

十二年級

# 家的新「視」界



## 設計理念：

十二年級的孩子，正處於重大升學關卡，幾乎所有的時間都被學校課業填滿，也正值生涯抉擇的交叉點，在此雙重壓力之下，期透過系統思考關照自己和家人；學習愛的語言，了解家人熟悉的溝通型式，以提升家庭溝通的品質，提議合宜的共同的活動，以凝聚家人情感，並使家人有機會體驗與擴充個人知識與經驗；使家庭成為共同學習與成長的溫馨園地，並邁向學習型家庭。

設計者	余欣慈	實施時間	200 分鐘 ( 每節 50 分鐘，共 4 節 )
實施年級	十二年級		

## 設計依據《家庭教育能力指標》

1-2-5-3 營造學習型家庭。

## 學習目標：

- 一、學習運用心智模式關懷自己與家人。
- 二、運用愛的語言來關懷家人。
- 三、分享新知並凝聚家人關係，建立共同願景。
- 四、推動家人成為愛家愛地球的學習型家庭。

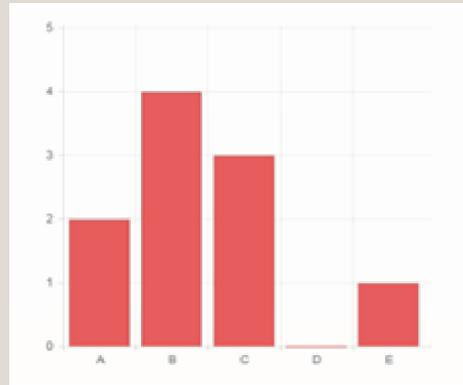
## 教學活動設計

教學活動內容及實施方式	時間
<b>【活動一】愛家九宮格</b>	50'
<b>一、影片欣賞：《給 15 歲的自己》</b> 內容簡介：描述 15 歲的徬徨與夢想，並訪問十幾位不同職人的心聲，最後以一位少年的現況做為結尾。影片貼近學生的心情，也能啟發學生對自己現況的觀察與省思。	6'
<b>二、討論與分享：透過影片，看到每個人都有不同的生活任務與甘苦談。</b> (一) 印象中最深刻的職人或一句話。 (二) 分享自己目前的生涯目標及主要壓力。	5'
<b>三、九宮格思考法</b> 利用九宮格，從中心發散到四周的脈絡，在一個「聚焦中心點的視覺圖形」中整理自己的混亂思緒，幫助自己展開且聚焦思考的好方法。	5'
<b>四、圓夢九宮格 ( 附錄 12-1-1)</b> 透過九宮格思考法，寫出自己的圓夢計畫，並和同學討論分享。	4'
<b>五、影片欣賞：《世界上最辛苦的工作應徵》</b> 內容簡介：面試求職中，雇主提出許多困難的工作要求，讓應試者皆難以認同，怎有如此辛苦又無酬勞的工作，結果答案揭曉是…	10'
<b>六、討論與分享：</b> (一) 分享影片中印象最深刻的對話，是否讓你聯想到默默付出的哪位家人？ (二) 談談家人的生涯角色與他們當前面臨的主要壓力是什麼？ (三) 想想家人對彼此的助力是什麼？	5'

