

九年級  
關懷家人

# 愛家在一起



## 活動一 愛家的幸福時光

### 一 繪本欣賞 《帶來幸福的酢醬草》



## 二 影片欣賞 《奇美幸福的廣告-I like it》



## ☰ 幸福賓果卡

寫下個人家庭幸福活動 填滿賓果卡


## 四 家庭成員間的美好回憶

### 《亞歷山大Alexandre 家庭故事微電影》



## 四 家庭成員間的美好回憶

- ◆ 最近一次跟家庭成員一起創造的幸福時光是何時？活動是什麼？
- ◆ 家庭成員也認同你所謂的幸福時光嗎？

## 五 課後作業

- ◆ 上一次跟家庭成員一起創造的幸福時光是什麼時候呢？
- ◆ 家庭成員也認同你所謂的幸福時光嗎？
- ◆ 家庭成員最想一起做的事？

## 活動二 愛家的體諒行動

### 一 討論與分享

分享調查家庭成員所認知的家庭美好回憶  
及家庭成員最想做的一件事

## 二 體驗活動

每個小組都會得到一張魔毯(小桌巾)，  
如想要跟家人一起回到溫暖的家，  
必須一同努力將魔毯翻到正面，  
魔毯才會發揮功能，  
帶大家回到溫暖的家。

### 三 討論與分享

- ◆ 在過程中發生了什麼？聽到、看到了什麼？
- ◆ 小組中在努力嚐試的過程中，有什麼想法？感覺如何？
- ◆ 開放一次暫停，可以離開討論的機會，是否把握？是否及時把握？
- ◆ 魔毯沒有翻過去，主要的原因是什麼？
- ◆ 如果還可以再一次，大家會怎麼做？可以改善的重點在哪裡？

- 
- ◆ 為什麼我們會成功？關鍵在哪裡？
  - ◆ 對每個人而言，自己在活動中各自的定位是什麼？自己是否扮演好自己的角色？
  - ◆ 彼此是否互相信任？為什麼？
  - ◆ 如果實際生活中，你與家人共同挑戰此活動，你覺得會成功嗎？
  - ◆ 若對照在家庭中，你覺得在實際生活中你聯想到什麼？

## 四 總結

陪伴我們最久的人就家人，  
彼此間如有更多的信任、體諒與支持，  
幸福就在你身邊。

## 活動三 愛家行動一起來

### 一 幸福活動計畫

請依照家人的興趣與個性，構思一個可以讓家庭成員產生凝聚力的活動：

1. 可以讓我們家產生凝聚力的幸福活動是什麼？
2. 活動選擇原因為何？



## 二

## 體驗活動

### 工欲善其事 必先利其器

看看自己的組員，這些夥伴是你的家人，在你們一起從事家庭活動時，會面臨到許多「選擇」，無論是事前、當下或是事後，不同的選擇會給予你們不一樣的感受，現在，讓我們一起體驗看看吧！

## 活動規則

1. 每小組準備**不同的物品**-筷子/雙、木棍/雙、馬桶吸盤/個、粗吸管/雙，並放置於小組箱中。
2. 有5種球類放置於講台前。
3. 每小組排列一直線，離講台約6公尺，每次一名同學拿取被分配到的**物品**並翻牌卡，確定本次拿取球的種類，從起點原地旋轉5圈後，出發至講台，拿取正確的球放回小組箱。
4. 各組派一名同學到次小組排頭，隨機發下**物品**後，給予該次參與同學翻牌卡。
5. 僅可使用**物品**拿取球，如身體或使用其他物品碰觸球，該次須返回原點重來。
6. 小組同時競賽，最快集滿5種球類的小組獲勝。

## 分享討論

- 小組覺得成功的關鍵為何？
- 可以改善的地方是什麼？
- 拿到各種不同工具的同学，感覺是什麼？
- 現實生活中，你想到什麼？
- 如果運用在「愛家行動一起來」家庭活動規劃，你會想到什麼？

### 三 規劃原則 愛家行動一起來 家庭活動

確定  
目的

挑選  
時地

活動  
行程

地點  
規劃

器材  
經費

工作  
分配

## 活動四 愛家俱樂部

### 一 影片欣賞

《愛是會傳遞的》



## 二 討論與分享

- 影片中，讓你聯想到什麼？
- 你是否曾經發生類似的狀況？
- 「愛家行動一起來」家庭活動規劃的實踐，你認為活動順利完成的因素有什麼？
- 在實踐的過程中，有遇到困難嗎？你如何解決？

## ☰ 幸福小卡傳遞活動

- 感謝家人在幸福家庭活動中給予的協助。
- 規劃幸福小卡傳遞方式，予以家人幸福
- 小驚喜，可依照自身能力，決定施行方式，如錄音、傳遞紙本小卡等。
- 邀請家人填寫簽收單並回饋。

家是每個人的避風港  
創造家庭凝聚力  
從你自己開始做起

