

五年級

# 因為是家人



## 設計理念

家是每個人生長的地方，從一開始愛的結合進而孕育著新的生命，影響著你我的一生。家庭常常因為家人之間最熟悉也最無從掩飾，往往會在無形中少了些禮貌，少了點關懷，讓家人難過，甚至帶來傷害。要維繫家庭的美好，每個人都有責任義務，每個人都必須去學習：學習與家人講話的方式，學習在家庭中相處的方法，讓家人之間互相存放更多愛的存款，才能夠彼此分擔、彼此支持，也才能在承受突如其來的變故時，勇敢而堅強的面對家庭問題，解決家庭問題。本單元希望透過影片繪本的分享討論，來針對問題尋求可能的解決方法。事實上，沒有一個家庭是完美的，只有用正向的態度面對和解決問題，讓家可以一直保持著愛的互動，和持續的成長。

設計者	賴玉	實施時間	160 分鐘 (每節 40 分鐘，共 4 節)
實施年級	五年級		

## 設計依據 《家庭教育能力指標》

- 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。

## 學習目標

- 一、了解家庭裡面可能面臨的困難、問題和變故。
- 二、了解自己和家人經常互動的方式，能覺察言語的影響。
- 三、經常以實際行動表達對家人的愛。
- 四、關懷家人並從故事中延伸學習面對問題的解決方式。

## 教學活動設計

教學活動內容及實施方式	時間
<b>【活動一】家庭變奏曲</b>	40'
<p><b>一、引起動機：</b></p> <p>每一個人都有一個家，每天我們在家裡都要面對很多的問題，這些問題可能是由家裡面不一樣的家人在處理的，請你想想一個家庭可能會遇到哪些問題呢？</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin: 10px 0;"> <p>例：賺錢、家事、看小孩子功課、買菜、煮飯、哪裡玩、吃什麼、接小孩 維修電器、誰開車、管小孩、家庭會議、和家人聊天、分享、講笑話</p> </div> <p><b>二、討論與分享：</b></p> <p>(一) 現在請每一組的同學把你所寫下來的問題分別貼在你覺得「最重要」和「沒那麼重要」的欄位上。</p> <p>(二) 各組分享一下自己認為重要和不重要的有哪些事情。</p> <p>(三) 請問每一組提出來的問題一樣嗎？一樣的原因是什麼？不一樣的原因是什麼？</p> <p>(四) 老師歸納：</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 一樣的是因為家庭都必須面對日常生活所需的問題。</li> <li>2. 不一樣的是因為每個人價值觀的不同，對事情的看法也不同，就會提出不同的物件，這可能是每個人認為的重要性不同。</li> </ol>	10'
<p><b>三、讓學生思考並提出一個家庭可能會遇到的變故。</b></p> <p>(一) 一個家庭裡可能會遇到什麼緊急變故？</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin: 10px 0;"> <p>生病、車禍、破產、家人過世、家人離家、吵架、離婚、犯罪</p> </div> <p>(二) 如果家裡有人發生嚴重車禍，其他家人會有什麼情緒？(使用情緒卡輔助學生填寫正確的情緒)</p> <p>(三) 對於這樣的情緒，可以用什麼好方法來平撫呢？</p>	10'