教學活動內容及實施方式	時間
<p>七、關懷家人九宮格：( 附錄 12-1-2)</p> <p>整理討論與分享的學習，並透過九宮格思考法 - 關懷一位家人，試著從他目前的生涯角色與任務，及平日的相處中，寫下對他的關懷計畫。</p>	7'
<p>八、影片欣賞：《try everything》</p> <p>內容簡述：電影「動物方程式」主題曲，描述一隻溫和的小兔子，雖受眾人輕蔑與嘲笑，但仍意志堅定突破重重障礙，最終成為警察的勵志故事。</p>	3'
<p>九、總結：</p> <p>高三的生活真的很緊湊，而家人也有他們的生涯重擔，有時在大家都很有壓力又欠缺好的溝通下，容易產生誤解與疏離，嚴重時甚至無法專心面對自己的任務。但家人間或許無法完全了解彼此，但都是想要對方幸福的，所以鼓勵彼此往目標前進吧！try everything!</p>	5'
<p>【活動二】家的「愛」之語</p>	50'
<p>一、影片欣賞：《開口說愛 讓愛遠傳 2015 好好說系列—那麼遠篇》</p> <p>內容簡介：備受寵愛的獨生女，有時對父母講話比較不客氣，今天才看到……</p>	2'
<p>二、討論與分享：和家人是否有相似的溝通經驗？</p> <p>明明不想傷害對方，卻常控制不了自己，造成彼此的傷害。</p>	5'
<p>三、認識愛的五種語言</p> <p>每個人對於「愛」的「表達方式」及「接收程度」都不一樣。如果沒有切合需要，即使一再的付出，彼此仍然可能感受不到。因此認識彼此熟悉的表達方式，將有助於家人間的溝通。( 附錄 12-2-1)</p>	5'

教學活動內容及實施方式			時間
<b>四、影片欣賞：《 Silence of Love 說不出口的愛 爸爸篇》</b> 內容簡介：女孩常因耳聾的父親常成為被同學霸凌的對象，因此累積許多……			3'
<b>五、討論與分享 - 辨別愛的五種語言：( 附錄 12-2-1)</b>			10'
<b>愛之語</b>	<b>說明</b>	<b>找出影片中出現的部分</b>	
肯定的語言	具體讚美的話	寶貝，你一定要快快樂樂、我非常非常的愛你	
精心的時刻	專心陪伴家人	吃飯、散步	
用心的禮物	送對方有意義喜歡的禮物	禮物、血	
服務的行動	透過行動服務對方	接送、煮飯、	
肢體的接觸	讓對方感覺到身體的接觸	牽手、高舉、擁抱	
<b>六、影片欣賞：《敬重並幫助你的父母》</b> 內容簡介：愛之語之一～服務的行動。男孩趁父母不在時，把家裡打掃得一塵不染，令父母又驚又喜！			1'
<b>七、討論與分享：印象中，家人間有過什麼驚喜與感動？</b>			3'
<b>八、愛之語小測驗 ( 附錄 12-2-2)</b> 有 2 種方式可施測，請老師自行選擇。 (一) 網路版操作流程 ILOVE 網站 / 互動時光 / 家人的愛的語言小測驗， 將類型填入 12-2-2			10'

教學活動內容及實施方式	時間
<p>1. 從自己及以不同家人的角度各做一次</p> <p>2. 一人有 10 題</p> <p>3. 網路版會每人得到如右的柱狀圖</p> <p>4. 填上 A-E 的每一項目得分 (1-5)</p> <p>5. 看看自己和家人各屬的類型與差異</p> <p>(二) 紙本版操作流程</p> <p>紙本版：附錄 12-2-4</p> <p>依照不同家人傾向圈選，出現最多的字母就代表是此類型</p> <p>九、實踐愛之語：了解家人的愛之語類型後，擬定我的愛家提案。(附錄 12-2-3)</p> <p>十、總結：</p> <p>每個人都會有自己喜歡和習慣表達愛的方式，也會對自己喜歡的表達方式比較有反應。因此，除了瞭解自己「喜歡」的愛的表達方式外，也學習發現彼此的「愛的語言」並將愛正確傳達到對方，且形成習慣，相信可以讓我們更相愛，讓家人的關係更親密、更美好。</p>	<p>10'</p> <p>1'</p>
<p>【活動三】3C 幸福之家</p>	<p>50'</p>
<p>一、影片欣賞：</p> <p>微電影《多一點互動，找回更多感動—雷霆戰機》</p> <p>內容簡介：隨著 3C 產品進入家中，男孩與爸爸的距離也愈來愈疏遠，爸爸決定為了重拾更多的溫馨時光，也開始接觸那不熟悉的 3C ！</p> <p>二、討論與分享</p> <p>每天大家的生活大多離不開 3C，是否也出現如影片中類似的畫面？</p>	<p>5'</p> <p>10'</p>



