

八年級
關懷家人

真愛密碼



活動一 真愛在哪裡

一 影片欣賞

你有說過這些傷透父母的話嗎？





二 討論與分享

- (一) 與家人的相處中，有什麼衝突的經驗？
- (二) 造成家人彼此衝突的原因可能有哪些？
- (三) 是否曾經因家人的不悅，傳染到了自己？
- (四) 是否曾經因自己的不悅，遷怒給他人？

三 影片欣賞 爸爸的未接來電





四 討論與分享

- (一) 上次跟家人「說話」是什麼時候？
- (二) 上次跟家人「談心」是什麼時候？
- (三) 很少跟家人談心的原因有哪些？
- (四) 如何增加與家人的相處時間？

活動二 真愛我是誰

一 影片欣賞 無形的愛



二 討論與分享

- (一) 你了解家人的角色、需求與想法嗎？
- (二) 你在家裡的角色是什麼？



象爸爸著火了



四 討論與分享

- (一) 身邊的人生氣時，會是什麼樣子？
- (二) 其他的人面對他生氣，有何應對方式？
- (三) 象媽媽為什麼要求象哥哥、象妹妹不要說出這個秘密？如果你是象哥哥，你會怎麼做？
- (四) 家人對事情有沒有不同的看法？
- (五) 如何預防與家人間的衝突？

活動三 真愛找麻煩

一 影片欣賞 難忘的家中美味



二 討論與分享



- (一) 生氣時，你習慣用什麼方式表達？
- (二) 生氣時，家人習慣用什麼方式表達？
- (三) 說說看溝通與說話的不同
- (四) 家人生氣時，對我的影響是什麼？

目 繪本

菲菲生氣了

菲菲生氣了

——非常、非常的生氣



文圖／莫莉·卡 翻譯／李坤珊

《新CEO-做自己的情緒總管》

情緒方程式

協助自己了解並認清
內在的情緒變化。

「喜悅 = 愛 - 恐懼」

「絕望 = 苦難 - 意義」

「快樂 = 珍惜擁有的 / 擁有想要的」

這些情緒方程式，已受到專家們就數理和心理
方面的準確性加以檢驗，引導如何成為情緒總管。

四 討論與分享



1. 菲菲或家人生氣經驗的原因，做了哪些不好的情緒反應？
2. 如果你是菲菲或家人，遇到了同樣的情形，你也會像她一樣這麼生氣嗎？為什麼？
3. 你覺得生氣的時候，可以做些什麼事讓自己不生氣？

4. 請同學分享你的「憤怒方程式」
可能是什麼？
5. 自己的情緒方程式？
6. 整理面對衝突壓力之因應方式
有哪些？
5. 面對家庭壓力時，如何調適自
我情緒，避免傷害家人？



活動四 真愛一家親

一 影片欣賞 情侶疊字



二 討論與分享



1. 如果遇到類似的情形（家人經常意見不合或吵架），你會怎麼辦？
2. 他們想出來的方法，做了一連串的什麼活動？
3. 這些活動讓原本冰冷的互動，增加了什麼？
4. 家人間遇到衝突試著尋找其他相處模式的方法？

三 練習「我訊息」技巧

我覺得_____ (情緒、感受)，

因為_____ (特定的狀況)

★舉例：

「我新買的手機，你不小心把它摔到地上了。」

錯誤→你故意的是不是！這是我新買的耶！

正確→我很難過，因為手機沒有被小心保管。



四 影片欣賞

櫻桃小丸子 -爸爸和媽媽吵架了



四 繪本

生氣王子



五 討論與分享

1. 故事中的家人因為什麼事情生氣？
2. 繪本中當家人生氣時，他的爸爸媽媽都怎麼做？
或影片中爸爸媽媽生氣時，家人們都怎麼做？
3. 自己家人有生氣的時候嗎？
家人生氣時是什麼樣子？
4. 家人生氣時，你都怎麼做？



六 影片欣賞 家庭是永遠的



七 討論與分享



1. 家人間最珍貴的是甚麼？
2. 如何與家人一同面對問題？