教學活動內容及實施方式	時間
<p><b>四、影片欣賞《不離不棄的真實故事》</b></p> <p>內容簡介：這個影片是描述家豪與阿嬤相依為命卻又遭遇家庭變故的影片，因為阿嬤自始至終對家豪的堅持呵護，鼓勵了家豪，願意面對家庭變故的勇氣，咬牙忍耐，持續復健，因為阿嬤帶給他的是一不平凡的深情和愛。</p>	6'
<p><b>五、影片討論與分享</b></p> <p>透過影片的動人故事，讓我們來思考以下的問題：</p> <p>(一) 阿嬤和家豪的感情好不好？從哪裡看的出來？</p> <p>(二) 他們的家遇到了哪些家庭的問題？</p> <p>(三) 支持家豪的力量是什麼？</p> <p>(四) 如果你是家豪，你覺得你應該怎麼辦？</p> <p>(五) 如果你是阿嬤，你會放棄嗎？為什麼呢？</p> <p>(六) 請你寫下一句鼓勵他們的話。(給阿嬤或家豪都可以)</p> <p><b>六、總結</b></p> <p>(一) 家庭裡面每天要遇到的瑣碎事情很多，一不小心就會吵架、情緒、引爆，讓家人每天都能理性面對，才能有助於問題解決。</p> <p>(二) 遇到家庭變故的時候，從中體會當事人的心情，學習用正向態度來面對。</p>	14'
<p><b>【活動二】別傷害家人</b></p>	40'
<p><b>一、引起動機：</b>回顧上一堂課討論到家庭變故需要用什麼正向的態度來面對。</p> <p><b>二、短片欣賞《情緒怒罵傷害孩子一輩子》</b></p> <p>內容簡介：這是兒福聯盟走上街頭，邀請民眾體驗和感受言語暴力所帶來的衝擊與傷害，當一些暴力傷害的言語對著你說的時候，你所感受到的情緒是什麼？又是否承受得住這樣的言語傷害？很多話當然是演出來的，而這可能貼近你生活的真實感，帶給現場很大的衝擊。也提醒著每一個人從自身做起，學習冷靜溝通、不出惡言，用「心」與每一個人互動交流。</p>	10'

教學活動內容及實施方式	時間
<p><b>三、討論與分享</b></p> <p>(一) 看完短片，請你先想一想你印象最深的是哪一句話？</p> <p>(二) 當你聽到這些罵人的話的時候，你有什麼感覺？你在家裡聽到過這樣的話嗎？（可以用附錄 5-2 情緒字彙舉例來幫助學生寫出感受）</p> <p>(三) 想一想，當你在家裡聽到這些話的時候，你可以怎麼做保護自己？</p>	10'
<p><b>四、戲劇演出</b></p> <p>選出一組同學演出罵人的和被罵的出來演一下戲，使用剛才印象最深的话來呈現。</p> <p>(一) 訪問感受—</p> <p>如果你是罵人的人 v.s 如果你是被罵的人，請分別寫下感受。</p> <p>(二) 討論與分享—</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 可以分享一下在你的家裡曾經有被罵或罵人的情形嗎？後來怎麼解決？</li> <li>2. 我們可以有哪些的解決方法？</li> <li>3. 請討論好的組別出來示範，練習一次正向的回應。</li> </ol>	10'
<p><b>五、總結</b></p> <p>(一) 說話是最直接的溝通卻也可能是最直接的武器，可以幫助人也可以傷害人。</p> <p>(二) 家人是最多時間互動的，也是最能看到自己缺點的人，因此互相帶來的傷害也可能是最大的，所以我們如果可以在說狠話之前先想一想，換一句話來說，或許就可以避免傷害彼此，避免讓自己後悔。</p>	10'

教學活動內容及實施方式	時間
<b>【活動三】陪家人走過</b>	40'
<p>一、引起動機：回顧前兩節課的內容，學習遇到家庭問題的時候，應該用什麼態度來面對，分享具體解決問題的方法有哪些。</p>	10'
<p>二、繪本閱讀《爺爺的肉丸子湯》</p> <p>內容簡介：老奶奶過世了，留下老爺爺孤孤單單的一個人。他做什麼事都提不起勁，日子就這麼一天一天的過去。有天早上，老爺爺一醒過來，想念著老奶奶煮的肉丸子湯。於是，老爺爺嘗試著自己動手煮湯。他想起了老奶奶煮湯時唱的肉丸子湯歌，決定按照歌裡的材料和步驟，試著自己煮一鍋好湯。但是，老爺爺一時實在記不起全部的歌詞，每次煮好、嚐了，總覺得味道不太對勁，只好一次又一次的慢慢回想整首歌的歌詞，一次又一次的上市場買齊材料、試著重新再煮煮看。更有趣的是：每回，老爺爺一煮完湯，門外也會立刻響起小小的腳步聲。老鼠啦、貓咪啦、小狗和小孩們，統統聞香而來，一起和老爺爺分享剛煮好的熱湯。為了他們，老爺爺煮湯的鍋子越換越大；老爺爺的家，也因此越來越熱鬧，那孤單的感覺就慢慢走出來了！</p>	5'
<p>三、討論與分享</p> <p>(一) 爺爺用什麼方式想念奶奶？</p> <p>(二) 爺爺的憂傷難過最後有不見嗎？如果有是因為做了什麼事？</p> <p>(三) 當你覺得憂傷難過時可以用什麼方法讓自己再開心起來？</p> <p>(四) 從小到大你家裡有留下什麼回憶？還可以製造什麼回憶？</p> <p>(五) 如果有一天遇到了有家人離開，你覺得要如何陪伴其他的家人？</p> <p>(六) 你了解家人個別的需要嗎？面對他們的需要你會用什麼方法來幫助他們呢？</p>	15'