教學活動內容及實施方式	時間
<p>三、「善用 3C 幸福 3T」</p> <p>「善用 3C」，意在強調身處在數位時代的父母，在教養上一定要做到：「瞭解數位科技與社群媒體」、「設定合宜的監控機制」及「力行健康的使用型態」這三件事；並由「增進家庭凝聚力」的目標出發，提出「幸福 3T」－「全家共讀、同樂、一起動一動」(Reading together、Playing together、Running together) 的愛家行動討論與分享，鼓勵民眾於生活中建立家庭共學的習慣，營造家人美好的相聚時光，一起維護家人的身心健康。</p>	10'
<p>四、檢測我家的凝聚力 ( 附錄 12-3-1)</p> <p>操作流程：</p> <p>(一) 共 15 題</p> <p>(二) 產生如右的雷達圖</p> <p>(三) 寫下每個面向所得的分數</p> <p>(四) 得 1-4 分，4 分表示非常滿意</p> <p>(五) 當五個面向交織的面積越大，表示自己越滿意與家人之間的互動</p> <p>右圖摘自教育部 imyfamily 網站</p> <div data-bbox="858 904 1315 1350" data-label="Figure"> </div>	10'
<p>五、總結：</p> <p>介紹相關網站，如附錄 12-3。家庭關係是這輩子最有意義的投資，而家庭凝聚力是家庭關係的重要指標，不僅能帶來幸福感，當個人或家庭面臨壓力的時候，家庭凝聚力更是重要的支持來源，能夠幫助我們度過難關。</p> <p>六、家庭凝聚力提案</p> <p>寫下可以增加家庭凝聚力面向的提案 ( 附錄 12-3)。</p> <p>七、回家作業</p> <p>邀請家人欣賞影片並彼此分享心得：《吳念真：陪伴孩子，比念好英文更重要》。<a href="https://www.youtube.com/watch?v=craSIcRO60s">https://www.youtube.com/watch?v=craSIcRO60s</a></p>	15'

教學活動內容及實施方式	時間
<b>【活動四】愛地球之家</b>	50'
<p><b>一、影片欣賞：《人生中重要價值的順序》</b></p> <p>內容簡介：影片中一名教授先後用高爾夫球、碎石、沙子、和酒倒進罐子內，來隱喻人生的重要價值如：家人、健康、熱情、財產、瑣碎小事、友情等排列順序。</p>	5'
<p><b>二、討論與分享</b></p> <p>價值觀能幫助我們辨識事件且做出正確的判斷：</p> <p>(一) 哪些是我的家重視的價值？如：健康和熱情。</p> <p>(二) 哪些是我覺得也很重要，想提醒家人也一起重視的價值？</p>	5'
<p><b>三、影片欣賞：《人類是地球最大的危機》</b></p> <p>內容簡介：人類長久以來隨意破壞與輕忽地球寶貴的資源，終究面臨自毀的未來。</p>	3'
<p><b>四、綠靈魂自我檢測</b></p> <p>填寫綠靈魂檢驗表 ( 附錄 12-4-2)。</p>	5'
<p><b>五、討論與分享</b></p> <p>跟同學分享檢測完的感想，以及討論執行的價值與困難。</p>	5'
<p><b>六、愛家愛地球全年提案 ( 附錄 12-4-1)</b></p> <p>愛地球先從愛家出發，也同時鼓勵家人一起加入愛地球行列，找出可以和家人一同享受並珍惜的地球資源的實踐方式。可以參考 &lt; 附錄 12-4-2 &gt; 及依活動類型或家人喜好，給家人的 12 個生活提案。除傳遞對家人的關懷，並創造有意義的精心家庭活動。</p>	10'

