

新北市青少年幸福家庭課程八年級教案

第一單元：探索幸福

✚ 單元目標：發現家人飲食偏好，認識家庭飲食文化的起源。

✚ 能力指標：

【語言領域-國語文】

1-IV-1 以同理心，聆聽各項發言，並加以記錄、歸納。

1-IV-2 依據不同情境，分辨聲情意涵及表達技巧，適切回應。

1-IV-3 分辨聆聽內容的邏輯性，找出解決問題的方法。

1-IV-4 靈活應用科技與資訊，增進聆聽能力，加強互動學習效果。

2-IV-1 掌握生活情境，適切表情達意，分享自身經驗。

【健康與體育領域】

3b-IV-2 熟悉各種人際溝通互動技能。

Fa-IV-3 有利人際關係的因素與有效的溝通技巧。

【綜合領域】

1a-IV-1 探索自我與家庭發展的過程，覺察並分析影響個人成長因素及調適方法。

2b-IV-1 參與各項團體活動，與他人有效溝通與合作，並負責完成分內工作。

2b-IV-2 體會參與團體活動的歷程，發揮個人正向影響，並提升團體效能。

輔 Aa-IV-1 自我探索的方法、經驗與態度。

輔 Dc-IV-2 團體溝通、互動與工作效能的提升。

童 Aa-IV-2 小隊制度的分工、團隊合作與團體動力的提升。

家 Aa-IV-1 個人與家庭飲食行為之影響因素與青少年合宜的飲食行為。

家 Dd-IV-2 家庭文化傳承與對個人的意義。

✚ 教材設備：電腦、投影設備、PPT、影片、便利貼、半開壁報紙、學習單一、給家人的一封信

✚ 單元流程：本單元包含兩節課程

第一節課			
教學內容	時間 分鐘	教材設備	備註
一、開場 1. 帶領者自我介紹：介紹自己的家人 2. 課程介紹：介紹課程進行方式、時間 3. 課程公約：帶領者可與學生討論課程進行期間，需要一起遵守的公約。	8	PPT	帶領者可將自我介紹與家人照片做成PPT。
二、主題活動：黃金鐵三角 (一)活動目標：體驗在人際關係中，人與人之間相互影響的狀況。	25	PPT	1. 學生在移動時，若發現最佳位

<p>(二)活動規則：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 請學生起立，將椅子併攏進桌子，盡可能使教室內可自由移動的空間最大化。 2. 邀請學生在心中設定兩個同學做為標的人物。 3. 活動開始時，請學生移動腳步，把自己當成三角形的一角，並和選定的兩個人形成「相對性的正三角形」。 4. 過程中必須保持靜默，直到所有人都不再移動，表示活動結束。 5. 任務結束時，請學生將雙手指向另外兩位標的人物，確認三人成為正三角形。 6. 所有人在原位，進行引導討論。 <p>(三)引導討論與反思：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 訪問 3-5 名同學：你的兩位標的人物分別是誰？ 2. 活動進行時，你遇到哪些困難？ 3. 過程中，哪一個人做了什麼事情讓你印象深刻？為什麼？ 4. 你認為要如何做才能達成最後的靜止與平衡？ 5. 如果每一次的移動代表著「被影響後所產生的改變」，那麼生活中你有哪些改變是受到家人的影響？ <p>三、小結：在人際互動之間，我們或多或少都受到相互生活的每一個人所影響，就像這個活動一樣，只要有個人移動，幾乎所有人都會跟著改變位置。接下來我們要看一段影片，來看看家人如何在我們的生活中留下無形卻又深刻的影響。</p>			<p>置有桌椅擋住，那就稍微位移一點，以盡可能站在與兩個標的人物形成的正三角形頂點即可。</p> <ol style="list-style-type: none"> 2. 每個學生選擇的標的人物可重複或相同，無需刻意讓每一個人成為標的人物，以免難度太高，難以平衡。
<p>四、影片及討論</p> <p>(一)影片欣賞：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 播放說明：紀錄片導演瞿筱薇從小與奶奶同住。在 2007 年時，因著奶奶的過世，也帶走了她吃了三十多年的食物滋味，為此他在參加雲門舞集流浪者計劃時，決定要去尋找舌間上的家族記憶，重走一趟奶奶的逃亡路線。 2. 影片：留味行(4' 12") 	10	單元一影片、PPT	

<p>(二)引導討論與反思：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 影片中提到，瞿筱薇認為最幸福的記憶是什麼？ 答：跟著奶奶去市場或是廚房裡有奶奶做菜的聲音、爐子上傳來熟悉的味道 2. 藉由一趟旅程瞿筱薇要去找尋什麼東西？ 答：奶奶青春的故事以及家中熟悉味道的起源 3. 作者在哪些地方找到奶奶的味道？ 答：從越南、雲南、貴州、四川到上海，在這些地方的各種食物中找到奶奶的味道 4. 詢問學生有關家人之間的飲食經驗： <ol style="list-style-type: none"> (1). 邀請喜愛吃辣的學生分享自己愛吃辣是受到誰的影響？ (2). 邀請學生分享訂 Pizza 回家吃的經驗，什麼樣的情況下家人會訂 Pizza 回家一起吃？習慣訂哪一家的 Pizza？為什麼？ (3). 邀請學生分享上餐廳吃飯的經驗。為什麼要上餐廳吃飯？誰負責選擇餐廳？都選過些什麼樣的餐廳？ 			
<p>五、結語</p> <p>不同的家庭當中，存在著不一樣的家族故事，也型塑出不一樣的飲食風貌。餐桌上的每一道菜，代表著每一個家人的飲食喜好與過去生命的經驗，甚至也可能是備餐者對其他家人的懷念與心意。接下來我們會藉由下一堂課找出自己的飲食喜好如何受到家人的影響。</p>	2	PPT	
第二節課			
教學內容	時間 分鐘	教材設備	備註
<p>一、開場</p> <p>(一)在上一堂課當中，我們發現了家人之間存在著一股無形卻深刻的影響力，特別是在我們每日的飲食習慣上，更是影響甚深。這一堂課，我們要來找出自己有哪些飲食偏好，這</p>	8	PPT、教師喜歡的水果	

