

目

錄

教材編印序文	【戰勝壓力、學會溝通】由家庭教育做起……………局長 劉文通…………… 1
計畫推展實施	……………家庭教育中心…………… 2
課程編撰理念	……………課程教材編撰小組…………… 5
政策現況概述	……………山佳國小校長 郭正雄…………… 7
課程設計內涵	學校與家庭教育……………國立臺北教育大學教授 曾端真……………22
	讓心更靠近，談家庭溝通……………前牡丹國小校長 李化愚……………26
「國中篇」	
國一	家人的手—我們都是一家人……………許明騰……………34
國二	家庭情緒面面觀……………葉 菁……………35
國三	人生十字路口「停看聽」：你 OK，我 OK！……………梁玟燁……………56
「高中篇」	
高一	家庭藍圖……………俞仲娟……………66
高二	親密愛人……………鍾雲英、方淑玉……………74
高三	家溝一溝就通……………莊慧貞……………84



局長序

【戰勝壓力、學會溝通】由家庭教育做起

今日社會急劇變遷，受到「少子化、高齡化、家庭多元化、婚姻異國化、商業機制替代家庭教育責任」等社會趨勢的衝擊，家庭結構與功能逐漸弱化，家庭倫理日趨式微。尤其多數學生不懂得如何與人溝通，和家長、老師觀念產生分歧時，往往表現「對抗」的姿態，且在壓力的調適方面也易出現困難，孩子常認為自己壓力大而不快樂，卻不懂得如何舒壓，因此導致層出不窮的社會問題。故對學生「壓力因應與溝通表達」方面的家庭教育，是當今社會所需正視的課題。

家庭是社會的基礎，家庭教育的良窳，關係著社會健全的發展。「預防勝於治療」，除了做好事後的輔導工作外，更應做好事前的防範教育工作。但家庭教育的推展，絕非依賴學校所能竟其功，唯有結合學校、社區、社會之各種資源，形成一個支援合作的網絡，才能真正落實本縣家庭教育之推展，並彰顯其效果。

92 學年度教育局正式成立「家庭教育中心」，辦理推展家庭教育系列活動，迄今成果彰著。其中針對當前社會及家庭之需求，家庭教育中心課程小組更在 93-94 年度，由曾端真教授指導，李化愚、王明玲二位校長帶領，編撰研發「臺北縣高級中等下學校推行家庭教育課程及活動參考教材——第一主題課程：壓力因應與溝通表達」，並進行課程試教修正等教學活動。94-95 年度則由新莊、集美、金美三所小學負責進行第一主題課程之現場實務教學與評鑑檢核工作。

95 學年度本教材能公開印製，文通在此特別要感謝所有參與編撰、審核及協助出版之諸位先進同仁所付出的心血，也期待後續主題的設計，能供各級學校在推展家庭教育時，有更實用的教材可參考。

最後，期盼各級學校能積極推展家庭教育，以喚起民眾之重視。打造「友善家庭」、「友善校園」、「友善北縣」的環境，就讓我們攜手從家庭教育做起。

臺北縣政府教育局局長 **劉文通** 謹識

九十五年九月



臺北縣高級中等以下學校推展四小時

家庭教育課程及活動實施計畫

中華民國 94 年 12 月 30 日北府教社字第 0940877102 號函

一、實施依據

- (一) 配合家庭教育法規，高級中等以下學校每年應推展四小時以上家庭教育課程及活動，並應會同家長會辦理親職教育。
- (二) 臺北縣政府教育局推行家庭教育中程計畫（94-97 年）。

二、推展目標

- (一) 厚植本縣家庭教育資源，落實親師生對家庭教育應有之概念，並用教育的力量推展優質的家庭教育環境，使縣內每一個家庭皆能務實發揮家庭教育之功能。
- (二) 增進學校教師對家庭教育之重視，提昇教師對家庭教育之專業知能，促進學校家庭教育課程之發展，培養學生家庭教育正確觀念，達成學校家庭教育效能。

三、辦理單位

- (一) 主辦單位：臺北縣家庭教育中心
- (二) 承辦單位：本縣高中職以下各級學校。
- (三) 協辦單位：本縣高中職以下各級學校之學生家長委員會。

四、實施原則

(一) 自主原則

各校辦理家庭教育課程得融入相關領域，由學校課程發展委員會根據學校不同需求及辦學特色，討論選擇學校施行之課程主題及進行方式，學校可依地域、學生背景及文化的需求，以學生經驗為出發點，因應學生身心發展、家庭狀況、學校人力、物力之不同而規劃不同主題，設計適宜的教材。

(二) 循序漸進

課程及活動短期目標在增強學生對家庭教育的認識，長期目標在培養學生對家人的關心、了解及溝通互動的能力，亦即具備建立健康家庭的能力。

(三) 善用資源

善用學生家長委員會、家長志工團、駐校社工師、青少年輔導團或社會教育機構等社會資源，有效推展家庭教育課程及活動。



(四) 親師合作

學校應會同家長會推展親職教育，並利用如家長日等各種方式鼓勵家長踴躍參加，以同步推展家庭終身學習的概念，確實提昇家庭教育課程及活動之成效。

五、辦理方式

學校推展四小時家庭教育課程及活動，應以融入課程教學為主、辦理相關活動為輔，採多元、彈性、符合終身學習之方式，依其對象及實際需要辦理，原則上可規劃為二小時課程、二小時活動。

(一) 融入各領域教學

1. 低年級可融入生活課程、綜合活動、健康與體育、語文等學習領域。
2. 中高年級可融入社會、綜合活動、健康與體育、語文、藝術與人文、自然與生活科技等學習領域。
3. 國中可融入社會、綜合活動、健康與體育、語文、藝術與人文、自然與生活科技等學習領域。
4. 高中職部份則以兩性教育、婚姻教育為重點課程，並以多元活動方式呈現。
5. 實施方式可採融入教學、資訊教學、遠距教學、辯論、影片欣賞、角色扮演、校外參觀活動、讀書會、成長團體及其他方式為之。

(二) 辦理多元化活動

1. 家長日：辦理專題講座、各班親師懇談、教學及社團成果展、分送親職教育相關宣傳資料。
2. 專題講座：邀請家庭教育領域學者專家蒞校演講或由校內專長教師擔任。
3. 座談：探討有關家庭教育相關議題、深度對話及經驗分享等。
4. 親子活動：親子教育講座、趣味競賽、親子溫馨時間、親子營、親子郊遊、親子共學時間，或配合親子節慶舉辦聯誼或趣味活動，並邀請家長參加。
5. 學藝活動：配合節慶（如母親節、教師節）舉辦合唱比賽、詩歌朗誦比賽、卡片製作等學藝競賽活動，並邀請家長參加。
6. 或其他方式為之。

(三) 教育局得視需要編印家庭教育相關課程之參考教材，以提供各級學校參考使用。

六、實施時間

- (一) 有關課程方面：融入各學習領域時間或彈性課程。
- (二) 有關活動方面：晨間時間、導師時間、朝會、班會、週會、家長日、運動會、校慶、社團活動、寒暑假、例假日及其他時間。



(三) 不分國小、國中、高中職，基於學校本位外其他可調整之時段。

七、成效檢核

- (一) 各級學校每年應於課程發展委員會議中，針對家庭教育之推動情形提出自評。
- (二) 各級學校推展家庭教育之執行情形，列入校務評鑑項目之一，據以實施考評。
- (三) 經校務評鑑考評辦理家庭教育課程及活動成效良好之學校，由縣府予以獎勵。

八、本計畫經縣府核定後，自發布日起實施，修正時亦同。



臺北縣家庭教育

參考教材設計理念

家庭是人類社會中最基本的組織，既是一種人際關係，也是人類精神生活和物質生活寄託的所在。因為家庭是人類出生後的第一個學習場所，所以家庭教育是一切教育的根本。

根據「家庭教育法」(民國 92 年 2 月 6 日公佈) 規定：「家庭教育，係指具有增進家人關係與家庭功能之各種教育活動。」只是隨著社會的變遷、知識的累積，現代父母的能力往往無法單獨勝任家庭教育的工作，需仰賴學校教育與社會教育的協助。有鑑於此，家庭教育法並規定：「高級中等以下學校每學年應在正式課程外實施四小時以上家庭教育課程及活動。」

家庭教育的內涵十分豐富，法令明定的重要內容就包括：親職、子職、兩性、婚姻、倫理、資源與管理等，站在學校教育第一現場的教師們，覺知的家庭教育內涵和向度就更為廣泛了。每學年區區四小時的課程，如何排定先後，呈現適當的內容，也就各有看法了。

本教材依下列原則設計規劃：

- 一、以人際關係為編製的依據。個體與環境是互動的，互動過程就是一種關係的建立。透過辨識與處理，積極面可以學習人際關係的培養，消極面可以學習面對壓力的調適。
- 二、以縱向連結的方式，配合兒童到青少年的發展階段，設計相關議題的課程內容。
- 三、以橫向的統整，學習「說理清楚，講述明白」的家庭溝通模式，引導孩子察覺自己的需要，進行情緒管理；提供相關資訊，為家長增能，讓家長有能力面對家庭的問題。

