結合民間團體辦理心靈成長活動（家庭教育中心）

(六) 家庭資源及管理

◎目標：

1.增進家庭各類資源運用及管理之教育活動。

2.有效管理家庭財物，並能善用社會資源。

3.維護家人健康，規劃家庭休閒生活。

◎在學校方面

1.成立家庭教育中心學校，推廣家庭教育及行動研究（家庭教育中心）

2.成立九大區家庭教育工作站學校（家庭教育中心）

3.強化家庭 e 化學習，整合運用家庭資源數位資料檔案，並建置家庭教育網站（家庭教育中心）

4.建構學校與社區策略聯盟（家庭教育中心）

5.培訓各級學校家庭教育志工（家庭教育中心）

◎在社區方面

1.設立社區家庭教育工作站（家庭教育中心）

2.結合社區相關機構、 社團或協會、 基金會，共同推動社區家庭教育。（家庭教育中心）

3.建立家庭教育專業師資檔案（家庭教育中心）

4.辦理新世紀婦女學苑（社會局）

5.建立家庭教育多元資訊管道，強化更新內容，提供及時服務網絡及家庭教庭教育相關諮詢（家庭教育中心）

六、近期推廣計畫

(一) 成立全縣及高中、國中、國小各區推展「家庭教育」之中心學校

(二) 招募新團員並辦理家庭教育輔導團員之增能進修研習

(三) 辦理全縣各高中、國中小家庭教育種子教師研習

(四) 辦理全縣各高中、國中小行政人員家庭教育研習

(五) 辦理全縣弱勢族群家庭教育推動成果研討會

(六) 建置家庭教育中心網站、編印家庭教育手冊

伍、臺北縣家庭教育參考教材編寫與推廣的歷程

一、家庭教育輔導團的成立

(一) 無心插柳柳成蔭：從成人教育輔導團說起

(二) 麻雀雖小、五臟俱全：我們都是一家人

1.行政組：家庭教育政策方向之擬定，並研擬家庭教育中程計畫。

2.研究發展組：編撰各年級家庭教育參考教材，並研究創新作法。

3.輔導組：組訓家庭教育種子教師，並招募培訓家庭教育志工。

4.文宣組：建置家庭教育資源網站，並出版家庭教育各式宣導品。

5.推廣組：相關推廣與活動計畫籌備，辦理各項家庭教育推廣活動。

二、家庭教育參考教材編寫流程

(一) 聘請國北師教授指導教材編寫方向

(二) 確定 94 學年度主題：家庭壓力衝突與家庭溝通

(三) 依年級逐一討論參考教材編寫之內容

(四) 統一參考教材編撰之文書格式

(五) 團員定期聚會研討、經驗交流與分享

三、家庭教育參考教材試教與推廣歷程

(一) 教材編輯者尋找協同教學之夥伴

(二) 教材編輯者自己先進行試教

(三) 協同教學之夥伴進行第二階段試教

(四) 教材編輯者與協同教學之夥伴相互觀摩與討論

(五) 全組分享試教經驗與心得，並進行研討與修正教材

(六) 再次聘請國北師教授蒞臨指正

(七) 舉辦全縣種子教師觀摩研習會

(八) 修正後印發全縣各級學校提供教師參考引用

四、家庭教育參考教材設計理念

(一) 以人際關係為編製的依據：透過辨識與處理，積極面可以學習人際關係的培養，消極面可以學習面對壓力的調適。

(二) 以縱向連結的方式，配合兒童到青少年的發展階段，設計相關議題的課程內容。

(三) 以橫向的統整，學習「說理清楚，講述明白」的家庭溝通模式，進行情緒管理。

五、各年級參考教材「課程主題」一覽表

年　　級	設　　計　　者	課　　程　　主　　題
國小一年級	碧華國小　　彭麗琴老師	家人的手--我們都是一家人
國小二年級	直潭國小　　鄭麗英老師	家規家規有多少
國小三年級	家庭教育中心　陸雪鈴老師	家庭溝通模式與技巧
國小四年級	新興國小　　馬　香主任	家庭壓力
國小五年級	光復國小　　賴　玉老師	家庭吵翻天
國小六年級	屈尺國小　　陳昌蘭老師	自我想法的表達與壓力因應
國中一年級	景新國小　　許明騰主任	我有話要說
國中二年級	溪崑國中　　葉　菁老師	家庭情緒面面觀
國中三年級	清水高中　　梁玟燁老師	人生十字路口「停看聽」：你 OK，我 OK！
高中一年級	安和國小　　俞仲娟老師	家庭藍圖
高中二年級	金山高中　　鍾雲英校長 三民高中　　方淑玉老師	親密愛人
高中三年級	民義國小　　莊慧貞校長	〝家〞溝一溝就通

六、各年級參考教材課程目標

◎ **小一：家人的手—我們都是一家人**

感謝家人的付出，學習怎麼說出自己的需要。瞭解幼小的手足，不是競爭者，並學習怎麼照顧他人。

◎ **小二：家規、家規有多少**

了解家庭中家規的類型，建立個人行爲品格，找到自己的價值觀念。

◎ **小三：家庭溝通模式與技巧**

1.學會傾聽技巧：聽人說話時，眼睛會注視著對方。
2.學會表達情緒：用正確的句型說出自己的需求和感覺。

◎ **小四：家庭壓力**

辨識與認知不同家庭型態、培養家庭資源管理及處理能力，並能整合社會資源。

◎ **小五：家庭吵翻天**

學習與別人說話的方式，學會分辨與懂得發問技巧與請教，並且與父母親之間可以進行有效的溝通。

◎ **小六：自我想法的表達與壓力因應**

1. 能夠以正確的方式表達自我的想法。
2. 學習站在父母的立場來思考父母的想法。
3. 能夠了解面對父母所給予的壓力時正確的因應方式並實踐。

◎ **國一：我有話要說**

認識親子衝突、與父母溝通我已長大、讓父母了解、不生氣。

◎ **國二：家庭情緒面面觀**

1. 增進對自我情緒的瞭解。
2. 覺察在不同事件下自己及家人可能有的情緒，學習接納自己與他人的情緒。
3. 學習情緒表達與管理。

◎ **國三：人生十字路口「停看聽」**

1. 面對進路：生涯輔導面臨抉擇時，所帶來之家庭成員壓力。
2. 覺察在不同抉擇之下自己及家人可能造成的影響。
3. 學習條列分析出抉擇後之優、缺點，作爲判斷與下決定之參考。

◎ **高一：家庭藍圖**

了解家的意義及對自己的重要性，並由討論中瞭解不同家庭的溝通模式，進而建構出自己未來家庭的藍圖。

◎ **高二：親密愛人**

釐清自我選擇異性朋友的價值觀，以尊重及合理的態度經營平衡的家庭關係。

◎ **高三：家溝一溝就通**

1. 引導學生瞭解自我做決定的特質。
2. 成長過程，家人增進其對自我做決定的覺察。
3. 未來成家之後對家庭事務成爲有效的決策者。
4. 面對做決定歷程和家人衝突時，正確有效的覺知和情緒因應。

七、收穫與省思

1. 教師對於教材的感受會不同，因此需要試教調整。
2. 接納學生不同的答案與反應，並適時的給予回饋。
3. 只有表層的關切無法深入，建議可列入校本課程。
4. 家庭教育教材只是提供參考，老師要會擷取運用。
5. 不是課上完了就好，而是體驗、理念的分享或探索。
6. 老師和教材有距離，教學效果會不好。因此要抓住教材的感覺。
7. 善用你的活力並增加班級經營的進修，配合班級的情緒來調整你的教學。
8. 老師要作你自己，學生就會跟你好。面對講反話的孩子，接納才能改變。
9. 涉及學生次文化的用語或詞彙，協助做合宜的表達。例如翻桌是表示憤怒。
10. 老師的價值體系不允許尖銳的話語，便會容易生氣，腦筋就不靈光。
11. 學校教師進修可以加入家庭教育的概念，因為家庭教育並非親職教育，許多學校未能釐清與重視這部分。
12. 自我坦露，不談隱私、不談細節，重要於分享經驗，例如家庭暴力，非討論被打而是在那事件上的想法，朝成長方向，坦露太多會成為傷害。
13. 應尊重學生說與不說，因為上課無法處理較深入的程度，家庭教育課程是教育課程而非心理治療課程。
14. 教材只是媒介，教導如何面對壓力，而非心靈探索。發現學生談家庭哭泣，應轉介輔導室。
15. 學生抗拒要尊重，但是行為要被教導。抗拒非攻擊，攻擊不被允許。讓學生學會多元的表達方法。
16. 透過不同媒介來傳達你的理念，老師容易依賴教科書，不動腦筋，我們希望是帶著老師朝教學原理的方向走，希望國中小的孩子對家庭議題有感覺，不必擔心非有輔導背景才行，要樂觀引起大家重視。
17. 家庭是人類社會中最基本的組織，既是一種人際關係，也是人類精神生活和物質生活寄託的所在。因為家庭是人類出生後的第一個學習場所，所以家庭教育是一切教育的根本。

陸、發展困境與挑戰

一、家庭教育工作正式人力缺乏，中心組織編制及員額應及早補足。

二、縣轄幅員遼闊，服務對象及範圍太大，無法兼顧城鄉文化不利之落差。

三、家庭教育相關業務經費不足，無法完全提供支援學校或團體必要之經費補助。

四、家庭教育業務面向太廣，僅能以落實學校家庭教育爲優先，建立社區支援服務體系爲重點。

柒、建議

＊ 用心得新、有愛無礙
＊ 樂在工作中、愛在生活裡
＊ 思考的團隊、學習的學校丁
＊ 資源最大化、人力最大化
＊ 跟大地學知識、與萬物交朋友

◎ **學校行政人員應有的體認**

＊ 體認家庭教育實施的重要性
＊ 統整家庭教育課程於學校本位課程中
＊ 了解學校及社區的家庭文化特質
＊ 規劃提升教師家庭教育專業知能研習
＊ 塑造教師同僚家庭教育專業分享的氣氛

◎ **學校教師應有的體認**

＊ 覺察家庭教育實施的必要性 --- 教學信念
＊ 了解社會變遷對家庭的影響
＊ 了解班級學生的家庭背景與需求
＊ 樂意參與家庭教育成長課程或研習活動 --- 知識信念的建立
＊ 體認家庭教育是一種價值觀的建立與實踐

捌、結語

一、教育不能讓孩子成爲籠子裡光彩耀眼的金絲雀，而必須是枝頭上高聲鳴唱的百靈鳥。

二、我們可以數出一顆蘋果有多少種子，但數不出一顆種子能結多少蘋果。

學校與家庭教育

曾端真（國立臺北教育大學　教育心理與諮商學系教授）

✧ 家庭教育進入學校

在有識者努力推動之下，政府於 92 年頒佈家庭教育法，其中第 12 條：高級中等以下學校，每學年應在正式課程外，實施 4 小時以上家庭課程及活動。據此，家庭教育在學校內推動已屬必然。

雖然家庭教育已進入正規的學校教育體系，但是宣導上仍然不足，不只多數教師未覺察學校必須實施家庭教育，即使已知者，亦對此政策有很大的困惑，甚且懷疑其成效。家庭教育與學校教育在一般人的思維中各司其事；家庭教育與學校教育，在政府機構中也分別由社會局和教育局管轄。在學校教師的觀念裡，他們只需關注校園內，甚至教室內的兒童或學生，家庭教育則非其份內事。然而學校與社會間的關係有如脣齒，教師必須充滿能量去因應外在社會的變遷。近十年來教師們很明顯的可以感受到校園文化中“變動”的氣氛，教師時時刻刻都在接受新的期待，不受干擾的寧靜校園或象牙塔不復存在。

學校受到社會變遷的影響，首當其衝的是課程。為了能培養全球化的公民，國中小如火如荼的推展九年一貫課程的改革；當性別平等成為社會運動，由學校的性別平等教育課程做起，乃根本之道；當家庭結構與功能的變化導致潛藏的社會危機時，學校課程理當不能自處於家庭教育議題之外。政府頒佈家庭教育法，除了從立法上帶領家庭教育，更圖在校園中運用家庭教育課程以深耕家庭教育。

✧ 學校中實施家庭教育課程的意義

底下陳述在學校中實施家庭教育的意涵，期能協助家庭教育法在學校中的推動。

一、讓重視家庭教育成為生活文化

學校教師大都認同家庭教育的重要性，對於每學年實施 4 小時的家庭教育課程，也不是不願意接受，而是教師們對每學年 4 小時的家庭教育成效不抱期待，擔心家庭教育徒具宣示性而少實質功效。影響學習效果的因素主要有教材、教法、教師、兒童、教學情境等。大家認為 4 小時所能提供的家庭教育教材內容猶如杯水車薪，單薄的教材與教學時數恐無濟於事，而且每年 4 小時的課程難抵社會與家庭的負面影響力。

不過，我相當欣喜家庭教育能進入學校課程，這是一個突破性的政策，對提昇國人家庭知能有無限的功能。因為只要「家庭教育」一詞能為人人所知，則家庭教育即能被人們所重視。好比「環保」的概念、「性別平等」的概念，均是透過這兩個語詞與文字

的普遍化而植入人心。

從小學一年級至高中三年級，每年均接受 4 小時家庭教育，雖然時數不多，但是可以引起重視及產生正向效果。當家庭教育的語言成為生活中的一部份時，家庭教育目的應已達成。亦即家庭教育實施的目的與其說寄望透過課程來提供足夠的家庭教育知能，不如是讓每位學生體認家庭教育的重要，引起學生對家庭教育相關知能的興趣，使其在將來建立的家庭中能重視家庭教育。亦即家庭教育成為學校課程，最大的影響力不在課程內容本身，而是在於型塑家庭教育在大眾心中的地位，讓「家庭教育」融入生活文化。

有個故事是這樣的：

兩位鞋商到某地去開拓市場，看到當地的人只有少數人穿鞋。一位鞋商沮喪的說：「大家都不穿鞋子，鞋子怎麼有人買呢？」，另一位鞋商則高興地說：「太好了，此地商機無限！」。

希望這個故事能帶給教師們對家庭教育課程的信心。

二、家庭教育不是另一樣切割的知識

家庭教育法第 2 條對家庭教育有所定義，家庭教育係指具有增進家人關係與家庭功能之各種教育活動，範圍包括：親職教育、子職教育、兩性教育、婚姻教育、倫理教育、家庭資源與管理教育及其他家庭教育事項。

國小至高中，均有既定的課程需依進度完成，每位教師都有趕進度的壓力，學生也有考試的壓力，教師們對於實施家庭教育，直覺的反應是要用什麼時間來上家庭教育課程，以及學生該學習的東西已飽和，如何再加上家庭教育？教師們面對家庭教育課程時，另一個疑惑是家庭教育與原有的家政課或綜合活動及生命教育課程等有何差異？

學生的學習量及教師的教學負荷的確相當重，如果學校在實施家庭教育時，未系統性的從全校整體教與學的運作來考量，則硬梆梆外加 4 小時家庭教育課程，會有增加負擔的現象。家庭教育法中鼓勵相關機構研發與編製家庭教育教材，各級學校運用這些教材時最好能由學校的課程委員會、學年課程會議或課程研發會等統籌規劃，融入相關課程中來實施。若家庭教育課程與學生的學習是統整的，而且能引起學生學習興趣，則不會有課程負荷加重的困擾。

三、家庭教育是預防性教育

家庭教育非常重要，且攸關人生幸福與社會安寧；但是從升學角度，此課程無急迫性且不具重要性。因此，家庭教育難以引起教師與家長的重視。

在家庭教育法第 2 條中宣示了家庭教育的主軸，在於家人關係與家庭功能。人自出生即生活在家庭系統裡面，每位孩子都是在與家人的互動中建構人際關係的信念與行為能力。每個人對於自己受到家庭的影響幾乎習而不察，當家庭關係不良時，也少有反思

與調整，家人間的互動常陷入惡性循環而難以自拔。加上社會中充滿負面教育的情境，個體在缺乏正向的學習管道之下，易致家人關係及家庭功能的不良。

早年建立的價值觀與行為能力，影響其一生面對人、事、物的智慧。家庭教育是預防性教育，於國小開始實施家庭教育課程，可及早培養兒童對家庭關係及家庭功能的覺察，並培養其正確的溝通及面對衝突的能力，將可減少與父母及手足的惡性互動。待其長大建立家庭時，也才有能力經營幸福家庭，小孩子如果沒有趁早給予正確的教導，在不良的家庭互動型態下，所建立的行為模式，將不利於其未來的家庭功能。

✧ 教師對家庭教育應有的體認

家庭教育顧名思義應指個體出生之後，在成長過程所接受到的有形及無形的家庭之影響，即一般所謂的「家教」。我們對於一個人的為人處事風格，常用家教好不好來形容，也就是家庭教育原本是在家庭內發生的事。由於社會結構變遷，人們的生活型態、人際關係以及價值觀的變化，衝擊到家庭的教育功能。家庭功能出現危機，必然影響到孩子的身心發展，教師們大都感受到家庭功能不彰對學生的負面影響。當家庭無法發揮家庭教育的功能並致社會必須付出成本來解決家庭教育不彰所衍生的各種社會問題，則社會與學校責無旁貸的應挑起家庭教育的責任，來協助處於困境中的家庭，以及協助個體學習營造健全家庭的能力。

教師在學校實施家庭教育此環節上舉足輕重，是落實學校教育的關鍵人物，下列數點提供教師思考，祈能有助於教師參與家庭教育。

一、家庭教育對學生的重要性不亞於升學

學校教育長期以來受升學文化的影響，教師的授業解惑大都窄化到與升學考試有關的範圍內。同時，教師們也是升學主義下的受害者，所承受的升學壓力不下於學生。在升學至上的學校氛圍中，教師們的使命感全淫注在考試學科的教學上，已無多餘的能量再關注家庭教育。惟有教師們覺察家庭教育對學生人生的重要性不亞於升學，才能對家庭教育的相關知能產生興趣，並付諸行動去落實家庭教育教學。升學是學子眼前的急迫性需求，家庭、學校與社會全都看得到升學的重要性。然而，大家忽略了當家庭教育失功能時，學歷無法為人們帶來幸福感與心靈的充實。從長遠的人生而言，家庭教育帶給人們的是源遠流長的生活動力、活絡的奮鬥意志、面對挫折的智慧、以及豐潤的情感。人生是長跑，唯有幸福的家庭能源源不絕的供給長跑所需的能量。

二、家庭教育是預防適應不良學生的良策

從幼稚園到高等教育，教師們常有的心聲是：學生愈來愈難教了，社會上對於年輕世代的人，也有諸如草莓族、榴槤族等之形容詞，「家庭功能不良」概括承受了一切的責難。學校在面對適應不良的學生時，常有無法施力之感，因為其背後有個失功能的家

庭。其實父母在面對孩子的學習與行為表現時，有相同的無力感。父母本身也煩惱多多，因為家庭裡，親子衝突幾乎是無法避免的現象。學校需為這些現象有積極的作為，從根本上著手來預防學生的適應不良。