<p>些喜好又是受到誰的影響？</p> <p>(二)教師可以準備自己喜歡的水果跟同學分享，也說說自己為什麼喜歡這個水果，有哪個家人跟自己有一樣的喜好。</p>			
<p>二、主題活動-You are what you eat.</p> <p>(一)活動目標： 找出自己的飲食偏好，以及背後與家人之間的連結</p> <p>(二)活動材料： 每人兩色(粉紅、藍)空白便利貼各3張</p> <p>(三)活動規則：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 4-5人為一組，帶領者發給每人兩色便利貼各3張，分別在粉紅色便利貼上寫下自己喜歡的3種不同的食物；藍色便利貼上寫出自己不喜歡的3種不同的食物。 2. 寫完食物名稱後，請在便利貼背後寫上跟自己有一樣喜好的家人稱謂。 3. 完成書寫後，跟同組成員分享彼此各自喜歡/不喜歡哪些食物以及卡片背後有相同喜好的家人是誰，除此之外，你還跟這位家人有哪些共同的飲食偏好？ 4. 將全組同學的便條紙張貼在壁報紙上，各組推派1名代表上台分享上一題討論的內容。帶領者可準備禮物做為鼓勵。 <p>(四)小結：生活在一起的家人，往往在生活習慣上彼此相互影響，最明顯的例子便是我們的飲食偏好。</p>	25	每人兩色便利貼各3張、半開壁報紙、小禮物、PPT	<ol style="list-style-type: none"> 1. 便利貼顏色可隨意替換，僅需要區分兩種不同顏色即可。 2. 帶領者可留意書寫不出食物名稱的同學，可用提問的方式引導其作答。例如，你喜歡/不喜歡吃哪一種水果？肉類？蔬菜？
<p>三、愛家活動-飲食偏好關係圖</p> <p>(一)發下課後學習單，請學生返家後，邀請家人回答喜歡/不喜歡哪5種食物，並一一書寫在學習單上。</p> <p>(二)請學生返家後將「給家長的一封信」拿給家長。此封信目的為使家長瞭解進行此課程之目的、課程內涵，以及期待在課程中家長如何協助孩子共同完成學習單，以此增進親子關係。</p>	10	學習單一、給家人的一封信	
<p>四、結語： 飲食習慣是從家庭建立起，家人之間的相互影響</p>	2	PPT	

往往都在不知不覺中，卻深深地進到我們的內心。透過這次的課程，希望能夠幫助大家，找出家人之間緊密互動的無形軌跡，學習在日常中發現家的美好。

--	--	--

第二單元：看見幸福

✚ 單元目標：引導學生明白家人在備餐時所抱持的信念與動機，從中看見備餐者照顧家人的心意。

✚ 能力指標：

【語文領域-國語文】

1-IV-3 分辨聆聽內容的邏輯性，找出解決問題的方法。

1-IV-4 靈活應用科技與資訊，增進聆聽能力，加強互動學習效果。

2-IV-1 掌握生活情境，適切表情達意，分享自身經驗。

2-IV-2 有效把握聽聞內容的邏輯，做出提問或回饋。

4-IV-6 能夠寫出正確美觀的硬筆字。

【綜合活動領域】

2b-IV-1 參與各項團體活動，與他人有效溝通與合作，並負責完成分內工作。

2b-IV-2 體會參與團體活動的歷程，發揮個人正向影響，並提升團體效能。

輔 Da-IV-1 正向思考模式、生活習慣與態度的培養。

輔 Dc-IV-1 同理心、人際溝通、衝突管理能力的培養與正向經營人際關係。

輔 Dc-IV-2 團體溝通、互動與工作效能的提升。

童 Aa-IV-2 小隊制度的分工、團隊合作與團體動力的提升。

家 Ab-IV-2 飲食的製備與創意運用。

家 Da-IV-1 家人溝通與情感表達。

家 Da-IV-2 家庭中不同角色的需求與合宜的家人互動。

✚ 教材設備：電腦、投影設備、PPT、影片、便利貼、學習單一、小禮物

✚ 單元流程：本單元包含一節課程

第一節課			
教學內容	時間 分鐘	教材設備	備註
一、開場 1. 單元一幫助我們了解家人之間存在著相互依存、互相影響的關係，接下來的單元二將帶領我們一起看見備餐者背後信念與心意。 2. 請學生拿出學習單一，學生在返家時，已完成邀請家人回答喜歡/不喜歡哪5種食物，並將答案一一書寫在學習單上。接下來請學生將有共同偏好習慣的家人，用線條將兩者串聯起來，就能發現家人之間飲食偏好相互影響的軌跡。 3. 小結： 上一個單元提到家人之間在許多生活細節上存在著相互影響的關係，特別在飲食的偏好上，更是天	10	PPT、學生的學習單一	帶領者可將自己學習單一的答案製做成PPT，上課時說明使用。

<p>天都在發生。然而家人在預備餐點時，不會只考量「喜好」，同時也需要兼顧營養、美味以及經濟實惠等因素，在眾多的外在條件下，每一次的用餐都是對備餐者的考驗。</p>			
<p>二、影片及討論</p> <p>(一)影片欣賞：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 播放說明：日本真人故事改編電影《爸爸的便當是世界第一》，影片中從未進過廚房的單親爸爸，為女兒一步一步學習製作美味與美色兼顧的便當，偶爾附上貼心的小紙條為女兒加油打氣。三年來，父親不曾間斷，親手為她製作午餐便當。在網路媒體的報導下，感動無數的人，讓我們一起看看是什麼原因開啟了這位爸爸的便當之路。 2. 影片：爸爸的便當是世界第一，新聞報導 (5' 08") <p>(二)引導討論與反思：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 是什麼原因讓影片中的大津先生開始為女兒小綠帶便當？ 答：醫生說小綠營養不良。 2. 影片中，大津先生遇到哪些困難？ 答：不擅長煮飯、不是一個早起的人、不了解高中女生對便當的期待或要求、天天都要準備便當，想不出新菜色 3. 影片中，大津先生做了哪些事情來幫助自己可以做出營養美味、漂亮又豐富多元的便當？ 答：收集食譜、跟同事討論、多做練習、拍照做紀錄 4. 請用一段話或一個形容詞來描述大津先生三年來持續不斷為女兒帶便當的行為。 答：需要愛與毅力才可能做得到 堅持度很高 有耐心 願意接受挑戰 <p>(三)小結：三年之間，大津先生從一個不習慣早</p>	13		

