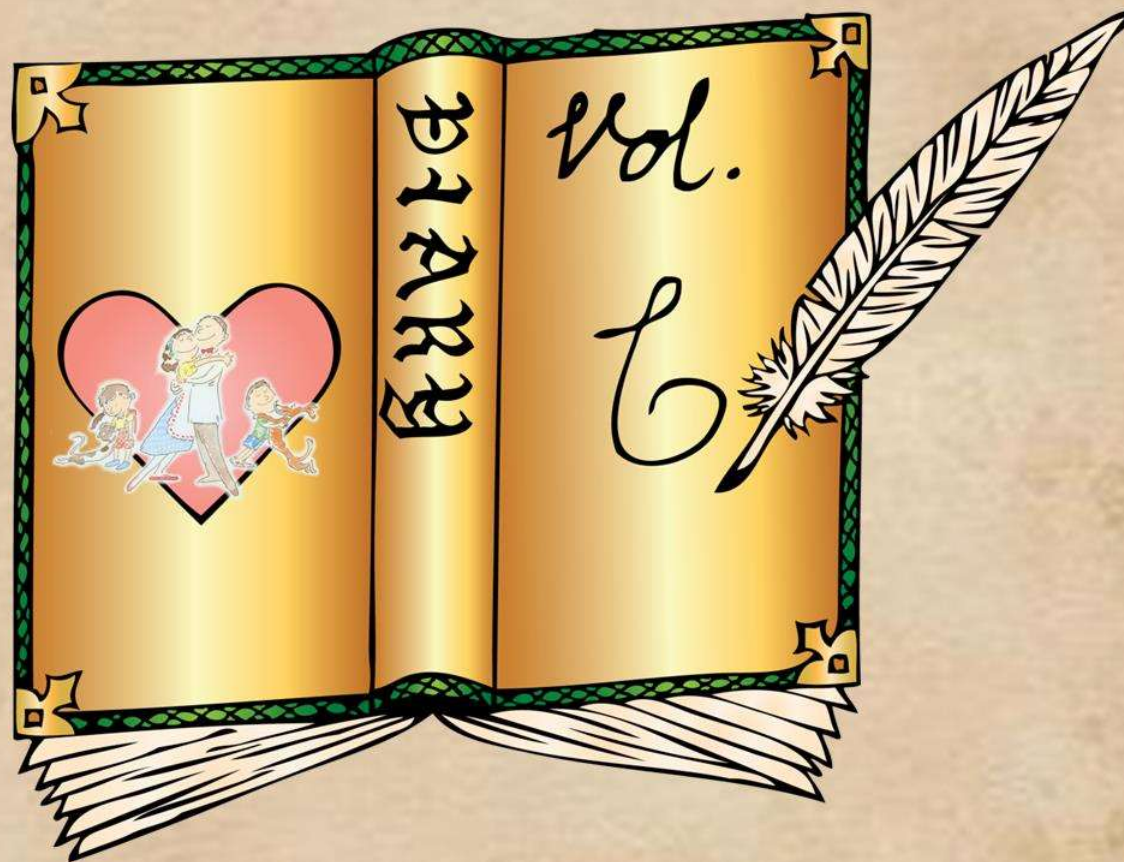


【愛家日記 第六篇】



新北市家庭教育中心

家使我茁壯

分享：愛家活動

家庭愛之語

你有猜中家長愛的語言嗎？

當你向家長表達愛的行動後，獲得家長哪些回應呢？



今天是愛家日記

最終篇！



讓我們先來回顧一下
精彩的片段！



POST CARD
CORRESPONDENCE HERE ADDRESS ONLY

【影片一】
精華



第一篇 我的姓名故事

我的愛家日記 學習單一

【我的姓名故事】 姓名：簡佳佳



◇ 我的姓名/小名由來 (就所知道的寫, 或猜想也可)

簡是爸爸的祖先從閩南地區過來的姓, 佳佳可能是小時候比較可愛爸媽給我取的小名吧, 念久了就變成我的名字。

◇ 找出我的姓名意義 (寫下你喜愛的解釋、詞句)

簡：竹子，書，簡單，簡明扼要

佳人：美麗的人 佳話：流傳一時的美事

佳績：好成績

佳人才子、佳偶天成：希望以後有個幸福的婚姻

◇ 自我期許

我對自己的期許是我希望自己有顆美麗的心，從內

到外部美麗，當別人想到我的時候，就會覺得很開心，

當然擁有好成績也是對自己的期待，未來有個幸福的

婚姻也是很重要的啦！



◇ 孩子姓名/小名的由來與意義 (請家長書寫)