家庭是每位學生的共同經驗，家庭教育課程提供學生一個正式的管道來理解其家庭中的親子衝突或家庭困境，並且學習正確的認知與因應之道，以避免衍生適應不良行為。學生的適應不良行為，都是因為累積過多與過久的情緒創傷，走不出家庭的陰影所產生的自我防衛模式。家庭教育課程讓學生對家人關係、家庭困境有正確的認識，將可大大減低其形成失功能防衛性行為的機會，並提升其解決家庭問題的能力，待其未來建立家庭時，也會有正確的知能來營造健全的家庭。

三、家庭教育可減少教師及學校能量的耗弱

每位教師均深知家庭對學生學業與行為的影響，只要班級中有適應不良的學生，教師的教學與班級經營都需加倍付出心力。校長及相關處、室行政人員，也須花時間和精神來處理因家庭功能失常所致的各種問題，甚至必須有社工人員與心理師的加入，以協助家庭重建功能。教師、學校、社會相繼為適應不良學生及功能失常的家庭付出成本，相對的，是在耗弱教師與學校的積極功能，為避免這種失功能的耗弱，家庭教育實為當務之急，當家庭此環節健全之後，所有的體系也才能產生積極的效能。

教師投注心力於家庭教育，從時間分配與精神的投注表面上看來，會有分身乏術之感，但是，我們必須思考的是如果學生們在學習上都能自動自發且求知若渴，在行為上自尊自重且動靜皆宜，何需教師耗盡心力？這很像雞生蛋或蛋生雞的問題。我想說的是，教師花些小時間來重視家庭教育課程，可以省下大量的時間來與學生拉扯。

結　語

雖然家庭教育的重要性是被肯定的，但是它在社會大眾心中的位置仍然被邊緣化，更遑論行為上的實踐。從學校教育著手是讓重視家庭教育蔚為風氣的最佳途徑。本文即是基於此理念，呼籲教師們同心協力實踐家庭教育課程，讓家庭教育政策落實，則校園中不再有無力感的聲音是指日可期的。

讓心更靠近－談家庭溝通

前牡丹國小校長　李化愚

壹：家庭溝通的重要

每天我們透過語言、聲調、文字、感官（眼、口、手、耳、鼻、皮膚）和肢體動作等彼此傳達、交換訊息和互動，以滿足我們在社交、表達、自尊、安全各方面的需要。二十世紀初期，美國著名的精神科醫師與精神分析師蘇利文(H.S.Sullivan) 曾說，一部「人」的發展史，就是「人際關係」的發展史。每個人自出生起，便活在人際關係裡；在這樣的關係網絡中，我們如何覺知自己與他人的關係，如何看待他人與自己，如何形成自我概念與自我價值感，便成了一項重要的成長課題。

溝通是建立和改善家人關係相當重要的一環，由於家人之間的關係非常親密，加上我們對家人的期望較高，以及受到一些固有模式的影響，往往使我們與家人相處時容易產生摩擦、衝突，無法將對家人的愛和善意適當地表達出來，有時甚至落入挑毛病、發牢騷、仇視的惡性互動循環中，以致和家人無法溝通、關係不和諧甚或感到挫折，同時父母若不顧及孩子的想法與感受，容易失去孩子的信任，導致孩子背著父母鋌而走險，或迷失自我。

在民主社會中，強調的是尊重每個人的自主權利，在多元價值觀的現代生活中，資訊瞬息萬變，民主學習的體制，也不斷在鼓勵孩子表達自我的想法，因此，在親子互動過程中，孩子也出現了種種不同的主張，挑戰父母自幼灌輸給他的單一價值思維模式。然而傳統父母一廂情願要孩子聽話的強勢作為，常與現代重視自主的孩子產生衝突，阻礙了溝通的管道。這些父母認為，孩子愛表達意見就是「頂嘴」，因而產生親子衝突；同時，也有許多父母，雖然重視孩子們表達的意見，卻也徘徊於民主與放縱的界線，深怕孩子一步走偏，就會迷失於五光十色的花花世界裡。

也因此常有許多心力交瘁的父母，不解的探究：為什麼自己那麼關愛孩子，反而造成親子間更大的衝突與鴻溝？其中最大的原因就是親子間的溝通有了障礙。

貳：家庭中常見的溝通困難

在家庭中常出現一些不恰當的非語言溝通行爲及不恰當的語言溝通行爲：

家庭中情感的表達，大部份是透過非語言的方式，如身體距離、眼神的凝視等來傳達。在家庭中常出現的溝通問題是溝通時彼此眼神的接觸很少、臉部沒有表情、聲音很平淡，或是語言和非語言的訊息不一致等。例如母親心疼孩子的食慾差不吃飯，而去買女兒最愛吃的雞排，回來後卻在樓下站在樓梯口對著睡在二樓的女兒，用不情願的語氣

大聲喊道：「雞排買回來了，要吃自己下來吃！」。事實上母親很關懷孩子，但是她這樣的溝通方式卻使她的心意打了折扣，孩子聽到這種遠距離的聲音及這樣語氣，可能也會忽略了媽媽的關懷和誠意。所以在日常生活中，與家人之間的溝通，應特別注意語言和非語言的訊息是否一致，而說話時如果眼睛不看著對方或臉部較無表情，則容易被誤會是在生氣。

而不恰當的語言溝通行爲則包括了模糊的溝通及過份概括化的陳述等現象：

模糊的溝通如：爸爸對要出門上學的兒子說：「你今天很不錯！」，這是一項很模糊的語言表達，有效的語言溝通要標示明確的「行為」所引起的情感反應。例如上一句可改為：「一大早看你穿戴整齊，不用母親叫醒你，就要出門去上學，我覺得很高興。」

另外在家庭溝通中，要表達生氣、失望、怨恨的情緒時，常會出現過份概括化的陳述，此種陳述常扭曲事實且帶有傷害性，例如孩子脾氣不好，母親責怪她時給她冠上她是全家族最糟糕的孩子這項罪名，此種生氣或怨恨過份擴大的結果，常造成孩子極大的挫折感或增強她對家人的敵意;因此在適度或應當的責怪時,應做符合事實的中性陳述。

參：引發溝通障礙的原因

下列這些情形，常常是引起障礙的導火線

一、命令、指揮、支配：

許多父母爲求快速達成預期的想望，常以父母的權威去命令孩子行動。單向溝通而非雙向溝通。一昧要求孩子絕對服從且不聽孩子說出自身感受及困難。例如孩子表示不想吃飯時，父母的語氣常是：「我要你吃你就吃！不要囉唆！」「現在就給我吃！一定要吃完!」，孩子雖然暫時屈服於父母的威權之下，但是也關閉了溝通之門。常常看到許多父母因孩子很聽話而沾沾自喜，父母說一孩子不敢說二，卻不知道孩子很可能已悄悄爲自己開闢了一條暗道，躲避父母的威權，乃至於誤入歧途，這對於現代追求速效的忙碌父母是一大警惕。

二、警告、威脅：

「你不聽話的話，給我試試看！」「不去洗碗的話，今天就不讓你看電視了！」這是警告威脅的語氣。威脅孩子, 說狠話「再說就打斷你的腿。」「你死在外面，不要再回來!」以此強勢的手段處理，會和上一種方式一樣，短期或表面上雖看到孩子的服從，卻逐漸失去孩子的心。

三、批評、斥責：

在時間緊迫的情形下，父母常常會因爲孩子不符合期待而動怒，斥責孩子：「你怎麼動作那麼慢！皮在養了是不是？」或是不尊重孩子,不給孩子台階下，批評

他：「看看你這樣子，全身都讓我看不順眼!」。辱罵：「死孩子，生了你，眞是祖宗八代倒了楣!」父母宣洩怒氣的無心話語，會讓孩子更挫折，甚至引起孩子情緒上的反彈。

四、譏諷、挖苦、羞辱：

當孩子的表現不符合期望時，有時候父母會一時衝動，以譏諷、挖苦、羞辱的語氣來表達失望，像是責罵,羞辱孩子是「畜生,廢物,人渣,沒用」，「我就知道你天生就是笨頭笨腦，不是讀書的料！」嘲諷「上次三科不及格，這次四科不及格，下次就可想而知了！」甚至指桑罵槐：「和你爸爸一樣，做不了什麼大事！」一句無心的話，損傷了孩子的自尊心，也使他失去努力的動力。

五、盤問、審問：

對孩子懷有成見或敵意。「又在騙我了,又再找藉口了!」父母以嚴厲的口氣，像是審問犯人一般：「你是不是在學校做了什麼壞事？爲什麼不去上學？」這樣的話常見於緊張型的父母。過量的詢問：「你出去幹嘛？和誰在一起？在一起做什麼？幹嘛不待在家裡？」不適當的詢問：「你那同學阿財，又來找你借作業了，他媽媽跟人家跑了是不是？」因擔心而脫口而出的盤問，常讓孩子自認爲自己在父母心中就是負面的形象或對父母起反感，因而受挫、放棄溝通的想望。

六、訓誡、教條、矛盾：

這是傳統父母表達望子成龍的心情，急於向孩子說教的方式：「當一個學生就是要上學，難道你不知道嗎？」雖然這是父母在表達關心，但是教條式的說詞，並無法妥貼安撫孩子當下不想上學的心境，甚至會激起孩子的不耐與反感，無法解決問題。甚至有些父母很矛盾：買電動玩具給孩子，然而孩子玩卻罵他。

七、否定、拒絕、疏離：

拒絕孩子：「你的事我不管!」；疏離：對孩子漠不關心。或者把孩子當孩子看，未能尊重孩子也是完整的個體，常會使用這樣的否定回應：「不要再說了！都是藉口！每次就是會有一大堆瞎掰的理由！」關閉了與孩子深入互動的管道，當孩子不斷被父母否定，他也就與父母越來越疏遠了。

八、比較：

「你看看隔壁的小明那麼乖，要多和人家學學，不要每次都讓媽媽沒面子。」父母希望鼓勵孩子，卻使孩子在比較中不斷失去了自信心，反而自甘墮落。

九、自以為是：

主觀強的父母在孩子遇到狀況時，總是自做主張爲孩子下定論：「妳一定是功課沒寫完還是和別人打架了，才不敢去上學了，是不是？」讓孩子覺得百口莫辯、有口難言，或覺得挫折、不被了解，而懶得理父母。

十、討債：

父母把所有的委屈一股腦兒向孩子宣洩：「我辛辛苦苦賺錢是爲了什麼？怎麼生出你這種不長進的孩子？」孩子將同時背負自己的與父母的壓力，一旦爆發將更不可收拾。

以上是家庭常見的產生障礙的溝通方式。在這樣的溝通模式下，孩子會不肯開口說話，因為他可能

1. 習慣做一個”有耳無嘴”的角色
2. 多一事不如少一事；怕惹事
3. 挫敗感；過去與父母或家人溝通失敗的經驗太多
4. 保護某人；怕傷及他人
5. 不相信溝通會有結果

新時代的父母必須放下以往單一價值觀的思考模式，嘗試以下新的溝通方式來了解孩子的心結，親子共同思考、激盪，找出解決問題的最佳途徑。

肆：家庭中常見的溝通型態

家人之間的溝通常常是影響我們心情好壞的根源，尤其在青少年這個階段，與父母親的溝通不良導致的衝突更是屢見不鮮，而手足之間的競爭與比較也是很常見的溝通問題。著名的家族治療大師 Satir 曾經把家庭溝通分成幾種類型：

一、討好型

此類型的人說的話都是表示同意，他的身體是一副討好的姿勢，內心身處卻想著「沒有人喜歡我，我是沒有價值的人」。討好者總是用一種逢迎的方式，試著取悅別人或是跟人道歉。

二、責備型

此類型的人說的話都是「不同意」，處處質問別人，身體姿勢則是擺出批判、責罵的架勢，顯然就是要告訴大家，他就是老闆，其實內心存在著寂寞與不成功的感覺。

三、超理智型

此類型的人說的話都是道理、解釋與分析。身體就像部電腦般方正，顯示「我是穩定、冰冷與鎮靜的」，而內在卻是「我是易受傷、易受攻擊的」。超理智型的人總認爲自己是對的，身體乾枯、聲音單調、話語抽象。

四、打岔型

此類型的人話都不切題、沒有意義，身體姿態誇張且沒有重心，內心深處是「沒有人在乎、關心我」。打岔型的人對別人所說與所做的都無法反映重點，內在感覺昏亂、聲音乎高乎低，講話沒有焦點。

五、一致型

此類型的人所發出的訊息都是朝同一方向，所說的話和臉上的表情、身體姿勢及聲調都符合一致，令雙方感到舒服、自由、誠實，極少威脅到彼此的自尊。此種溝通方式可以使人與人之間的破裂復合，建立眞誠的接觸。

伍：親子溝通的要素

為何應該相愛、親密的家人變得不可理喻、面目可憎？多半是因為我們忽略了日常生活的小事，陷入狹隘、慣用或破壞性的對話方式。以下列舉一些溝通的要素，作為大家的參考：

一、自我察覺

父母清楚自己此刻正在經驗的內在過程：

情緒、欲望如「我聽到他這樣不感恩，感到難過。」

清楚自己看到什麼、聽到什麼、想到什麼、說什麼、感受到什麼如（我看到他低頭不語，也聽到自己呼吸的急促聲，想到從過去一直到現在，父子間的談話都是如此，我問自己：爲什麼會這樣？）

我如何解釋所接收到的訊息？(他怕我嗎？不願意開口嗎？或是其他的原因？我應該問一問)

我有什麼情感的反應？我所感受的情緒有那些？（感到挫折，無力，不知如何能改變這種父子關係？何時能改變？）

我要完成的是什麼（目標）？我要什麼？（“我要他談他內心的話”）

我正在做什麼----語言及非語言？（我責備他，他卻不開口，我怒視著他；他低著頭，搓著手）

我所做的，能幫助我得到我所要的嗎？（不能）還有哪些其他的做法？（我聲音可以柔和些，再給他一點時間）

基本要素

二、傾聽往往比「說什麼」更重要

一般人很容易忽略傾聽的部份，不注意對方所說或傳達的訊息，急著解釋、表達自己的意見，或是驟下定論，造成彼此的疏離和誤解。有效的傾聽是一種關懷、了解和接受對方的態度，對對方的感覺和意見有興趣，並且積極去聽和了解，若有不明白之處就問清楚，並給予對方回饋。

有效的傾聽可以從以下幾方面傳達：

(一) 用身體語言傳達：可以運用眼神、表情和身體姿勢傳達我們的注意，讓家 人知道我們願意傾聽、了解他的訊息，使對方感覺被重視。不論我們採取何種姿勢，最重要的是發自真誠，因為對方一定感受得到。

(二) 用心了解對方所傳遞的訊息：試著從對方的立場思考。

(三) 察覺自己內在的訊息：當我們看到家人某種行為時，會予以解釋，產生自己的想法和情緒，這些都會干擾我們對對方訊息的解釋和反應，因此我們在傾聽時，要能察覺自己的內在訊息，以避免不必要的誤解。

(四) 有傳達訊息的能力：在正確了解家人所傳達的訊息和自己的內在訊息之後，我們還要能夠清楚、明確地傳達自己的意思讓對方了解，如此才算完成溝通。表達和傾聽同樣重要，沒有好的傾聽，便無法了解對方的意思；沒有好的表達，對方也無法真正了解我們的想法。

三、尊重彼此的感覺和想法

每個人都希望受到他人的尊重和諒解，與家人溝通時，一定要留意這一點。以下列舉幾個重點：

(一) 暫時放下大人主觀的想法：以言語表達來驗證自己每一個假設。許多的人際衝突、爭吵和困擾，往往來自我們沒有去驗證自己的假設，常自以為是的「假設」對方也會這麼想，或是對方會贊同我們的作法，所以不和對方商量，這種作法常會使家人感到憤怒、生氣。只有探詢了對方的意思、徵得對方的同意之後，假設才定案。親子衝突癥結在於大人常以主觀想法主導情境，忽略孩子的感受，因此，當孩子拋出問題時，父母不要馬上想要以自我主觀的想法主導一切，否則就會阻斷進一步了解孩子心聲的機會。父母可以在此時先接納孩子的感受，接納感受不一定是贊同孩子的想法，而是先設身處地為孩子著想，例如孩子不想上學時，可以先不急著發表想法，改以接納的方式：「妳今天看起來好像很累！」「妳今天心情不太好！」，以引導孩子覺察情緒，表達感受，再進

一步解決問題。

(二) 引導孩子表達真正的感受：當孩子內心感覺被接納，產生安全感，就能放心說出真正的想法，這時父母積極傾聽，不急著回應，讓孩子慢慢整理思緒，說出想法，也許孩子講完，自己釐清情緒後，不待父母提出建議，就能找到心靈的出口。例如孩子雖然不想上學，但只是一時倦怠，情緒紓解了，就又高高興興上學去，若是孩子真正遇到困難與瓶頸，也能共同找到問題所在。

(三) 歸納、試探、回應：待孩子講完後，父母可以幫忙歸納孩子的觀點與感受，例如：「妳是不是因為今天考試沒準備完，所以不想去上學！」，以便確認是否真正找到問題的癥結。

(四) 待孩子進一步澄清與傾訴：給孩子機會，補充父母的回應，能更深入探討自我的感受。「我想一想，其實不是怕考試，而是我昨天算了一晚上數學，都算不會，覺得很挫折！」

(五) 相輔的溝通：父母可以在此時提出建設性的意見，例如：「媽媽知道這樣的感覺很沮喪，我建議考完後看看哪裡不會，再想辦法弄清楚！」孩子這時也許會說：「這樣一講，我就放心了，我原先擔心考不好會挨妳罵！」。

(六) 建設性的合作思考：針對問題，彼此共同合作尋找解決的方法，父母可以說：「還可以怎麼做？」孩子可以思考解決方法：「我可以找同學來家裡一起討論！」「不懂的地方也可以問老師！」

陸、親子溝通的原則

一、不要用言語或肢體攻擊孩子。行動往往「說」得比言語更大聲，非言語的溝通比言語的溝通更有力。溝通是您看到的是什麼，若假設錯誤，則所表達都是錯的語意清楚、明白，辨別常引起爭吵的地雷區。談話完畢後，請他重述談話重點，確定他了解含意。

二、對正向的行爲表達出正向的情感。有效的正向情感溝通，是能正確的告訴對方，他這樣做是正向的，且清楚的讓對方知道你對他如此做的正向感覺。例如孩子一向懶散，但午餐後她卻主動收拾碗筷，此時媽媽可以作下列之反應：「小莉，你今天幫媽媽收拾碗筷，我很欣慰，謝謝你！」