<p>起也沒有廚藝的人，變成一個天天為愛女親手作便當的家庭煮夫。這個真實事件翻拍成電影，感動許多人，而手作便當真正感動人心的原因，不是爸爸的廚藝或毅力，而是家人之間用實際行動傳遞出的情感與溫度。</p>			
<p>三、主題活動：菜單不重複</p> <p>(一)活動目標：體會家人在備餐時所面臨的困難，從中看見持續堅持下去的信念與動機</p> <p>(二)活動規則：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 每4-5人一組，發下12-15張便利貼，請學生在5分鐘內書寫曾經吃過的晚餐菜餚名稱或是常見的中式餐廳Menu上的菜名。菜名中，需要包含魚類、肉類/海鮮類、蔬菜類與湯品等項目，不可以重複。切記不是書寫「食材名稱」，例如蝦子，而是書寫菜名「胡椒蝦」。 2. 每種烹調方式至多出現兩次，例如蔥爆(豬柳、牛柳)、三杯(雞、花枝)、糖醋(里肌、魚片)。 3. 遊戲開始： <ol style="list-style-type: none"> (1). 各組輪流說菜名，並將寫上菜名的便利貼貼在黑板，菜名不可重複。 (2). 相同或相似菜名已被他組喊出，則該張便利貼作廢。相似的菜名，例如紅燒里肌 vs. 紅燒排骨，都屬紅燒類的豬肉料理，該張便利貼也要淘汰作廢。 (3). 喊不出新菜名的小組需出局。最後還能說出不重複菜名的小組獲勝。 (4). 喊完便利貼上的菜名，若是最後剩下兩隊或以上，則輪流在3秒內喊出新菜名，未及時說出新菜名者淘汰。 (5). 若出現特殊/少見菜名具有爭議性，則由班上投票決定是否保留。 <p>(三)引導討論與反思：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 統計各組說出多少個不重複的菜名？ 2. 在想菜名時，遇到什麼樣的困難？ 	20	便利貼、小禮物	<ol style="list-style-type: none"> 1. 便利貼張數可根據時間長度或學生上課的積極度來調整，盡量不少於12張，至多20張。 2. 活動開始報菜名時，各組可推派一名組員到下一組去擔任檢察員，將重複的菜名便利貼沒收，直到活動結束後回到自己小組。 3. 建議教師可以在課前收集學校營養午餐、快炒店或中式餐廳的菜單，上課時提供給學

<p>3. 試著想想，一個家庭的晚餐約是三菜一湯，一週約要出餐「21 道菜與 7 道湯品」；或是外食者，也不會天天都吃相同的食物。上述的困難是否也同時是每個家庭中備餐者的困境？如何克服這些困境？如果是你，你願意持續堅持備餐下去嗎？為什麼？</p>			<p>生做為參考。</p>
<p>四、結語</p> <p>無論是親手製做餐點或是採買外食，每個家庭的備餐者都面臨著相同的問題-今天要吃什麼？為了兼顧營養、美味與經濟實惠，還得配合每個家人的飲食喜好，這份艱難的工作，需要每位備餐者抱持著愛家人的信念，期盼家人能夠吃得開心又健康，才能一路持續下去，希望透過今天的課程，能讓每一個人都看見家庭備餐者每日的辛勞以及默默付出的愛心。</p>	2	PPT	

第三單元：幸福背後

✚ 單元目標：學習愛之語，幫助學生能真實看見家人付出用心與辛勞背後的愛與關懷。

✚ 能力指標：

【語文領域-國語文】

1-IV-1 以同理心，聆聽各項發言，並加以記錄、歸納。

1-IV-2 依據不同情境，分辨聲情意涵及表達技巧，適切回應。

1-IV-3 分辨聆聽內容的邏輯性，找出解決問題的方法。

1-IV-4 靈活應用科技與資訊，增進聆聽能力，加強互動學習效果。

【健康與體育領域】

3b-IV-2 熟悉各種人際溝通互動技能。

Fa-IV-3 有利人際關係的因素與有效的溝通技巧。

【綜合活動領域】

2a-IV-1 體認人際關係的重要性，學習人際溝通技巧，以正向的態度經營人際關係。

2a-IV-3 覺察自己與家人溝通的方式，增進經營家庭生活能力。

輔 Aa-IV-1 自我探索的方法、經驗與態度。

輔 Da-IV-1 正向思考模式、生活習慣與態度的培養。

輔 Dc-IV-1 同理心、人際溝通、衝突管理能力的培養與正向經營人際關係。

家 Da-IV-1 家人溝通與情感表達。

家 Da-IV-2 家庭中不同角色的需求與合宜的家人互動。

✚ 教材設備：電腦、投影設備、PPT、影片、題目字卡、愛之語測驗卷

✚ 單元流程：本單元包含兩節課程

第一節課			
教學內容	時間 分鐘	教材設備	備註
一、開場 我們在單元二的影片與遊戲中發現，家庭備餐者抱持著堅定的信念與照顧家人健康的心意，在每天的餐食中傳遞出情感與溫暖給家人。單元三中，我們將會學習什麼是人類接收或表達愛的方式，藉此幫助我們開啟愛的眼光，看見家人之間的示愛行動。	2	PPT	
二、破冰遊戲：比手畫腳 (一)活動規則： <ol style="list-style-type: none"> 1. 邀請班上 2-3 位生日最接近上課日期的學生擔任比手畫腳的人。 2. 抽出教師指定的題目後，不能發出任何聲音，僅能藉由肢體動作讓班上同學猜出答案。 	13	題目字卡、PPT	學生若在某一比手畫腳的題目中卡關太久，建議可以換題目。