出生前就開始討論，當初與爺爺奶奶一起討論，希望幫妳取個最好的名字。「佳佳」這個名字就是美好的意思，兩個佳是好上加好！

◇ 從取名開始，說說您對孩子的期待 (請家長書寫)

(孩子名字)佳佳 你是我們寶貝的孩子，從為你取名開始，我們就期待你的未來能夠非常美好，美好不代表一定要是成績最好的，或是表現最棒，長得最漂亮的，而是妳能有一顆美好的心去感受到身邊的人事物，且感受到妳的生命是美好的！

愛你的 媽媽

我對自己的 期許



POST CARD
CORRESPONDENCE HERE ADDRESS ONLY

【影片二】
精華



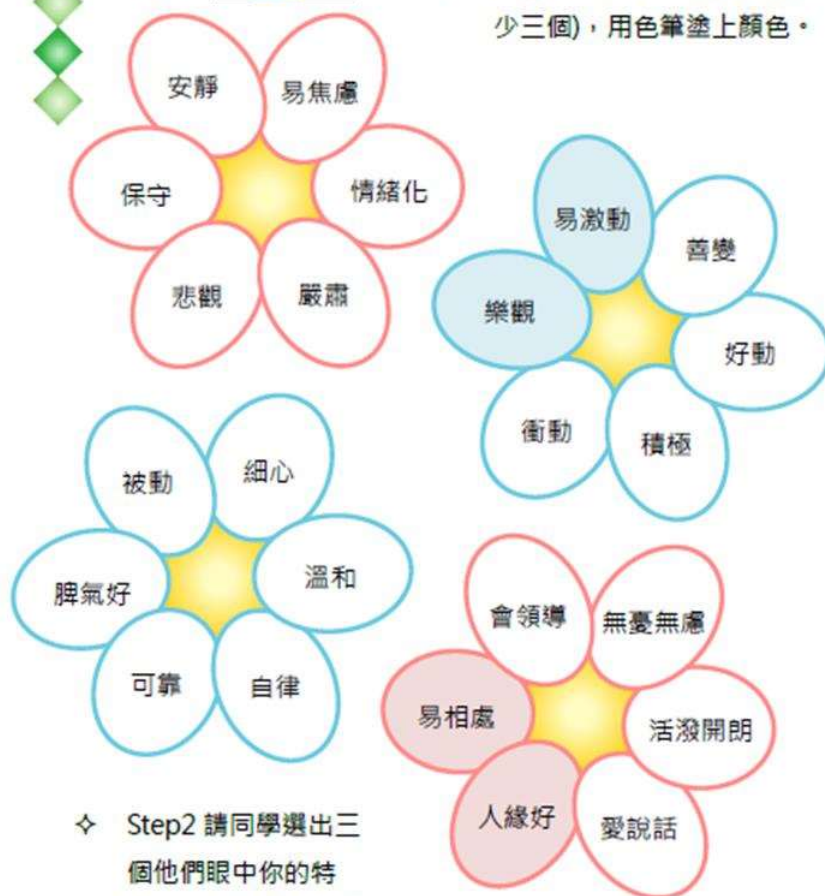
第二篇 不同的家特別的我

我的愛家日記 學習單二

【不同的家，特別的我】

姓名：佳佳

◇ Step1 選出自己有的特質(至少三個)，用色筆塗上顏色。



◇ Step2 請同學選出三個他們眼中你的特質，並在花瓣旁簽名！



◇ 我最認同的特質 / 家庭對我的影響

樂觀的

因為媽媽從小就教我要往好處想。

人緣好

我很喜歡跟不同的人聊天，可能是跟小時候幫忙顧爺爺的雜貨店有關。

會領導

因為我是老大，從小幫忙照顧弟弟，去那裡也要帶著弟弟。

易激動

當被冤枉時，情緒容易控制不了，可能因為弟弟哭的時候，常會認為是我的錯。

◇ 您認為孩子從家庭中培養了哪些特質

親愛的：佳佳 (家長書寫，可參考左列特質)