三、對特殊的行爲改變做正向的要求：大部份的人都不喜歡聽到「你應該如何」，「你必須如何」。例如：「阿明！你看現在幾點鐘了，明天要工作現在還不去睡！」。這種語氣讓對方覺得必須聽命於你，有被強迫的感覺。可以改爲：「阿明！現在已經十一點了，如果你能早一點睡，我會比較安心，何況明天還要上班呢！」這種語氣很清楚的告訴對方，我對你的期待是什麼，當你完成後，我的感受是什麼。

四、了解對方的原意要求重要的，忽略次要的。父母不可能管理孩子的全部生活內容，在要求上集中重點。如果您認爲重要，就不會出錯。

五、要求要具體，告訴他你要看到的結果及時間，如下午一點前把床整理好。

六、期望及要求應合理，是孩子的能力可以做得到的。多一點真誠讚美，塑造良好信任交談氣氛。

七、尊重孩子的心理需求(顧及他的自尊及面子)，積極接觸，不迴避。說鼓勵及體諒的話。

八、有降低緊張、對立、衝突的能力，複雜的溝通，要分解動作，而非簡單化。

九、會做收尾的工作。所謂收尾的工作就是善終的能力。在要求孩子後，陳述自己所見看孩子的努力與用心，鼓勵他。

十、開闢多元化的溝通管道(如和孩子一起打球，陪他看電腦軟體)。多分享心情與願景，愛在心裡口常開，運用小禮物製造驚喜並多練習。

柒、贏得孩子溝通及合作的秘訣

一、尊重他，多聽他(她)說一點，臉色好一點，微笑露一點

二、面子給一點，原諒並忘記他以前的過失。

三、聲音柔一點，脾氣小一點，如果你錯了，向他認錯道歉。

四、讚美賞一點，對他有合理期望(合理的時間，合理的表現)

五、責備少一點，親子目標一致，形成合夥關係(teamwork)，如此才是盟友。

六、幽默加一點，耐心多一點，注意其心理反應，成功的經驗具鼓勵性。

捌、親子如何爭吵：

親子難免有爭吵，爭吵也有方法，爭吵時要注意：

一、著重在表達自己而非攻擊批評對方

二、著重眼前目標而非過去舊帳

三、著重大目標而非小細節

四、著重一兩件重要的事而非所有事或芝麻小事

五、著重此時此刻的行動而非罪狀的陳述

六、著重我的感受與困難而非你的動機及罪狀

七、控制情緒而非失控

八、清楚陳述自己想要的明確，具體的行動而非模糊的發洩情緒

玖、結語

如同美國心理專家米哈里•奇克森特米海伊（Mihaly Csikzentmihalyi）提到，父母如果能夠和孩子溝通、討論，可以把孩子訓練成有成人般的思考能力，若是無法敞開溝通討論的管道，就會增加孩子青春期的壓力，他們就會向同儕尋求樂趣。

親子之間能有良好的溝通，不但可以讓父母了解孩子的狀況與問題所在，打開彼此的心門，讓彼此的想法可以充分交流，孩子的創意可以啟發大人的另類思維，大人的經驗法則也可以啟發孩子的智慧。這樣的溝通有賴父母不斷成長，吸收新知，才能成為孩子成長路上的良伴。

家庭教育課程設計	範　圍	主　題	設計者
	小一	家人的手—我們都是一家人	碧華國小／彭麗琴

壹、課程設計理念

家庭是個體社會化的主要社會情境。個體在家庭中透過與父母的互動開始其動作技能、語言、認知、情緒以及社交技能等方面的發展，並在這些能力的展現，以及父母的回饋中，建立起自我概念及自我價值感。

兒童時期是人生最具可塑性的階段，各個學派的人格心理學家都非常重視家庭對兒童人格發展的影響。其中家庭系統理論特別強調家庭中的人際互動及家庭結構、家庭氣氛、家庭規則等對個體行為的影響。

壓力並非成年人的專利，兒童也會發生，不同年齡的人，有不同的壓力。只是層次不同及難予正確表達出來而已，根據研究，小學一年級（約 6～7 歲）的學生，主要壓力源來自家庭與學校。小一學生初進團體生活，可能會對一種新環境感覺害羞，但通常很快的恢復過來。同時，這時兄弟姊妹的競爭是最普遍的，亦可能對其他小朋友產生忌妒，看到人家好，而自己又無法克服，只好埋在心裡，久而久之就形成一種壓力。

所以這時的兒童開始對父母、老師以及其他成年人有更多的要求，如果得不到，或稍有延遲，期望將更強烈；表現在外的行為，可能就是團體中令人頭痛的一份子。所以，教導他們如何表達和體認，將是個重要的課題。

貳、教學主題與目標：

一、本單元設計主題包含：「人際溝通與表達」。課程設計是以家人溝通爲單元主題，共計 2 節課 80 分鐘，目的爲協助小一學生認識家庭成員，並且培養「我們都是一家人，大家應該互相照顧和幫助。」的觀念。

二、爲達成本單元教學目的，本單元採用繪本閱讀、角色扮演以及討論等方式進行教學活動。並以觀察和演練的方式，運用學習單使學生可以透過單元的教學來學習如何面對家庭溝通問題。

單元說明主題如下：

活動一「家人的手」：

以規劃製作成品的方式，對生活中習以爲常的事物進行另一角度的觀察，並於展示後進行討論。

〈教學策略〉 討論教學法及價值澄清法：經由不斷的質疑與討論，批判、修正自己與他人的想法，最後再由教師適時的給予價值澄清。

活動二「我們都是一家人」：

透過聆聽故事及繪本閱讀的方式，討論自己在日常生活中，與手足互動的情形或相關的案例。

〈教學策略〉 繪本閱讀：閱讀他人相關作品可引導學生對於自身的狀況產生聯想，並做出比較；而實際的狀況也讓學生較能產生同理心，減少說教的意味。

〈教學策略〉 討論教學法及價值澄清法：經由不斷的質疑與討論，批判、修正自己與他人的想法，最後再由教師適時的給予價值澄清。

參、教學對象：

「適合對象為一年級學生，此時的兒童仍較以自我為中心，自我了解與自我概念正逐步從外在特質轉變到內在特質。但是家中可能有新生兒或年幼弟妹，會挑戰一年級學齡兒童的「自我」概念。

肆、教學活動設計：

活動一：家人的手

活動名稱	家人的手	設計者	彭麗琴
教學時間	80 分鐘	適合人數	全班
配合現有教材	翰林版一上綜合活動		
能力指標	**綜合活動** 1-1-1 描述自己以及與自己相關的人事物。 **家政教育** 3-1-2 了解自己所擁有的物品並願意與人分享。 3-1-5 察覺週遭美化生活的物品。 4-1-1 認識自己。		
活動目標	1. 透過觀察家中成員的手，瞭解幼兒的可愛和無助。 2. 透過觀察，瞭解自我的成長需經由多人的照顧和幫助，培養感謝的心，進而主動照顧家中較為幼小的手足。		

活動流程及內容設計	時間	設計說明
【課前準備】 請學生回家摸一摸家人的手，並將家人的「手掌畫」畫在學習單上，帶到學校。		配合綜合活動課程進行
【引起動機】「手掌畫」大展。		
1. 指導學生佈置手掌畫會場，進行手掌畫大展。	10 分鐘	
2. 請學生認一認自己家人的手掌畫，並發表怎樣認出自己家人的手掌畫。	10 分鐘	
【發展活動】		
一、發現手的不同感覺：		
1. 徵求自願或抽籤的學生蒙上眼，再隨機和同學或師長握手，並猜測握手的對象為何人。		
2. 教師利用「家人的手」學習單，請學生發表與家人握手、摸手時的感覺。	10 分鐘	重點在提醒學生發覺家人的手粗細有別
◎ 在家中進行手掌畫時，家人的手摸起來有什麼感覺？	10 分鐘	
---------- 第一節結束 ----------		
3. 教師說明並協助學生整理與思考不同年齡、性別、職業的人，他們的手是否有差異及可能的原因。		
◎ 家人的手和自己的手有什麼不同？想一想，家人的手為什麼會是這個樣子的？	10 分鐘	
◎ 我們可以利用手做些什麼？和爸爸媽媽們一樣嗎？為什麼我們做不到？		
◎ 弟弟妹妹們可以做的事和我們一樣嗎？為什麼？	10 分鐘	
◎ 大家小時候也都是什麼都不會，是誰把我們照顧到現在？我們應該如何感謝他們？	5 分鐘	
二、我要謝謝你：		
1. 教師請學生發表回家想對父母說的感謝話，並紀錄在「我要謝謝您」的學習單上。	10 分鐘	
2. 教師請學生思考，除了口說之外，還有什麼方式可以表達自己的感謝？為什麼？		如果學童並非由自己父母親教養長大，則可將感謝對象改為實際教養的自己的他人
【統整與總結】		
1. 教師給予鼓勵並作總結，請學生完成學習單。	5 分鐘	

教學評量	1. 口語表達 2. 學習單
指導要點及注意事項	有些學童的家庭狀況可能並非傳統概念中的家庭，教師上課時應注意避免刺激孩童
備註	

活動二　我們都是一家人

活動名稱	我們都是一家人	設計者	彭麗琴
教學時間	80 分鐘	適合人數	全班
配合現有教材	翰林版一上綜合活動		
能力指標	**綜合活動** 1-1-1 描述自己以及與自己相關的人事物。 **家政教育** 3-1-2 了解自己所擁有的物品並願意與人分享。 3-1-5 察覺週遭美化生活的物品。 4-1-1 認識自己。		
活動目標	1. 透過繪本閱讀，瞭解手足都是家庭的一份子。 2. 透過討論與學習單，釐清家中較為幼小的手足不是競爭者；如果有需要長輩的關注，應該明白說出來。		

活動流程及內容設計	時間	設計說明
【課前準備】請學生回家訪問家人，了解自己小時後的情形。 **【引起動機】故事分享** 楷毅媽媽最近為家中生了一個小妹妹，大家都說小妹妹真可愛，楷毅卻只覺得小嬰兒又小又醜，整天只會喝牛奶和睡覺，什麼事都不做；晚上一直哭，害得全家都睡不好，真不知道哪裡可愛？尤其是爸媽為了照顧妹妹，早上來不及弄早餐給楷毅吃；也來不及送楷毅上學；還有，也常忘記檢查楷毅的功課；還有…。總之，楷毅覺得這個妹妹真是討厭極了，沒人注意的時候，真想捏她一把；為什麼大家都這麼愛她？是不是因為她什麼都不會？所以楷毅決定要跟妹妹一樣～什麼都不會，這樣大家就會注意到他了吧？	5 分鐘	可配合閱讀繪本「當個好哥哥」進行教學。
【發展活動】 **一、如果我是楷毅：** 1. 教師指導學生進行討論與發表。 ◎ 楷毅為什麼會這麼討厭妹妹？ ◎ 如果我是楷毅，我要如何告訴父母：「我也需要你們？」	10 分鐘	重點在教導學生「怎麼和家長說出自己的需求」
二、繪本閱讀： 1. 指導學生閱讀「最特別的東西」一書，也可以指定為親子共讀的作業。 2. 教師引導學生討論發表。 ◎ 如果我是書中主角，我會把妹妹帶到學校嗎？為什麼？ ◎ 如果我是全家最小的，當初我出生時，兄姐是如何看待我的？ ◎ 有兄弟姊妹有什麼好處？如果我是獨生子（女），我會想有兄弟姊妹嗎？ ---------- 第一節結束 ----------	25 分鐘	如果繪本覓得不易，教師可自行找尋與「手足競爭」相關的繪本搭配使用。
【統整與總結】 **製作小書** 1. 指導學生將讀後感想寫成閱讀心得。 2. 將閱讀心得搭配插圖製作小書。	40 分鐘	可搭配「製作小書」進行教學

教學評量	1. 口語表達 2. 學習單 3. 閱讀心得
指導要點及注意事項	◎ 本活動重點在讓學生了解個體的成長需靠大家的幫助，所以也要用同樣的心情幫助他人。 ◎ 如果學童為獨子，可以將之引導在班級的人際相處上，做延伸教學。
備註	

伍、參考資料

馮關富（1992）。壓力・失落的危機處理。台北市，心理。

游恆山（民 77）。兒童心理學。台北市，五南。

曾瑞真（民 90）。兒童行為的評估與輔導。台北市，天馬。

曾端真、曾玲珉（2002）譯，Rudolf Dreikurs; Bernice Bronia Grunwald; Floy C.Pepper 著。班級經營與兒童輔導。台北市，天馬。

楊淑智（2002），Harriet Lerner 著。可以溝通，真好。台北市，張老師文化。

陸、延伸閱讀

李永怡（1999）譯，Nicola Moonj 文，Alex Ayliffe 圖。**最特別的東西**。台北市，臺灣麥克。

林燕珠（1991）譯，Jane Carruth 文，Tony Hutchings 圖。**當個好哥哥**。台北市，圖文。

陳美齡、王元容（1997）譯。Carol Diggory Shields 文，Paul Meisel 圖。**我希望我弟弟是一隻狗**。臺北市，親親文化。

漢聲雜誌（1985）譯。筒井賴子　文，林明子　圖。**佳佳的妹妹不見了**。臺北市，漢聲。

漢聲雜誌（1985）譯。Marjorie Weinman Sharmat 文，Tony De Luna　圖。**我和小凱絕交了**。臺北市，漢聲。

毛毛當哥哥（1998）。臺北，人類文化。

柒、附錄

學習單一、「手掌畫」

學習單二、「我要謝謝您！」

學習單一

親愛的小朋友：

請找一位家人，

把他（她）的手畫在下面，

記得要塗色喔！

我是　一年___班　___號　姓名_____

學 習 單 二

我 要 謝 謝 您 ！

我要感謝的是＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿

因爲他（她）＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿

＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿

我要祝他（她）＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿

＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿

我是＿＿＿＿＿＿＿＿

家長簽名：＿＿＿＿＿＿＿＿

家庭教育課程設計	範　圍	主　題	設計者
	小二	家規、家規　有多少?	直潭國小／鄭麗英

壹、課程設計理念

如何透過有形的教育活動，以學生的生活經驗為中心，協助個體建構出內在的價值信念，將自家庭開始的常規教養與言行舉止延伸至學校、社會，是本單元設計的起始。根據心理學家的說法，孩子必須具備認知能力後，才有能力在思想和行為上，將成人所公認的倫理道德類化成自己的價值觀，一般來說，這個年齡大約需在七歲以上，即 Piaget 所謂的具體操作期思考的過渡期。

道德的內化價值觀的形成，來自於兩個基本動力，其一是「情感」的鼓勵或讚美，亦即一種施與受的親子關係，在兒童期前期時，家庭是影響兒童的主要力量，家長提供態度和行為的角色示範；其二是「經驗」讓孩子從日常生活與人互動的結果中學習而來，當兒童進入家庭以外的世界時，兒童與親人的關係會影響到兒童與同儕的關係，來自家庭的例行習慣與規範，若不是受到增強，就必須配合學校的輔導與管教加以調整。

良好的親子關係是人生重要的課題，再多的財富，也不及擁有一個和樂的家庭；為了幫助孩子成長與發展，在複雜的人際關係互動中建立簡單易瞭解的規範，可免去許多困擾，也可以使孩子在探索這個新奇的世界時，不會遭致太多挫折，以促進孩子社會發展。因此「了解家庭常見的互動關係」重視家庭成員間的情感交流，體察人我互動的因素，及「了解家庭中家規的類型」建立個人行為品格的標準，認同團體規範，從中體會並學習快樂的生活態度，是家庭教育也是學校教育的宗旨。

貳、教學主題與目標：

本課程設計以「兒童用來表現情感和照顧行為的適當方式」為概念，計 4 節課 160 分鐘的教學活動。以「了解家庭中家規的類型」為主軸，活動一「家規是什麼」、活動二「我家的家規」藉由文章導讀為範例，引起學生注意他人的感覺，激發同理心，並以戲劇表演的方式，將日常生活中與家人互動情形或家規相關的案例呈現；全班再進行分組討論，蒐集歸納「家規有多少」，要求學生指出類似的經驗提供觀點替代和角色扮演的活動。將家庭視為社會的縮影，活動三「家規有多少」和活動四「新時代家規」強調和示範「利社會價值」，主要是「瞭解教養的意義，培養對於家規的調適能力」為主軸，以討論教學法及價值澄清法，使學生學習如何面對規範或公約，了解在團體生活中必須建立法則，保障大家的權益；在家庭問題叢生、多元家庭型態的社會中，建立學生的思考能力，找到自己的價值觀念。

教學活動策略分述如下：

單元名稱：家規、家規有多少

1、家規是什麼（活動一）：透過故事，討論日常生活中家人出於善意的禁制與規定。

〈教學策略〉故事導讀後進行共同討論，使學生能自由表達思想、提出問題所在，由循序漸進的方式引導兒童思考，增加思考的可逆性、變換性。

2、我家的家規（活動二）：藉由文章導讀爲範例，讓學生以戲劇表演的方式來進行。

〈教學策略〉角色扮演法：Werrbach(1993)指出，角色扮演是發現價值衝突的調停方式，同時也發展解決問題的策略。此種教學策略可培養學生設身處地、加強同理心的感受，能有不同思考的面向。

3、家規有多少（活動三）：討論並紀錄日常生活中與家人互動中的情形或家規的案例。

〈教學策略〉分組討論法：小組討論成員彼此間有不同的生活經驗和想法，經由自我省思、溝通與互動，增加思考動力與處理問題的技巧，促進溝通和了解。

4、新時代家規（活動四）：透過討論，引導學生養成因應問題的合宜態度，學習處理問題的適當技巧。

〈教學策略〉討論教學法及價值澄清法：經由不斷的質疑與討論，批判、修正自己與他人的想法，最後再由教師適時的給予價值澄清。

參、教學對象：

本教學活動適合對象為國小二年級學生，認知能力逐日發展，開始有自己的看法；對家規能約略陳述，但對其意義尚處於模糊的階段，喜歡分辨事情的對與錯、好與壞；雖然知識與能力還不足，無法瞭解信念背後所蘊含的複雜道理，但卻已能把自己的一套原則，應用在實際的生活中，並且要求其他人一起遵守，要求公平互惠原則，希望受到讚許與接受。

肆、教學活動設計

活動名稱	家規是什麼？	設計者	鄭麗英
教學時間	1 節課 40 分鐘	適合人數	全班
配合現有教材	健康與體育學習領域、生活課程、綜合活動		
能力指標	**【健康與體育】--健康心理** 【6-1-2】學習如何與家人和睦相處。 【6-1-4】認識情緒的表達及正確的處理方式。 **【生活課程】--體驗個人與群體生活** 【2-1-1】覺察自己可以決定自我的發展。 **【綜合活動】--認識自我** 【1-1-1】描述自己以及與自己相關的人事物。 【1-1-2】認識自己在家庭與班級中的角色。		
活動目標	1. 了解自己家庭中家規的類型　　2. 培養對於家規的調適能力		