<p>題目：豬腳麵線、生日蛋糕、麻辣火鍋、鍋燒意麵、火雞肉飯</p> <p>3. 台下同學猜出答案後即可換下一個人。</p> <p>(二)引導提問：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. (詢問上台比動作的同學)你認為你做出的動作都有切合題目嗎？1分是「我根本是在亂比」，10分表示「簡直就是一看就能猜出」，請用雙手手指給分。 2. (詢問坐在台下猜答案的同學)你認為台上同學的肢體動作能讓你充分了解題目的內容嗎？1分代表幾乎看不懂，10分表示完全可以清楚掌握，請用雙手手指給分。 <p>(三)小結：比較一下台上與台下兩邊的分數，我們可以發現，表達者用盡全力想要讓台下的人猜出正確答案，卻發現接收指令的這一端好像無法完全心領神會一般。在我們的日常生活中，也容易出现這種情況，特別是在表達愛與接收愛的時候，家人用他認為最好的方式在對你表現愛的行動，但往往我們卻好似習以為常而忽略這份愛的表達。美國著名的婚姻輔導專家蓋瑞·巧門在過去三十年的輔導經驗中，找出人與人之間傳達愛與接收愛的方式只有五種，為了提升人際關係的互動，特別是家人之間的關係，我們更要學習這些愛之語，來幫助我們看見家人行動背後的愛意。</p>			
<p>三、主題活動-愛之語測驗</p> <p>(一)活動目標：藉由測驗幫助學生找出自己的主要愛之語，並且引發學生學習愛之語的動機。</p> <p>(二)活動規則：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 這個測驗包含三十道題目，每一道題目中都有兩個句子。仔細閱讀後，選出最能反映自己想法的句子，只能選擇一個，才能測出精確的結果。 2. 在這個測試中，常會出現「在我心目中有特殊地位的人」和「所愛的人」，乍看之下，很多人會聯想到「戀愛」，然而不 	25	PPT、愛之語測驗卷	進行測驗時，提醒學生不要過度查驗文字內容，直覺作答即可。

<p>同場合和關係中，我們一樣會表達愛與喜好，因此，進行這項測驗時，心裡要想著與你最親近的人：好朋友、父母、同學等等，並非只有男女朋友喔！</p> <p>3. 完成測驗後，回頭統計你所圈選的英文字母各有幾個，然後寫在最後的總計欄位中。</p> <p>4. 分析與說明：</p> <p>(1). 在哪一項愛之語的得分最高，它就是你的主要愛語，也就是你習慣用來對他人表達愛或容易感受到被愛的方式。假若有兩個愛之語分數相同或接近，可能代表你是個「雙聲帶」，有兩個主要的愛語。</p> <p>(2). 每個人的愛之語都不盡相同，這也是我們要學會這項語言的原因之一。</p> <p>(3). 任何一種愛之語的最高分數為 12 分，超過就表示有計算錯誤。</p> <p>(4). 邀請學生前去看看班上好朋友的愛之語分數，檢視一下兩人之間的異同。</p>			
<p>四、結語</p> <p>當別人用我們習慣的愛語來表達對我們的關心時，我們會對這個人產生強烈的親密感，兩人的關係也會因此逐漸加溫。學習認識自己或他人的愛之語，可以幫助我們提升彼此之間的關係品質，反之則一切的努力與誠意都是枉然，雙方都無法體會到愛與被愛的感覺。下一堂課我們將一一介紹這五種不同的愛之語，幫助我們能夠清楚掌握這個語言，讓我們成為一個表達愛與接收愛的高手。</p>	5	PPT	
第二節課			
教學內容	時間 分鐘	教材設備	備註
<p>一、開場</p> <p>上一堂課，我們完成了「愛之語」的測驗，找出每一個人表達愛與接收愛的方式。這一堂課將幫</p>	2	PPT	

<p>助我們認識這五種愛之語的內涵，除了能讓我們更了解自己在什麼樣的愛語中能感受到被愛以外，也讓我們學習用別人接受的方式去表達愛，讓家人互動中，愛與被愛都不失誤，可以有智慧地在他人的情感銀行中有效存款。</p>			
<p>二、主題活動-介紹五種愛之語</p> <p>(一) 肯定的言詞</p> <p>(1). 感謝的話：真心誠意感謝對方的服務行動，例如「謝謝你願意帶我出去採買學校用品」；「謝謝你每天接送我上下學」</p> <p>(2). 鼓勵的話：可以激勵對方，使對方充滿信心與勇氣的話，例如「如果你決心要做一件事，我相信你一定會努力辦到」；「我相信你是一個有恆心、毅力的人」</p> <p>(3). 讚美的話：稱讚對方的成就或作為。例如「你這次的美術作品真的可以稱作是個藝術品了」；「你常常願意不厭其煩地教同學數學題目，你真是一個有耐心的人」</p> <p>(4). 仁慈、溫柔的話：話語上要仁慈，態度也要使人感受到溫暖。同樣一句話，用溫柔親切的口氣更能表現出自己的真心。即使是傾吐心中的痛苦、創傷或憤怒，只要口吻誠懇又溫柔，就算說出「今天晚上你沒有幫我，讓我好失望」，對方都能感受到你的愛，而不是譴責或定罪。</p> <p>(5). 如何表達：可以用卡片、信件、紙條、訊息、打電話或當面親口說出肯定的言詞。</p> <p>(二) 精心的時刻</p> <p>(1). 精心的活動：</p> <p>a. 投入對方的嗜好：陪看電影、打棒球、看賽車、聽音樂會等等，當活動被當作表達愛的方式時，最重要的往往不是活動內容本身，而是「和對方在一起」這件事。</p> <p>b. 創造共同的回憶：精心活動的附加價值，就是能夠營造出更多的愛的</p>	30	PPT	<p>建議教師可以將本課「主題活動-介紹五種愛之語」的內容製作成填空講義，讓學生在上課時抄寫筆記，提高上課專注力。</p>

回憶。

(2). 精心的對話：最高品質的對話，是有同理心的對話，雙方可以在和諧、不受干擾的氣氛中，分享經驗、觀念、情感或期待。

(3). 精心的聆聽(8大要點)：

- a. 對方說話時，眼睛要注視著他
- b. 對方說話時，不做其他的事情
- c. 傾聽對方的感覺：聽出言語背後的情緒，例如「你的口氣好像很失望」、「你似乎不是很想這樣做」。
- d. 觀察對方的肢體語言：有時肢體動作也是情緒表達的一種方式。
- e. 不插嘴
- f. 適度的提問：提問能化解誤會，確保或修正自己是否正確解讀對方的意思。
- g. 表示理解：可以簡短重複對方說的話，藉此表達對他的認同與專心聆聽。
- h. 詢問你能幫什麼忙：是詢問對方需要我們做點什麼，而不是強迫指導他該怎麼做。

(三) 贈送禮物

(1). 禮物是一種具體的愛的象徵。

(2). 如何送禮物：

- a. 了解對方的喜好：從日常生活中觀察對方的喜好，通常在談話中最能找到答案，因為每個人都愛談論自己有興趣的事情。
- b. 敏銳察覺禮物的本質：不同的關係程度會影響對方收禮物的態度。初初認識的朋友送來「昂貴」的禮物，很容易讓人聯想到禮物背後可能別有異圖。