本教材採學習者角度的觀點，以人際關係為主軸，配合螺旋形課程的設計，嘗試建構各個階段家庭教育的重點。期盼透過系統化的教學過程，為學校推廣家庭教育建立一套參考模式。

當然，學校教育絕對無法取代家庭教育功能，現階段囿於場域或權限，很多教師都對在學校實施家庭教育感到心有餘而力不足。可是，今日的孩童或青少年會逐漸成長，



Family Education

Family Education

臺北縣高級中等以下學校推行家庭教育課程及活動參考教材【國高中篇】

在未來會建造屬於自己的家庭。這些孩子會營造什麼樣的家庭氣氛，實施何種家庭教育，端賴現階段各位教育現場的教師們，共同努力。

是以，編輯小組不揣簡陋，在王明玲、李化愚兩位校長的帶領下，情商國立台北教育大學教務長曾端真教授指導，歷經多次小組會議、研討，終於以「壓力因應」與「溝通表達」為主題，呈現這套教材。野人獻曝，並非自以為滿，而是希望拋磚引玉，激起臺北縣各位優秀教師的迴響，希冀各位與會人員不吝指教為荷。更希望各位教師能配合教學現場，自行設計並規劃適合施教的家庭教育內涵。則將是此次推出臺北縣家庭教育參考教材的最大收穫了。

臺北縣高級中等以下學校推行家庭教育參考教材編輯小組

謹識



臺北縣家庭教育政策與課程研發工作概述

山佳國小校長 郭正雄

壹、前言

◆ 家庭教育—贏的起點（引述自天下雜誌）

家庭，全球未來的挑戰歷經全球化、科技化的變遷，家庭樣貌急速改變，全球各國已將家庭政策視為國家競爭力的基石。

一九九四年，聯合國發動「國際家庭年（International Family Year）」，各國政府與民間組織，紛紛展開一連串的研討與行動方案。把過去被認為是「私領域」的家庭議題，第一次帶到政府公部門與國際公共論壇上。經歷二十世紀全球化、科技化洗禮的西方先進國家赫然發現，近四十年來，「家庭」遭逢了史無前例的挑戰，改變的規模與速度，難以控制，而且影響深遠。

二〇〇四年，「國際家庭年」第十年，在愛爾蘭首都都柏林舉辦的十週年紀念論壇中，世界重量級的專家和學者，歸納了「家庭」的變因與走向：

- 人口結構：老化與少子化
- 女性勞動力崛起：新兩性關係
- 全球化：家庭的助力與阻力
- 科技：價值崩解的加速器
- 家庭的變形：多元
- 為什麼現在要談家庭，和家庭教育？

因為家庭，是社會共同的責任，和我們所有人的未來。

◎家庭教育法的特色：

- 確定家庭教育法的目的與範圍
- 明定政府對家庭教育的責任
- 政策及建言納入學者專家及機關團體代表
- 賦予家庭教育中心的法律地位
- 確立家庭教育專業人員之地位及進修事宜
- 明定學校在家庭教育實施上應扮演的角色與任務
- 重視家庭教育課程及教材的研發



貳、行政院家庭政策 93年10月18日行政院社會福利推動委員會第8次會議通過

一、制定背景

1. 出生率下降
2. 人口老化快速
3. 離婚率升高
4. 女性勞動參與率升高
5. 跨國婚姻增加
6. 失業率升高
7. 多元家庭觀念的浮現
8. 家庭內的照顧負荷
9. 性別平權的國際趨勢
10. 與家庭相關的社會問題層出不窮

二、政策目標

1. 保障家庭經濟安全
2. 增進性別平等
3. 支援家庭照顧能力，分擔家庭照顧責任
4. 促進社會包容
5. 預防並協助家庭解決家庭成員的問題

三、相關單位

教育部、內政部、文建會、新聞局、衛生署、勞委會、警政署、原民會、客委會、家庭教育諮詢委員會、台師大 & 暨南大 & 嘉義大家庭教育中心、各師資培育機構

參、臺北縣家庭政策：新北縣 好家園—台北縣支持家庭功能發展實施方案

一、現況分析

1. 家庭暴力、兒童少年虐待及寄養人數升高
2. 單親家庭增加
3. 棄嬰棄兒增加
4. 低收入戶人口增加
5. 自殺率增加
6. 生育率降低
7. 老年人口增加
8. 原住民及外籍配偶的移入
9. 身心障礙人口增加

二、政策目標

1. 保障家庭經濟安全
2. 促進家庭成員身心健康發展
3. 保障家庭成員人身安全，促進家庭關係和諧
4. 支持家庭照顧能力，提昇家庭成員互助功能
5. 協助家庭累積人力資本，提昇家庭成員人力品質
6. 協助家庭成員心理適應及社區適應
7. 促進家庭社會參與，增進社會包容



三、相關局室

家庭教育諮詢委員會、教育局（家庭教育中心）、社會局、民政局、警察局、勞工局、衛生局、文化局、新聞室、工務局、原民局、交通局、財政局

四、實施內容

（一）家庭教育（預防）

◎目標：

1. 推展家庭教育，增進親職知能。
2. 強化宣導措施，建立預警系統。
3. 提供心理諮商輔導及相關諮詢服務。
4. 保障家庭經濟安全，促進家庭良好發展。

◎教育策略

- 推展家庭教育法中所指具有增進家人關係與家庭功能之各種教育活動，主要包括親職、子職、兩性、婚姻、倫理、家庭資源與管理等教育事項。
- 透過學校、社教機構、區域社福中心、鄉鎮市公所、衛生所、醫院、警察局、戶政事務所等實施家庭教育及親職教育課程。

◎宣導策略

- 以區域社福中心、鄉鎮市公所為據點，透過各項活動推動社會福利資源宣導。
- 加強宣導兒童保護及家庭暴力防治觀念。
- 落實村里社區兒童及少年保護、家庭暴力及性侵害防治宣導。
- 製作各類文宣品，拍攝短片，宣導通報觀念及求助管道。
- 彙整各類宣導品、師資人力、宣導範例等，提供各單位運用。
- 透過媒體加強宣導家庭服務方案及服務諮詢管道。

◎關懷策略

- 成立心理衛生中心，辦理家庭諮商、壓力調適、情緒管理、自殺防治等工作。
- 專人定期協助社區精神病患案時就醫、服藥，以穩定病情。
- 自殺高風險群心理諮商與輔導。
- 優先提供低收入戶、單親、身障者、原住民、外籍配偶子女托育及課後照顧。
- 結合民間資源於社區辦理低收入戶、單親家庭兒童、少年生活輔導方案。
- 辦理外籍配偶教育及生活適應輔導工作。
- 提供失能者長期照護相關服務
- 辦理失智老人醫療及長期照護相關服務



- 辦理心智障礙者家庭支持服務方案
- 設立兒童及少年關懷中心，避免脫離家庭之兒童或少年淪入色情場所。
- 辦理發展遲緩兒童早期療育服務。

◎諮詢策略

- 於縣立醫院設置專線，並尋求民間合作資源，提供民眾心理諮商輔導協助。
- 設立婦幼、家暴、外籍配偶等高風險家庭諮詢專線。

◎發展策略

- 提供就業服務，針對弱勢族群加強職業訓練及就業媒合。
- 協助失依兒童少年、老人、身心障礙者等財產信託。
- 辦理經濟弱勢家庭脫貧方案。

(二) 家庭處遇 (介入)

◎目標：

1. 激發村里社區民眾通報意識，落實責任通報制度。
2. 建構縝密的處置機制。
3. 提供家庭完善的支持系統。
4. 分擔家庭照顧責任，建立社區關懷制度。

◎通報策略

- 強化教育人員責任通報。• 強化醫事人員責任通報。
- 強化保育人員責任通報。* 強化警察人員責任通報。
- 強化責任通報人保護措施。* 建立高風險家庭通報機制。
- 落實受轉介單位以書面回報處理情形，確保民眾取得協助。
- 定期召開聯繫會報，暢通社政、教育、衛政、警政、民政等單位個案轉介管道。

◎處置策略

- 提供家庭遭遇重大變故者生活補助、急難救助與醫療補助。
- 派員關懷訪視並評估家庭需要。
- 家庭暴力暨性侵害案件二十四小時緊急處遇服務。
- 棄嬰、棄兒保護安置。
- 查察未成年從事性交易案件，依法由社工人員陪同偵訊並提供緊急安置收容。
- 老人、身心障礙者保護安置照。
- 精神病患及成癮者（酒癮、藥癮）緊急醫療。



- 依法對兒童少年虐待案件之加害者提起刑事獨立告訴。

◎支持策略

- 結合民間團體建立社區關懷制度。
- 辦理單親家庭照顧者支持方案（含離婚、分居、喪偶、配偶服刑、失蹤等）。
- 建立未婚懷孕及未成年父母支持系統。

(三) 家庭重整（復建與重建）

◎目標：

1. 建立完善追蹤輔導體系，避免家庭再度陷入高風險處境。
2. 照顧家庭弱勢成員，提供受創家庭復原服務。
3. 協助家庭功能重建，以利長期穩定發展。

◎追蹤輔導策略

- 落實家庭暴力及性侵害之加害人處遇。
- 特殊境遇婦女生活照顧。
- 失依少年獨立生活訓練。
- 失能、失智老人安置照顧。
- 中重度身心障礙者養護服務。
- 失依兒童長期安置照顧。

◎復原策略

- 精神病患社區生活復建服務。
- 成癮者（酒癮、藥癮）戒治及社會功能復建。
- 家庭暴力及性侵害受害者創傷輔導及心理重建諮商服務。
- 自殺未遂者心理諮商輔導。
- 安置中兒童少年就學、生活及心理輔導。

◎重建策略

- 加強提供受創家庭就業服務。
- 辦理兒童少年保護個案家庭重建服務。
- 中途輟學、虞犯少年、偏差行為學齡個案及其家庭生活輔導。
- 持續提供受創家庭婚姻及親子問題諮商輔導。