活動流程及內容設計	時間分配	活動設計說明
【引起動機】 爸爸、媽媽、老師們常常說：「不要做這件事…，不要那樣…，這都是為了你們小朋友好…」今天我們來討論： 1. 大人常常為了小孩好，不要小孩做的事有哪些？ 2. 大人不要你做的事，你都會聽從而且遵守嗎？	10 分鐘	**學習單一**
【發展活動】－－故事導讀與討論 有一個女孩叫甜甜，最近，她常擺著張苦瓜臉，她希望自己不要長大…，因為她覺得她的媽媽好像不再像她小時候那樣愛她了，… 1. 媽媽對甜甜好像只會說“ 不要這樣…，不要那樣…” 的要求；如果你是甜甜，你會怎麼說？怎麼做？ 2. 爸爸、媽媽、老師們「要你這樣做…，或是要你那樣…」時，你覺得是為了什麼呢？	15 分鐘	附件一： **參考上誼出版社【莉絲的要和不要】** 因考慮到原繪本目前無再版及版權問題，建議教師上課時，可先以說故事方式讀過後，再由學生討論後，以戲劇表演「改編版」或「改進版」增加效果。
【統整與總結】 你有沒有也是為了爸爸、媽媽、家人或老師好，而不希望大人他們做什麼事情呢？你會怎麼跟他們說明白？他們會接受你的意見或想法嗎？	15 分鐘	**學習單一**

教學評量	口語表達（學習單一：家規有多少）
指導要點及注意事項	學習單請學生和家長共同討論完成並且請學生帶回學校進行討論。
備註	教學運用學習單，可使學生有充分的時間進行問題的思考並整理思緒，能使自己的發言更有條理，幫助整體活動的進行。

活動名稱	我家的家規	設計者	鄭麗英
教學時間	1 節課 40 分鐘	適合人數	全班
配合現有教材	健康與體育學習領域、生活課程、綜合活動		
能力指標	【健康與體育】--健康心理 【6-1-2】學習如何與家人和睦相處。 【6-1-5】瞭解並認同團體規範，從中體會並學習快樂的生活態度。 【生活課程】--體驗個人與群體生活 【2-1-3】舉例說明自己的發展與成長會受到家庭與學校的影響。 【2-1-5】舉例說明個人或群體為實現其目的而影響他人或其他群體的歷程。【綜合活動】--生活經營 【2-1-1】經常保持個人的整潔，並維護班級與學校共同的秩序與整潔。 【2-1-2】分享自己如何安排時間、金錢及個人生活的經驗。		
活動目標	1. 解自己家庭中家規的類型　　2. 培養對於家規的調適能力		

活動流程及內容設計	時間分配	活動設計說明
【引起動機】 **聽一廳：我家的家規** 說起我家的家規，真是讓我「生不如死」。媽媽放了一個處罰箱，凡是首次觸犯家規的人，嘿嘿！去抽處罰箱裡的紙條吧！每當有客人來我家，都驚呼：「哇！好乾淨喔！」唉！他們哪知道這都是我和老弟的「功勞」。 我喜歡唱歌，偏偏上天給了我一個破鑼嗓子，有一天，我正在房間裡高歌，表姊就衝進來大叫：「別唱了！你的『玉喉』該休息啦！死人都會被你吵醒哩！」爸爸還誇張的說:「剛才我聽到烏鴉在哭耶！你聽到了嗎？」…由此可見，我的歌喉多不爭氣呀！家人為了防止我大聲唱歌，於是訂了家規：不可噪音污染，要是我不聽，一次罰五十元。天哪！好苛刻呀！ 說到吵架，一定是我和弟弟第一名。「你很吵耶！」「怎樣！這是我的自由，你看你，胖的像啥樣子？我都覺得熱了！」「你、你、你這是什麼態度和姊姊說話？人家看到你還認為台北鬧飢荒……」「哼！人家就是因為看到你，才知道台北市為什麼鬧飢荒！」 我們哇啦哇拉的罵個不停，忽然，媽媽的眼睛冒火，以酷斯拉的音量大叫：「吵夠了沒？」我們才閉嘴，就這樣，第二條家規產生了──不可吵架。什麼？你問我怎麼處罰呀？唉！要掃地、拖地一個星期，很慘吧！ 搶電視看，全是我、弟弟、和爸爸在開戰。每當我們看得津津有味的時候，只要爸爸的「龍屁股」一坐定了，電視爭奪戰就開始了。「弟弟，接好！」我叫道。「哈！拿到了！」爸爸得意的叫著。我生氣的罵弟弟:「你這個白癡！沒玩過籃球哇！」結果，還是爸爸拿出家法來，我們才不敢吵了。媽媽只好再訂立家規一條：不可以搶著看電視，否則一星期不、准、看。 「嚕拉拉……嚕拉拉……」哈！哈！是我在浴室裡高歌啦！只聽到：「阿萍，洗太久了吧？五、四、三……」哇！我媽在倒數計時囉！我急得全身濕淋淋的從浴室跑出來，像溜冰一樣滑進房裡，砰！痛！痛！痛…「死桌子、爛桌子、臭桌子。」我氣得大罵，因為剛剛滑進房間的時候，腿撞到了桌子…大家應該知道第四條家規是什麼了──洗澡不可超過二十分鐘；如果違犯，會被罵得很慘，並且扣七十元的零用錢喔！ 家規使我頭痛，唉！誰知道第五條家規什麼時候就會出現呢？	10 分鐘	藉由文章導讀為範例，讓學生產生同理心的感受，有不同思考面向來進行討論。 本篇文章由網路下載東湖國小五年十三班曾宛萍同學所作。 讓學生以戲劇表演的方式進行，幫助個人發現生活中所使用的規則和意義。

【發展活動】 **演一演：家規、家規有多少** 請學生分組討論自己家中的家規，編演一場日常生活中與家人互動情形或家規案例的劇情，讓同學看一看：家家有本「家規」，各有不同的解釋和做法。 【統整與總結】 **說一說：你家的家規** 1. 在家中有那些規定要你遵守呢？你家的家規是什麼？ 2. 家規是誰訂的？怎麼訂出來的？ 3. 你對自己家的家規有什麼想法？喜歡？還是不喜歡？為什麼原因呢？ ＊ 老師歸納整理「家庭中家規的類型」。	20 分鐘 10 分鐘	學習單二 學生分享彼此間不同的生活經驗和想法，由自我省思、溝通與互動，了解家庭中家規的類型。

教學評量	口語表達（學習單二：我家的家規）
指導要點及注意事項	學習單請學生和家長共同討論完成並且請學生帶回學校進行討論。
備註	教學運用學習單，可使學生有充分的時間進行問題的思考並整理思緒，能使自己的發言更有條理，幫助整體活動的進行。

活動名稱	家規有多少	設計者	鄭麗英
教學時間	1 節課 40 分鐘	適合人數	全班
配合現有教材	健康與體育學習領域、生活課程、綜合活動		
能力指標	**【健康與體育】--健康心理** 【6-1-2】學習如何與家人和睦相處。 【6-1-4】認識情緒的表達及正確的處理方式。 **【生活課程】--體驗個人與群體生活** 【2-1-3】舉例說明自己的發展與成長會受到家庭與學校的影響。 【2-1-5】舉例說明個人或群體為實現其目的而影響他人或其他群體的歷程。 **【綜和活動】--生活經營** 【2-1-1】經常保持個人的整潔，並維護班級與學校共同的秩序與整潔。 【2-1-2】分享自己如何安排時間、金錢及個人生活的經驗。		
活動目標	1. 了解自己家庭中家規的類型　　2. 培養對於家規的調適能力		

活動流程及內容設計	時間分配	活動設計說明
【引起動機】 我家的家規實在太嚴格了，如果不遵守，後果可就不堪設想，所以我想要把它改得輕鬆一點。 第一、媽媽怕我們越來越胖，所以規定我和弟弟一餐只能吃一碗飯，湯也只能喝一碗，而且餐餐都要吃青菜，這樣一來就無法滿足我們的胃，因此，我想要重新規定：每餐愛吃幾碗就吃幾碗，不過我會向媽媽保證，一定多運動。 第二、爸爸發現我做事拖拖拉拉，所以規定我每晚六點以前要寫完作業，然後給媽媽檢查、簽名，否則就得罰洗碗一個月。我想重新規定：睡覺前再給媽媽簽名，這樣我才不會寫得很緊張，心臟都快抽筋了。 第三、媽媽說，看電視不能超過二十分鐘。以前我們一放學回家，馬上打開電視，把功課、吃飯、洗澡都給忘在一邊，媽媽說我們實在太不像話，所以才會這樣規定。可是我覺得一天只看二十分鐘電視哪會夠，最少也要半個鐘頭，不過，我們會把該做的事情先做好。 訂家規是沒什麼不好，但是也不能太嚴格，否則日子就太難過了。	5 分鐘	藉由文章導讀為範例，讓學生產生同理心的感受，有不同思考面向來進行討論。 本篇文章由網路下載台中縣瑞穗國小三年級吳柏毅同學所作。
【發展活動】 **想一想：學習單二** 1、在家中有那些規定要你遵守呢？ 2、家規是怎麼訂出來的？家中每個人都要遵守嗎？ **說一說：** 1、你覺得現在正在實施的家規中需要做什麼改變嗎？ 2、目前你們家有哪些家規是合適的？ 3、有哪些家規必須改變或拋棄的？ 4、你們家必須再制定新的家規嗎？	15 分鐘 15 分鐘	討論同學彼此間不同的生活經驗和想法，由自我省思、溝通與互動，增加思考動力與處理問題的技巧。 由問題引導進行討論，瞭解規則在每個人的家庭生活中確實具有重要的、動態的極大影響力。
【統整與總結】 老師統整：家規常只在它被認為是合理的時候，才用來表達感覺。「感覺」受到歡迎，就發展出更適當的行為。	5 分鐘	

教學評量	口語表達（學習單三：家規有多少）
指導要點及注意事項	學習單請學生和家長共同討論完成並且請學生帶回學校進行討論。
備註	教學運用學習單，可使學生有充分的時間進行問題的思考並整理思緒，能使自己的發言更有條理，幫助整體活動的進行。

活動名稱	新時代的家規	設計者	鄭麗英
教學時間	1 節課 40 分鐘	適合人數	全班
配合現有教材	健康與體育學習領域、生活課程、綜合活動		
能力指標	【健康與體育】健康心理 【6-1-2】學習如何與家人和睦相處。 【6-1-4】認識情緒的表達及正確的處理方式。 【6-1-5】了解並認同團體規範，從中體會並學習快樂的生活態度。 【生活課程】體驗個人與群體生活【2-1-1】覺察自己可以決定自我的發展。 【綜和活動】社會參與 【3-1-1】舉例說明自己參與的團體，並分享在團體中與他人相處的經驗。		
活動目標	1. 培養對於家規的調適能力。 2. 建立適當的家庭倫理觀念。		

活動流程及內容設計	時間分配	活動設計說明
【引起動機】 **畫一畫：喜、怒、哀、樂四張臉譜** **指一指：「家規」出現時，你會出現哪張臉？** 狀況一：晚上九點睡覺 狀況二：吃東西不可以挑食或偏食 狀況三：不可以搶著看電視 狀況四：一天看一小時的電視 狀況五：大人講話不可以插嘴 狀況六：哥哥、姐姐要讓弟弟、妹妹 狀況七：功課寫完才可以玩 狀況八：東西不可以亂放，要物歸原位 狀況九：見到人要打招呼問好	5 分鐘 10 分鐘	A3 紙，摺四格畫好-喜、怒、哀、樂臉譜 學習單二「我家的家規」將學生所寫資料彙整，當成「家規」出現時的「狀況」與感覺的連結。 培養對於家規的調適能力。
【發展活動】 **說一說：學習單三「家規有多少」** 1、家規是什麼？為什麼要遵守？ 2、你家現在正在實施的家規是什麼？ 3、你覺得現在正在實施的家規中需要做什麼改變嗎？ 4、目前你們有哪些家規是合適的？ 5、有哪些家規必須改變或拋棄的？ 6、你們家必須再制定新的家規嗎？ **說一說：學習單四「新時代家規」** 1、當有人不遵守或破壞規則時，會發生什麼事？ 2、你能夠對家裡的誰說你內心快樂或難過的感覺？ 3、如果你對某個人或某件事表示不贊成，你將怎麼做？ 4、當你對某些事不清楚時，你會提出疑問嗎？ 5、如果你覺得自己不被家人瞭解時，你能夠提出疑問，並加以說明清楚嗎？	15 分鐘	討論教學及價值澄清：經由質疑與討論，批判、修正，最後再由教師給予價值澄清。 培養對於家規的調適能力。
【統整與總結】 **老師統整歸納：** 學習單一「家規是什麼」、學習單二「我家的家規」 －－學習如何與家人和睦相處。 學習單三「家規有多少」 －－瞭解並認同團體規範，體會並學習快樂的生活態度。 學習單四「新時代家規」 －－參與團體活動，體察人我互動因素及增進的方法。	10 分鐘	建立適當的家庭倫理觀念。

教學評量	口語表達（學習單四：新時代的家規--建立適當的家庭倫理觀念）
指導要點及注意事項	學習單請學生和家長共同討論完成並且請學生帶回學校進行討論。
備註	教學運用學習單，可使學生有充分的時間進行問題的思考並整理思緒，能使自己的發言更有條理，幫助整體活動的進行。

學習單一：　　姓名：_____家長簽名：_____

家規是什麼

想一想： 1、大人常常為了小孩好，不要小孩做的事有哪些？要小孩做好的事又有哪些？
2、大人不要你做的事，你都會聽從而且遵守嗎？大人要你做的事，你會聽從而且做到嗎？

	大人不要小孩做的事	為什麼原因	我會聽從	我會遵守
例	不要賴床！	上學會遲到。		
	不要慢吞吞的！	浪費時間。		
	不要亂跑亂跳！	免得跌倒。		
	不要插嘴！	沒有禮貌。		
一				
二				
三				
	大人要我做好的事	**為什麼原因**	**我會聽從**	**我會做到**
例	會主動和認識的人打招呼	禮貌的表現。		
一				
二				
三				

想一想： 你有沒有也是為了爸爸、媽媽、老師好，你不希望大人做什麼呢？

	小孩不希望大人做的事	為什麼原因	他會接受	他會遵守
例	爸爸不要抽菸、喝酒。	身體會不好！		
	老師不要出太多作業。	沒時間改完！		
一				
二				
三				

學習單二： 姓名：_____家長簽名：_____

我 家 的 家 規

想一想： 1、在家中有那些規定要你遵守呢？
2、家規是誰訂的？怎麼訂出來的？
3、你對這些規定有什麼想法？喜歡還是不喜歡？為什麼？

	家中的規定	訂下規定的人	我覺得這個規定怎樣	遵守規定的人
例	晚上九點睡覺	媽媽	我不喜歡，因為會睡不著	我和弟弟
	每個月全家大掃除	媽媽	我不喜歡，爸爸都不用掃	全家人
一				
二				
三				
四				
五				

問一問：1、全家人都知道這些規則嗎？每個人都要遵守嗎？
例：晚上九點上床睡覺是我和弟弟妹妹要遵守的規定，哥哥姊姊功課較多或要補習，超過九點睡覺...
2、家人對「家規」的了解，有沒有不同的說法和解釋？

學習單三：　　姓名：_____家長簽名：_____

家規有多少

想一想：你認為下面是不是良好有效的家庭規則？你認為對的部分，請打ˇ

1. 有問題發生時，可以對家人表達自己的想法、感覺，提出討論以及面對解決。
   例如：自己的東西沒保管好，要用時，卻找不到或丟掉遺失了...
2. 家人之間的關係是平等的，每個人都同樣的重要，沒有大欺小或大讓小。
   例如：看電視時，有人想要看卡通影片，有人想要看動物奇觀...
3. 家中每個人的家事分工具有彈性且公平，沒有重男輕女的現象。
   例如：男生拖地，女生洗碗...
4. 家中每個人會做好自己能做的事(有責任感)，來維持共同生活的規則與美好。
   例如：使用好物品後，會物歸原位，方便自己也方便別人...
5. 傷害或侵害到其他家人的想法或價值觀時，會感到抱歉。
   例如：批評或嘲笑某人喜好或嗜好（有人喜歡粉紅色，有人喜歡吃酸梅）...
6. 在家中容許犯錯，而且視錯誤為學習的過程，知錯能改是受到肯定與鼓勵的。
7. 家庭氣氛自然而快樂，每個人都有自己不同的特別之處。
8. 爸媽言行一致，他們是自我約束的管理者，常以身作則，也遵守家規。

說一說：你的感覺和想法，在家中和家人一起討論，在學校和同學一起分享

1、家規是什麼？為什麼要遵守？
2、你家現在正在實施的家規是什麼？
3、目前你們家裡有哪些家規是你認為很合適、很好的？
4、你覺得現在正在實施的家規中，有哪些需要做改變或拋棄的？
5、你們家必須再制定或增加新的家規嗎？

愛的小語：「家規」的訂立是為了規範孩子的行為，

從中體會並學習快樂的生活態度，而非「管」住他喔！

學習單四： 姓名：_____家長簽名：_____

新 時 代 的 家 規

想一想：對於你看到和聽到的事，你能說什麼或怎麼做？

1、在家裡，當有人不遵守或破壞規則時，會發生什麼事？

—聽到你的家人正在用髒話罵人，而你們家的家規是不許罵人，你能告訴他這條家規嗎？

2、你能夠對家裡的誰說你內心快樂或難過的感覺？

—你能夠表達你內心的害怕、無助、憤怒、寂寞、敏感、難過或舒適的需要嗎？

3、如果你對某個人或某件事表示不贊成，你將怎麼做？

—如果你的爸爸抽煙或喝酒，會危害到他的健康，你會對他說什麼？

4、當你對某些事不清楚時，你會提出疑問嗎？你會用什麼方式提出你的疑問？

—如果你覺得自己不被家人瞭解時，你能夠很自在地提出疑問，並加以說明嗎？

畫一畫：任選上面 1，2，3，4 中的一題，畫下你的表情或狀況，說一說你的想法：

1	2
3	4

愛的小語：「家規」家庭中成員的共同規範，孩子的生活指南，明確告訴孩子應遵守的規定與處罰方式，建立孩子正確的價值觀，有了依循的法則養成習慣之後，親子間的關係就更和諧。內容包括家中成員之作息時間及活動安排。應多以正面的期待與獎勵，取代負面的禁止與處罰，必須有彈性，可因時制宜(如寒暑假期間之適度調整)，與孩子約法三章之時，立法從寬，執法從嚴(包括定期檢討及獎懲之執行)；需保持前後一致的管教態度，要確定孩子能夠了解被處罰的原因，避免對孩子的心理產生不良影響。