(3). 虛假的禮物：千萬不要利用物質的禮物來取代愛的行動，這種彌補虧欠的作法，只會適得其反。

<p>(四) 服務的行動</p> <p>(1). 服務的行動若是出於被迫或命令，就失去愛的本質。</p> <p>(2). 服務的行動總是潛藏在日常生活的細節中，常常不易被人發現這是一種愛語。</p> <p>(3). 各項服務的行動：家務工作、修理器具、協助採買、出入接送、搬運東西等等</p> <p>(五) 身體的接觸</p> <p>(1). 喜歡身體接觸是種生理本能，從嬰兒時期我們就喜歡被擁抱，但隨著年齡增長，身體的接觸需要考量「合宜或不合宜」。</p> <p>(2). 身體碰觸的時機：人在憤怒之下會想與人拉開距離，而在歡慶或經歷失敗時，適度的身體接觸卻能帶來正向的支持力量。</p> <p>(3). 身體接觸的地點：無論在任何一個地點或場合，重要的是要讓對方感受到自己是被尊重的，否則非但對方沒有感受到愛，反而覺得你很自私。</p> <p>(4). 身體接觸的方式：握手、牽手、擁抱、親吻、摸背、拍肩、按摩等等，每一個人對於身體接觸的接受程度不同，必須尊重對方的感受再來行動。</p>			
<p>三、影片及討論</p> <p>(一) 影片欣賞</p> <p>1. 播放說明：一個真實故事改拍成廣告，63歲的蔡鶯瑞，人生一次出國，不會任何外語，只憑藉著寫滿中文、英文與西班牙文的小抄，勇闖3個國家，飛越3200公里，要到委內瑞拉為多年不見的女兒做月子，他究竟是如何辦到的？</p> <p>2. 影片：母親的勇氣(3' 00")</p> <p>(二) 引導討論與反思</p> <p>1. 影片的最後提到是什麼原因，讓蔡鶯瑞能克服種種困難飛往遙遠的國家與女兒見面？</p> <p>答：堅韌、勇敢、愛</p>	10	影片	

<p>2. 在這段影片中，這位母親嘗試用哪些愛語來表達對女兒的關心？</p> <p>(1). 精心的時刻：親自飛往委內瑞拉要與女兒/孫女見面</p> <p>(2). 贈送禮物：中藥材、雞湯等食物</p> <p>(3). 服務的行動：燉補食物給女兒做月子</p>			
<p>四、結語：</p> <p>學會讀懂家人或朋友示愛的語言，可以讓我們時常生活在被愛的感受當中，因為愛，能讓我們每天活得神采奕奕、充滿活力與自信。同樣的，當我們能學會正確使用愛之語來表達對家人或朋友的愛，也能讓我們所愛的人時常感受到溫暖。在這五種愛之語當中，我們最常身處在服務的行動中，卻完全不自知。你知道你的家人每天都對著你發射出愛的電波嗎？例如清晨叫起床的聲音、餐桌上的早餐、上下學的接送、熱騰騰的晚餐等等，這些服務的行動暗藏在日常中，今天的你已被開啟愛的眼睛，回家之後開始找找家人都用哪些方式正在對你示愛，同樣的，你也可以學習使用家人習慣的愛語，適時地回應他們。</p>	3	PPT	

第四單元：幸福食譜

✚ 單元目標：藉由「恩情儀式」來幫助學生找出屬於自己家庭的共有滋味與故事。

✚ 能力指標：

【語文領域-國語文】

1-IV-1 以同理心，聆聽各項發言，並加以記錄、歸納。

1-IV-2 依據不同情境，分辨聲情意涵及表達技巧，適切回應。

1-IV-4 靈活應用科技與資訊，增進聆聽能力，加強互動學習效果。

2-IV-1 掌握生活情境，適切表情達意，分享自身經驗。

2-IV-2 有效把握聽聞內容的邏輯，做出提問或回饋。

4-IV-6 能夠寫出正確美觀的硬筆字。

【綜合活動領域】

2a-IV-1 體認人際關係的重要性，學習人際溝通技巧，以正向的態度經營人際關係。

2a-IV-3 覺察自己與家人溝通的方式，增進經營家庭生活能力。

2b-IV-1 參與各項團體活動，與他人有效溝通與合作，並負責完成分內工作。

輔 Da-IV-1 正向思考模式、生活習慣與態度的培養。

家 Da-IV-1 家人溝通與情感表達。

家 Dd-IV-2 家庭文化傳承與對個人的意義。

✚ 教材設備：電腦、投影設備、PPT、情緒辭彙表、圖畫書 PPT-《媽媽，買綠豆》、學習單四

✚ 單元流程：本單元包含一節課程

第一節課			
教學內容	時間 分鐘	教材設備	備註
一、開場 1. 單元三中，我們找出自己的愛之語以外，還學會五種愛之語的內涵，今天這堂課將幫助我們學習有關「恩情儀式」這個方法，只要用點小心思，就能讓我們每日流於形式的生活中，增添一點火花，讓生活不至於平淡無奇，毫無生氣。	2	PPT	
二、圖畫書與討論 (一)圖畫書欣賞：《媽媽，買綠豆》 (二)引導討論與反思： 1. 故事的一開始提到阿寶喜歡和媽媽一起做什麼事情？ 答：去買菜 2. 圖畫書中的小男孩阿寶跟媽媽一共完成了哪些事情？	13	PPT、情緒辭彙表	

<p>建議解答：上市場買菜(綠豆)、煮綠豆(清洗綠豆、浸泡綠豆、調味、放涼)、享用綠豆湯、製作綠豆冰、種綠豆、享用綠豆冰、觀賞綠豆的成長</p> <p>3. 這本圖畫書的故事內容帶給你什麼樣的感覺?(使用情緒辭彙表)</p>			
<p>三、主題活動-幸福 SOP，恩情儀式</p> <p>(一)活動目標：幫助學生藉由學習恩情儀式來維持家庭溫情，讓家人關係更融洽</p> <p>(二)恩情儀式的特點</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 可預測：具有固定的時間規則或特定條件，例如回鄉下親戚家過暑假、週日全家人一起外食晚餐、每天上學出門前的一句叮嚀或睡前互道晚安、睡前床邊故事、除夕團圓飯、 2. 參與的人必須彼此協調、配合：除夕團圓飯，全家人要準時回家，家人要一起預備餐點或用餐環境；不要為了不想聽家人叮嚀而無聲無息偷跑出門上學去。 3. 儀式具有情感上的意義：例如用餐時，家人之間高品質的談話，眼神與表情有交集，營造出溫馨、幸福的相處時光，每個參與者都能感受到情感的交流，絕對不會出現放空、發傻的情況。 	25	PPT	
<p>四、愛家活動-我們家的恩情儀式</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 跟家人分享有關「恩情儀式」的三個特點 2. 一起討論屬於我們家自己的「恩情儀式」有哪些？並書寫在學習單四。 	3		
<p>五、結語</p> <p>恩情儀式可能只是生活中很小的事情，但卻對維持家人情感有莫大的助益，例如出門前的溫馨叮嚀或擁抱，睡前的一杯熱牛奶與溫柔提醒早點睡覺，或是週末下午全家一起外出逛街採買家用品，邊走邊聊天的時光，這些看似不起眼的小動作，無形中帶出了情感上的交流，在提升家人關係品質上，扮演著不可或缺的重要角色。</p>	2	PPT	