教學活動內容及實施方式	時間
七、討論與分享：討論提案的設計並聽取同學的建議修正之。	15'
八、回家作業 (一) 與家人分享綠靈魂檢驗表。 (二) 與全家人共同擬定修正愛家提案，並朝向成為愛地球的綠靈魂指標邁進。	2'

## 試教成果：

### 一、教學省思：

1. 因與考試無關，學生上課秩序較差，但對影片及測驗都很感興趣。
2. 學生對於寫學習單較為敷衍，且比較無法深入看到差異性。
3. 4 小時課程略顯短促，內容太多，無法提供學生較多的討論。
4. 線上測驗實施較花時間，宜以紙本進行較佳。
5. 非同一班實施，不易看到連貫效果。
6. 回家作業無硬性規定，較無看到回饋。

### 二、學生心得：

1. 九宮格的思考方便聚焦，或許未來可以應用。
2. 發現家人和自己不同的愛的語言很新奇，但也不太確定自己對家人的觀察是否正確；自己在進行測驗時，對於對象的設定有些困難。
3. 看到感人的影片，都會用 line 傳給家人，但對於介紹的網站較無興趣。
4. 綠靈魂的題目很特別，對於影片的提醒很有感觸。
5. 我們常常很在意朋友的情緒，但卻常常忽略家人給我們的愛！

## 參考資料：

- 「善用 3C 幸福 3T」網站。https://icoparenting.moe.edu.tw/%E5%96%84%E7%94%A83c%E5%B9%B8%E7%A6%8F3t。
- 「新北市家庭教育中心」網站。http://family.ntpc.edu.tw/。
- 「親子天下」網站。https://www.parenting.com.tw/。
- FB:Alex 說你好 (2016)。一個小罐子，一堂哲學課，告訴你怎麼樣追尋更快樂的人生。民 106 年 4 月 15 日取自 https://www.facebook.com/alexsaidhi/videos/353169398394747/。
- Garena Games(2015)。微電影《多一點互動，找回更多感動 - 雷霆戰機》。民 106 年 4 月 15 日取自 https://www.youtube.com/watch?v=7y6dv30A0dQ。
- hanafox77(2013)。值得省思的動畫 - 人類是地球最大的危機。民 106 年 4 月 15 日取自 https://www.youtube.com/watch?v=5oHysUOx9vo。
- Jackz(2014)。世界上最辛苦的工作應徵。民 106 年 4 月 15 日取自 https://www.youtube.com/watch?v=YhID-\_WNy98。
- ScientologyZH(2013)。快樂之道—敬重並幫助你的父母。https://www.youtube.com/watch?v=JNVeTns2EJU。
- 王理書—幸福之旅部落格 (2016)。綠靈魂檢驗表。民 106 年 4 月 15 日取自 (http://lishu.typepad.com/my-blog/2016/12/%E7%B6%A0%E9%9D%88%E9%AD%82%E6%AA%A2%E9%A9%97%E8%A1%A8.html)。
- 台灣索尼音樂 Sony Music Taiwan(2014)。給 15 歲的自己。https://www.youtube.com/watch?v=siQJhIp-UTU。
- 彼得·聖吉 (2010)。第五項修練（全新增訂版）：學習型組織的藝術與實務。
- 松村寧雄 (2010)。曼陀羅九宮格思考術：達成目標成功圓夢。
- 金魚小畫家 (2016)。【動物方程式】電影主題曲：try everything。民 106 年 4 月 15 日 https://www.youtube.com/watch?v=QoXPVSSHzs8。
- 遠傳電信 (2015)。【開口說愛 讓愛遠傳】好好說系列—那麼遠篇。https://www.youtube.com/watch?v=GquTr9h7Z7g。
- 影片帶原者 (2016)。泰國感人家人廣告：說不出的愛 爸爸篇。民 106 年 4 月 15 日取自 https://www.youtube.com/watch?v=of0Pbx2dR8Q。
- 親子天下 (2015)。吳念真：陪伴孩子，比念好英文更重要。https://www.youtube.com/watch?v=craSIcRO60s。