【學習單一　附件】

有一個女孩叫甜甜，最近，她常擺著張苦瓜臉，她希望自己不要長大…因為她覺得她的媽媽好像不再像她小時候那樣愛她了，…

聽，聽！甜甜的媽媽在叫她了！「甜甜，不要在外面那發呆，快點去做功課！」「甜甜，不要把鞋子亂丟亂放，要靠邊擺好！」「甜甜，不要沒洗手，就拿東西吃！」「甜甜，不要離電視那麼近，會得近視！」「甜甜，不要再吃糖了，會蛀牙的！」「甜甜，不要在家裡用跑的，小心撞到家具！」「甜甜，不要插嘴，大人說話，要懂得禮貌！」「甜甜，不要把家裡東西弄亂！」…媽媽對甜甜而言，已經變成一個「不要如何如何」的媽媽了！甜甜一點都不喜歡這樣的媽媽。

聽，聽！甜甜的媽媽又再叫她了！「甜甜，不要……」媽媽還沒說完，甜甜就對著媽媽說：「不要再對我說『不要這樣…，不要那樣…』了！不要對我那麼兇！不要嫌我這個沒注意，那個不小心！不要一天到晚囉唆我！不要說這一切都是為我好！我不要有一個『不要如何如何』的媽媽了！」說完，甜甜就放聲大哭起來，她好難過、好難過…

甜甜的媽媽心疼的看著甜甜，她一點都沒有察覺自己對甜甜說話的口氣不好，也從來都不知道甜甜心裡的感受和想法，更沒想過她對甜甜的愛和關懷，因為用「不要這樣…，不要那樣…」來表達，讓甜甜無法體會和感覺到媽媽是為了甜甜好，對甜甜的愛護。

「甜甜乖，不哭！不哭！媽媽愛你！」甜甜的媽媽說：「好啦！好啦！媽媽已經知道你的想法和感覺了，媽媽也已經不想再對你說『不要』這兩個字了！來，我們一起想想：我們要怎麼說出我們的想法和希望，好嗎？」媽媽抱著甜甜，握著她的手，輕輕的搖著她，輕輕的對她說話…

甜甜笑了，她喜歡媽媽用這樣的語氣對她說話，她也喜歡和媽媽在一起的感覺，她好愛、好愛、好愛媽媽！

建議閱讀一本好書：**上誼出版社【莉絲的要和不要】**

家庭教育課程設計	範　圍	主　題	設計者
	小三	家庭溝通模式與技巧	家庭教育中心／陸雪鈴

壹、課程設計理念

人與人之間，常常有不同的思想或觀念。在我國特有文化架構裡，家人間習慣不以口述真情，真情不表露才是真愛。利用家庭溝通模式與技巧的學習，來培養孩子正確的表達方式，以便家人之間的真情真愛能有效的流通。因此，利用學校的課程教會孩子溝通的方式，更顯其必要性。

家人互動時雖然理解對方的意思，但常常卻無法做出適當的回應，以致於雙方會誤解彼此的本意，傷害彼此的情感。再者，雖知該如何做，卻又做不到。家庭溝通的學習必須透過內化的歷程，達到知與行的連結，才能產生真正的效能。所以本單元的設計將以辨識與練習溝通時語言與非語言的訊息為主，進而能夠運用家庭溝通模式與技巧於家庭人際互動之中。

貳、教學主題與目標

本單元主題為家庭溝通模式與技巧，分為傾聽技巧與表達情緒技巧兩活動。每活動 2 節課 80 分鐘。第一個活動是傾聽技巧的基本動作「聽話時注視說話者」的培養與練習；第二個活動是學習正確表達情緒的方式，學會以適當的語詞表達自己的需求和情感。課程進行的方式為分別以實例喚起學生生活中的經驗，設計以遊戲方式，讓學生運用感官體驗並學會傾聽與表達情緒的技巧。進而建立家人間良好的溝通模式及運用學會的句型表達個人的情緒和需求。

教學目標：1. 學會傾聽技巧：聽人說話時眼睛注視對方。
2. 學會表達情緒方法：用正確的句型說出自己的需求和感覺。

各節的教學活動分述如下：

1. **眉目傳情：** 以情境敘述喚起學生實際生活經驗與現況作連結；以遊戲方式學習傾聽的基本動作，眼睛注視說話的人。

〈教學策略〉 角色扮演法： Werrbach (1993) 指出，角色扮演是發現價值衝突的調停方式，同時也發展解決問題的策略。此種教學策略可培養學生設身處地、加強同理心的感受，能有不同思考的面向。

〈教學策略〉 遊戲教學法：是將教材遊戲化，吸引學生願意參與其中來學習，以達成教學的目標。

2. **真情告白：**「這不是肯德基」的情境故事（教師可以用類似的題材作爲變通）
請學生角色扮演以後，討論主角的情緒表達方式；分組演練不同情況下，如何表達自己的心情及感覺。

〈教學策略〉 角色扮演法：設身處地扮演一個在眞實生活中，可能不屬於自己的角色行爲，可以透過不斷的演練，學得更多的角色特質，進而內化爲正確的行爲。

〈教學策略〉 討論教學法 ：由學生和學生，或由學生和老師，藉著問題的共同討論，而澄清問題，以致於獲得概念的一種教學方法。

參、教學對象

適合對象為三年級學生，已具備家庭成員觀念，能夠面對家庭問題與家人關係的發展，了解家庭互動情形。進而學習互動時的溝通技巧，能有效的表達個人的需求和情緒。

肆、教學活動設計

活動一、眉目傳情

活動名稱	眉目傳情	設計者	陸雪鈴
教學時間	40 分鐘	適合人數	全班
配合現有教材	社會		
能力指標	**健康與體育**健康心理 【6-2-4】學習有效的溝通技巧與理性的情緒表達 【6-1-4】認識情緒表達及正確的處理方式 **六大議題**家政教育 【4-2-3】用適當的語詞向家人表達自己的需求與情感。 【4-2-5】激發對家庭或生活問題的好奇心及敏銳觀察力。		
活動目標	1.能做到說話及聽話時，眼睛注視對方。 2.能清楚的說出自己的心情。		

活動流程及內容設計	時間	活動設計說明
【引起動機】 **情境敘述** 放學後，安安跑回家，今天老師發下數學試卷，上面用紅筆寫著一個 1 兩個 0，是一百分耶。安安拿著試卷衝進家大聲叫著：「媽媽！」沒想到安安的媽媽說：「安安你小聲些，這麼吵，弟弟剛才睡著你安靜不行嗎？」轉過身走進廚房做晚餐，安安放下書包跟著進廚房叫：「媽！」「拜託！安安，你沒看到我在忙嗎？你該去寫功課了！」媽媽不耐煩的說。	10 分鐘	可用教師口述的方式進行，亦可用學生角色扮演的方式似遊戲般進行
【發展活動】 1. **討論** (1) 這種情況你遭遇過嗎？ (2) 你的感受是什麼？ (3) 自己可以做那些改變？ 2. **歸納：好的傾聽應該怎麼做？** 『傾聽技巧』步驟及提示 步驟 ／ 提示 我看著對方 ＊友善的看著對方的眼睛 表現出專心聽的樣子 ＊身體自然向前傾 聽清楚對方說什麼 ＊點點頭	15 分鐘	
3.**應用討論的結果，實際作一次。**	5 分鐘	以全體討論出的改變，實際再演一次。
【綜合活動】 **遊戲一、「我的眼睛會說話」** 說明：右眼代表 10 位數，左眼代表個位數。第一位同學眨眼表示號碼，依此傳下去，由最後一位同學回答數字。 流程：1.示範。 2.分組。 3.抽數字牌。 4.遊戲開始 老師帶領學生討論： 1.眼睛的動作，可以表達些什麼？ 2.除了眨眼，眼睛還有什麼其他的表達動作？ ……第一節　結束……	10 分鐘	

【引起動機】 **情境敘述** 吃完晚餐，小美全家在客廳看電視，精彩的八點檔連續劇正吸引着大家的目光。媽媽說：「小美、小傑你們該去寫功課了！」「好啦！等一下！」兩人的目光仍停留在電視螢光幕上，口中答應著……。過了一會兒，媽媽說：「你們再不去寫功課，我要生氣了！」兩人才慢慢的站起來……。	10 分鐘	可用教師口述的方式進行，亦可用學生角色扮演的方式似遊戲般進行
【發展活動】 **討論** (1) 這種情況你遭遇過嗎？ (2) 你的感受是什麼？ (3) 自己可以做那些改變？	10 分鐘	
【綜合活動】 **遊戲：「看見不見」** 流程： 1.分兩人一組：一人為 A；一人為 B 2.活動說明與示範：當一人說話，另一方給予回應與不回應兩種不同的方式。 3.活動開始 (1)第一階段： A.請東張西望，不要理對方所說的話，眼神盡量不要停留在對方身上。 B.請利用兩分鐘時間，向對方說一件自己最近一個星期內，覺得高興的事。 (2)第二階段： A.請注意聆聽對方說話的內容，專心地看著對方，並偶而點點頭，也可以說說話。 B.請利用兩分鐘時間，向對方說一件自己最近一個星期內，覺得不高興或難過的事。	10 分鐘	親身體驗說話時，聽者不同表情給予自己的感受。
(3)討論學習單一 (4)寫學習單一 ……第二節　結束……	10 分鐘	討論的目的：教師請學生專注於本身的感受。我在說話時對方不注意聽；換成對方說話的時候，自己有沒有專心聽呢？兩種角色的互換，體會感受，並且說出來，進而寫下來。

教　學　評　量	1.口語表達 2.學習單 3.實作
指導要點及注意事項	三年級學生注意力集中的長度在前 20 分鐘因此以遊戲的方式延續學習的歷程
備　註	此年段學生正值具體運思期，可以根據具體經驗思維，以課堂上所學之技巧遷移至日常生活中應用。

活動二、真情告白

活動名稱	真情告白	設計者	陸雪鈴
教學時間	80 分鐘	適合人數	全班
配合現有教材	社會		
能力指標	**健康與體育**健康心理 【6-2-4】學習有效的溝通技巧與理性的情緒表達 【6-1-4】認識情緒表達及正確的處理方式 **六大議題**家政教育 【4-2-3】用適當的語詞向家人表達自己的需求與情感。 【4-2-5】激發對家庭或生活問題的好奇心及敏銳觀察力。		
活動目標	1. 能清楚的說出自己的感受 2. 學會情緒的表達		

活動流程及內容設計	時間	活動設計說明
【引起動機】：情境故事 隔壁的李大明哥哥上成功嶺，接受新兵訓練。懇親日那天李爸爸和李媽媽帶了他最愛吃的炸雞給他。但是他吃了一口就賴在地上，大聲哭叫著說：「這不是肯德基.....這不是肯德基……。」	10 分鐘	1. 請小朋友分組扮演故事中的角色：大明、李爸爸、李媽媽。 2. 肯德基是一種炸雞的品牌，小朋友覺得比其他品牌的炸雞好吃，因此吃到別種，就會有情緒上激動的表現。 3. 以主角「李大明」的舉動為題進行討論。
【發展活動】 **（一）教師帶領學生共同討論：** 1.大明哥哥的舉動，曾經發生在你的身上嗎？ 2.若是你給你的不是你要的，要如何表示出自己的不喜歡？ 3.你要的沒給你，如何說出心中的話？ 4.你看到別人哭哭啼啼的說話，有什麼感覺？	16 分鐘	（教師可以用類似的題材作為變通）
（二）教師歸納：說出自己感受的方法（句型） ＊（使你不舒服的事） ＊（說出你的感覺） ＊（不好的影響） ＊（做一些改變）	9 分鐘	句型 示例 ＊你做的_____（使你不舒服的事） ＊讓我覺得_____（說出你的感覺） ＊他造成了_____（不好的影響） ＊我希望_____（做一些改變）
（三）說明作業單二 ……第一節結束……	5 分鐘	
【綜合活動】 (一)同樣的情境以新的方式再演一遍。	10 分鐘	師生共同討論 「這不是肯德基」的李大明，他不要用哭的方式表達自己不喜歡的事情，改成這樣說：「爸媽你們帶來的炸雞，我覺得不好吃，吃後讓我胃很難過，我希望你們下次可以帶肯德基的炸雞給我吃。」

(二)教師與學生一起討論不同的情節，由學生用陳述句型回答: 1.當你吃到不喜歡吃的食物時。 2.同樂會時，抽到自己不喜歡的禮物。 3.有人不經過你同意拿走你的東西。 4.媽媽買給我的衣服，我不喜歡。 (三)完成學習單二 (四)請學生發表學習單內容，分享彼此的想法與做法。	 5 分鐘 5 分鐘 5 分鐘 10 分鐘	利用搶答遊戲讓學生熟練表達的句型 「這不是肯德基」的李大明，他不要用哭的方式表達自己不喜歡的事情，改用句型:「爸媽你們帶來的炸雞，我覺得不好吃，吃後讓我胃很難過，我希望你們下次可以帶肯德基的炸雞給我吃。」
(五)教師對每個回答給予整理及口頭回饋。 1.（先說清楚事情） 2. 我覺得 3. _____不舒服 4. 我希望 ……第二節結束……	5 分鐘	

教學評量	1. 口語表達 2. 學習單
指導要點及注意事項	除了表達之外，也教學生學習接納
備註	此年段學生正值具體運思期，可以根據具體經驗思維，以課堂上所學之技巧遷移至日常生活中應用。

學習單一： 姓名：_____家長簽名：_____

1. 遊戲中我是說話的人，

   對方不聽我說話我的感覺是（　　）。

2. 遊戲中我是聽別人說話的人，

   聽不懂對方在說什麼我的感覺是（　　）。

   (1) 我的表情是東張西望，不理對方所說的話，眼神沒有停留在對方身上。

   (2) 我注意聆聽對方說話的內容，專心地看著對方，並偶而點點頭回應。

3. 我平常說話沒人聽：（　）是　，（　）不是。【勾選】

4. 我不專心聽別人說話：（　）是　，（　）不是。【勾選】

5. 我覺得聽人說話時看著對方：（　）1 比較好，（　）2 不好　【勾選】

『傾聽技巧』步驟及提示

步　　驟	提　　示
我看著對方	＊友善的看著對方的眼睛
表現出專心聽的樣子	＊身體自然向前傾
聽清楚對方說什麼	＊點點頭

學習單二：　　姓名：_____家長簽名：_____

一、句型示例

「這不是肯德基」的李大明，改用句型

＊ 爸媽你們帶來的炸雞　　（使你不舒服的事）

＊ 我覺得不好吃　　（說出你的感覺）

＊ 吃後讓我胃很難過　　（不好的影響）

＊ 我希望你們下次可以帶「肯德基」炸雞給我（做一些改變）

二、語句練習

＊ （使你不舒服的事）　_____

＊ （說出你的感覺）　_____

＊ （不好的影響）　_____

＊ （做一些改變）　_____

三、遇到下列情況時你怎麼說？（情境練習）

1. 當你吃到不喜歡吃的食物時
2. 聽到 冤枉自己的話時
3. 有人不經過你同意拿走你的東西

四、把感受用恰當的語句呈現

家庭教育課程設計	範　圍	主　題	設計者
	小四	家庭壓力	新興國小／馬　香

壹、課程設計理念

現代家庭正經歷前所未有的改變，科技化發展伴隨著工業化與都市化，人們的生活變得非常複雜與多變性，家庭結構的改變，兩性關係的複雜，傳統家庭與婚姻的穩定正面臨著巨大的考驗，相對的，家庭所面臨的壓力也日益增大。

每日報紙所見，自殺、憂鬱等社會事件層出不窮，社會人群的疏離感更為這些個案家庭築起一道道無法攀越的高牆，離婚數字、單親家庭兒童人數的增加，反應現代社會家庭結構的脆弱，Boss（1988）將家庭壓力定義為：家庭承受壓力或緊張時，穩定的家庭狀態被改變。

家庭會隨著成員生命發展而改變；而社會環境的改變，如失業、水災、天災等財務的損失也會給家庭系統帶來壓力。家是傳統上支持成員因應改變的最後堡壘，家庭對成員提供情緒需求的功能正逐漸加重。

因此對於目前社會中家庭結構的衝擊與瓦解，更應用教育的角度鼓舞每一個人正確的面對自己的家庭，並不吝惜分享家庭中的問題與艱難，而使更多的人免於沉重的家庭壓力。

本課程設計參酌社會系統理論家庭危機 ABC－X 模式。【A(引發事件)與 B(家庭擁有的資源與韌性)及 C(家庭對事件的主觀定義)相互影響，決定 X(壓力或危機程度)】，透過教學活動，瞭解家庭資源的管理與創造，習得對家庭危機的認知，做適當的調適。

貳、教學主題與目標

本單元共分為四個主題，每個主題為 1 節課、40 分鐘。在教學的歷程中，教師可以透過角色扮演以及討論的方式，並運用學習單使學生可以透過單元的教學來學習如何面對家庭溝通問題。

角色扮演法： Werrbach (1993) 指出，角色扮演是發現價值衝突的調停方式，同時也發展解決問題的策略。此種教學策略可培養學生設身處地、加強同理心的感受，能有不同思考的面向。

討論教學法及價值澄清法： 經由不斷的質疑與討論，批判、修正自己與他人的想法，最後再由教師適時的給予價值澄清，使學生學習如何面對家庭中的問題進行理性分析與辨識因應並避免更多衝突的產生。透過小組討論與發表，培養學生批判性的觀點與思考力，建立學生審慎明辨的思考能力，使得學生家庭中可以找到對問題的正確態度。

(一) 第一個單元為『家庭事件簿』，主題在由家庭事件中，正確認知可預期的事件和不可預期的家庭事件之普遍。培養發覺家庭中問題的能力，並謀求解決的方

法。其目標 1.了解家庭中可預期和不可預期的改變事件。2.明白家庭壓力的來源。3.知道身處家庭事件中對事件改變的正確認知。

(二) 第二個單元為『家庭大不同』，主題在認知不同的家庭型態，瞭解家庭成員的角色責任，培養家庭成員情感。其目標 1. 認知多種不同家庭型態。2.了解不同家庭型態的問題。3.培養面對家庭事件中家庭成員的角色責任。

(三) 第三單元為『家庭資源管理』，主題在強調改變是家庭成長的過程，從過程中創造家庭資源與管理資源，培養面對家庭壓力時的應變能力，並能夠紓解適當的情緒。其目標 1. 認知家庭資源與管理資源。2.了解增加家庭資源的方式。3.培養運用社區與社會資源，增加學習的能力。

(四) 第四個單元為『家庭的故事』，主題在強調面對無法改變的家庭結構，重新認識家庭的意義，認知家庭的功能，並且建立自己積極正確的人生觀，知道社會及學校協助系統，以在適合時機尋求協助。其目標 1. 瞭解家庭的意義。2.認知家庭的功能。3.認識家庭社會資源的協助系統.。

參、教學對象：

本教學對象為四年級。四年級學生的特質在皮亞傑的認知發展論中，由具體運思期，逐漸發展為形式運思期。本課程設計依此心理發展原則，活動設計循序漸近，先具體認知家庭各種不同型態、可能面對的變故與壓力、後思考家庭在面臨壓力時，應對家庭壓力的解決方式。