第五單元：幸福時刻

✚ 單元目標：正視 3C 產品對家人關係的衝擊，珍惜一同用餐的時光。

✚ 能力指標：

【語文領域-國語文】

1-IV-1 以同理心，聆聽各項發言，並加以記錄、歸納。

1-IV-2 依據不同情境，分辨聲情意涵及表達技巧，適切回應。

1-IV-3 分辨聆聽內容的邏輯性，找出解決問題的方法。

1-IV-4 靈活應用科技與資訊，增進聆聽能力，加強互動學習效果。

2-IV-1 掌握生活情境，適切表情達意，分享自身經驗。

2-IV-2 有效把握聽聞內容的邏輯，做出提問或回饋。

2-IV-3 依理解的內容，明確表達意見，進行有條理的論辯，並注重言談禮貌。

4-IV-6 能夠寫出正確美觀的硬筆字。

6-IV-1 善用標點符號，增進情感表達及說服力。

6-IV-2 依據審題、立意、取材、組織、遣詞造句、修改潤飾，寫出結構完整、主旨明確、文辭優美的文章。

Ba-IV-2 各種描寫的作用及呈現的效果。

Bb-IV-1 自我及人際交流的感受。

Bb-IV-5 藉由敘述事件與描寫景物間接抒情。

【健康與體育領域】

3b-IV-2 熟悉各種人際溝通互動技能。

Fa-IV-3 有利人際關係的因素與有效的溝通技巧。

【綜合活動領域】

1c-IV-2 探索工作世界與未來發展，提升個人價值與生命意義。

1c-IV-3 運用生涯規劃方法與資源，培養生涯抉擇能力，以發展個人生涯進路。

2a-IV-1 體認人際關係的重要性，學習人際溝通技巧，以正向的態度經營人際關係。

2b-IV-1 參與各項團體活動，與他人有效溝通與合作，並負責完成分內工作。

2b-IV-2 體會參與團體活動的歷程，發揮個人正向影響，並提升團體效能。

輔 Aa-IV-1 自我探索的方法、經驗與態度。

輔 Ca-IV-2 自我生涯探索與統整。

輔 Ca-IV-1 生涯發展、生涯轉折與生命意義的探索。

輔 Cb-IV-2 工作意義、工作態度、工作世界，突破傳統的性別職業框架，勇於探索未來的發展。

輔 Cc-IV-1 生涯進路的規劃與資源運用。

輔 Cc-IV-2 生涯決策、行動與調適。

輔 Da-IV-1 正向思考模式、生活習慣與態度的培養。

輔 Dc-IV-1 同理心、人際溝通、衝突管理能力的培養與正向經營人際關係。

輔 Dc-IV-2 團體溝通、互動與工作效能的提升。

童 Aa-IV-2 小隊制度的分工、團隊合作與團體動力的提升。

家 Da-IV-1 家人溝通與情感表達。

家 Dd-IV-3 家人期許與自我發展之思辨。

✚ 教材設備：電腦、投影設備、PPT、影片、準確度大作戰測驗卷、情緒辭彙表、50 元硬幣、玩偶或響鈴、珍珠項鍊圖卡、學習單五

✚ 單元流程：本單元包含兩節課程

第一節課			
教學內容	時間 分鐘	教材設備	備註
<p>一、開場</p> <p>1. 教師可以分享上一個單元中有關自己家中恩情儀式、進行的方式以及家人之間產生什麼樣的情緒感受。結束後邀請 2-3 名學生分享自家的恩情儀式有哪些方式。</p> <p>2. 前一個單元中，我們看見恩情儀式在家人關係中的意義與價值。這些週期短暫、時常出現的恩情儀式往往不是什麼特殊大事件，僅不過是生活中的微小細節，卻容易被我們忽略的簡單動作。這一個新單元中，我們要來學習「專注在當下」的功課，讓我們「集中精神、小心觀察、細心聆聽、表現關心」在我們的家人關係中。</p>	10	PPT	
<p>二、破冰活動：準確度大作戰</p> <p>(一)活動規則：</p> <p>1. 以測驗的方式進行遊戲，強調務必依照測驗卷上的指令作答，測驗時間為三分鐘，完成後不可以說話，看誰能快速又準確地完成任務。</p> <p>(1). 請先完全讀完才作答。</p> <p>(2). 在這張紙的右上角寫下自己的名字</p> <p>(3). 在這張紙的右下角寫下性別</p> <p>(4). 我最喜歡吃的水果是：_____</p> <p>(5). 在這張紙的左上角畫五個正方形</p> <p>(6). 在剛才所畫的正方形中各畫一個十字</p> <p>(7). 在正方形的四周畫一個大圓</p> <p>(8). 請在這張紙的左下角畫一個十字</p> <p>(9). 把剛才所畫的十字周圍加上一個三角形</p>	10	測驗卷、 PPT、情緒 辭彙表	