教學活動內容及實施方式	時間
<p>四、總結</p> <p>(一) 世事無常，不能預料我們會發生什麼事情，我們要在家人還在的時候好好彼此對待。</p> <p>(二) 讓學生在生活上多思考多想想，多一分準備就能堅強面對突如其來的變化，不論家庭遭遇到什麼狀況，相信有愛就有盼望，如能減少心理壓力，就更有力量去面對家庭變故。</p> <p>(三) 這本繪本中展現了分享的喜悅，透過想念家人和想念家中的滋味，給我們帶來希望。</p> <p>五、完成閱讀單—「爺爺的肉丸子湯」(附錄 5-1)</p>	10'
<b>【活動四】幫助我的家</b>	40'
<p>一、引起動機：讓學生活回顧前三節課學習的重點並且請學生分享一下學習單內容，家中難忘的味道。</p>	3'
<p>二、閱讀文章《賣橘子的小女孩》(附錄 5-3)</p> <p>內容簡介：小香為了母親生病所需要的金錢，她開始學會做粗重的家事。和城市裡的小朋友不同的是，她必須自己學習怎樣生活和幫助家裡，除了做好家中應該做的事情，她甚至要挑橘子上街去賣。文章中敘述著當時生活的艱辛，更襯托出小香的勇敢和耐力。當然她最後也獲得了大家的肯定，養成自己自食其力的能力。</p>	10'
<p>三、體驗活動：</p> <p>(一) 請兩位同學背負一個 10 公斤的背袋從五樓走到四樓再走回來。</p> <p>(二) 請體驗的同學分享感受如何。</p>	12'
<p>四、討論與分享</p> <p>(一) 小香家庭狀況如何？從文章哪裡看出來？</p> <p>(二) 小香家面臨什麼問題？</p>	10'

教學活動內容及實施方式	時間
<p>(三) 小香在面臨這些問題時候的情緒是什麼？</p> <p>(四) 她用了什麼方式來轉換？請從文章中找出來。</p> <p>(五) 買橘子的先生為什麼說不用找錢？</p> <p>(六) 小香最後「眼裡淚光閃爍」的原因是什麼？</p> <p>(七) 讀完文章與體驗之後，你認為小香是一個什麼性格的女孩呢？（使用性格卡（附錄 5-3）來幫助學生了解小香的性格）</p> <p><b>五、總結</b></p> <p>(一) 透過閱讀故事將帶給我們思考的機會。讓我們學習成長，勇敢面對我們當盡的責任，也願意被鍛鍊成永不放棄的堅強性格。</p> <p>(二) 每個人家庭的問題都可能不一樣，從他人的故事上看見自己家人的個性，可以用什麼方式面對家人。</p> <p>(三) 能了解並設身處地為家人著想，並且在家中以更多愛的行動和關懷，促進家人的情感，讓家庭可以持續加溫，以提供支持的力量。</p> <p>(四) 家就是共同分享與分擔，請思考以自己的年紀可以為家分擔什麼事情，並立志願意勇於承擔幫助家可以更好。</p> <p><b>六、完成學習單—「對～因為是家人」（附錄 5-4）</b></p>	5'