肆、臺北縣家庭教育中心推動家庭教育工作主要內涵

- 一、總目標：提昇家庭生活知能，促進身心健全發展，營造幸福美滿家庭，建立溫馨祥和社會。



二、現況分析：

1. 家庭結構丕變觀念偏頗
2. 家庭組成型態日趨多元
3. 家庭管教不當功能薄弱
4. 社區生活環境明顯改變
5. 傳統社區關係逐漸解體
6. 外籍配偶家庭調適問題
7. 大眾傳播媒體不良影響

三、推動策略：

1. 落實家庭教育法制規範
2. 建立家庭教育完整體系
3. 提昇家庭教育人員知能
4. 推展家庭教育多元服務
5. 研發家庭教育課程教材
6. 整合家庭教育社會資源
7. 建構家庭教育資訊網絡

四、資源系統

(一) 在文教方面

1. 結合各級學校
2. 結合學校家長會
3. 結合各類型圖書館
4. 結合各博物館家族
5. 結合各社教工作站
6. 推展學校家庭教育工作站

(二) 在社會方面

1. 結合相關協會社團
2. 結合各社區管委會
3. 結合各文教基金會
4. 結合各媒體傳播業
5. 結合民間企業機構
6. 推展社區家庭教育工作站

五、實施內容

(一) 親職教育

◎目標：

1. 增進父母職能之教育活動。
2. 協助父母瞭解父母角色態度與責任。
3. 建立良好親子溝通與調適。
4. 善盡養育與教育子女、管教職責、學業協助、交友輔導等。

◎在學校方面：

1. 建立高風險家庭通報機制，強化教育人員通報責任（特教課）



2. 設置親職教育中心學校（特教課）
3. 辦理新住民家庭教育及生活適應輔導方案（社教課）
4. 辦理弱勢家庭子女課後照顧（特教課）
5. 實施各級學校重大違規學生家長之家庭教育課程（特教課）
6. 辦理親職教育講座及落實家長日等親師活動。（特教課、家庭教育中心）
7. 推廣學習型家庭教育專案（家庭教育中心）

◎在社區方面：

1. 結合社區志工，加強宣導社區家庭教育的重要性（家庭教育中心）
2. 設置家庭教育諮詢專線，提供免費諮詢（家庭教育中心）
3. 設置家庭教育中心志工團，推展各項服務（家庭教育中心）
4. 結合縣屬及鄉鎮市圖書館，推動親子共讀活動（文化局）
5. 發送親職教育宣導手冊（民政、社會、教育、衛生等局）
6. 培訓家庭教育專業人員及種子教師（家庭教育中心）
7. 結合社教站推展家庭教育工作（家庭教育中心、社教站）

(二) 子職教育

◎目標：

1. 增進子女本分之教育活動。
2. 協助子女瞭解自己的家庭角色與應有的責任
3. 學習晚輩對於父母或其他長輩應有的態度與責任。

◎在學校方面

1. 規劃中小學家庭教育四小時課程，並編寫教材（家庭教育中心）
2. 辦理家庭教育種子教師培訓（家庭教育中心）
3. 落實中小學家庭教育四小時教學活動。（家庭教育中心）
4. 推廣學生社區及家庭服務學習（特教課）
5. 辦理中途輟學、虞犯少年、偏差行為學齡個案及其家庭生活輔導（特教課）
6. 推薦全縣孝悌楷模表揚（社教課）
7. 辦理弱勢家庭兒童各項營隊（家庭教育中心）

◎在社區方面

1. 鼓勵民間團體開發及投入家庭服務相關方案，辦理社區親子活動（家庭教育中心）
2. 協助社區辦理公益親子活動（家庭教育中心）
3. 推廣社區兒童劇場，辦理各項兒童營隊（家庭教育中心）



- 4.辦理社區幼童軍活動（社教課）
- 5.辦理新住民子女認識多元文化各項活動（社教課）

(三) 兩性教育

◎目標：

- 1.增進性別知能之教育活動。
- 2.認識性別的角色。
- 3.學習與異性及人際關係相處之道。
- 4.建立性別平等、平權的概念。
- 5.有效認識性侵害及其預防方法。

◎在學校方面

- 1.依性別平等教育法設立性別平等教育委員會（特教課）
- 2.推動性別平等教育方案等融入課程教學（特教課）
- 3.成立性別平等教育中心學校（特教課）
- 4.營造性別平等及友善校園（特教課）
- 5.落實各級學校性別平等教育課程教學（特教課）
- 6.創新及開發性別平等教育相關之教學方法。（特教課）
- 7.提昇教師運用性別平等教育相關教學方法之能力。（特教課）

◎在社區方面

- 1.辦理性侵害、性交易被害人及其子女庇護宣導安置（社會局）
- 2.建立性侵害防制單位聯繫協調機制（社會局）
- 3.辦理婦女保護及新住民婦女保護研討活動（社會局）
- 4.宣導性別平等教育法、兩性工作平等法、性侵害犯罪防治法，並辦理各項各項性別平等教育工作（各單位）

(四) 婚姻教育

◎目標：

- 1.增進夫妻關係之教育活動。
- 2.推廣婚前教育，兩性正向交往，選擇合宜配偶，審慎面對婚姻。
- 3.調適新婚與規劃家庭計畫，有效經營婚姻。
- 4.學習夫妻良好溝通，夫妻家務分工。
- 5.培養解決婚姻及家庭問題之能力。

◎在學校方面

- 1.協助發展婚前系列教材，研訂獎勵措施（家庭教育中心）



- 2.落實高中職四小時婚前教育課程（家庭教育中心）
- 3.防制家庭暴力，輔導學生自我保護（特教課）
- 4.辦理未婚教師聯誼活動（家庭教育中心）

◎在社區方面

- 1.編製家庭婚姻手冊（家庭教育中心）
- 2.結合企業辦理婚前教育（家庭教育中心）
- 3.辦理婚前健康檢查宣導活動（衛生局）
- 4.辦理新住民婦女產前家庭訪視（衛生局）
- 5.辦理幸福婚姻經營之系列活動（家庭教育中心）
- 6.結合公益團體成立婚姻諮詢網絡（家庭教育中心）
- 7.協助與輔導新住民婚姻教育活動（衛生局、教育局）
- 8.配合人口政策，提倡優生保健（家庭教育中心）
- 9.表揚楷模夫妻（社會局）

(五) 倫理教育

◎目標：

- 1.增進家族成員相互尊重及關懷之教育活動。
- 2.體認照顧父母長輩的責任，落實家庭倫理教育。
- 3.建立和諧互助、親密的親屬關係。
- 4.瞭解生命的意義與價值，並有效規劃老年生活。

◎在學校方面

- 1.推動弱勢家庭扶助與轉介服務（社會局、特教課）
- 2.發展中老年人家庭教育主題方案（社區大學、社教課、社會局）
- 3.推動尊重不同家庭多元型態的觀念（家庭教育中心）
- 4.辦理心靈改革推展活動講座（家庭教育中心）
- 5.落實生命教育活動（特教課）
- 6.辦理高關懷青少年輔導專案（特教課）

◎在社區方面

- 1.弱勢家庭與跨文化家庭支持性的服務方案（社會局）
- 2.辦理健康和諧楷模家庭、模範父親、模範母親表揚（社會局）
- 3.辦理重陽敬老活動（社會局）
- 4.辦理好人好事表揚（社會局）
- 5.辦理小太陽生活成長營（社會局）



6. 辦理少年關懷輔導方案（社會局）
7. 結合民間團體辦理心靈成長活動（家庭教育中心）

(六) 家庭資源及管理

◎目標：

1. 增進家庭各類資源運用及管理之教育活動。
2. 有效管理家庭財物，並能善用社會資源。
3. 維護家人健康，規劃家庭休閒生活。

◎在學校方面

1. 成立家庭教育中心學校，推廣家庭教育及行動研究（家庭教育中心）
2. 成立九大區家庭教育工作站學校（家庭教育中心）
3. 強化家庭 e 化學習，整合運用家庭資源數位資料檔案，並建置家庭教育網站（家庭教育中心）
4. 建構學校與社區策略聯盟（家庭教育中心）
5. 培訓各級學校家庭教育志工（家庭教育中心）

◎在社區方面

1. 設立社區家庭教育工作站（家庭教育中心）
2. 結合社區相關機構、社團或協會、基金會，共同推動社區家庭教育。（家庭教育中心）
3. 建立家庭教育專業師資檔案（家庭教育中心）
4. 辦理新世紀婦女學苑（社會局）
5. 建立家庭教育多元資訊管道，強化更新內容，提供及時服務網絡及家庭教育相關諮詢（家庭教育中心）

六、近期推廣計畫

- (一) 成立全縣及高中、國中、國小各區推展「家庭教育」之中心學校
- (二) 招募新團員並辦理家庭教育輔導團員之增能進修研習
- (三) 辦理全縣各高中、國中小家庭教育種子教師研習
- (四) 辦理全縣各高中、國中小行政人員家庭教育研習
- (五) 辦理全縣弱勢族群家庭教育推動成果研討會
- (六) 建置家庭教育中心網站、編印家庭教育手冊



伍、臺北縣家庭教育參考教材編寫與推廣的歷程

一、家庭教育輔導團的成立

- (一) 無心插柳柳成蔭：從成人教育輔導團說起
- (二) 麻雀雖小、五臟俱全：我們都是一家人
 - 1. 行政組：家庭教育政策方向之擬定，並研擬家庭教育中程計畫。
 - 2. 研究發展組：編撰各年級家庭教育參考教材，並研究創新作法。
 - 3. 輔導組：組訓家庭教育種子教師，並招募培訓家庭教育志工。
 - 4. 文宣組：建置家庭教育資源網站，並出版家庭教育各式宣導品。
 - 5. 推廣組：相關推廣與活動計畫籌備，辦理各項家庭教育推廣活動。