<p>(10). 請寫出畢業的國小校名：_____</p> <p>(11). 計算一下 70×30 的答案：_____</p> <p>(12). 請在這張紙的背後計算 $23 + 32 + 23 =$ _____</p> <p>(13). 從上一題的答案減去 13，在加上 50 等於：_____</p> <p>(14). 將本測驗卷偶數題的題號用圓圈圈起來</p> <p>(15). 將本測驗卷單數題題號用三角形圈起來</p> <p>(16). 請寫出你的身高：_____公分</p> <p>(17). 現在你已仔細讀完了，請只做第 (1)、(2) 題的題目。</p> <p>(二) 引導提問：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 當你發現犯錯時，你有什麼樣的感覺？ (使用情緒辭彙表) 2. 為何會犯錯？哪些因素導致犯錯？ 3. 為什麼有時候不容易專注地閱讀並配合指令？ <p>(三) 小結：人們常常在匆忙之間，只想為自己省下更多的時間而選擇不照著指令行動，但往往耗時又費工，不但得不到自己期待的結果(省時間)，也沒有達成預期的目標(正確地完成測驗)。有時候這樣的錯誤不單單只影響到自己，還很容易也影響到其他人。</p>			
<p>三、主題活動-心跳百分百</p> <p>(一) 活動目標：學習專注地運用聽覺、視覺與觸覺，並認識：專注對個人與團體的好處。</p> <p>(二) 活動規則：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 將所有人平均分成兩隊，兩邊人數要一樣多，請兩隊所有人面向排尾，同隊的兩個人之間的距離約半個手臂遠。 2. 放一張椅子在兩個排尾同學的中間(距離最後一個人伸手可及之處)，上面放一個布偶(捏一下會發出聲音更好)或響鈴。 3. 活動開始後，除了第一個人可以張開眼睛外，其他人都必須把眼睛閉上，過程 	20	PPT、硬幣、玩偶(可發出聲音尤佳)或響鈴	1. 活動的目的是為了幫助學生學習專注對團體的好處，若時間不允許，進行三回合左右就可以結束，無須等到某一隊得三分。

<p>中請保持靜默。</p> <ol style="list-style-type: none"> 4. 教師在排頭處丟擲 50 元硬幣，當硬幣顯示「人頭」時，排頭輕拍第二人的肩膀傳遞訊息，第二人接收到訊息後，趕緊輕拍第三人的肩膀，以此類推，用最快的速度將訊息傳到排尾，排尾接收到訊息後，趕緊睜開眼睛去搶布偶或按鈴，搶到者獲勝。(排尾的人唯有在被訊息通知後才可以睜開眼睛去搶布偶或按鈴) 5. 若硬幣顯示「非人頭」時，不必傳遞搶布偶的訊息，但錯傳訊息，算他組獲勝一次。 6. 獲勝一次得一分，每一回合先得三分的組別獲勝。 7. 每一次比賽後，獲勝的一方要將排尾的人調至排頭，原排頭變成第二，依此類推，讓每一個人都能有機會體驗一下緊張刺激的心情。 <p>(三)引導提問與反思：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 剛才你在活動中專注程度如何？請比出雙手手指，用 1-10 來代表自己的專注程度，1 分表示很低，10 分表是最高。 2. 剛才的活動中，用到哪些身體的感官功能？(聽覺、視覺與觸覺) 3. 在剛才的活動中，你認為專注能夠為你或小組帶來什麼樣的好處？ 4. 以最近一次的經驗為例，例如昨天晚餐或週末家人一起用餐時，(閉眼回答)有拿出手機使用的請舉手。你認為在那當下，你自己專心投入的程度有多高？請比出雙手手指，用 1-10 來代表自己的專注程度，1 分表示很低，10 分表是最高。 5. 專注投入活動中能為自己或團體帶來好處，你認為專注投入在家人活動中，能為你跟家人帶來什麼樣的好處？ 6. 跟家人相處在一起時，常會使你分心的因素有哪些？ 7. 面對這些干擾因素，你可以如何克服它 		<ol style="list-style-type: none"> 2. 班上若有特殊生，在分組時請教師留心該生的反應是否會造成小組活動的結果，可因此適時做人數的調整，達到活動的「公平性」。
---	--	---

們，使你保持專心在與家人相處上？			
<p>四、結語</p> <p>家人之間的相處時光相當珍貴，但當擁有 3C 商品之後，拿起手機玩手遊或上聊天通訊軟體佔據了我們剩餘的休閒時光，家人早已被我們忘卻在這些事情之後，接下來隨著課業壓力、大學離家等因素，家人一起行動的時間只會越來越少。因此，即便只是吃頓飯或坐在客廳聊天，都該要好好把握，專心投入與家人的互動，營造高品質的談話時光，才能為家人關係帶來親密感，未來當各樣的衝突或壓力出現時，才有足夠彈性去面對。</p>	5	PPT	
第二節課			
教學內容	時間 分鐘	教材設備	備註
<p>一、開場</p> <p>上一堂課中，我們從遊戲裡學會專注投入在活動中，能為自己和團體帶來好處，將這樣的所學應用到家庭關係中，能提升家人互動的品質。這一堂課中，我們要一同來回憶過去的珍珠時刻，將過往的幸福時刻珍藏起來。</p>	2	PPT	
<p>二、主題活動-珍珠時刻</p> <p>(一)珍珠時刻是由高特曼博士(Dr. John Gottman)提出的觀念，指的是每一個溫馨的時刻就像一顆珍珠，而我們的人生就是由一顆顆的珍珠所串成。</p> <p>(二)生活中有哪些珍珠時刻：(舉例)</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 好朋友相互通信彼此打氣的時光 2. 小學畢業旅行 3. 跟家人一起外出旅行/露營的經驗 4. 家人來參加我的國小畢業典禮 5. 跟爸爸/媽媽一起去買新鞋的時候 6. 跟家人在海邊餐廳吹著風吃晚餐的經驗 7. 小時候跟爸爸/媽媽躺在床上聊天說笑 <p>(三)發下「珍珠項鍊圖卡」，邀請學生回想過去曾經跟家人有過的珍珠時刻，將這些美好的經驗書寫在一顆一顆的珍珠裡。</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 書寫珍珠時刻時，建議可以根據跟哪些家人、一起做了什麼事、發生在什麼樣 	25	PPT、珍珠項鍊圖卡	教師可以提出幾個跟自己有關的珍珠時刻經驗與學生分享。