單元一

單元名稱	家庭事件簿	設計者	馬香
教學時間	40 分鐘	適合人數	全班
配合現有教材			
能力指標	【家政】4-2-4 覺察家庭生活中家人關係事務的特質與現象的改變。 【社會】3-2-1 社會關懷家庭內外環境的變化與調適。		
活動目標	1. 了解家庭中可預期和不可預期的改變事件。 2. 知道身處家庭事件中對事件改變的正確認知。 3. 培養覺知家庭壓力來源的能力。		

活動流程及內容設計	時間	活動設計說明
【引起動機】－小明家淹水了 小明的家在汐止鎮上街上，爸爸開了一家電器行。電裡所有的業務都是爸爸一個人負責。平日媽媽幫忙爸爸照顧這個店，維持一家人的生活。小明的奶奶過世了，爺爺身體不舒服，獨自住在鄉下，小明的爸爸常常說，他的擔子很重啊！ 很不幸的事情發生了！ 象神颱風經過了台灣，鎮上淹水了，洪水嘩啦啦的一直流到街上，流進了店裡，淹沒了所有器材，小明爸爸為了店裡的財產，在趕回家的路途中發生車禍。 小明爸爸癱瘓了，家裡頓時失掉經濟的產生者，小明的媽媽像做了一場惡夢，久久醒不過來。		以一個家庭遭變故的實例引起討論的動機。
1. **戲劇演出** (1) 請三位同學分別扮演小明的爸爸、媽媽、和小明。 (2) 戲分三幕，第一幕演出颱風要來了。第二幕演出家裡淹水了。第三幕演出小明爸爸發生車禍。	15 分鐘	以戲劇表演的方式，呈現一個家庭遭變故的實例。在實例中覺知家庭事件的改變，可能導致家庭產生壓力。
【發展活動】－家庭會說話 1. 分組討論－小明家的狀況 **※教師提問** (1) 小明家裡遭遇什麼事情？(教師將小明家所遭遇的問題分類，請小朋友寫在黑版上。) (2) 這些狀況的發生是否可以事先知道？ (教師請小朋友自由發表) (3) 他們家有什麼樣的困難？ (分 6 組討論，並將答案以四開書面紙寫出來，教師將書面紙張貼黑版上)	10 分鐘	透過討論，了解家庭遭變故時要面臨的困難。
2. 分組討論－家庭中的變故 (1) 家庭中有可能遭遇什麼樣的變故，是一般人沒有辦法事先知道的的？ ※請小朋友自由發表，教師將答案寫在黑版上，但計算組別的成績。) (2) 面對這些家庭變故找出一些可能事先預防的因素。	10 分鐘	由統整中覺知家庭事件有些是可預知，有一些無法預知，正確的認識，以減少壓力的產生。
【統整與總結】 完成學習單，聰明過五關。 ……第一節　結束……	5 分鐘	請小朋友完成學習單。

教學評量	口語表達、完成學習單。
指導要點及注意事項	分組討論時教師要控制時間 事先將活動重點以書面紙寫好 分組桌型事先排好 戲劇事先給小朋友劇本，並事先演練。
備註	需要的教具有書面紙四開 6 張、磁鐵、書寫筆 6 隻 演戲的道具一長條布代表洪水、桌椅、電器品等

單元二

單元名稱	家庭大不同	設計者	馬香
教學時間	40 分鐘	適合人數	全班
配合現有教材			
能力指標	【家政】4-2-2 認識自己與家人在家庭中的角色。 【家政】4-2-5 激發對家庭或生活問題的好奇心及敏銳的觀察力		
活動目標	1. 認知多種不同家庭型態。 2. 了解不同家庭型態的問題。 3. 培養面對家庭事件中家庭成員的角色責任。		

活動流程及內容設計	時間	活動設計說明
【引起動機】大風吹遊戲 ※ 將「和爸媽同住」「和奶奶同住」「和外公外婆同住」「和爸爸同住」「和媽媽同住」等字體做成小字卡，每人發給一張，做為玩遊戲的角色扮演身份。小牌上家庭中有的家裡人員多，有的家裡人員少；有的同學有雙親，有的同學只和母親住；有的同學和外公外婆住。 1. 先玩一般的遊戲激起小朋有的興趣。 教師說：大風吹？吹什麼？吹有長髮的人……。可連續玩幾次。 2. 再玩認識家庭型態的遊戲。 教師說：大風吹？吹什麼？吹手上拿著「和爸媽同住」牌子的同學……。可連續玩幾次。	5 分鐘 5 分鐘	以大風吹遊戲活動，認知家裡的成員人數和家庭型態，如單親、雙親、隔代教養家庭。借大風吹的遊戲凝聚出師生的教學氣芬，教師可視教學時間做適當的調整。
【發展活動】－認識不同家庭型態 1. **分類** (1) 請小朋友按照手上小字卡的分類坐在一起。 (2) 教師將雙親家庭、單親家庭、隔代教養家庭的字卡揭示在黑版上。 (3) 教師提問：這些家庭中有哪些人？ (以事先準備好的人物圖卡張貼。) (4) 教師提問：這些家庭中什麼樣的家庭人比較多？(請小朋友自由發表) ※ 從以上的家庭類型中分判每一種家庭型態有不同的家庭成員。	10 分鐘	藉由討論的方式讓小朋友能更深一步了解家庭裡的生活方式和問題。
2. **討論** 教師請小朋友討論全家大掃除的事件。 (1) 教師提問： 大掃除要準備的事情有哪些？請小朋友和同組的同學討論完後寫出來。 (教師準備書面紙，請小朋友謝寫在上面，並一條一條陳列在黑版上。) 3. **歸納－排排看** (1) 教師提問： 這些事情中有哪些是屬於錢的問題；有哪些是屬於人力的問題？ (請小朋友發表。)	10 分鐘	
【統整與總結】－角色責任澄清 1. 教師提問：這些問題可以解決嗎？ 2. 教師以書面列出「爸爸的角色」「媽媽的角色」「小明的角色」引導小朋友思考個人的角色責任。 ※ 每個人在家庭裡至少扮演一個角色，每一個角色都有他的責任，扮演好角色責任，一家人共同面對家裡可能遭遇的變故並同心協力，讓家庭渡過難關。 ……第二節　結束……	10 分鐘	以價值「澄清」的方式，引導小朋友思考每個人在「角色」任務上需要盡到的責任。

教學評量	觀察、遊戲活動參與、口語表達。
指導要點及注意事項	注意單親的小朋友在活動中的情緒輔導。
備註	1. 準備「單親家庭」「雙親家庭」「隔代教養家庭」(或更多家庭型態)長條紙。教師可依學生程度，隨時調整。 2. 準備家庭成員玩具貼紙。

單元三

單元名稱	家庭資源管理	設計者	馬香
教學時間	40 分鐘	適合人數	全班
配合現有教材			
能力指標	【社會】3-2-1 關懷家庭內外環境的變化與調適。 【綜合】2-3-3 規劃改善自己的生活所需要的策略與行動。		
活動目標	1. 認識家庭的必要開銷。 2. 了解家庭中開源節流的重要。 3. 培養運用社區與社會資源，增加學習的能力。		

活動流程及內容設計	時間	活動設計說明
【引起動機】 1. 請小朋友說一說一天中發生的事情。 2. 教師提問： 請小朋友將一天中家庭中所需要的東西，列在書面紙上。	5 分鐘	透過小朋友的發表讓小朋友看到家庭中的資源。
【發展活動】－家庭魔法師 1. **估價遊戲** (1)教師準備相關食、衣、住、行、育、樂的圖片，各種錢幣磁鐵卡，請小朋友出價錢。(如電視、電腦、汽車、洗衣機…蔬菜、水果等) (2)分組比賽，教師揭示物品的真正市價。接近答案的給予記點。	10 分鐘	透過估價遊戲，引導小朋友認識家庭資產的價值。
2. **討論－算算看** (1)教師提問：一天中要花多少錢？ 教師請 2 位小朋友到黑版寫出他們家一天中所要花的錢。 (2) 教師提問：一個月要花多少錢？ 教師請小朋友共同算出。 (3) 教師提問：這些錢不夠怎麼辦？有沒有其他方式可以增加？ ※ 教師為達到聚焦的標準，提供幾種可行的方式，如媽媽、爸爸再增加一些能力、小明努力學習等可以充實家庭能量的正向方式，以累積家庭資源。	10 分鐘	從教師提問的引導中，讓小朋友了解資源有限，資源也可以以正向的方式來累積。
3. **找尋物品主人** (1)教師提問：現在這些物品都要有人管理，請小朋友扮演家庭中的角色，認養完成。	5 分鐘	以實際的活動傳單，讓小朋友知道可以充實能量的具體方式。
【統整與總結】 教師分發學校或社區大學的廣告單，請小朋友仔細讀讀看，並解釋內容。 1. 教師提問：這些活動媽媽或爸爸需不需要？可以幫助媽媽獲得什麼能力？ 2. 教師綜合歸納當家庭遭遇到重大變故的時候，家裡的人一定要團結和互相支援，也可以從學校或社區找到很多免費的資源，這樣的家才會是一個安全的地方。 3. 完成學習單。 ……第三節結束……	10 分鐘	

教學評量	觀察、完成學習單、口語表達。
指導要點及注意事項	在估價活動中，教師可以依學生程度，調整估價物品的類別，並注意學生性別和估價準確度的差異。
備註	

單元四

單元名稱	一個家庭的故事	設計者	馬香
教學時間	40 分鐘	適合人數	全班
配合現有教材			
能力指標	【健康與體育】6-2-2 了解家庭在增進個人發展與人際關係上的重要性。 【家庭】4-3-2 了解家人角色意義及責任。		
活動目標	1. 瞭解家庭的意義。 2. 認知家庭的功能。 3. 認識家庭社會資源的協助係統.。		

活動流程及內容設計	時間	活動設計說明
【引起動機】 1. 影片美麗人生片斷觀賞－ (從第三部分開始)	20 分鐘	以美麗人生影片的第三部分為活動的開始，引導小朋友認識面對家庭危機時的方式。
【發展活動】 1. 討論 (1) 分組討論，請小朋友將家庭中所提供的功能在書面紙中寫出來。 ※ 教師歸納：家庭可以提供教養、保護、支持的功能。 (2) 教師提問： 什麼樣的家庭會沒有辦法好好的保護小孩？ ※請小朋友發表。	5 分鐘	從討論活動中，讓小朋友了解家庭可能提供的功能和家庭功能失衡的危機。
2. 圖片觀賞 (1) 教師準備社教機構的圖片，如台北市單親家庭、家庭扶助中心、社會福利中心、諮商輔導中心，並介紹機構可以協助的事項。	5 分鐘	提供社會資源機構照片，讓小朋友了解，社會資源可以彌補家庭功能的失衡。
【統整與總結】 1. 教師告知家暴中心電話。 2. 教師總結--- (1) 引導小朋友認識與瞭解社會協助系統，並能妥善利用。	5 分鐘	
3. 完成學習單。 ……第四節結束……	5 分鐘	

教學評量	完成學習單、討論與口語表達。
指導要點及注意事項	美麗人生影集教師可以其它教材替換
備註	

學習單一：聰明過五關

姓名：_____

小朋友，這一張學習單是幫你更清處的看到小明家有哪一些的問題？這些問題是否可以解決？請你依過五關的方式，依序回答，寫完答案後過完五關就可以得到老師的獎品唷！

第一關：小明家遇到什麼變故？(請小朋友寫出故事大意)

第二關：這個故事中可以預期的事有哪些？不可以預期的事有哪些？

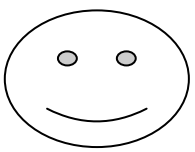
可以預期的事：

不可以預期的事：

第三關：淹水後的小明家，有些什麼困難？

第四關：這些困難你有什麼感覺？

第五關：面對這些困難，如果是你，你會怎麼辦？



恭喜你！你過五關了！

學習單二：　　姓名：_____

家庭中的問題與解決方法

動動手

小朋友，想一想：你知道有哪些不同種類的家庭，他們會面臨哪些問題？可以用什麼方法解決，才可以讓你們的家庭過得更好？(請和老師、同學討論以後完成。)

編號	家庭類型	面臨問題	你可以怎麼做
01			
02			
03			
04			
05			

學習單三：　　姓名：_____

家庭資源認識與管理

問題一　你家生活上所需要的東西有哪些？請你估價。

1._____　2._____

3._____　4._____

5._____　6._____

問題二　家中的成員對於開源節流可以怎麼做？

爸　爸	
媽　媽	
我	
其他人	

學習單四：　　姓名：_____

家 庭 功 能

◎ 連連看：小朋友，左邊有一些選項，請你仔細看過並思考過以後，你認為什麼單位可以幫忙他們，請你連連看。

父母一方去世或坐牢	警察局
父母離婚	台北市單親家庭中心
父母失業	社會局－家扶中心
父母吵架或打架	咨商輔導中心
父母親有暴力行為	家暴中心

劇　　本

一、報幕

前言：

1. 小明的家在汐止鎮的街上，爸爸開了一家電氣公司，公司所有的業務都是爸爸一個人負責，平日媽媽幫忙爸爸照顧電裡的生意，維持一家人的生活。
小明的奶乃過世了，爺爺身體不舒服，獨自住在鄉下，小明爸爸常常說，他的擔子很重啊！
不幸的事情發生了！

第一幕：

2. 象神颱風經過了台灣，鎮上淹水了，洪水嘩啦嘩啦的一直流到街上，流進了店裡，淹沒了所有器材。

第二幕：

3. 小明爸爸在趕回家的路上，發生了車禍，全身癱瘓了！

二、第一幕

場景：　爸爸媽媽坐在客廳

播報員報氣象：　中度颱風象神距離台灣東男方 200 公里處，預計今晚從宜蘭花蓮登陸，此颱風會帶來強大的雨量，請各地嚴加戒備，我們現在來看看衛星雲圖。

媽媽：　爸爸啊，颱風要來了，我們是不是要提早準備，把電器搬一搬？

爸爸：　(一面吃東西)啊，不會啦！

媽媽：　可是氣象台播報，我們這裡是警戒區耶。

爸爸：　安啦！安啦！

電話鈴響……

爸爸：　摸希….摸西明明電氣行…..唷，我知道，我知道，馬上送…馬上送….。我要送貨了！

媽媽：　你要小心唷！

三、第二幕

場景：　工廠有很多電器

小明：　淹水了……淹水了……

媽媽：　快搬電視…快搬電視……

小明：　好重啊….好重啊…..水又淹上來了

媽媽：　打電話給爸爸….

小明：　爸爸，家裡工場淹水了，我們的電器來不及搬了…

爸爸：　好..好..我快回去，可是風雨很大…..

媽媽：　來不及了，來不及了。

布幕　(2 個人拉 把所有的東西都蓋住。)

四、第三幕

爸爸在路上騎摩托車…碰的一聲，和其他兩部車相撞……。

家庭教育課程設計	範　圍	主　題	設計者
	小五	家庭吵翻天	光復國小／賴玉

壹、課程設計理念

家庭是一個人出生最早接觸的團體，人格塑造也在家庭的潛移默化中養成，人與家庭之間的關係是如此密不可分。在人際關係中，每個人都希望別人聽我說，然而，在說與聽之間，怎樣才是做到充分的溝通呢？我國傳統家庭裡，每一個角色均有既定的位置，也因為角色的認知，家人往往不易表達真心的感受，加深了溝通的困難度，因此「真情告白」且不傷害是每個家庭必須努力的重點，

家人溝通是在親密的關係中尋找真實的聲音，這樣的對話中應該是被重視、被關心，而且能夠表達出內心最真實的一面，又不會讓親近的人受傷，這是一件困難的事，卻也是最需要學習的事。一個功能良好的家庭，會透過好的溝通方式來解決家中的問題，如果父母和所有家人都願意利用好的溝通態度來面對家庭中所有問題，必能讓整個家庭的溝通無礙，孩子自然而然可以從家庭中學習溝通的方法。一旦孩子在家中所學習人際互動的形式，將會影響孩子在成長過程中的人際互動，因此，當家庭中的人際關係產生困難、衝突、不和、競爭、結盟等經驗，可以讓孩子學得解決人際衝突的能力，也可能學會逃避且缺乏處理人際關係的能力。

因此，本課程的主要設計即是以家人溝通以及壓力因應溝通為主要議題，人際關係中最重要的是溝通，也就是聽與說，這是每個人一直需要學習的功課。在小學五年級階段的學生處於形塑自我肯定、自我價值的階段，看似長大卻又很多的觀點未到獨立的程度，自己認為自己已經長大，而父母卻不覺得長大；因此，在五年級這個階段的孩子，要學習的就是與別人說話的方式，學會分辨與懂得發問技巧與請教，並且與父母親之間可以進行有效的溝通。

貳、教學主題與目標：

本單元課程設計共計兩大單元「家人溝通」與「溝通壓力源」為單元主題，共計 4 節課 160 分鐘。第一單元為「家人溝通」主要是以學習理想的溝通方式為主軸，藉訪問的方式蒐集並歸納「什麼方式的表達是最重要的？」，其次，請學生回家實際進行一次家庭會議，再進行班級討論，列舉家中再進行家庭會議時，有些「不錯的溝通方式」、「不好的溝通方式」各有哪些；第二單元為「溝通壓力源」，請學生對於家中父母親的吵架進行觀察，並歸納分析家中常見的吵架因素、來進行理性分析與辨識因應，其次，進行一次家庭劇場的演出，請同學依據劇本大綱演出劇情，再透過班級討論學習如何面對溝通的壓力。

在教學的歷程中，教師可以透過角色扮演以及討論的方式，並運用學習單使學生可

以透過單元的教學來學習如何面對家庭溝通問題。

角色扮演法： Werrbach (1993) 指出，角色扮演是發現價值衝突的調停方式，同時也發展解決問題的策略。此種教學策略可培養學生設身處地、加強同理心的感受，能有不同思考的面向。

討論教學法及價值澄清法：經由不斷的質疑與討論，批判、修正自己與他人的想法，最後再由教師適時的給予價值澄清，使學生學習如何面對家庭中的問題進行理性分析與辨識因應並避免更多衝突的產生。透過小組討論與發表，培養學生批判性的觀點與思考力，建立學生審慎明辨的思考能力，使得學生家庭中可以找到對問題的正確態度。

各節的教學活動分述如下：

「家人溝通」

1. 溝通的藝術（活動一）：以訪問調查的方式來進行。探詢班上最會溝通的人，通常在他說話的時候是用什麼方式，訪問校長、主任、老師，認為誰最會進行溝通，有些什麼特色？
2. 家庭會議（活動二）：請同學先行回家召開一次家庭會議討論家庭活動的規劃，再回學校進行分享討論，以列舉家中再進行家庭會議時，有些「不錯的溝通方式」、「不好的溝通方式」各有哪些。

「溝通壓力源」

1. 家庭吵翻天（活動三）：從討論家庭中吵架次數與原因探討為起點，使學生可以正視家中親人吵架的危機，並能夠即時發覺家庭中的問題，並謀求解決的方法。
2. 吵架的藝術（活動四）：規劃戲劇的方式來演出一場「吵架記」的劇，並請同學寫出感想分享。