二、家庭教育參考教材編寫流程

- (一) 聘請國北師教授指導教材編寫方向
- (二) 確定 94 學年度主題：家庭壓力衝突與家庭溝通
- (三) 依年級逐一討論參考教材編寫之內容
- (四) 統一參考教材編撰之文書格式
- (五) 團員定期聚會研討、經驗交流與分享

三、家庭教育參考教材試教與推廣歷程

- (一) 教材編輯者尋找協同教學之夥伴
- (二) 教材編輯者自己先進行試教
- (三) 協同教學之夥伴進行第二階段試教
- (四) 教材編輯者與協同教學之夥伴相互觀摩與討論
- (五) 全組分享試教經驗與心得，並進行研討與修正教材
- (六) 再次聘請國北師教授蒞臨指正
- (七) 舉辦全縣種子教師觀摩研習會
- (八) 修正後印發全縣各級學校提供教師參考引用

四、家庭教育參考教材設計理念

- (一) 以人際關係為編製的依據：透過辨識與處理，積極面可以學習人際關係的培養，消極面可以學習面對壓力的調適。
- (二) 以縱向連結的方式，配合兒童到青少年的發展階段，設計相關議題的課程內容。
- (三) 以橫向的統整，學習「說理清楚，講述明白」的家庭溝通模式，進行情緒管理。



五、各年級參考教材「課程主題」一覽表

年 級	設 計 者	課 程 主 題
國小一年級	碧華國小 彭麗琴老師	家人的手--我們都是一家人
國小二年級	直潭國小 鄭麗英老師	家規家規有多少
國小三年級	家庭教育中心 陸雪鈴老師	家庭溝通模式與技巧
國小四年級	新興國小 馬 香主任	家庭壓力
國小五年級	光復國小 賴 玉老師	家庭吵翻天
國小六年級	屈尺國小 陳昌蘭老師	自我想法的表達與壓力因應
國中一年級	景新國小 許明騰主任	我有話要說
國中二年級	溪崑國中 葉 菁老師	家庭情緒面面觀
國中三年級	清水高中 梁玟燁老師	人生十字路口「停看聽」：你 OK，我 OK！
高中一年級	安和國小 俞仲娟老師	家庭藍圖
高中二年級	金山高中 鍾雲英校長 三民高中 方淑玉老師	親密愛人
高中三年級	民義國小 莊慧貞校長	“家” 溝一溝就通

六、各年級參考教材課程目標

◎ 小一：家人的手—我們都是一家人

感謝家人的付出，學習怎麼說出自己的需要。瞭解幼小的手足，不是競爭者，並學習怎麼照顧他人。

◎ 小二：家規、家規有多少

了解家庭中家規的類型，建立個人行為品格，找到自己的價值觀念。

◎ 小三：家庭溝通模式與技巧

1. 學會傾聽技巧：聽人說話時，眼睛會注視著對方。
2. 學會表達情緒：用正確的句型說出自己的需求和感覺。

◎ 小四：家庭壓力

辨識與認知不同家庭型態、培養家庭資源管理及處理能力，並能整合社會資源。



◎ 小五：家庭吵翻天

學習與別人說話的方式，學會分辨與懂得發問技巧與請教，並且與父母親之間可以進行有效的溝通。

◎ 小六：自我想法的表達與壓力因應

1. 能夠以正確的方式表達自我的想法。
2. 學習站在父母的立場來思考父母的想法。
3. 能夠了解面對父母所給予的壓力時正確的因應方式並實踐。

◎ 國一：我有話要說

認識親子衝突、與父母溝通我已長大、讓父母了解、不生氣。

◎ 國二：家庭情緒面面觀

1. 增進對自我情緒的瞭解。
2. 覺察在不同事件下自己及家人可能有的情緒，學習接納自己與他人的情緒。
3. 學習情緒表達與管理。

◎ 國三：人生十字路口「停看聽」

1. 面對進路：生涯輔導面臨抉擇時，所帶來之家庭成員壓力。
2. 覺察在不同抉擇之下自己及家人可能造成的影響。
3. 學習條列分析出抉擇後之優、缺點，作為判斷與下決定之參考。

◎ 高一：家庭藍圖

了解家的意義及對自己的重要性，並由討論中瞭解不同家庭的溝通模式，進而建構出自己未來家庭的藍圖。

◎ 高二：親密愛人

釐清自我選擇異性朋友的價值觀，以尊重及合理的態度經營平衡的家庭關係。

◎ 高三：家溝一溝就通

1. 引導學生瞭解自我做決定的特質。
2. 成長過程，家人增進其對自我做決定的覺察。
3. 未來成家之後對家庭事務成為有效的決策者。
4. 面對做決定歷程和家人衝突時，正確有效的覺知和情緒因應。



七、收穫與省思

1. 教師對於教材的感受會不同，因此需要試教調整。
2. 接納學生不同的答案與反應，並適時的給予回饋。
3. 只有表層的關切無法深入，建議可列入校本課程。
4. 家庭教育教材只是提供參考，老師要會擷取運用。
5. 不是課上完了就好，而是體驗、理念的分享或探索。
6. 老師和教材有距離，教學效果會不好。因此要抓住教材的感覺。
7. 善用你的活力並增加班級經營的進修，配合班級的情緒來調整你的教學。
8. 老師要作你自己，學生就會跟你好。面對講反話的孩子，接納才能改變。
9. 涉及學生次文化的用語或詞彙，協助做合宜的表達。例如翻桌是表示憤怒。
10. 老師的價值體系不允許尖銳的話語，便會容易生氣，腦筋就不靈光。
11. 學校教師進修可以加入家庭教育的概念，因為家庭教育並非親職教育，許多學校未能釐清與重視這部分。
12. 自我坦露，不談隱私、不談細節，重要於分享經驗，例如家庭暴力，非討論被打而是在那事件上的想法，朝成長方向，坦露太多會成為傷害。
13. 應尊重學生說與不說，因為上課無法處理較深入的程度，家庭教育課程是教育課程而非心理治療課程。
14. 教材只是媒介，教導如何面對壓力，而非心靈探索。發現學生談家庭哭泣，應轉介輔導室。
15. 學生抗拒要尊重，但是行為要被教導。抗拒非攻擊，攻擊不被允許。讓學生學會多元的表達方法。
16. 透過不同媒介來傳達你的理念，老師容易依賴教科書，不動腦筋，我們希望是帶著老師朝教學原理的方向走，希望國中小的孩子對家庭議題有感覺，不必擔心非有輔導背景才行，要樂觀引起大家重視。
17. 家庭是人類社會中最基本的組織，既是一種人際關係，也是人類精神生活和物質生活寄託的所在。因為家庭是人類出生後的第一個學習場所，所以家庭教育是一切教育的根本。

陸、發展困境與挑戰

- 一、家庭教育工作正式人力缺乏，中心組織編制及員額應及早補足。
- 二、縣轄幅員遼闊，服務對象及範圍太大，無法兼顧城鄉文化不利之落差。
- 三、家庭教育相關業務經費不足，無法完全提供支援學校或團體必要之經費補助。
- 四、家庭教育業務面向太廣，僅能以落實學校家庭教育為優先，建立社區支援服務體系為重點。



柒、建議

- * 用心得新、有愛無礙
- * 樂在工作中、愛在生活裡
- * 思考的團隊、學習的學校下
- * 資源最大化、人力最大化
- * 跟大地學知識、與萬物交朋友

◎ 學校行政人員應有的體認

- * 體認家庭教育實施的重要性
- * 統整家庭教育課程於學校本位課程中
- * 了解學校及社區的家庭文化特質
- * 規劃提升教師家庭教育專業知能研習
- * 塑造教師同僚家庭教育專業分享的氣氛

◎ 學校教師應有的體認

- * 覺察家庭教育實施的必要性 --- 教學信念
- * 了解社會變遷對家庭的影響
- * 了解班級學生的家庭背景與需求
- * 樂意參與家庭教育成長課程或研習活動 --- 知識信念的建立
- * 體認家庭教育是一種價值觀的建立與實踐

捌、結語

- 一、教育不能讓孩子成為籠子裡光彩耀眼的金絲雀，而必須是枝頭上高聲鳴唱的百靈鳥。
- 二、我們可以數出一顆蘋果有多少種子，但數不出一顆種子能結多少蘋果。



學校與家庭教育

曾端真（國立臺北教育大學 教育心理與諮商學系教授）

✦ 家庭教育進入學校

在有識者努力推動之下，政府於 92 年頒佈家庭教育法，其中第 12 條：高級中等以下學校，每學年應在正式課程外，實施 4 小時以上家庭課程及活動。據此，家庭教育在學校內推動已屬必然。

雖然家庭教育已進入正規的學校教育體系，但是宣導上仍然不足，不只多數教師未覺察學校必須實施家庭教育，即使已知者，亦對此政策有很大的困惑，甚且懷疑其成效。家庭教育與學校教育在一般人的思維中各司其事；家庭教育與學校教育，在政府機構中也分別由社會局和教育局管轄。在學校教師的觀念裡，他們只需關注校園內，甚至教室內的兒童或學生，家庭教育則非其份內事。然而學校與社會間的關係有如唇齒，教師必須充滿能量去因應外在社會的變遷。近十年來教師們很明顯的可以感受到校園文化中“變動”的氣氛，教師時時刻刻都在接受新的期待，不受干擾的寧靜校園或象牙塔不復存在。