<p>的時間點、場合或地點、過程中出現哪些東西等條件來書寫。</p> <p>(四)邀請 3-5 名學生分享他的「珍珠時刻」</p>			
<p>三、影片及討論</p> <p>(一)影片欣賞</p> <p>1. 影片：阿嬤的衛生紙(3' 17")</p> <p>(二)引導討論與反思</p> <p>(1). 阿嬤的衛生紙裡包了哪些東西給小男孩？</p> <p>建議答案：爸媽不准我吃的糖果、阿嬤喜歡吃的點心、零用錢、衛生紙、仙楂糖、芒果乾、麻將、球賽簽賭單、假牙、餅乾等等。</p> <p>(2). 小男孩是用什麼樣的心情打開衛生紙？</p> <p>答：驚喜、期待又害怕受傷害等心情</p> <p>(3). 影片的最後，長大了的男孩有所體會的說阿嬤的衛生紙裡包的究竟是什麼？</p> <p>答：阿嬤的關心和呵護，還有那一些早已忘記的每一個珍貴時刻</p> <p>(三)小結：人們總在失去時才容易想起擁有的珍貴與美好。幸好我們能透過學習，免去這樣的遺憾發生，我們不但能回憶過往的珍珠時刻以外，也嘗試用不同的方法(恩情儀式)去營造出更多的珍珠時刻。</p>	8	影片	
<p>四、愛家行動-陪我一起走向未來</p> <p>發下學習單五，說明學習單五的操作方法。</p> <p>1. 請學生找一個安靜悠閒的時間，跟家長或主要照顧者聊一聊下列的問題。</p> <p>(1). 您在什麼時候決定要讀高中、高職或五專？</p> <p>(2). 當年的您如何做出這樣的決定？做決定的前後有什麼樣的心情感受？</p> <p>(3). 這樣的決定對您的工作有什麼樣的影響？</p> <p>(4). 您覺得您目前的工作型態對家庭生</p>	5		

<p>活有哪些影響？</p> <p>(5). 對於現在國二的我，正處於要為升學做決定的時刻，您有什麼樣的建議？</p> <p>(6). 我想說說有關我自己的升學決定以及我需要您哪些協助。</p>			
<p>五、結語：</p> <p>在餐廳裡，常常看見一家人對坐著卻各自滑著手機，期間沒有任何的交談，當食物送上桌時，也是各自盯著手機螢幕，連究竟吃了什麼東西恐怕都不太清楚。面對這樣的社會環境，我們很容易迷失在冷漠當中，忘記了家人相處的寶貴以及稀有。透過今天的課程，讓我們知道原來家人之間相處的美好經驗就像一顆一顆的珍珠，豐富了我們的人生，希望大家能夠在今天的課程中，學會珍惜與家人的互動以外，嘗試利用恩情儀式的方法，為自己跟家人持續累積更多的珍珠時刻。</p>	3	PPT	

第六單元：幸福饗宴

✚ 單元目標：鞏固所學，強化家人之間的情感，具體表現在平凡的居家生活中，讓學生明白家人的愛與關懷就在每天的日常生活裡。

✚ 能力指標：

【語文領域-國語文】

1-IV-1 以同理心，聆聽各項發言，並加以記錄、歸納。

1-IV-2 依據不同情境，分辨聲情意涵及表達技巧，適切回應。

2-IV-1 掌握生活情境，適切表情達意，分享自身經驗。

2-IV-2 有效把握聽聞內容的邏輯，做出提問或回饋。

2-IV-3 依理解的內容，明確表達意見，進行有條理的論辯，並注重言談禮貌。

4-IV-6 能夠寫出正確美觀的硬筆字。

Bb-IV-1 自我及人際交流的感受。

Bb-IV-5 藉由敘述事件與描寫景物間接抒情。

【健康與體育領域】

3b-IV-2 熟悉各種人際溝通互動技能。

Fa-IV-3 有利人際關係的因素與有效的溝通技巧。

【綜合活動領域】

2a-IV-1 體認人際關係的重要性，學習人際溝通技巧，以正向的態度經營人際關係。

2a-IV-3 覺察自己與家人溝通的方式，增進經營家庭生活能力。

輔 Da-IV-1 正向思考模式、生活習慣與態度的培養。

輔 Dc-IV-1 同理心、人際溝通、衝突管理能力的培養與正向經營人際關係。

家 Dd-IV-2 家庭文化傳承與對個人的意義。

家 Da-IV-1 家人溝通與情感表達。

家 Da-IV-2 家庭中不同角色的需求與合宜的家人互動。

家 Aa-IV-1 個人與家庭飲食行為之影響因素與青少年合宜的飲食行為。

家 Ab-IV-2 飲食的製備與創意運用。

✚ 教材設備：電腦、投影設備、PPT、學習單(一、四、五、六)

✚ 單元流程：本單元包含一節課程

第一節課			
教學內容	時間 分鐘	教材設備	備註
一、開場 1. 邀請3名學生分享學習單五的談話過程與當下的個人感受。 2. 今天是這一系列課程中的最後一個單元，我們將要來回顧過去五堂課所學的內容，在上課的過程中，邀請大家一同回想這段時間裡，你跟家人之間在關	7	PPT	

係上的變化。			
<p>二、主題活動</p> <p>(一)快速瀏覽前五課的學習概要</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 從飲食偏好中發現家人之間相互影響的動力(學習單一) 2. 發現家庭備餐者的辛勞，藉由愛家人的信念，一路堅持到現在的心意 3. 認識愛之語，開啟愛的眼光，隨時看見家人示愛的舉動。 4. 藉由「恩情儀式」，學會提升家人關係的好方法 5. 正視冷漠對關係的殺傷力，學會珍惜每一個「珍珠時刻」 <p>(二)團體分享</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 你最喜歡哪一個單元？為什麼？ 2. 在這些單元中，你學到了什麼？ 3. 這些課程內容對你有幫助嗎？是什麼？ 	23	PPT、影片、學習單(一、四、五)	1. 學習單一可用教師或班上學生的資料做為PPT示範。
<p>三、主題活動-為自己的學習做個紀錄</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 對你來說，學會「愛之語」有什麼好處？ 2. 聽到「恩情儀式」與「珍珠時刻」的觀念時，是否有影響你看待家人的態度？這之間你有做了什麼樣的改變嗎？ 3. 請用一句話，描述這一系列的課程對你的幫助。 	10	學習單六	
<p>四、結語</p> <p>比起轟轟烈烈的男女之愛，家人之間的愛與關懷就像是一道細細的水流，需要我們用心去體會與珍惜，這一系列的課程藉由家人之間的飲食文化切入，帶領大家開啟愛的眼睛，隨時隨處看見家人之間示愛的行動，也透過「恩情儀式」的觀念幫助大家共創溫馨的生活經驗，為未來積存幸福的回憶，就如同美麗溫潤的珍珠項鍊一般，顆顆都值得我們珍藏。</p>	5	PPT	