## 試教省思

### 一、教學省思：

- (一) 家庭教育的教學與國語數學課程不同，學生展現參與熱忱。
- (二) 第二節課的影片對學生有很深刻的印象和想法，要留意家裡類似情形的學生。適時和輔導室取得聯繫，以追蹤輔導學生可能的狀況。
- (三) 閱讀勵志故事中，鼓勵學生從文章中想像體會，畢竟這一代學生的生活都太幸福，無法體會那種貧苦，也思考如何帶出學生的感動。後來加入一個體驗活動，學習小香的體驗負重上下樓梯，對學生可以更多體驗。
- (四) 導師回饋，這幾節課對班上學生有很好的提醒，認同家庭教育的重要，並讓他們寫小日記表達想法，再次加強學習家庭教育的重要性。

### 二、學生心得：

- (一) 學生對於第一堂課的故事境遇很感動，願意給予很多鼓勵和祝福。
- (二) 對第二堂課的情緒，有一些震撼與同理，省思自己是否也曾遭遇或對待他人的情景，可以提供學生思考並願意學習使用正向語言。
- (三) 繪本是孩子們喜歡的方式，學生體會到分享和陪伴的重要。
- (四) 試教完後，導師有配合課程請他們寫一篇文章，同學都能夠表達出家庭教育是需要學習的，並願意省思自己，多陪陪家人、體諒家人跟家人有更多的正向互動。

## 參考資料

- 米雅 (2006)。爺爺的肉丸子湯 (原著：角野榮子)。臺北：東方出版。
- 兒福聯盟 (2015)。《情緒怒罵傷害孩子一輩子》。取自 <https://www.youtube.com/watch?v=fNaOA2J1RA8>。
- 楊俐蓉、賴馬、溫美玉 (2016)。情緒寶盒。臺北：親子天下。
- 萬海航運慈善基金會 (2013)。《不離不棄的真實故事》。取自 [https://www.youtube.com/watch?v=Dr0\\_mkOZ0ic](https://www.youtube.com/watch?v=Dr0_mkOZ0ic)。
- 羅琪 (2007)。感動一輩子的親情小故事。臺北：福地出版社。

# PPT



5-1

## 活動一 家庭變奏曲

1. 請你想一想一個家庭可能會遇到哪些問題呢？

例如

賺錢 家事 看小孩子功課  
買菜 煮飯 哪裡玩 吃什麼 接小孩  
維修電器 誰開車 管小孩  
家庭會議 和家人聊天 分享 講笑話

5-2

## 分組討論

把你所寫下來的問題分別貼在  
以下兩個欄位

最重要	沒那麼重要

5-3

## 思考

1. 家庭裡可能會遇到什麼緊急變故？

生病 車禍 破產 家人過世  
家人離家 吵架 離婚 犯罪

2. 如果家裡有人發生嚴重車禍，其他家人  
會有什麼情緒？

3. 可以用什麼好方法來平撫呢？

5-4

## 影片欣賞

《不離不棄的真實故事》



5-5

## 討論與分享

1. 阿嬤和家豪的感情好不好？從哪裡看得出來？

2. 他們的家遇到了哪些家庭的問題？

3. 支持家豪的力量是什麼？

4. 如果你是家豪，你覺得你應該怎麼辦？

5. 如果你是阿嬤，你會放棄嗎？為什麼呢？

6. 有沒有哪一句話是可以鼓勵他們呢？

5-6

### 總結

1. 每個家的問題不一樣，但面對問題的態度必須是積極正向的。
2. 家庭裡面每天要遇到的瑣碎事情很多，一不小心就會吵架、情緒、引爆，希望能理性面對，才能有助於問題解決。

5-7

### 活動二 別傷害家人

#### 回顧與省思

1. 回想一下，家庭可能會遇到什麼問題？
2. 家庭突發緊急變故應如何面對？
3. 怎樣幫助家人？
4. 怎樣鼓勵有這樣經歷的朋友？

5-8

### 短片欣賞

#### 《情緒怒罵傷害孩子一輩子》



5-9

### 討論與分享

1. 影片中你印象最深刻的是哪一句話？
2. 當你聽到這些罵人的話的時候，你有什麼感覺？你在家裡聽過過這樣的話嗎？
3. 想一想，當你聽到這些話時，你可以怎麼保護自己？