學校受到社會變遷的影響，首當其衝的是課程。為了能培養全球化的公民，國中小如火如荼的推展九年一貫課程的改革；當性別平等成為社會運動，由學校的性別平等教育課程做起，乃根本之道；當家庭結構與功能的變化導致潛藏的社會危機時，學校課程理當不能自處於家庭教育議題之外。政府頒佈家庭教育法，除了從立法上帶領家庭教育，更圖在校園中運用家庭教育課程以深耕家庭教育。

✦ 學校中實施家庭教育課程的意義

底下陳述在學校中實施家庭教育的意涵，期能協助家庭教育法在學校中的推動。

一、讓重視家庭教育成為生活文化

學校教師大都認同家庭教育的重要性，對於每學年實施 4 小時的家庭教育課程，也不是不願意接受，而是教師們對每學年 4 小時的家庭教育成效不抱期待，擔心家庭教育徒具宣示性而少實質功效。影響學習效果的因素主要有教材、教法、教師、兒童、教學情境等。大家認為 4 小時所能提供的家庭教育教材內容猶如杯水車薪，單薄的教材與教學時數恐無濟於事，而且每年 4 小時的課程難抵社會與家庭的負面影響力。

不過，我相當欣喜家庭教育能進入學校課程，這是一個突破性的政策，對提昇國人家庭知能有無限的功能。因為只要「家庭教育」一詞能為人人所知，則家庭教育即能被人們所重視。好比「環保」的概念、「性別平等」的概念，均是透過這兩個語詞與文字



的普遍化而植入人心。

從小學一年級至高中三年級，每年均接受4小時家庭教育，雖然時數不多，但是可以引起重視及產生正向效果。當家庭教育的語言成為生活中的一部份時，家庭教育目的應已達成。亦即家庭教育實施的目的與其說寄望透過課程來提供足夠的家庭教育知能，不如是讓每位學生體認家庭教育的重要，引起學生對家庭教育相關知能的興趣，使其在將來建立的家庭中能重視家庭教育。亦即家庭教育成為學校課程，最大的影響力不在課程內容本身，而是在於型塑家庭教育在大眾心中的地位，讓「家庭教育」融入生活文化。

有個故事是這樣的：

兩位鞋商到某地去開拓市場，看到當地的人只有少數人穿鞋。一位鞋商沮喪的說：「大家都不穿鞋子，鞋子怎麼有人買呢？」，另一位鞋商則高興地說：「太好了，此地商機無限！」。

希望這個故事能帶給教師們對家庭教育課程的信心。

二、家庭教育不是另一樣切割的知識

家庭教育法第2條對家庭教育有所定義，家庭教育係指具有增進家人關係與家庭功能之各種教育活動，範圍包括：親職教育、子職教育、兩性教育、婚姻教育、倫理教育、家庭資源與管理教育及其他家庭教育事項。

國小至高中，均有既定的課程需依進度完成，每位教師都有趕進度的壓力，學生也有考試的壓力，教師們對於實施家庭教育，直覺的反應是要用什麼時間來上家庭教育課程，以及學生該學習的東西已飽和，如何再加上家庭教育？教師們面對家庭教育課程時，另一個疑惑是家庭教育與原有的家政課或綜合活動及生命教育課程等有何差異？

學生的學習量及教師的教學負荷的確相當重，如果學校在實施家庭教育時，未系統性的從全校整體教與學的運作來考量，則硬梆梆外加4小時家庭教育課程，會有增加負擔的現象。家庭教育法中鼓勵相關機構研發與編製家庭教育教材，各級學校運用這些教材時最好能由學校的課程委員會、學年課程會議或課程研發會等統籌規劃，融入相關課程中來實施。若家庭教育課程與學生的學習是統整的，而且能引起學生學習興趣，則不會有課程負荷加重的困擾。

三、家庭教育是預防性教育

家庭教育非常重要，且攸關人生幸福與社會安寧；但是從升學角度，此課程無急迫性且不具重要性。因此，家庭教育難以引起教師與家長的重視。

在家庭教育法第2條中宣示了家庭教育的主軸，在於家人關係與家庭功能。人自出生即生活在家庭系統裡面，每位孩子都是在與家人的互動中建構人際關係的信念與行為能力。每個人對於自己受到家庭的影響幾乎習而不察，當家庭關係不良時，也少有反思



與調整，家人間的互動常陷入惡性循環而難以自拔。加上社會中充滿負面教育的情境，個體在缺乏正向的學習管道之下，易致家人關係及家庭功能的不良。

早年建立的價值觀與行為能力，影響其一生面對人、事、物的智慧。家庭教育是預防性教育，於國小開始實施家庭教育課程，可及早培養兒童對家庭關係及家庭功能的覺察，並培養其正確的溝通及面對衝突的能力，將可減少與父母及手足的惡性互動。待其長大建立家庭時，也才有能力經營幸福家庭，小孩子如果沒有趁早給予正確的教導，在不良的家庭互動型態下，所建立的行為模式，將不利於其未來的家庭功能。

✦ 教師對家庭教育應有的體認

家庭教育顧名思義應指個體出生之後，在成長過程所接受到的有形及無形的家庭之影響，即一般所謂的「家教」。我們對於一個人的為人處事風格，常用家教好不好來形容，也就是家庭教育原本是在家庭內發生的事。由於社會結構變遷，人們的生活型態、人際關係以及價值觀的變化，衝擊到家庭的教育功能。家庭功能出現危機，必然影響到孩子的身心發展，教師們大都感受到家庭功能不彰對學生的負面影響。當家庭無法發揮家庭教育的功能並致社會必須付出成本來解決家庭教育不彰所衍生的各種社會問題，則社會與學校責無旁貸的應挑起家庭教育的責任，來協助處於困境中的家庭，以及協助個體學習營造健全家庭的能力。

教師在學校實施家庭教育此環節上舉足輕重，是落實學校教育的關鍵人物，下列數點提供教師思考，祈能有助於教師參與家庭教育。

一、家庭教育對學生的重要性不亞於升學

學校教育長期以來受升學文化的影響，教師的授業解惑大都窄化到與升學考試有關的範圍內。同時，教師們也是升學主義下的受害者，所承受的升學壓力不下於學生。在升學至上的學校氛圍中，教師們的使命感全滯注在考試學科的教學上，已無多餘的能量再關注家庭教育。惟有教師們覺察家庭教育對學生人生的重要性不亞於升學，才能對家庭教育的相關知能產生興趣，並付諸行動去落實家庭教育教學。升學是學子眼前的急迫性需求，家庭、學校與社會全都看得到升學的重要性。然而，大家忽略了當家庭教育失功能時，學歷無法為人們帶來幸福感與心靈的充實。從長遠的人生而言，家庭教育帶給人們的是源遠流長的生活動力、活絡的奮鬥意志、面對挫折的智慧、以及豐潤的情感。人生是長跑，唯有幸福的家庭能源源不絕的供給長跑所需的能量。

二、家庭教育是預防適應不良學生的良策

從幼稚園到高等教育，教師們常有的心聲是：學生愈來愈難教了，社會上對於年輕世代的人，也有諸如草莓族、榴槤族等之形容詞，「家庭功能不良」概括承受了一切的責難。學校在面對適應不良的學生時，常有無法施力之感，因為其背後有個失功能的家



庭。其實父母在面對孩子的學習與行為表現時，有相同的無力感。父母本身也煩惱多多，因為家庭裡，親子衝突幾乎是無法避免的現象。學校需為這些現象有積極的作為，從根本上著手來預防學生的適應不良。

家庭是每位學生的共同經驗，家庭教育課程提供學生一個正式的管道來理解其家庭中的親子衝突或家庭困境，並且學習正確的認知與因應之道，以避免衍生適應不良行為。學生的適應不良行為，都是因為累積過多與過久的情緒創傷，走不出家庭的陰影所產生的自我防衛模式。家庭教育課程讓學生對家人關係、家庭困境有正確的認識，將可大大減低其形成失功能防衛性行為的機會，並提升其解決家庭問題的能力，待其未來建立家庭時，也會有正確的知能來營造健全的家庭。

三、家庭教育可減少教師及學校能量的耗弱

每位教師均深知家庭對學生學業與行為的影響，只要班級中有適應不良的學生，教師的教學與班級經營都需加倍付出心力。校長及相關處、室行政人員，也須花時間和精神來處理因家庭功能失常所致的各種問題，甚至必須有社工人員與心理師的加入，以協助家庭重建功能。教師、學校、社會相繼為適應不良學生及功能失常的家庭付出成本，相對的，是在耗弱教師與學校的積極功能，為避免這種失功能的耗弱，家庭教育實為當務之急，當家庭此環節健全之後，所有的體系也才能產生積極的效能。

教師投注心力於家庭教育，從時間分配與精神的投注表面上看來，會有分身乏術之感，但是，我們必須思考的是如果學生們在學習上都能自動自發且求知若渴，在行為上自尊自重且動靜皆宜，何需教師耗盡心力？這很像雞生蛋或蛋生雞的問題。我想說的是，教師花些小時間來重視家庭教育課程，可以省下大量的時間來與學生拉扯。

結語

雖然家庭教育的重要性是被肯定的，但是它在社會大眾心中的位置仍然被邊緣化，更遑論行為上的實踐。從學校教育著手是讓重視家庭教育蔚為風氣的最佳途徑。本文即是基於此理念，呼籲教師們同心協力實踐家庭教育課程，讓家庭教育政策落實，則校園中不再有無力感的聲音是指日可期的。