# PPT



12-1

**活動一 愛家九宮格**

**一 影片欣賞 給15歲的自己**

みんな、まだ、夢の途中。  
每個人，都正朝著自己的夢前進。

12-2

**二 分享討論**

(一) 請分享你在影片中印象，  
印象最深刻的人或話。

(二) 你目前的生涯規劃有哪些  
目標?有何壓力?

12-3

**三 九宮格思考法 圓夢九宮格製作**

8. 健康	1. 好習慣	2. 壞習慣
7. 運動	目標計畫： 模擬考 進步__分	3. 好夥伴
6. 鼓勵 自己	5. 好方法	4. 好地點

12-4

**四 影片欣賞**

**世界上最辛苦的工作應徵**

12-5

**五 討論與分享**

(一) 請分享影片中印象最深刻的對話，  
是否讓你聯想到哪位家人？

(二) 談談家人的生涯角色與他們面臨  
的主要壓力？

(三) 你覺得家人能對彼此有什麼幫助？

12-6

## 六 製作關懷家人九宮格

試著從最想關懷的一位家人開始



8. 想提醒他	1. 喜歡吃	2. 喜歡看
7. 想陪他做	關懷對象： _____	3. 喜歡做
6. 想對他說	5. 擔心他	4. 想要去

12-7

## 七 影片欣賞 Try Everything



12-8

## 活動二 愛家的「愛」之語

### 一 影片欣賞 開口說愛 讓愛遠傳—那麼遠篇



回想一下  
當時情況？

12-9

### 二 討論與分享

是否和家人有相似的溝通經驗？



明明不想傷害對方，卻常控制不了自己，造成彼此的傷害……

12-10

### 三 認識愛的五種語言



每個人對於「愛」的「表達方式」及「接收程度」都不一樣。

如果沒有切合需要，即使一再的付出，彼此仍可能感受不到愛。因此認識彼此熟悉的表達方式，將有助於家人間的溝通。

12-11

### 四 影片欣賞 Silence of Love

說不出口的愛 爸爸篇



(聾子啞巴爸爸)

12-12

**五 討論與分享 辨別愛的五種語言**



- 身體的接觸
- 肯定的言詞
- 精心的時刻
- 接受禮物
- 服務的行動

12-13

**六 愛之語小測驗**

愛之語	說明	找出影片中出現的部分
肯定的語言	具體的讚美	寶貝，你一定要快快樂樂，我非常愛你。
精心的時刻	專心陪伴家人	吃飯、散步
用心的禮物	送對方有意義喜歡的禮物	禮物、血
服務的行動	透過行動服務對方	接送、煮飯
肢體的接觸	讓對方感覺到身體的接觸	牽手、高舉、擁抱

12-14

**七 影片欣賞 敬重並幫助你的父母**



12-15

**八 討論分享**

1. 印象中，家人間有過什麼驚喜與感動？
2. 實踐愛之語：了解家人的愛之語類型後，請擬定「我的愛家提案」。



12-16

**總結**

每個人都會有自己喜歡和習慣表達愛的方式，也會對自己喜歡的表達方式比較有反應。

因此，除了瞭解自己「喜歡」的愛的表達方式外，如果我們也能夠瞭解家人或男女朋友的類型，那麼我們就更能將『愛』傳達到對方心裡。

12-17

**活動三 3C幸福之家**

**一 影片欣賞 多一點互動，找回更多感動 ——雷霆戰機**



12-18



#### 活動四 愛地球之家

##### 一 影片欣賞 人生中重要價值的順序



12-25

##### 二 討論與分享



- (一) 哪些是我家重視的價值?  
如:健康和熱情。
- (二) 哪些是我自己看重,想提醒家人一起重視的價值?