5-10

### 總結

1. 說話是溝通也可能是武器，可以幫助人也可以傷害人。
2. 家人天天接觸，是最能看到自己缺點的人，因此傷害也可能是最大的，所以我們可以在說話之前先想一想，就能避免彼此傷害。

5-11

### 活動三 陪家人走過

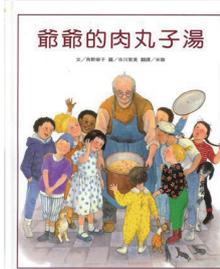
#### 回顧與省思

1. 說話很重要~可以幫助人也可以傷害人!
2. 怎麼說比較好？舉例說明
3. 家人有說話傷害過你嗎？
4. 你該怎麼辦呢？

5-12

### 繪本導讀

#### 《爺爺的肉丸子湯》



5-13

### 討論與分享

1. 爺爺用什麼方式想念奶奶?
2. 爺爺的憂傷難過最後有消失嗎?為什麼?
3. 你覺得憂傷難過時可以用什麼方法讓自己再開心起來?
4. 小時候到現在你有什麼回憶?還可以製造什麼回憶?
5. 如果有一天有家人離開,我如何陪伴其他的家人?
6. 你觀察過家人,了解他們個別的需要嗎?面對他們的需要你有沒有辦法滿足他們呢?

5-14

### 總結

1. 世事無常,我們無法預料未來會發生什麼事情,但是我們要在家人還在的時候好好彼此對待。
2. 不論家庭遭遇到甚麼狀況,相信有愛就有盼望,更有力量去面對家庭變故。
3. 繪本中展現了分享的喜悅,透過想念家人和想念家中的滋味,給我們帶來希望。

5-15

### 活動四 幫助我的家

#### 回顧與省思

1. 從繪本「爺爺的肉丸子湯」中學到什麼?
2. 有沒有用積極正向的態度面對家人?
3. 分享實際幫助家人的過程和感想。

5-16

### 文章選讀

#### 《賣橘子的小女孩》



5-17

### 體驗活動

請背一個10公斤的背袋  
從五樓走到四樓再走回來



5-18

### 討論與分享

1. 小香家庭狀況如何？從文章哪裡看出來？
2. 小香家面臨什麼問題？
3. 小香在面臨這些問題時候的情緒是什麼？
4. 她用什麼方式來轉換？請從文章中找出來。
5. 買橘子的先生為什麼說不用找錢？
6. 小香最後為什麼會「眼裡淚光閃爍」？
7. 你覺得小香是個怎樣的人？為什麼呢？

5-19

### 總結

1. 每個人家庭的問題都不太一樣，從別人的故事中可以看見自己家人的個性，想一想你可以用什麼方式面對家人呢？
2. 試著了解並設身處地為家人著想，並在家中付出愛的行動和關懷，好提供支持的力量。

5-20

## 爺爺的肉丸子湯

班級：\_\_\_\_\_年\_\_\_\_\_班\_\_\_\_\_號

姓名：\_\_\_\_\_

\* 請問你的家裡有沒有什麼難忘的一道菜，描述一下這道菜的樣子和這道菜的故事。（如果都是家常菜也沒有關係，因為這道菜餚意涵著家人的味道）

---



---



---



---



---



---

1. 爺爺想念奶奶的方式是

---

2. 爺爺的情緒透過什麼方式來轉移

---

\* 走出憂傷的方法～

1. \_\_\_\_\_

2. \_\_\_\_\_

3. \_\_\_\_\_

～想念家人的味道～

## 情緒字彙舉例

以下為各種情緒詞彙，可以善用。

### 【喜歡的情緒】

興奮、快樂、驚喜、高興、自由、愉快、渴望、得意、安心、滿足、期待、羨慕、開心、舒服、信心、堅強、幸福、平靜、親密、寬恕、輕鬆、愉快

### 【不喜歡的情緒】

焦慮、著急、害怕、煩惱、擔憂、擔心、恐懼、恐怖、憤怒、生氣、難過、內疚、委屈、憂愁、厭惡、驚嚇、崩潰、痛苦、自責、罪惡、後悔、困惑、浮躁、慌亂、挫折、壓力、緊張、鬱卒、茫然、失落、無力、無助、無奈、失望、自卑、疲憊、哀怨、哀傷、孤獨、寂寞、空虛、麻木、疏離、嫉妒、怨恨、憐憫、悲哀、驕傲、羞愧、心煩