讓心更靠近—談家庭溝通

前牡丹國小校長 李化愚

壹：家庭溝通的重要

每天我們透過語言、聲調、文字、感官（眼、口、手、耳、鼻、皮膚）和肢體動作等彼此傳達、交換訊息和互動，以滿足我們在社交、表達、自尊、安全各方面的需要。二十世紀初期，美國著名的精神科醫師與精神分析師蘇利文(H.S.Sullivan)曾說，一部「人」的發展史，就是「人際關係」的發展史。每個人自出生起，便活在人際關係裡；在這樣的關係網絡中，我們如何覺知自己與他人的關係，如何看待他人與自己，如何形成自我概念與自我價值感，便成了一項重要的成長課題。

溝通是建立和改善家人關係相當重要的一環，由於家人之間的關係非常親密，加上我們對家人的期望較高，以及受到一些固有模式的影響，往往使我們與家人相處時容易產生摩擦、衝突，無法將對家人的愛和善意適當地表達出來，有時甚至落入挑毛病、發牢騷、仇視的惡性互動循環中，以致和家人無法溝通、關係不和諧甚或感到挫折，同時父母若不顧及孩子的想法與感受，容易失去孩子的信任，導致孩子背著父母鋌而走險，或迷失自我。

在民主社會中，強調的是尊重每個人的自主權利，在多元價值觀的現代生活中，資訊瞬息萬變，民主學習的體制，也不斷在鼓勵孩子表達自我的想法，因此，在親子互動過程中，孩子也出現了種種不同的主張，挑戰父母自幼灌輸給他的單一價值思維模式。然而傳統父母一廂情願要孩子聽話的強勢作為，常與現代重視自主的孩子產生衝突，阻礙了溝通的管道。這些父母認為，孩子愛表達意見就是「頂嘴」，因而產生親子衝突；同時，也有許多父母，雖然重視孩子們表達的意見，卻也徘徊於民主與放縱的界線，深怕孩子一步走偏，就會迷失於五光十色的花花世界裡。

也因此常有許多心力交瘁的父母，不解的探究：為什麼自己那麼關愛孩子，反而造成親子間更大的衝突與鴻溝？其中最大的原因就是親子間的溝通有了障礙。

貳：家庭中常見的溝通困難

在家庭中常出現一些不恰當的非語言溝通行為及不恰當的語言溝通行為：

家庭中情感的表達，大部份是透過非語言的方式，如身體距離、眼神的凝視等來傳達。在家庭中常出現的溝通問題是溝通時彼此眼神的接觸很少、臉部沒有表情、聲音很平淡，或是語言和非語言的訊息不一致等。例如母親心疼孩子的食慾差不吃飯，而去買女兒最愛吃的雞排，回來後卻在樓下站在樓梯口對著睡在二樓的女兒，用不情願的語氣



大聲喊道：「雞排買回來了，要吃自己下來吃！」。事實上母親很關懷孩子，但是她這樣的溝通方式卻使她的心意打了折扣，孩子聽到這種遠距離的聲音及這樣語氣，可能也會忽略了媽媽的關懷和誠意。所以在日常生活中，與家人之間的溝通，應特別注意語言和非語言的訊息是否一致，而說話時如果眼睛不看著對方或臉部較無表情，則容易被誤會是在生氣。

而不恰當的語言溝通行為則包括了模糊的溝通及過份概括化的陳述等現象：

模糊的溝通如：爸爸對要出門上學的兒子說：「你今天很不錯！」，這是一項很模糊的語言表達，有效的語言溝通要標示明確的「行為」所引起的情感反應。例如上一句可改為：「一大早看你穿戴整齊，不用母親叫醒你，就要出門去上學，我覺得很高興。」

另外在家庭溝通中，要表達生氣、失望、怨恨的情緒時，常會出現過份概括化的陳述，此種陳述常扭曲事實且帶有傷害性，例如孩子脾氣不好，母親責怪她時給她冠上她是全家族最糟糕的孩子這項罪名，此種生氣或怨恨過份擴大的結果，常造成孩子極大的挫折感或增強她對家人的敵意；因此在適度或應當的責怪時，應做符合事實的中性陳述。

參：引發溝通障礙的原因

下列這些情形，常常是引起障礙的導火線

一、命令、指揮、支配：

許多父母為求快速達成預期的想望，常以父母的權威去命令孩子行動。單向溝通而非雙向溝通。一味要求孩子絕對服從且不聽孩子說出自身感受及困難。例如孩子表示不想吃飯時，父母的語氣常是：「我要你吃你就吃！不要囉唆！」「現在就給我吃！一定要吃完！」，孩子雖然暫時屈服於父母的威權之下，但是也關閉了溝通之門。常常看到許多父母因孩子很聽話而沾沾自喜，父母說一孩子不敢說二，卻不知道孩子很可能已悄悄為自己開闢了一條暗道，躲避父母的威權，乃至於誤入歧途，這對於現代追求速效的忙碌父母是一大警惕。

二、警告、威脅：

「你不聽話的話，給我試試看！」「不去洗碗的話，今天就不讓你看電視了！」這是警告威脅的語氣。威脅孩子，說狠話「再說就打斷你的腿。」「你死在外面，不要再回來！」以此強勢的手段處理，會和上一種方式一樣，短期或表面上雖看到孩子的服從，卻逐漸失去孩子的心。

三、批評、斥責：

在時間緊迫的情形下，父母常常會因為孩子不符合期待而動怒，斥責孩子：「你怎麼動作那麼慢！皮在養了是不是？」或是不尊重孩子，不給孩子台階下，批評



他：「看看你這樣子，全身都讓我看不順眼！」。辱罵：「死孩子，生了你，真是祖宗八代倒了楣！」父母宣洩怒氣的無心話語，會讓孩子更挫折，甚至引起孩子情緒上的反彈。

四、譏諷、挖苦、羞辱：

當孩子的表現不符合期望時，有時候父母會一時衝動，以譏諷、挖苦、羞辱的語氣來表達失望，像是責罵，羞辱孩子是「畜生，廢物，人渣，沒用」，「我就知道你天生就是笨頭笨腦，不是讀書的料！」嘲諷「上次三科不及格，這次四科不及格，下次就可想而知了！」甚至指桑罵槐：「和你爸爸一樣，做不了什麼大事！」一句無心的話，損傷了孩子的自尊心，也使他失去努力的動力。

五、盤問、審問：

對孩子懷有成見或敵意。「又在騙我了，又再找藉口了！」父母以嚴厲的口氣，像是審問犯人一般：「你是不是在學校做了什麼壞事？為什麼不去上學？」這樣的話常見於緊張型的父母。過量的詢問：「你出去幹嘛？和誰在一起？在一起做什麼？幹嘛不待在家裡？」不適當的詢問：「你那同學阿財，又來找你借作業了，他媽媽跟人家跑了是不是？」因擔心而脫口而出的盤問，常讓孩子自認為自己在父母心中就是負面的形象或對父母起反感，因而受挫、放棄溝通的想望。

六、訓誡、教條、矛盾：

這是傳統父母表達望子成龍的心情，急於向孩子說教的方式：「當一個學生就是要上學，難道你不知道嗎？」雖然這是父母在表達關心，但是教條式的說詞，並無法妥貼安撫孩子當下不想上學的心境，甚至會激起孩子的不耐與反感，無法解決問題。甚至有些父母很矛盾：買電動玩具給孩子，然而孩子玩卻罵他。

七、否定、拒絕、疏離：

拒絕孩子：「你的事我不管！」；疏離：對孩子漠不關心。或者把孩子當孩子看，未能尊重孩子也是完整的個體，常會使用這樣的否定回應：「不要再說了！都是藉口！每次就是會有一大堆瞎掰的理由！」關閉了與孩子深入互動的管道，當孩子不斷被父母否定，他也就與父母越來越疏遠了。

八、比較：

「你看看隔壁的小明那麼乖，要多和人家學學，不要每次都讓媽媽沒面子。」父母希望鼓勵孩子，卻使孩子在比較中不斷失去了自信心，反而自甘墮落。



九、自以為是：

主觀強的父母在孩子遇到狀況時，總是自做主張為孩子下定論：「妳一定是功課沒寫完還是和別人打架了，才不敢去上學了，是不是？」讓孩子覺得百口莫辯、有口難言，或覺得挫折、不被了解，而懶得理父母。

十、討債：

父母把所有的委屈一股腦兒向孩子宣洩：「我辛辛苦苦賺錢是為了什麼？怎麼生出你這種不長進的孩子？」孩子將同時背負自己的與父母的壓力，一旦爆發將更不可收拾。

以上是家庭常見的產生障礙的溝通方式。在這樣的溝通模式下，孩子會不肯開口說話，因為他可能

1. 習慣做一個“有耳無嘴”的角色
2. 多一事不如少一事；怕惹事
3. 挫敗感；過去與父母或家人溝通失敗的經驗太多
4. 保護某人；怕傷及他人
5. 不相信溝通會有結果

新時代的父母必須放下以往單一價值觀的思考模式，嘗試以下新的溝通方式來了解孩子的心結，親子共同思考、激盪，找出解決問題的最佳途徑。

肆：家庭中常見的溝通型態

家人之間的溝通常常是影響我們心情好壞的根源，尤其在青少年這個階段，與父母親的溝通不良導致的衝突更是屢見不鮮，而手足之間的競爭與比較也是很常見的溝通問題。著名的家族治療大師 Satir 曾經把家庭溝通分成幾種類型：