12-26

##### 三 影片欣賞 人類是地球最大的危機



12-27

##### 四 綠靈魂自我檢測

###### 藍海洋

1. 我隨身攜帶筷子或湯匙
2. 我隨身攜帶杯子,少喝瓶裝水
3. 我攜帶餐盒,不使用店家的免洗餐具
4. 帶提袋購物,或索取紙袋或紙箱
5. 我能打破店家標準流程,要求少用塑膠
6. 我減少超市購物,帶容器去買肉、蛋...
7. 我盡量在家吃飯,喝自製飲料



12-28

##### 五 討論與分享



跟同學分享檢測完的感想,  
以及討論執行的價值與困難。

12-29

##### 六 愛家愛地球全年提案

給家人的12個生活提案。  
除傳遞對家人的關懷,  
並創造有意義的家庭活動。



12-30

## 七 討論與分享



討論提案的設計  
並聽取同學的建議修正

12-31

## 八 回家作業

- (一) 與家人分享綠靈魂檢驗表。
- (二) 與全家人共同擬定修正愛家提案，並朝向成為愛地球的綠靈魂指標邁進。



12-32

## 愛家九宮格

班級：\_\_\_\_\_ 座號：\_\_\_\_\_ 姓名：\_\_\_\_\_

### 12-1-1: 圓夢九宮格

8. 健康	1. 好習慣	2. 壞習慣
7. 運動	目標計畫： 模考進步            分	3. 好夥伴
6. 鼓勵自己	5. 好方法	4. 好地點

### 12-1-2: 關懷家人九宮格

8. 想提醒他	1. 喜歡吃	2. 喜歡看
7. 想陪他做	關懷對象：	3. 喜歡做
6. 想對他說	5. 擔心他	4. 想要去

## 家的愛之語

班級：\_\_\_\_\_ 座號：\_\_\_\_\_ 姓名：\_\_\_\_\_

### 12-2-1: 認識愛的五種語言：

愛之語	說明	找出影片中出現的部分
A. 肯定的語言	用讚美、鼓勵、感謝和肯定的話來表達具體讚美的話。	
B. 精心的時刻	花心思和時間陪伴、用心聆聽彼此的心情、一起參與活動。	
C. 用心的禮物	仔細的觀察需求，挑選適合的禮物或是 DIY 一些溫馨的小東西，表達心意！	
D. 服務的行動	用實際具體的行動來表達愛意，為對方服務、做事。	
E. 肢體的接觸	牽手、擁抱和肢體的碰觸，都能關心到他們。	