參、教學對象

本教學活動適合對象為五年級學生，對於家庭的概念已具有雛形，並具備自我意見且將邁入青少年時期的階段。對五年級學生而言，人際關係正面臨一項極重要的轉變，他們對同學甚至對父母所呈現出來仍是自我的態度，所有事情只會怪罪別人的不是，因此，父母親也無從了解他，有時又不會說出心理真正的感覺，因此，也常常造成別人的誤解，如何學習讓自己的意思做一個清楚的表達，是很重要的學習。當試教之後發現，在中國傳統教育下，父母角色為威嚴且具命令式的方式，有三分之一左右的同學表示喜歡且習慣命令式語氣跟他說話的，因此『溝通』的定義當然不是只有態度溫和、表情微笑、語氣和緩等等，反而有時「命令且堅定要求」的語氣，孩子更習慣接受。因此，教師仍需注意學生之個別差異而因材施教。

肆、教學活動設計

活動一　溝通的藝術

活動名稱	溝通的藝術	設計者	賴玉
教學時間	40 分鐘	適合人數	全班
配合現有教材			
能力指標	**六大議題** 家政教育 【4-3-3】運用溝通技巧與家人分享彼此的想法與感受 【4-2-4】察覺家庭生活中，家人關係、事物的特質與現象的改變。		
活動目標	觀察故事中家庭成員的互動與問題，然後歸納解決問題的方法，並能夠釐清自己能為家庭所做的努力。		

活動流程及內容設計	活動時間	活動設計說明
【引起動機】傳話遊戲 讓學生先行進行一段傳話的遊戲，來說明「溝通」要說的清楚，也要讓別人聽懂，否則很容易會錯意，表錯情。 「傳話遊戲」將小朋友分成 5-6 組（排成一列）或站或坐，老師將一句話寫在紙上，如：『夏日的午後慵懶的陽光照得人懶洋洋的』給每一列的第一位小朋友看，看完之後傳話給下一位，一直到最後一位上台寫下整句話。 例句：『迎著風翱翔在天際是一件多麼快樂的事呀』 『媽媽到街上買了 4 隻雞腿、40 個柿子和 44 瓶沙士』	10 分鐘	從遊戲中了解「溝通」之重要。
【發展活動】 **老師可以分享一段話** 舉例：媽媽上班回來以後看到小真正在看電視，通常會說：「回來啦！怎麼又在看電視，今天功課多不多？學校還好吧！洗手準備吃飯，七點半家教老師就來了！」 如果媽媽是說：「我可愛的寶貝回來啦！你今天氣色看起來不錯，趕快去洗洗手，看看我們今天晚上要吃什麼？別忘了等一下七點半要上課，看看老師今天要教你什麼！」	5 分鐘	從一個例子中來使學生認識表達可以有各種不同的方式。
各組找同學分享這兩句話，你比較喜歡聽哪句？這兩句有什麼不同，如果你是小真，你要怎麼回答？ 1. 請同學分享一下班上有沒有哪位同學，他的說話最不會讓人生氣，請紀錄並觀察他通常是怎麼樣的說話方式。 2. 另外請同學訪問學校的老師、主任、校長，大家認為最好的溝通應該怎麼說？	15 分鐘	讓學生可以透過訪談，歸納出好的溝通方式有哪些。
【統整與總結】 老師於各組學習單完成以後，將同學所蒐集的資料，請一兩組同學來分享，並由老師歸納整理。歸納出「溝通」中表情、語氣、態度等。	10 分鐘	老師進行統整歸納讓學生學習應該怎樣溝通

教學評量	1. 口語表達 2. 學習單
指導要點及注意事項	1. 同學進行傳話的遊戲可以先使用簡單的話來進行，以避免學生有太多挫折。 2. 在同學進行訪問之前，先設定被訪問人的範圍，並且是先與被訪問人告知欲訪問之問題，以免活動進行不順利。如時間、提問之問題等等。
備註	

活動二　家庭會議

活動名稱	家庭會議	設計者	賴玉
教學時間	40 分鐘	適合人數	全班
配合現有教材	綜合活動（南一版與家人一同休閒）		
能力指標	**健康與體育學習領域** 5.安全生活 【5-1-3】思考並演練處理危險和緊急情況的方法 家政教育 【4-2-4】察覺家庭生活中，家人關係、事物的特質與現象的改變		
活動目標	觀察故事中家庭成員的互動與問題，然後歸納解決問題的方法，並能夠釐清自己能為家庭所做的努力。		

活動流程及內容設計	活動時間	活動設計說明
【引起動機】 由學生事先進行一段戲劇演出「家庭會議」，表現出「好的溝通」和「不好的溝通」 **劇本示例：** 「好的溝通」：家人要出去吃東西，應該到哪裡去吃呢？最後大家可以取得共識。 「不好的溝通」：家人要出去吃東西，各人堅持己見，誰也不肯讓步，最後兩個小朋友賭氣都說：不吃了，後來爸媽也生氣了…	10 分鐘	從家人實際的家庭會議中分享溝通的意義並體會凡事藉由理性的溝通可以獲得大家一致的決議與信賴，是值得學習的。
【發展活動】 1. 各組找代表同學分享你們家曾經進行什麼方式的家庭會議？ 2. 你發現在進行家庭會議中，誰說話說的最多次？誰說話最大聲？給你的感覺是什麼？	5 分鐘	
3. 你們的家庭會議在進行過程中怎樣討論？ 4. 你們的家庭會議在進行討論時，有沒有顧及每一位成員都完整表達了自己的意思？	5 分鐘	
5. 你們的家庭會議最後的決議是怎產生的？ 6. 如果決議的事項是你不同意的，請問你應該怎麼辦？	5 分鐘	
7. 你覺得你應該怎樣在會議中表達你的看法？ 8. 你覺得你們家的會議開的如何？請分享你的感受。	5 分鐘	
【統整與總結】 教師於同學分組進行分享的時候，請同學就戲劇以及同學分享中找出值得學習的地方，最後由老師統整會議是讓溝通更無阻礙的方式。學習單：回家與家人進行一次家庭會議。	10 分鐘	

教學評量	1. 口語表達 2. 學習單
指導要點及注意事項	學習單務必請學生一定要做完並且攜回進行討論 如有同學班上父母親不曾開過會，請同學只要紀錄一件家中協商的事情分享即可。
備註	

活動三　理直氣壯？理直氣『和』？

活動名稱	理直氣壯？理直氣『和』？	設計者	賴玉
教學時間	40 分鐘	適合人數	全班
配合現有教材			
能力指標	**健康與體育學習領域** 5.安全生活 【5-1-3】思考並演練處理危險和緊急情況的方法 家政教育 【4-2-4】察覺家庭生活中，家人關係、事物的特質與現象的改變		
活動目標	觀察故事中家庭成員的互動與問題，然後歸納解決問題的方法，並能夠釐清自己能為家庭所做的努力。		

活動流程及內容設計	活動時間	活動設計說明
【引起動機】 **分享一段故事--** 小如的爸爸因爲最近經濟不景氣，賺錢的機會比較少，常常回家以後就會跟媽媽吵架，常常看到爸爸媽媽在吵架，小如和哥哥都不知道要怎麼辦？最近哥哥要交補習費、小如也想買一台電腦，因爲同學都有電腦可以玩線上的遊戲，可是花費蠻貴的，小如不知道應該怎樣跟爸爸媽媽說，所以小如也不知道要怎麼辦？	5 分鐘	從故事中可以請同學檢視家中會發生的爭吵的情形，並能夠透過理性分析吵架的問題，來紓解溝通的壓力。
【發展活動】 1. 各組找代表同學分享如果你是小如，你要怎麼辦？ 讓學生上台進行戲劇表演，以角色扮演的方式來揣摩故事中小如的角色。	10 分鐘	
2. 請同學討論在家中，爸爸媽媽有沒有吵過架？同學的處理方式是什麼？分享進行同時，老師提問： (1) 每一個的家庭是不是都有不一樣的問題？ (2) 家中的爸爸媽媽會不會吵架？ (3) 家中的爸爸媽媽吵架的原因是什麼？ (4) 在爸媽吵架時，你通常都會怎麼做？ (5) 你覺得要怎樣幫助小如？ 3. 觀察爸媽的意見不同，並且請把你爸爸媽媽想說的話紀錄下來。 4. 請學生完成學習單。	15 分鐘	
【統整與總結】 由老師帶領分享總結。	10 分鐘	

教學評量	1. 口語表達 2. 學習單
指導要點及注意事項	面對衝突是人際關係中經常預見的狀況，可請同學分享一旦吵架之後感受，然後才知道如何避免吵架的情形。
備註	

活動四　『面對衝突』的藝術

活動名稱	『面對衝突』的藝術	設計者	賴玉
教學時間	40 分鐘	適合人數	全班
配合現有教材			
能力指標	**健康與體育學習領域** 5.安全生活 【5-1-3】思考並演練處理危險和緊急情況的方法 家政教育 【4-2-4】察覺家庭生活中，家人關係、事物的特質與現象的改變		
活動目標	觀察故事中家庭成員的互動與問題，然後歸納解決問題的方法，並能夠釐清自己能為家庭所做的努力。		

活動流程及內容設計	活動時間	活動設計說明
事前準備：先請學生各組討論編寫一場家人面對衝突的劇情大綱並且演出來，讓同學可以看一看當事人在對話中通常說些什麼？ **【引起動機】** 已經請同學各做了一些討論與編寫劇情了，讓我們來看看同學所演出的『溝通的衝突』 **【發展活動】** 1. 各組分別上台演出。每組 3 分鐘 2. 請同學分享在家中，在各組的表演中，你們最喜歡的角色是哪一個？最不喜歡的角色是哪一個？各為什麼？ 3. 如何在家中能夠避免吵架呢？ **【統整與總結】** 老師歸納之所以吵架一定有因素，那我們在面對吵架的時候應該用正確的方式來處理。	25 分鐘 5 分鐘 5 分鐘 5 分鐘	讓同學透過角色扮演以及歸察的方式來體會人與人吵架的發生與不發生之間有些什麼不同。 給家長的一封信可作為課程實施前與家長溝通的一個重要媒介（附錄）

教學評量	1. 口語表達 2. 學習單
指導要點及注意事項	透過角色扮演使學生可以了解吵架的不好感受，然後才知道如何避免吵架的情形。
備註	

參考資料

1. A 班級經營與兒童輔導/Rudolf Dreikurs, Bernice Bronia Grunwald, Floy Childers Pepprr 著；曾端真、曾玲珉譯。台北市：天馬文化，2002。
2. 可以溝通，真好/Harriet Lerner 著；楊淑智譯。台北市：張老師，2002。

附錄

給家長的一封信
學習單一
學習單二
學習單三
學習單四

『給家長的一封信』

敬愛的家長：

相信您與我一樣關心孩子的學習與成長，在孩子的成長過程中，「家庭」是他們的第一個學習環境，而學校就是他們形塑人格的第二個重要的地方，誠摯希望透過各樣的課程學習活動，以及親師的密切合作，以達成學生各項學習的成果。

這個學年學校有四節的家庭教育課程將融入領域中實施，而家庭教育的實施源自於家庭教育法在 92 年 2 月 6 日通過，制定法律的意義在於重視家庭教育的訴求。家庭是一個人出生最早接觸的團體，人格塑造也在家庭的潛移默化中養成，人與家庭之間的關係是如此密不可分。我國傳統家庭裡，每一個角色均有既定的位置，也因為對於角色的認知不同，家人往往不易表達真實的感受，加深了溝通的困難度，因此「家人溝通」是更需要學習的。一個功能良好的家庭，會透過好的溝通方式來解決家中的問題，如果父母和所有家人都願意利用好的溝通態度來面對家庭中所有問題，必能讓整個家庭的溝通無礙，孩子自然而然可以從家庭中學習溝通的方法，進而營造孩子學習良好的人際互動。

本課程中需要學生填寫的學習單中，也請家長可以陪同完成，其中有一段記載家中溝通衝突的事件時，也請您協助孩子進行檢視，如不願意呈現出來的事件，請另行舉例做修正，以保護個人的隱私，謝謝您的協助！

在孩子成長的路上，您的陪同與支持，是孩子一生最大的助力，您與孩子如能共同鋪起一條愛的心橋，培養深厚的親子之情，必能使孩子的未來擁有幸福與富足。

導師　賴玉敬上

學習單一：　　五年　　班　　號　姓名：_____

溝通的藝術

在這個社會裡，我們不能與別人沒有交往，所以在溝通方面，更又有注意的事項，讓我們來蒐集一下，需要注意哪一些事項！

一、訪問同學，好的溝通應該要注意些什麼？

_____

_____

_____

二、訪問師長，我們在溝通時應該注意什麼？

我們想要訪問的對象	注意的事項

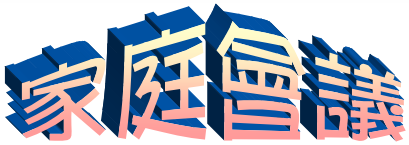
三、請歸納以上的訪問，並寫出你認為最好的溝通方法應該是什麼？

_____

_____

_____

學習單二：



姓名：_____家長簽名：_____

小朋友，你和家人有沒有開過家庭會議？會議的主題是什麼？用什麼方式來達成決議的？請用通順流暢的文字，寫一篇會議紀錄，與大家來分享家庭會議的內容。參考以下的項目來記錄：

1.時間：94 年 1 月 20 日　　2.地點：家中書房

3.出席者：爸爸、媽媽、哥哥和我　　4.記錄：我

5.討論主題：寒假想去哪裡遊玩

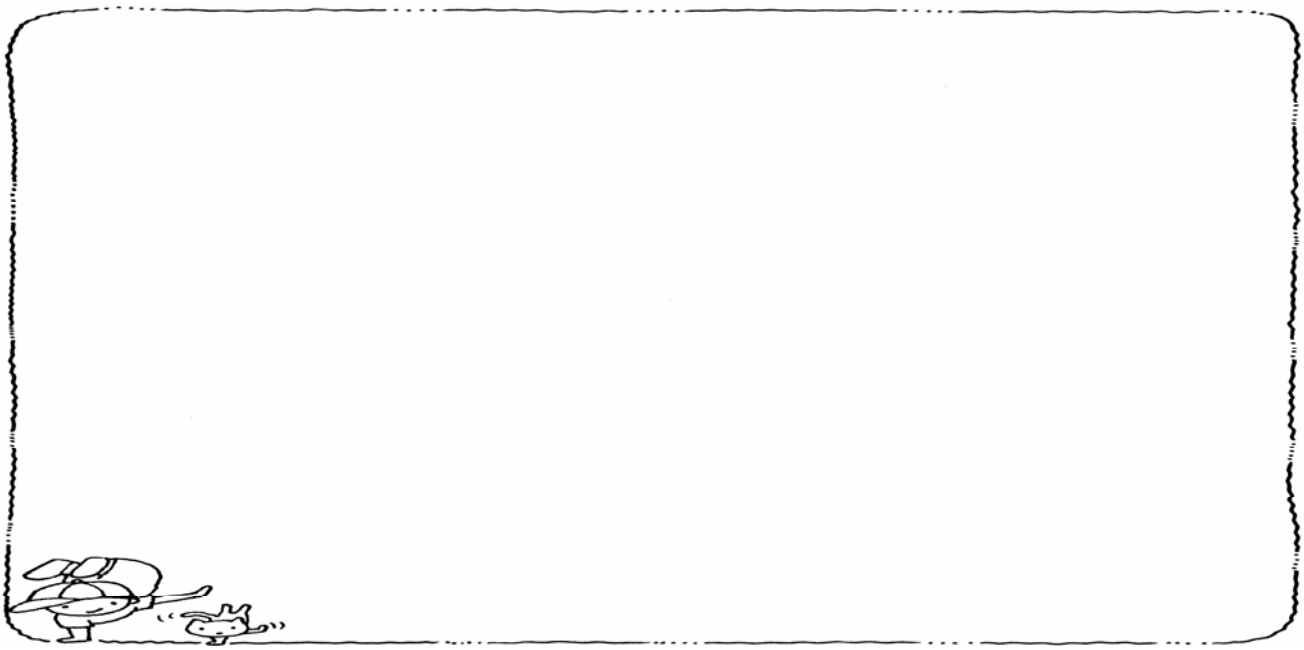
6.討論內容：a旅遊地點：花蓮或阿里山。　　b旅遊時間：三天兩夜。

c決定方式：以投票表決。

7.投票結果：贊成去花蓮的有爸爸、媽媽、和姐姐。

贊成去阿里山的只有我。

8.決議：去花蓮。



◎你發現在進行家庭會議中，誰說話說的最多次？誰說話最大聲？給你的感覺是什麼？

◎如果決議的事項是你不同意的，請問你應該怎麼辦？

家長簽名：_____

學習單三： 姓名：_____家長簽名：_____

家 庭 吵 翻 天

我會解決問題：請紀錄下來爸爸和媽媽吵架的事件以及原因，並且請爸爸和媽媽分別表示自己的看法，之後再想一想我可以這樣做。請記錄一件至三件。如果沒有，請針對小如這件事情發表自己的看法。

爸媽吵架的事件和原因	爸爸怎麼說	媽媽怎麼說	我可以這樣做

學習單四：　　姓名：_____家長簽名：_____

請寫出你們這組編寫的劇本內容摘要

◎ 角色共有哪些人_____

有_____扮演_____；_____扮演_____

_____扮演_____；_____扮演_____

◎ 吵架的人是_____和_____

◎ 吵架的原因是因為什麼事情_____

_____

_____

※你的感想

※請寫下你最喜歡和最不喜歡的角色，並說出為什麼。

喜歡 _____

不喜歡_____

因為 _____

※你覺得要避免吵架的方式是什麼？

_____

_____

_____

家庭教育課程設計	範　圍	主　題	設計者
	小六	自我想法的表達與壓力因應	屈尺國小／陳昌蘭

壹、課程設計理念

在這個資訊流通、家庭成員卻疏於溝通，電視節目各國交流、親子關係逆流的年代，我們年輕的一輩常以自我為中心、情緒常不知如何紓解，再加上抗壓力薄弱，那些急於長大脫離父母羽翼的青少年不了解如何在父母面前表達心中想法，有時只能以「說謊」或「逃避」來解決問題。此外，現代父母雙薪居多，親子間越來越缺乏互動，父母沒時間了解自己的小孩，有的以嚴格的控管來對待，有的則是以溺愛的方式來彌補小孩，使得我們的小孩在表達自己的想法卻遭父母給予相反意見或壓力時顯得不知所措，消極的是默默的承受，比較極端的則是以武力或自殺來解決。