一、討好型

此類型的人說的話都是表示同意，他的身體是一副討好的姿勢，內心身處卻想著「沒有人喜歡我，我是沒有價值的人」。討好者總是用一種逢迎的方式，試著取悅別人或是跟人道歉。

二、責備型

此類型的人說的話都是「不同意」，處處質問別人，身體姿勢則是擺出批判、責罵的架勢，顯然就是要告訴大家，他就是老闆，其實內心存在著寂寞與不成功的感覺。



三、超理智型

此類型的人說的話都是道理、解釋與分析。身體就像部電腦般方正，顯示「我是穩定、冰冷與鎮靜的」，而內在卻是「我是易受傷、易受攻擊的」。超理智型的人總認為自己是對的，身體乾枯、聲音單調、話語抽象。

四、打岔型

此類型的人話都不切題、沒有意義，身體姿態誇張且沒有重心，內心深處是「沒有人在乎、關心我」。打岔型的人對別人所說與所做的都無法反映重點，內在感覺昏亂、聲音乎高乎低，講話沒有焦點。

五、一致型

此類型的人所發出的訊息都是朝同一方向，所說的話和臉上的表情、身體姿勢及聲調都符合一致，令雙方感到舒服、自由、誠實，極少威脅到彼此的自尊。此種溝通方式可以使人與人之間的破裂復合，建立真誠的接觸。

伍：親子溝通的要素

為何應該相愛、親密的家人變得不可理喻、面目可憎？多半是因為我們忽略了日常生活的小事，陷入狹隘、慣用或破壞性的對話方式。以下列舉一些溝通的要素，作為大家的參考：

一、自我察覺

父母清楚自己此刻正在經驗的內在過程：

情緒、欲望如「我聽到他這樣不感恩，感到難過。」

清楚自己看到什麼、聽到什麼、想到什麼、說什麼、感受到什麼如（我看到他低頭不語，也聽到自己呼吸的急促聲，想到從過去一直到現在，父子間的談話都是如此，我問自己：為什麼會這樣？）

我如何解釋所接收到的訊息？（他怕我嗎？不願意開口嗎？或是其他的原因？我應該問一問）

我有什麼情感的反應？我所感受的情緒有那些？（感到挫折，無力，不知如何能改變這種父子關係？何時能改變？）

我要完成的是什麼（目標）？我要什麼？（“我要他談他內心的話”）

我正在做什麼----語言及非語言？（我責備他，他卻不開口，我怒視著他；他低著頭，搓著手）



我所做的，能幫助我得到我所要的嗎？（不能）還有哪些其他的做法？（我聲音可以柔和些，再給他一點時間）

基本要素

二、傾聽往往比「說什麼」更重要

一般人很容易忽略傾聽的部份，不注意對方所說或傳達的訊息，急著解釋、表達自己的意見，或是驟下定論，造成彼此的疏離和誤解。有效的傾聽是一種關懷、了解和接受對方的態度，對對方的感覺和意見有興趣，並且積極去聽和了解，若有不明白之處就問清楚，並給予對方回饋。

有效的傾聽可以從以下幾方面傳達：

- (一) 用身體語言傳達：可以運用眼神、表情和身體姿勢傳達我們的注意，讓家人知道我們願意傾聽、了解他的訊息，使對方感覺被重視。不論我們採取何種姿勢，最重要的是發自真誠，因為對方一定感受得到。
- (二) 用心了解對方所傳遞的訊息：試著從對方的立場思考。
- (三) 察覺自己內在的訊息：當我們看到家人某種行為時，會予以解釋，產生自己的想法和情緒，這些都會干擾我們對對方訊息的解釋和反應，因此我們在傾聽時，要能察覺自己的內在訊息，以避免不必要的誤解。
- (四) 有傳達訊息的能力：在正確了解家人所傳達的訊息和自己的內在訊息之後，我們還要能夠清楚、明確地傳達自己的意思讓對方了解，如此才算完成溝通。表達和傾聽同樣重要，沒有好的傾聽，便無法了解對方的意思；沒有好的表達，對方也無法真正了解我們的想法。

三、尊重彼此的感覺和想法

每個人都希望受到他人的尊重和諒解，與家人溝通時，一定要留意這一點。以下列舉幾個重點：

- (一) 暫時放下大人主觀的想法：以言語表達來驗證自己每一個假設。許多的人際衝突、爭吵和困擾，往往來自我們沒有去驗證自己的假設，常自以為是的「假設」對方也會這麼想，或是對方會贊同我們的作法，所以不和對方商量，這種作法常會使家人感到憤怒、生氣。只有探詢了對方的意思、徵得對方的同意之後，假設才定案。親子衝突癥結在於大人常以主觀想法主導情境，忽略孩子的感受，因此，當孩子拋出問題時，父母不要馬上想要以自我主觀的想法主導一切，否則就會阻斷進一步了解孩子心聲的機會。父母可以在此時先接納孩子的感受，接納感受不一定是贊同孩子的想法，而是先設身處地為孩子著想，例如孩子不想上學時，可以先不急著發表想法，改以接納的方式：「妳今天看起來好像很累！」「妳今天心情不太好！」，以引導孩子覺察情緒，表達感受，再進



一步解決問題。

- (二) 引導孩子表達真正的感受：當孩子內心感覺被接納，產生安全感，就能放心說出真正的想法，這時父母積極傾聽，不急著回應，讓孩子慢慢整理思緒，說出想法，也許孩子講完，自己釐清情緒後，不待父母提出建議，就能找到心靈的出口。例如孩子雖然不想上學，但只是一時倦怠，情緒紓解了，就又高高興興上學去，若是孩子真正遇到困難與瓶頸，也能共同找到問題所在。
- (三) 歸納、試探、回應：待孩子講完後，父母可以幫忙歸納孩子的觀點與感受，例如：「妳是不是因為今天考試沒準備完，所以不想去上學！」，以便確認是否真正找到問題的癥結。
- (四) 待孩子進一步澄清與傾訴：給孩子機會，補充父母的回應，能更深入探討自我的感受。「我想一想，其實不是怕考試，而是我昨天算了一晚上數學，都算不會，覺得很挫折！」
- (五) 相輔的溝通：父母可以在此時提出建設性的意見，例如：「媽媽知道這樣的感覺很沮喪，我建議考完後看看哪裡不會，再想辦法弄清楚！」孩子這時也許會說：「這樣一講，我就放心了，我原先擔心考不好會挨妳罵！」。
- (六) 建設性的合作思考：針對問題，彼此共同合作尋找解決的方法，父母可以說：「還可以怎麼做？」孩子可以思考解決方法：「我可以找同學來家裡一起討論！」「不懂的地方也可以問老師！」

陸、親子溝通的原則

- 一、不要用言語或肢體攻擊孩子。行動往往「說」得比言語更大聲，非言語的溝通比言語的溝通更有力。溝通是您看到的是什麼，若假設錯誤，則所表達都是錯的語意清楚、明白，辨別常引起爭吵的地雷區。談話完畢後，請他重述談話重點，確定他了解含意。
- 二、對正向的行為表達出正向的情感。有效的正向情感溝通，是能正確的告訴對方，他這樣做是正向的，且清楚的讓對方知道你對他如此做的正向感覺。例如孩子一向懶散，但午餐後她卻主動收拾碗筷，此時媽媽可以作下列之反應：「小莉，你今天幫媽媽收拾碗筷，我很欣慰，謝謝你！」
- 三、對特殊的行為改變做正向的要求：大部份的人都不喜歡聽到「你應該如何」，「你必須如何」。例如：「阿明！你看現在幾點鐘了，明天要工作現在還不去睡！」。這種語氣讓對方覺得必須聽命於你，有被強迫的感覺。可以改為：「阿明！現在已經十一點了，如果你能早一點睡，我會比較安心，何況明天還要上班呢！」這種語氣很清楚的告訴對方，我對你的期待是什麼，當你完成後，我的感受是什麼。
- 四、了解對方的原意要求重要的，忽略次要的。父母不可能管理孩子的全部生活內容，在要求上集中重點。如果您認為重要，就不會出錯。
- 五、要求要具體，告訴他你要看到的結果及時間，如下午一點前把床整理好。



- 六、期望及要求應合理,是孩子的能力可以做得到的。多一點真誠讚美,塑造良好信任交談氣氛。
- 七、尊重孩子的心理需求(顧及他的自尊及面子),積極接觸,不迴避。說鼓勵及體諒的話。
- 八、有降低緊張、對立、衝突的能力,複雜的溝通,要分解動作,而非簡單化。
- 九、會做收尾的工作。所謂收尾的工作就是善終的能力。在要求孩子後,陳述自己所見看孩子的努力與用心,鼓勵他。
- 十、開闢多元化的溝通管道(如和孩子一起打球,陪他看電腦軟體)。多分享心情與願景,愛在心裡口常開,運用小禮物製造驚喜並多練習。

柒、贏得孩子溝通及合作的秘訣

- 一、尊重他,多聽他(她)說一點,臉色好一點,微笑露一點
- 二、面子給一點,原諒並忘記他以前的過失。
- 三、聲音柔一點,脾氣小一點,如果你錯了,向他認錯道歉。
- 四、讚美賞一點,對他有合理期望(合理的時間,合理的表現)
- 五、責備少一點,親子目標一致,形成合夥關係(teamwork),如此才是盟友。
- 六、幽默加一點,耐心多一點,注意其心理反應,成功的經驗具鼓勵性。