### 12-2-2: 愛之語小測驗—網路版 [ILove 首頁](#) > [互動時光](#) > [家人的愛的語言](#)

稱謂 / 類型	A 肯定的語言	B 精心的時刻	C 用心的禮物	D 服務的行動	E 肢體的接觸
我 / 型					
/ 型					
/ 型					

### 12-2-3: 愛之語提案

愛之語	對象	提案
肯定的語言		
精心的時刻		
用心的禮物		
服務的行動		
肢體的接觸		

## 12-2-4: 愛之語小測驗—紙本版

每個人對於「愛」的「表達方式」及「接收程度」都不一樣。如果沒有切合需要，即使一再的付出，彼此仍然可能感受不到愛。一起來了解我們的家人吧！

	題項	我	家人 1 ( )	家人 2 ( )
1.	我喜歡收到讚美與肯定的小紙條。	A	A	A
	我喜歡被擁抱的感覺。	E	E	E
2.	我很喜歡被人呵護備至的感覺。	B	B	B
	我很喜歡被人服務的感覺。	D	D	D
3	當他 / 她攬著我的肩膀，我會感到被愛。	E	E	E
	他 / 她不為特別理由而送我禮物，我會感到被愛。	C	C	C
4	我喜歡和他 / 他到處走走。	B	B	B
	我喜歡和他 / 她擊掌或牽手。	E	E	E
5	他 / 她送我禮物，我就知道他想到我。	C	C	C
	受到他 / 她的肯定，我有被愛的感覺。	A	A	A
6	他 / 她的表現要比他的言語更能感動我。	D	D	D
	被擁抱讓我覺得與他 / 她很親近，也覺得自己很重要。	E	E	E
7	我喜歡和他 / 她在一起。	B	B	B
	愛的具體象徵（禮物）對我很重要。	C	C	C
8	我喜歡聽到他 / 她稱讚我的成就。	A	A	A
	他 / 她熱心做我所要求的事，我會覺得被愛。	D	D	D
9	我喜歡和他 / 她一起做一件事。	B	B	B
	我喜歡聽到他 / 她稱讚我的話。	A	A	A
10	我喜歡收到他 / 她送的禮物。	C	C	C
	我喜歡他 / 她為我做事。	D	D	D
	每個人所屬類型			

每個人都會有自己喜歡和習慣表達愛的方式，也會對自己喜歡的表達方式比較有反應。因此，除了瞭解自己「喜歡」的愛的表達方式外，如果我們也能夠瞭解家人或男女朋友的類型，那麼我們就更能將『愛』傳達到對方心裏。

學習可以讓我們更相愛，因此，當我們很在乎對方時，我們可以透過學習，去發現彼此的「愛的語言」，並且將這幾些表達愛的方式成為一種習慣，天天力行，讓家人的關係更親密、更美好。

## 3C 幸福之家

班級：\_\_\_\_\_ 座號：\_\_\_\_\_ 姓名：\_\_\_\_\_

### 12-3-1: 認識家庭凝聚力

五面向	共處	默契	溝通	向心力	壓力
得分					
說明	協調家人工作與家庭生活時間的安排，並且找到家人都喜歡的休閒活動，享受齊聚一堂的時間。	一同討論家庭的共同目標，並且支持彼此的工作與生涯發展。	家人能坦誠地說出自己的想法、接納不同的意見且理性溝通、常常對家人表達關懷與感謝，並共同商議家中重要決策。	認為家庭是自己生命中很重要的部分，也是重要的支持來源，並且回到家中都能有充電、放鬆的感覺。	傾聽彼此的困惱並給予建議、提供金錢或勞務協助、並且留意社區或社會中可以運用的各項資源，來分擔彼此的壓力。
提案 1					
提案 2					
提案 3					

(摘錄自 iMyfamily/ 家人關係 /family-star)

### 參考網站

教育部家庭教育資源	<a href="https://moe.familyedu.moe.gov.tw/default.aspx">https://moe.familyedu.moe.gov.tw/default.aspx</a>
內政部幸福小站	<a href="http://sweethome.moi.gov.tw/">http://sweethome.moi.gov.tw/</a>
親子天下	<a href="https://www.parenting.com.tw/">https://www.parenting.com.tw/</a>
台灣親子教育協會	<a href="http://www.parenting.tw/">http://www.parenting.tw/</a>
新北市家庭教育中心	<a href="http://family.ntpc.edu.tw/">http://family.ntpc.edu.tw/</a>
我的 E 政府 _ 親子館	<a href="http://kids.www.gov.tw/index.php">http://kids.www.gov.tw/index.php</a>
全民資安素養網	<a href="https://isafe.moe.edu.tw/parents/">https://isafe.moe.edu.tw/parents/</a>
善用 3C 幸福 3T	<a href="https://icoparenting.moe.edu.tw/%E5%96%84%E7%94%A83c%E5%B9%B8%E7%A6%8F3t">https://icoparenting.moe.edu.tw/%E5%96%84%E7%94%A83c%E5%B9%B8%E7%A6%8F3t</a>