因此，讓學生學習如何表達自我的想法，以及了解在面對父母所給予的壓力時應該以何種方式因應，可說非常的重要。

貳、教學主題與目標

本課程主題為『自我想法的表達與壓力因應』，共分為兩個單元，第一個單元為「自我想法的表達」，第二個單元為「壓力因應」，每個單元分為兩個活動共 4 節課、160 分鐘。課程主要在透過角色扮演、分組討論以及使用學習單的方式，讓學生能透過單元的教學學習在與父母相處時如何表達自我，同時了解在面對父母所給予的壓力時又該如何因應，避免衝突發生。第一個活動『我長大了嗎？』：讓學生思考自己在面對問題時現在與低年級時想法和做法的差別，並能夠口頭發表與同學分享，另外藉由分享的過程引導學生體認六年級學生在哪些方面應該有成長，何謂成長；第二個活動『你懂我的心嗎』：讓學生分組以角色扮演的方式分享「彼此在與父母相處時如何表達自我的想法」，之後討論「各組表達自我想法的方式之優劣，另外試著以父母的角度來看待自己的做法」；第三個活動『換個角度想想看』：認識壓力的本質，並透過閱讀散文來分享及討論「彼此在面對父母所給予的壓力時應該如何因應」，並試著了解父母的想法；第四個活動『給我自己的空間』：透過閱讀及討論能夠了解壓力因應方式，並能以正確及適當的態度面對壓力，避免衝突與悲劇的發生。

教學目標：

(1) 能夠以正確的方式表達自我的想法。
(2) 學習站在父母的立場來思考父母的想法。
(3) 能夠了解面對父母所給予的壓力時正確的因應方式並實踐。

1. 「我長大了嗎？」、「你懂我的心嗎？」：以戲劇表演的方式來進行不同想法的表達方式，並於表演後進行討論。

2. 換個角度想想看、給我自己的空間：透過閱讀散文的方式討論自己在日常生活中與家人互動中的情形或相關的案例。

角色扮演法： Werrbach (1993) 指出，角色扮演是發現價值衝突的調停方式，同時也發展解決問題的策略。此種教學策略可培養學生設身處地、加強同理心的感受，能有不同思考的面向。

討論教學法及價值澄清法： 經由不斷的質疑與討論，批判、修正自己與他人的想法，最後再由教師適時的給予價值澄清。

閱讀法： 閱讀他人相關作品可引導學生對於自身的狀況產生聯想，並做出比較；而實際的狀況也讓學生較能產生同理心，減少說教的意味。

參、教學對象

適合對象為六年級學生，對於家庭的概念已有雛型，具備傾聽能力，能覺察他人的情緒、言語表達並有效使用溝通的技巧，在發生衝突時亦能運用正確方式解決；但由於他們已經有自我意識且已步入青少年的反叛時期，因此必須教導其以正確方式表達自我、具備同理心，並且在面對壓力時能尋求正確和有效的途徑解決，而非以極端或負面的手段來面對壓力。

肆、教學活動設計

活動一：我長大了嗎

活動名稱	我長大了嗎	設計者	陳昌蘭
教學時間	40 分鐘	適合人數	全班
配合現有教材			
能力指標	**綜合活動** 1-1-1 描述自己以及與自己相關的人事物。 **生活領域** 2-1-2 描述自己身心的變化與成長，並知道身心健康的重要。		
活動目標	1. 確認自己長大的部分。 2. 能夠站在父母的立場來思考問題。		

活動流程及內容設計	時間	活動設計說明
【引起動機】 1. 提問各種動物、昆蟲小時候和長大的不同。 2. 請學生發表人小時候和長大有何差別。 3. 陳述自己認為自己長大的部分。	3 分	藉由提問讓學生類推到自己的成長，並能夠說出人不僅有外貌上的改變，亦有思想與行為的成長。動物的成長僅為引導，而非重點。
【發展活動】 1. 老師給予相關主題，主題為學習單中的問題，自己在小時候與現在碰到相同事件時父母的對待方式有何不同，父母的想法又是如何，請學生討論分組演出。	7 分	由角色扮演中讓學生也能站在父母的角度來思考。
2. 分四組戲劇表演，一、二組表演第一題，三、四組表演第二題。 （第一題：低年級的你，放學之後想出去玩，打電話告訴父母，他們的反應、你們之間的對話是如何？） （第二題：現在的你，放學之後想出去玩，打電話告訴父母，他們的反應、你們之間的對話是如何？） （第三題：低年級的你，想買手機，你告訴父母，他們的反應、你們之間的對話是如何？） （第四題：現在的你，想買手機，你告訴父母，他們的反應、你們之間的對話是如何？）	8 分	在分組演戲的過程中也能分享其他同學和父母不同的想法和做法。因為班級人數不同，老師可以自行將學生分為四~六組，給予較生活化的劇本，或讓學生自行編劇；若時間太短，亦可讓兩組學生自願演出。
3. 針對各組表演的內容做討論，闡述低年級與現在父母對待方式的差別與原因，並能試著從父母的角度來思考。 **老師提問：** (1) 你覺得同一件事父母在你小時候和現在對待的方式哪裡不同？ (2) 你覺得為什麼同一件事父母在你小時候和現在對待的方式卻不同？父母的想法是如何？ (3) 當你碰上這些問題，父母對待你的方式跟你預期不同時，你的想法是如何？		藉著討論分享彼此的想法了解自己實際成長的部分，並引導學生思考父母的想法是如何。
4. 請學生完成學習單內容。	8 分	
【統整與總結】 1. 請學生發表學習單內容，分享彼此的想法與做法。 2. 老師歸類並對每個方式給予口頭回饋。 3. 老師做結論，告知父母的轉變皆為學生已經長大；學生亦可試著由父母的角度來思考問題。 ……第一節結束……	6 分	在之前的角色扮演與討論過後，再藉由學習單的填寫與分享，教師可以了解學生的想法與做法是否有改變。

教學評量	1. 戲劇表演　2. 口語表達　3. 學習單
指導要點及注意事項	分組戲劇表演時老師給予學習單上的問題，先讓學生討論表演內容然後再進行表演。
備註	

活動二：你懂我的心嗎

活動名稱	你懂我的心嗎	設計者	陳昌蘭
教學時間	40 分鐘	適合人數	全班
配合現有教材			
能力指標	**綜合活動** 1-1-1 描述自己以及與自己相關的人事物。 **家政教育** 4-3-3 運用溝通技巧與家人分享彼此的想法與感受		
活動目標	1. 正確的了解溝通情境中的要素。 2. 確認自己已經是個有能力溝通的個體。 3. 能夠以正確的態度表達自我想法。 4. 能夠同理家人的感受、思考和情境。		

活動流程及內容設計	時間	活動設計說明
【引起動機】 1. 請學生發言陳述自己認為自己長大的部分。 2. 從哪些事情得知自己已經長大。	3 分	在經過上一堂課之後，讓學生發表他們對於本身自我想法和認識到達何種程度。
【發展活動】 1. 老師給予相關主題，主題為自己在家中如何表達自我想法，告知父母「我已長大」，請學生討論分組演出。（劇本於附錄） 2. 分組戲劇表演。 3. 針對各組表演的內容做討論，闡述戲中角色在表達自我想法時的優劣。 **老師提問：** (1) 你覺得這組的同學在表達自我想法時的做法如何？為什麼你會這樣想？ (2) 你覺得當他這樣做時，他的父母的想法又是如何？ (3) 你覺得怎麼樣做會更好？ (4) 如果你是他的父母，你會怎麼做？	8 分	因每組學生能力不同，城鄉學生語文及表演能力亦有差距，因此給予簡單的劇本，讓學生討論後自行加入對話進行表演，並予以討論。
（按照組別依次詢問） （第一組表演，老師提問全班討論） （第二組表演，老師提問全班討論） （第三組表演，老師提問全班討論） （第四組表演，老師提問全班討論）	 6 分 6 分 6 分 6 分	一組表演完之後立即討論，學生對於戲中的情境才比較有印象，老師也能及時給與回饋和意見。
【統整與總結】 1. 分享彼此的想法與做法。 2. 老師歸類並對每個方式給予口頭回饋。 ……第二節結束……	5 分	在學生發表自己的想法和看法時，老師先不需要糾正學生的觀念，可引導他們說出為何有這樣的想法，並根據學生的個別問題去進行個人的輔導。

教學評量	1. 戲劇表演　2. 口語表達
指導要點及注意事項	在分組戲劇表演時先讓學生討論表演內容，老師應進行分組巡視，給予學生意見以及引導，並避免討論時間過長或是表演內容脫離主題，影響表演的流暢度。
備註	

活動三：換個角度想想看

活動名稱	換個角度想想看	設計者	陳昌蘭
教學時間	40 分鐘	適合人數	全班
配合現有教材			
能力指標	**健康與體育** 6-1-4 認識情緒的表達及正確的宣洩方式。 6-2-4 學習有效的溝通技巧與理性的情緒表達，認識壓力。		
活動目標	1. 能夠認識壓力的本質。 2. 認知情緒與壓力的關係。 3. 能以同理心來思考父母的想法進而採取適當的溝通方式。		

活動流程及內容設計	時間	活動設計說明
【引起動機】 1. 讓學生背著書包，體驗從一本書增加到十本書的感覺？如果每天如此心情又是如何？ 2. 請學生發表自覺父母給予的壓力有哪些？想法如何？	5 分	讓學生從有形的壓力所給予的感覺引申至無形的壓力所造成的後果。若教師有其他活動可自行運用。 由學生發表中可得知他們覺得父母所給予的壓力是什麼。
【發展活動】 1. 閱讀『豌豆家族』中的一篇文章：「閃電俠大戰火山孝子」。 2. 老師再唸一遍文章內容，加強學生印象並進行解說。 3. 討論文章中父親的心態和想法。	4 分 2 分 15 分	透過閱讀他人的作品可以讓學生能與自身情況的聯想，更能產生共鳴。若學生程度較跟不上可採導讀的方式，或是老師唸文章、學生聽。
老師提問： （1） 你如果是劇中主角，當你面對相同情況時你會怎麼做？ ex：玩電動，父母反對、父親打人、對約定的事不服氣。 （2） 你覺得主角的反應和行為如何？為什麼這樣想？ ex：說謊、偷玩電腦。 （3）你如果是主角的父親，碰到小孩的發生這樣的狀況，你的想法又是如何？你會怎麼做？ ex：小孩偷玩電腦、撒謊、喜歡玩電動。 （4）你覺得主角的父親的處理方式如何？為什麼這樣想？ ex：打人、禁玩，謊稱電腦壞了、主動了解小孩的想法，陪他玩電腦。 2. 填寫學習單。	15 分 8 分	透過與班上其他同學的討論與經驗分享，學生可以從中了解何種因應方式才能夠解決問題，從中獲得認同並吸取他人的經驗。
【統整與總結】 1. 學生分享學習單的內容。 2. 教師給予口頭回饋與指導。 ……第一節結束……	6 分	在之前的討論過後，再藉由學習單的填寫與分享，教師可以了解學生的想法與做法是否有改變。

教學評量	1. 口語表達 2. 學習單
指導要點及注意事項	亦可讓學生先閱讀小野的作品，讓學生自行挑選有關壓力因應的部分演出。
備註	

活動四：給我自己的空間

活動名稱	給我自己的空間	設計者	陳昌蘭
教學時間	40 分鐘	適合人數	全班
配合現有教材			
能力指標	**健康與體育** 6-1-2 學習如何與家人和睦相處。		
活動目標	1. 知道正確的因應壓力模式。 2. 能採取適當的壓力因應方式面對問題。		

活動流程及內容設計	時間	活動設計說明
【引起動機】 1. 請學生發表他們的壓力有哪些？ 2. 當他們面對父母所給予的壓力時的做法為何？ 3. 請學生發表他們如此做法的原因。	4 分	經由上一節課的學習，讓學生發表面對壓力時所採取的方法，以及他們的理由，從中了解學生是否學習到從父母角度來看待壓力並解決。
【發展活動】 1. 閱讀『豌豆家族』中的一篇文章：「同情和抗議的空間」。 2. 老師再唸一遍文章內容，加強學生印象並進行解說。 3. 討論文章中的主角在面對壓力時的因應方式與他的父親的想法。	4 分 2 分 15 分	透過閱讀他人的作品可以讓學生能與自身情況的聯想，更能產生共鳴。老師可以採導讀或是老師唸文章、學生聽的方式。
老師提問： (1) 你如果是劇中主角，當你面對相同情況時你的做法是怎樣？你的想法為何？ ex：被父母罵、手足間不平等對待。 (2) 你覺得主角的處理的方式如何？為什麼這樣想？ ex：心裡暗暗的罵、寫文章抒發情緒、拿文章給父母看。 (3) 你覺得主角的父親的處理方式如何？為什麼這樣想？ ex：自我反省、拿自己以前的日記給兒子看。 (4) 你如果是主角的父親，你的想法又是如何？你會怎麼做？ ex：小孩拿文章給你看、小孩把不滿告訴你、小孩把不滿寫在日記上。		透過與班上其他同學的討論與經驗分享，學生可以從中了解何種因應方式才能夠解決問題，從中獲得認同並吸取他人的經驗。雖然活動三和活動四的題目非常類似，但著重的重點不同，活動三在認識壓力、從父母角度來思考；而活動四則針對壓力找出適當的解決方式。
4. 填寫學習單。	8 分	
【統整與總結】 1. 學生分享學習單的內容。 2. 教師給予口頭回饋與指導。 ……第二節結束……	7 分	在之前的討論後，再藉由學習單的填寫與分享，教師可以了解學生的想法與做法是否有改變。

教學評量	1. 角色扮演 2. 口語表達 3. 學習單
指導要點及注意事項	亦可讓學生先閱讀小野的作品，讓學生自行挑選有關壓力因應的部分演出。
備註	若老師覺得學習單的題目意思表達不好，教師可自行修改，或是解釋給學生聽。

伍、參考資料

1. 如何與青少年子女談心--查爾斯.薛佛、泰瑞莎.佛伊.迪吉若妮摩（張老師文化）
2. 可以溝通，真好—海瑞亞.勒納（張老師文化）
3. 傾聽孩子內心的風暴—李黑妮（上游）

陸、延伸閱讀

1. 豌豆家族--小野（皇冠）
2. 青少女薄皮書--小野（皇冠）
3. 青銅小子--小野（皇冠）
4. 第三代青春痘--小野（皇冠）
5. 生氣的亞瑟--海文.歐瑞（三之三）

柒、附錄

1. 學習單
2. 劇本

活動一：我長大了嗎

_____年 _____班

姓名：_____

＊ 跟你的弟妹(或小時候的自己)比較一下，你覺得現在自己哪些地方長大了？

_____

＊ 哪些事你可以做，但他們（小時候）卻不能做？_____

_____

◎ 小朋友，當你讀一、二年級想（和同學）出去玩時，父母的反應是如何？現在又是如何？（他們會說什麼）

一、二年級	現在

◎ 小朋友，當你讀一、二年級想要做自己喜歡的事（例如：聽演唱會、參加育樂營、買 MP3……）時，父母的反應是如何？現在又是如何？（他們會說什麼）

一、二年級	現在

◎ 你認為父母為什麼會有這樣的轉變，他們的想法如何：

活動二：你懂我的心嗎

劇本一：

你放學時打電話跟父母說你到同學家寫作業，晚一點回家，父母答應了。結果寫完作業兩人又一起玩電動完到十一點才發現很晚了，你們又想繼續玩，所以你不準備回家了，這時你打電話回家告訴父母你不回家睡了，你父母的反應是如何呢？如果他們不答應，你覺得你怎麼做（說）他們就會答應呢？（還是你覺得怎麼做都無法改變他們的想法）

劇本二：

你跟同學出去逛街的時候，同學買了一台最新的 MP3，讓你非常羨慕，你越看那台 MP3 你越喜歡，而且班上大部分的同學家裡都有 MP3。回家之後你開口跟父母說這件事，你父母的反應如何？如果他們不答應，你覺得你怎麼做（說）他們就會答應呢？（還是你覺得怎麼做都無法改變他們的想法）

劇本三：

升上六年級之後功課越來越多，玩的時間也越來越少，結果晚上吃飯時父母告訴你，他們要你利用假日補習，每天放學要先去安親班……，他們已經替你擬定了一套作息表，你的反應會如何呢？如果你不願意，你會怎麼做讓他們依照你的意思安排自己的時間呢？（還是你覺得怎麼做都無法改變他們的想法）

劇本四：

你和你的好朋友很喜歡逛街買衣服或 CD，你們約好這個星期天要去逛逛。週末到了，你告訴父母你明天要和同學去逛街，你需要一點零用錢，你父母的反應是如何？如果他們不答應，你覺得你怎麼做（說）他們就會答應呢？（還是你覺得怎麼做都無法改變他們的想法）

活動三：換個角度想想看

換個角度想想看

_____年 _____班

姓名：_____

父母給你的壓力有哪些？

面對父母給你的壓力時，你的想法如何？

如果你是父母，碰到與小孩意見不合或衝突時你會如何處理？他怎麼做你會接受他的意見？

如果你當了父母，當你與小孩想法不同時，你會如何處理？

活動四：給我自己的空間

給我自己的空間

_____年 _____班

姓名：_____

這篇文章中孩子在處理與父親間的問題時，他用的方式如何（好不好）？你為什麼這樣想？

如果你是文章中的小孩，碰上與父母爭執時，你會用什麼方式和父母溝通？

作者在面對與小孩間的問題時，他用什麼方式處理？他的想法又是如何？

在面對與父母間的壓力衝突時，你覺得你可以怎麼做（說）？

教學筆記

教學筆記

教學筆記

教學筆記

教學筆記

教學筆記

教學筆記

教學筆記

國家圖書館出版品預行編目資料

臺北縣高級中等以下學校〔國小篇〕推行家庭教育課程及活動參考教材；第一主題課程：壓力因應與溝通表達／李化愚等策劃編輯. --第一版. --臺北縣板橋市：北縣府, 民 95
面； 公分

ISBN 978-986-00-6655-5（平裝）

1. 家庭教育 - 課程 2. 小學教育 - 課程

523.45 95018713

臺北縣高級中等以下學校【國小篇】推行家庭教育課程及活動參考教材

第一主題課程
壓力因應與溝通表達

出 版 者：臺北縣政府
發 行 人：周錫瑋
策畫指導：劉文通、洪啓昌、徐文濤
策劃編輯：李化愚、王明玲、王淑敏、王愛珠、郭正雄、鍾雲英、莊慧貞、梅鳳珠、陳春萍
課程小組：彭麗琴、鄭麗英、陸雪鈴、馬香、賴玉、陳昌蘭、許明騰、葉菁、梁玟燁、俞仲娟、鍾雲英、方淑玉、莊慧貞
指導教授：曾端真
執行編輯：吳雅芸、李化愚、莊慧貞、朱智明、李昭憲、楊秀雯
承辦單位：臺北縣家庭教育中心 / 臺北縣三峽鎮民義國民小學
地　　址：臺北縣板橋市中山路一段 161 號
電　　話：(02) 29603456 轉 2639
印 刷 者：千毅印刷專業有限公司

出版日期　九十五年九月　第一版