你是這個家獨一無二的寶貝，在你身上看見許多很棒的

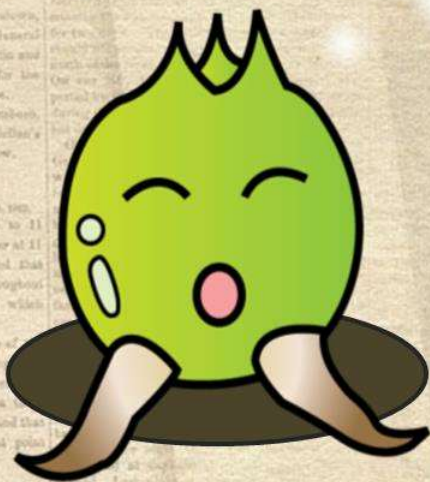
特質：領導性、很積極，從小就會主動幫忙照顧弟弟，

寒暑假去爺爺的雜貨店幫忙，妳也相當活潑開朗善於

交友，所以很多叔叔阿姨都很喜歡妳！

愛你的 爸爸，以你為榮！

家庭塑造我 擁有的特質



POST CARD
CORRESPONDENCE HERE ADDRESS ONLY

【影片三】
精華



第三篇 每個家人都不同

我的愛家日記 學習單三

【每個家人都不同】 姓名：佳佳



稱謂：

爸爸

特質：

自律、領導性強
可靠的

看重的事：

每個人要負責好
自己的事，管好自
己不讓人擔心

看重的事：

希望事情按照計
畫完成，注意細
節。

稱謂：

媽媽

特質：

溫和、細心
焦慮的

稱謂：

弟弟

特質：

樂觀、自律
好脾氣的

看重的事：

看重關係的和
諧，害怕衝突。

◇ 與家人容易衝突的事件：

晚回家或電腦使用時間到，我還沒有結束，就容易與爸爸
吵架。



◇ 愛中和好三步驟

1. 承認錯誤

親愛的 爸爸 對不起，(發生的事件/態度) 跟您說好

只玩電腦一小時，我沒有遵守約定，管好自己

是我的錯，請您原諒。

2. 體會對方的感覺

我可以想像，您會覺得 不被尊重、生氣

3. 改進行動

我要學習 自律，管好自己的時間

具體行動：我願意學習遵守約定，若有臨時狀況也要

主動提出跟爸爸商量，徵得爸爸同意。

◇ 家長請寫下您的愛與接納

親愛的孩子，看到你願意 體會爸爸的感覺，主動道歉，
並且學習自律 我很欣慰，我願意原諒你，
希望你能學習 對自己和別人負責，遵守約定，
我也願意調整自己，更有耐心和妳好好說，一起加油喔！

愛你的 爸爸

我從家人 學習到...