## 愛地球之家

班級：\_\_\_\_\_座號：\_\_\_\_\_姓名：\_\_\_\_\_

### 12-4-1: 愛家愛地球提案

夥伴 / 範圍	愛家	愛社區	愛地球
家人 1.( )			
家人 2.( )			
家人 3 ( ) 全家			

\* 參考

夥伴 / 範圍	愛家	愛社區	愛地球
家人 1.( 媽媽 )	大顯廚藝	採買—低碳足跡	拈花惹草
家人 2.( 爸爸 )	手機教學	斷、捨、離 物品雜物回收	維修 DIY
全家	全家動健康 / 返家探親	志工體驗	低碳旅行

## 12-4-2: 綠靈魂檢驗表

圈選 0-5，數字越大，表示自己或家中的實踐程度或認同程度越高

### 藍海洋 ( 實踐度 )

1. 0 1 2 3 4 5 隨身帶筷子或湯匙
2. 0 1 2 3 4 5 隨身帶杯子，少喝瓶裝水
3. 0 1 2 3 4 5 隨身帶餐盒，不用免洗餐具
4. 0 1 2 3 4 5 帶購物袋，或索取紙袋或紙箱
5. 0 1 2 3 4 5 能向店家反應，要求少用塑膠
6. 0 1 2 3 4 5 轉知家人帶容器去買肉、蛋 ...
7. 0 1 2 3 4 5 盡量喝家中自製飲料
8. 0 1 2 3 4 5 盡量選擇買沒有塑膠包裝的物品
9. 0 1 2 3 4 5 購買飲料，我用自己的杯子
10. 0 1 2 3 4 5 盡量讓塑膠袋重複使用
11. 0 1 2 3 4 5 避免買有柔珠的產品
12. 0 1 2 3 4 5 用肥皂洗澡
13. 0 1 2 3 4 5 衣服鞋子以實用好品質為主
14. 0 1 2 3 4 5 物品以簡單樸實為目標

### 綠地球 ( 實踐度 )

1. 0 1 2 3 4 5 隨手省電 ( 關燈，拔充電器 )
2. 0 1 2 3 4 5 減少冷氣使用 ( 度才要開 )
3. 0 1 2 3 4 5 常使用大眾運輸或腳踏車
4. 0 1 2 3 4 5 少於三人時，家中盡量不開車
5. 0 1 2 3 4 5 家中盡量吃食當地食材
6. 0 1 2 3 4 5 家中不因便宜、方便而隨意購物
7. 0 1 2 3 4 5 環保成本是家中購物的重要考量
8. 0 1 2 3 4 5 不以消費為犒賞自己或維持情誼的方式

### 綠旅行 ( 實踐度 )

1. 0 1 2 3 4 5 規劃包含碳足跡意識的旅行
2. 0 1 2 3 4 5 帶自己完整的盥洗用品
3. 0 1 2 3 4 5 提醒旅館，無需每日更換浴巾等

### 綠傳承 ( 認同度 )

1. 0 1 2 3 4 5 我與身邊家人、朋友分享這些知識
2. 0 1 2 3 4 5 深入了解環保知識，不人云亦云
3. 0 1 2 3 4 5 以上行動，其實不會減損太多生活樂趣

### 綠靈魂 ( 實踐度與認同度 )

1. 0 1 2 3 4 5 我大多平靜正向，不說髒話
2. 0 1 2 3 4 5 我用愛心說實話，沒有批判
3. 0 1 2 3 4 5 我聆聽、了解，並鼓舞同儕
4. 0 1 2 3 4 5 我溫柔、珍惜，並尊重長輩
5. 0 1 2 3 4 5 我珍惜，感恩，並呵護植物
6. 0 1 2 3 4 5 我珍惜，敬重，並照顧動物

摘錄自—王理書—幸福之旅部落格並經由同意後調整文字