### 【中性的情緒】

害羞、慵懶、好奇、尷尬

## 性格卡

### 【正向性格】

獨立、活潑、慈悲、熱情、樂觀、慷慨、穩重、勤奮、自信、主動、自制、溫柔、誠懇、創新、勇敢、謹慎、膽大、謙虛、冷靜、剛強、果決

### 【負向(內向)性格】

依賴、文靜、冷酷、害羞、悲觀、小氣、浮躁、懶散、自卑、被動、固執、粗魯、狡猾、保守、畏縮、草率、膽小、驕傲、慌張、懦弱、猶豫不決

## 賣橘子的小女孩

作者：羅琪

小香起床的時候，窗外的霧氣尚未散去，幾顆星星還在清冷的夜空中孤獨地閃著光。母親的咳嗽聲從隔壁傳來，聽得出她已經努力克制著自己。小香悄悄起身，盡量不驚動母親。

她來到院子裡，吃力地從一個大木桶裡倒出清水洗臉，又忙著拿玉米籽餵雞。一群母雞湧了上來，在她的身邊喧鬧地搶食。小香高興的望著牠們，希望他們吃完玉米後能多下蛋，自己攢夠了錢好給母親治病。

小香今年只有七歲，城市裡的孩子在這個年紀，還賴在母親身邊撒嬌，小香卻要獨力支撐起一個家。小香的母親得了重病，不久以後就要住到山外邊那家挺遠的醫院裡。父親出遠門借錢去了，家裡就只剩小香一個人，他不但要照料好母親和自己，還必須做家務，照顧好那一群雞。

做完每天的農活以後，小香把昨晚鄰居送來的冷飯用熱水泡了泡，放上一根蘿蔔，匆匆忙忙幾口吃完，因為她今天要去鎮上賣橘子。橘子堆在家裡，時間久了會腐爛，以前都是父親挑橘子去賣，可現在父親不在家，她決定自己把這些橘子挑到山外面去賣掉。

橘子很重，小香揹著它們非常吃力。從小香的家到鎮上腰翻過一座小山，長長的山路蜿蜒而上，看不到盡頭，小香很想把橘子放下來休息一下，但一想到重病的母親，她咬咬牙，堅持一步步朝前走。就這樣，小香走走停停，實在走不動，就把背簍放在地上拖著走。

終於上到山頂，小香累得直喘大氣，口渴難耐。這時，她看了看背簍裡又紅又大的橘子，使勁吞了一口口水，多想吃一個呀！不過，她立即打消了這個念頭，鼓足勁，揹著橘子繼續趕路。

平日裡半個小時的路，小香走了三個小時，到鎮上時，已經是中午了。她找了一個顯眼的地方，把橘子放在路邊，一粒一粒擺出來。

這時，迎面過來幾位中年人，他們好奇地圍過來，問道：「小妹妹，你在這裡做什麼？」小香怯生生地說：「賣橘子。」

他們更驚訝了，瞟了一眼小背簍裡的紅橘說：「這麼多橘子都是你一個人背過來的嗎？」「嗯，賣掉橘子給媽媽治病。」小香眼裡流露出一絲自豪與希望。

圍觀的人越來越多，大家都沉默著。突然，人群裡走出一位先生，將幾十塊錢塞進小香的小手裡，隨手抓起一個橘子說道：「正好我口渴得很，太及時了，不用找錢了。」

接著，第二個，第三個，第四個……很快的，其他人也用高於市價好幾倍的錢，把小香的橘子全買走了。

小香望著一大筆錢，眼裡淚光閃爍。