POST CARD
CORRESPONDENCE HERE ADDRESS ONLY

【影片四】
精華



第四篇 搭起愛之橋

我的愛家日記 學習單四

【搭起愛之橋】 姓名：_____



◇ 阿倫聽到/看到

媽媽說他笨，總是講不聽，生氣的拿阿倫跟同學的成績做比較，感受到媽媽的失望與生氣 使他難受。

他感覺自己是：沒有用的、灰心的、沮喪的

◇ 我想他媽媽真正在意的/意思是

希望阿倫能更細心，寫完再檢查一次

我覺得他需要改進的是 先反省自己不足的，更細心的檢查考卷，好好回應媽媽的話

◇ 他需要家長協助的部分是：

媽媽耐心的提醒與鼓勵，不要說我總是很笨。



親愛的 媽媽，您是我生命中很重要的親人，我真的很愛您，也很在意您，在此跟您分享我的真心話。

◇ 我曾經聽到/看到您

不耐煩的對我說話，要我不要煩你 使我很難受。

我感覺自己是：不被接納、不被喜歡的

◇ 我想您真正在意的/意思是

因為您下班已經很累了，需要休息，也希望我可以趕快寫功課，不要在家吵鬧

我覺得我需要改進的是 看到媽媽累時，倒杯水給您，自動地完成功課，等您休息完後再找您聊天。

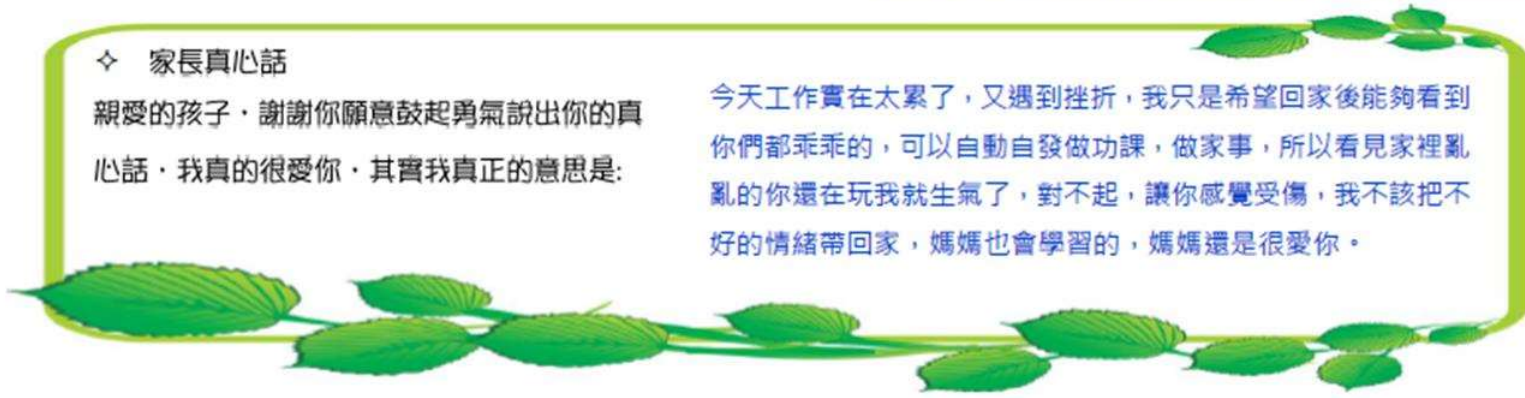
◇ 我需要您協助的部分是：

希望媽媽下次累的時候，可以有耐性的好好跟我說您需要休息，或是需要我做什麼家事，我會願意的。

◇ 家長真心話

親愛的孩子，謝謝你願意鼓起勇氣說出你的真心話，我真的很愛你，其實我真正的意思是：

今天工作實在太累了，又遇到挫折，我只是希望回家後能夠看到你們都乖乖的，可以自動自發做功課，做家事，所以看見家裡亂亂的你還在玩我就生氣了，對不起，讓你感覺受傷，我不該把不好的情緒帶回家，媽媽也會學習的，媽媽還是很愛你。



我可以做到...

讓我的家更好



POST CARD
CORRESPONDENCE HERE ADDRESS ONLY

【影片五&六】 精華



第五篇 啟動家庭的愛

我的愛家日記 學習單五

【啟動家庭的愛】 姓名：佳佳

◇ 五種愛的語言

類別	說明	最常應用的家人	具體實例
肯定的言語	具體讚美的話	媽媽	常常讚美我很貼心
精心的時刻	專心陪伴家人、一起活動	爸爸	假日時帶我們一起去郊遊
用心的禮物	送對方喜歡、有意義的禮物	弟弟	會送我喜歡的生日禮物
服務的行動	透過行動來服務對方	媽媽	每天煮飯給我們吃
身體的接觸	讓對方感覺到愛的身體接觸	奶奶	她會抱抱我，讓我覺得被愛



◇ 發現家人愛之語

稱謂	最常用	最想要收到
我	服務的行動	精心的時刻
爸爸	精心的時刻	服務的行動
媽媽	肯定的言語	肯定的言語
弟弟	用心的禮物	用心的禮物

◇ 愛之語行動 (行動紀錄:請提供相片/影片/圖畫或文字說明)

