

# 【愛家日記 第五篇】



啟動家庭的愛

新北市家庭教育中心

# 分享：愛家活動

## ◆◆◆◆◆ 搭起愛之橋

當你與家長進行「真心話  
互動」後，獲得家長哪些  
回應呢？



以不指責的方式，  
了解家人真正的意思，  
真實說出自己的需要，  
彼此關係就更靠近了。



可以向家人如何表達愛呢？



# 影片欣賞



# 影片討論

1.媽媽為什麼生爸爸的氣？

她為什麼覺得沒有人愛她？

2.爸爸、佳佳、阿倫真的不愛媽媽嗎？

為什麼媽媽會有這樣的感覺？



# 影片討論

3. 影片中每個成員感覺被愛的方式是什麼？

哪個方式讓你有被愛的感覺呢？



# 五種愛的語言

每個人愛的需要都不一樣

你付出的愛，

家人有收到嗎？

家人為你付出的愛，

你有收到嗎？



# 家庭愛之語

## 肯定的言語 具體讚美的話



# 家庭愛之語

## 精心的時刻

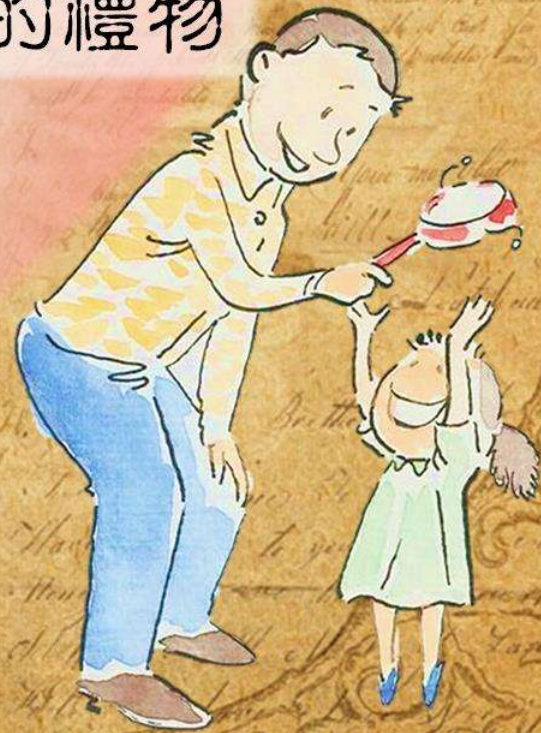
專心陪伴家人、一起活動



# 家庭愛之語

## 接受禮物

送對方喜歡，有意義的禮物



# 家庭愛之語

## 服務的行動 透過行動來服務對方



# 家庭愛之語

## 身體的接觸

讓對方感覺到愛的身體接觸



# 想想你的家人

- 他們最常用什麼方式向你表達愛？

精心  
時刻

服務  
行動

愛的  
禮物

身體  
接觸

肯定  
言語



寫在學習單上並舉例說明!

## 範例

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



# 想想你的家人

- 猜猜他們最想要收到愛的方式？

精心  
時刻

服務  
行動

愛的  
禮物

身體  
接觸

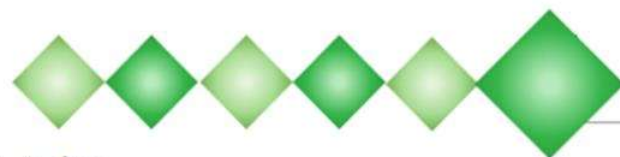
肯定  
言語



用鉛筆寫在學習單上，再回去跟家人核對喔！



## 範例



◇ 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 |
|    |       |       |

# 愛家活動

- 請依照對家長的了解，  
設計一個**愛之語行動**！

範例：幫爸爸按摩、送媽媽卡片、  
擁抱奶奶、煮飯給爺爺吃



用相片／影片／圖畫或文字說明，  
記錄下你的愛家行動



# 愛家小語

每個人期待、喜好的愛之語都不太一樣，適時的用行動表達出對家人的關心，你會發現自己更懂得怎麼去愛身邊的人喔!!



# 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 !