我決定對 媽媽 給予 肯定的言語 愛之語行動
我想自己做一張小卡片寫給媽媽，謝謝她平時對我的關心，還有上次我很難過時媽媽抱著我，安慰我讓我很感動。

◇ 親愛的家長，收到孩子愛的行動，請寫下您的感動
親愛的佳佳，謝謝你，在我最需要關心的時候收到你的卡片，你真是貼心懂事的孩子！

愛你的 媽媽

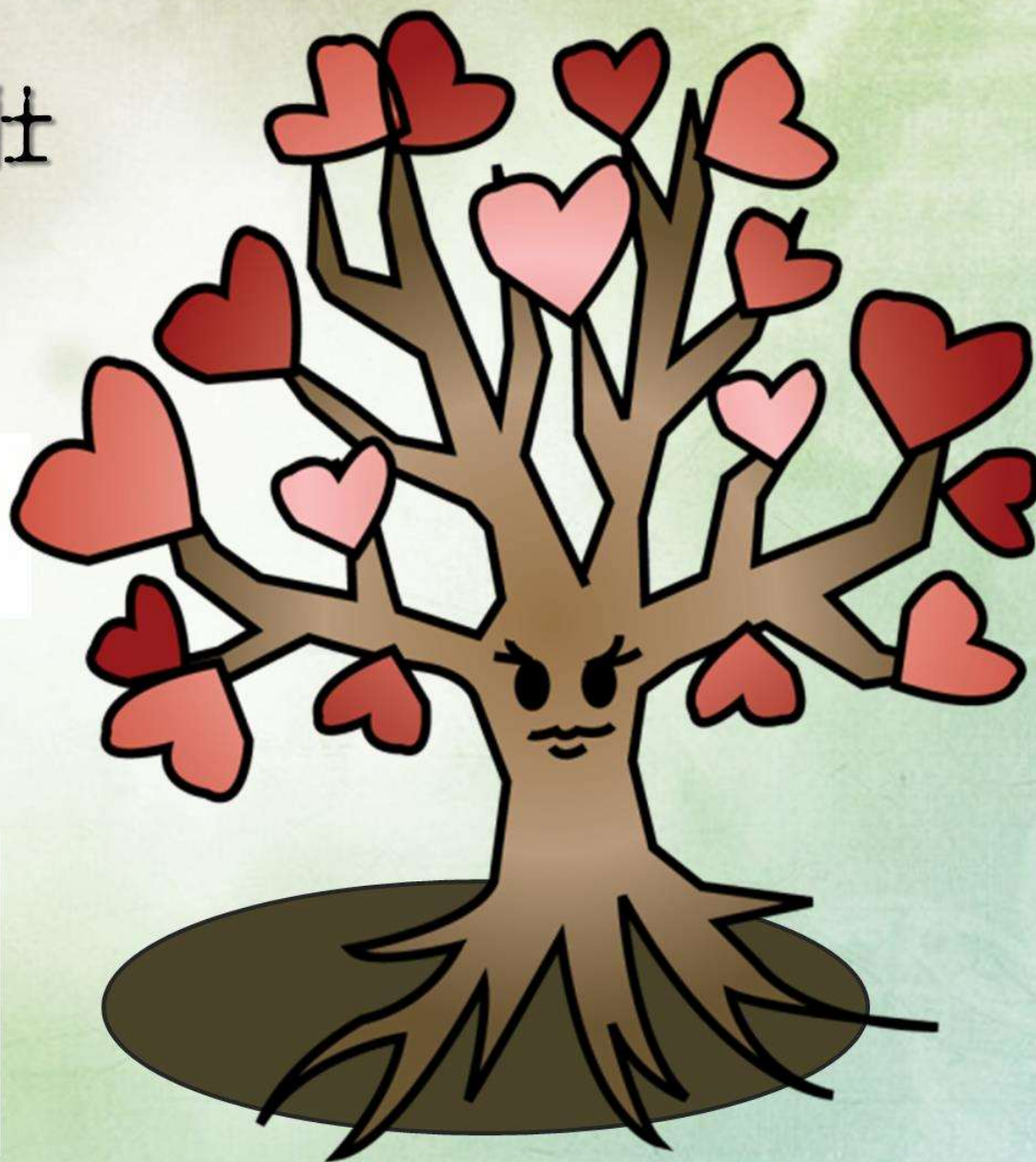
當我向家人付出
愛時，我感覺...



家 使我們茁壯

讓我們畫出
從家庭中長出的自己！

家是我們的根
我們從家得到養分
也從家中學習成長



動手完成你的愛家日記吧！



愛家小語

每個人的生命就像一顆種子，
不同的家庭塑造出獨一無二的我們，
當我們以欣賞的眼光看待自己與家人時，
即使面對衝突，我們可以學習真誠表達需要，
理解家人用意，
並且當我們為家人付出愛時，
我們就更成熟茁壯了！



製作團隊

承辦單位：台灣家庭生活教育專業人員協會

指導教授：黃迺毓 教授

內容編撰：王怡婷

研編委員：邱筠芝、洪婉紋、劉容襄

繪圖：陳德馨、吳書葦

後製美編：吳書葦

See you !