捌、親子如何爭吵：

親子難免有爭吵,爭吵也有方法,爭吵時要注意：

- 一、著重在表達自己而非攻擊批評對方
- 二、著重眼前目標而非過去舊帳
- 三、著重大目標而非小細節
- 四、著重一兩件重要的事而非所有事或芝麻小事
- 五、著重此時此刻的行動而非罪狀的陳述
- 六、著重我的感受與困難而非你的動機及罪狀
- 七、控制情緒而非失控
- 八、清楚陳述自己想要的明確,具體的行動而非模糊的發洩情緒

玖、結語

如同美國心理專家米哈里·奇克森特米海伊(Mihaly Csikzentmihalyi)提到,父母如果能夠和孩子溝通、討論,可以把孩子訓練成有成人般的思考能力,若是無法敞開溝通討論的管道,就會增加孩子青春期的壓力,他們就會向同儕尋求樂趣。

親子之間能有良好的溝通,不但可以讓父母了解孩子的狀況與問題所在,打開彼此的心門,讓彼此的想法可以充分交流,孩子的創意可以啟發大人的另類思維,大人的經驗法則也可以啟發孩子的智慧。這樣的溝通有賴父母不斷成長,吸收新知,才能成為孩子成長路上的良伴。



家庭教育課程設計	範圍	主題	設計者
	國一	我有話要說	景新國小／許明騰

壹、課程設計理念

家庭是非常重要的，家人彼此互助、分擔責任。從個人來看，個人依賴家庭來提供身體的保護、感情的支持、物質的供給、家務的分擔。從社會的角度來看，家庭綿延倫理道德、傳遞價值規範、教導語言文字，穩定整個社會的基礎。

對大部分的人而言，家庭可說是個人最早生活的場所，而家庭對個人的影響力，是十分深遠、不容忽視的。個人最早的人格塑造也往往發生在家庭中，也就是說，一個人的某些行為、態度、性格，常常會和家庭的氣氛、或家人對他的影響有著密切的關聯。因此，反思並探討自己的家庭生活，對一個人而言，其實是必要，且很有幫助的。

家庭生活教育對國小兒童的影響甚大，父母的管教態度及家人與他們的相處態度，是他們塑造未來人格的指標，接納、關懷、讚美中長大的孩子，較能培養其健全人格；放任、疏離、指責及暴力下長大的孩子，常造成孩子人格的不正常發展。教育學者張春興曾經指出，不良少年的問題是：『病因種於家庭、病象顯現在學校，社會使病情惡化。』家庭中的互動關係在孩子的成长歷程中有很大的影響，對孩子而言，家庭常常是他們認定他們永遠沒辦法改變的事實。因此父母與子女如何培養良好的親子互動？如何促進孩子對自己家庭互動的認識、體會、掌握與珍惜？如何增進親子之間良好和諧的溝通互動是我們的首要課題。

國一的學生正處於人生的狂飆期，生理和心理變化很大，想法與國小階段也日漸改變，社交圈擴大，與同儕互動頻繁，容易受同儕的影響。父母如何鼓勵他們培養正當娛樂？教他們如何與人相處？如何選擇益友？是非常重要的。而要令父母接納子女的社交生活，子女應先掌握交友之道，讓父母對子女的判斷力和自我照顧能力有信心，親子關係和朋友相處間，才能取得平衡。

本教學設計以親子溝通和同儕互動為主軸，當兩者發生衝突時，子女如何選擇？父母用何種態度與子女溝通？本教學設計旨在讓國一青少年了解自己平日交友情形，及在家與父母的溝通模式，因為任何一種溝通模式都會演變出不同的結果，透過班級師生共同討論，可以讓他們自省自己平日與父母的溝通行為，進而找出最佳的溝通模式，讓家庭更和樂，更重要的是避免在某些事情溝通不良下，發生親子衝突，以致於造成家庭問題。

貳、教學主題與目標

本單元課程設計分為「國雄的難題」、「明美的抉擇」兩個單元，共計需四節課 180 分鐘，透過角色扮演及討論的方式，運用學習單，使學生可以透過單元的教學，學習如



何面對家庭問題與同儕的互動。本單元課程設計分為兩個主題：第一個主題敘述國雄的朋友邀他去聽演唱會，他很想去，但零用錢不夠，且父母親不一定答應，他如何與父母溝通？（每位學生的家庭環境及父母管教態度不同，藉由角色扮演有不同的結局。）第二主題敘述明美的祖父生病了，假日家人要帶她到鄉下探病，但她早已和班上同學們約好假日去露營，面對兩難困境，她該如何解決？

青少年與父母親溝通及同儕互動為本單元為架構，以探討家庭中常見的溝通行為、藉由角色扮演劇情（按每人溝通模式，無好壞之分），導致不同的結果（每個人的感受也不同），讓青少年自行反思自己的行為，並分享說出觀看別人表演後自己的感受，演出者與觀賞者共同討論，藉由教師之引導，進行分組或全班共同探討，找出最佳的溝通模式，並以學習單寫出自己的想法或心得。

單元說明主題如下：

一、國雄的難題：透過情境佈置及角色扮演，讓孩子在與同儕互動下，某些事件影響家庭，這時若面臨困境，須進行抉擇，這些同儕與家庭問題可以使他們了解選擇不同，結果也會不同，進而學會如何與父母及家人溝通。

<教學策略> 運用角色扮演的觀摩，加深學生印象，同時透過學習單與全班討論，可以討論出何種溝通方式是最佳的方式，學生可以做擴散性或創造性的思考，以求得問題的解決。同時教師也能引導學生體會父母的心境，培養學生設身處地，運用同理心的能力。

二、明美的抉擇：透過情境佈置及角色扮演，讓孩子在某些家庭議題上進行抉擇，使其了解選擇不同，結果也會不同，進而學會如何與父母及家人溝通。

<教學策略> 本單元含有兩難困境的抉擇，運用角色扮演的觀摩，加深學生印象，同時透過學習單與全班討論，可以討論出何種溝通方式是最佳的方式，同時教師也能引導學生體會父母的心境，培養學生設身處地，運用同理心的能力。

參、教學對象：

國一學生。國中學生受同儕影響較大，有時與親人間互動溝通面臨困境，夾存於同儕關係與家庭關係兩難之間，缺乏應用溝通能力解決兩難問題，同時他們也漸漸有自主性需求，因此培養學生設身處地，運用同理心的能力，相形重要。本教案透過討論、觀摩，分享，讓學生自我省思平日與同儕互動及與家人的互動關係，進而找到最佳的互動與溝通方式。

肆、教學活動設計



單元一

活動名稱	國雄的難題	設計者	許明騰
教學時間	90分鐘	適合人數	全班
配合現有教材			
能力指標	六大議題：家政教育 【4-3-3】運用溝通技巧與家人分享彼此的想法與感受。 【6-1-4】認識情緒的表達及正確的處理方式。		
活動目標	觀察故事中家庭成員互動的情形，選擇最好的溝通方法，用「同理心」化解親子間的摩擦與衝突。協助成員實際演練和父母可能的衝突情境並尋求方法突破。		
教學活動			
活動流程及內容設計		時間分配	活動設計說明
【引起動機】 分享一段行動劇－「國雄的難題」，並鼓勵學生角色扮演。 1. 先分4組，每組約10人，兩組表演，另兩組為觀眾。向成員說明今天要進行的家庭劇場是什麼。 2. 根據故事中的各種情境，讓學生做角色扮演，學生可自由選擇自己想要扮演的角色。		10'	劇情說明與分組
【發展活動】 1. 劇本內容：國雄是國一學生，父母在私人公司上班，家境小康。今天國雄的同班同學邀他下週末去聽「5566演唱會」，門票650元，晚餐、車資……等等加起來，至少要花壹千元，而且同學告訴他明天就必須繳錢買預售票。零用錢不夠的國雄很想去，但是父母不知道是否會讓他去？他該怎麼跟父母開口？如果不能去，同學會不會以為他不合群？ 2. 表演活動： 3. 問題討論：開放自由討論；推選討論主持人或由老師擔任。 (1) 請大家分享一下剛剛扮演完角色的心得為何。 (2) 針對兩個小組的情境一一討論，可先請觀眾組說一下他們觀察到什麼，再請表演組說他們的原意又是什麼，之後大家一起討論。 (3) 分別就國雄與父母的角色探討兩者的立場看法，如何溝通？ (4) 該怎麼和父母請求？萬一父母不答應怎麼辦？ (5) 若無法成行，如何跟同學說明呢？ (6) 蒐集各種意見，由主席歸納總結，探討何種形式的溝通方式最能為大家所接受。		20'	分組表演 老師可稍加引導，讓學生飾演不同的情境，造成不同結果。例： 害羞的孩子不敢開口。 有的孩子對父母沒禮貌。 父母是否嚴厲？ 孩子最後選擇用何種方式溝通？
一、填寫學習單： 1. 請學生寫出自己認為的最佳溝通模式。 2. 學習單分享：		15'	學生報告學習單內容。
二、統整與總結：教師做最後的歸納與總結，說明何者是最佳溝通模式。 三、學生角色扮演：		15'	
第二節結束		5'	根據師生討論結果，再
		10'	表演一次。
教學評量	1.共同討論 2.口語表答 3.學習單		
指導要點及注意事項	1. 鼓勵學生先發表或扮演自己的想法與看法，看看可以造成怎樣的結局。 2. 運用「同理心」讓學生體會各個角色的想法與看法。 3. 教師做歸納與總結，引導學生找出最佳溝通模式。		
備註			



學習單

第一單元：國雄的難題

班級	姓名
一、看完或演完短劇後，你的感想是什麼？	
二、分別就國雄與父母的角色探討兩者的立場與看法，如何溝通較佳？	
三、該怎麼和父母請求？萬一父母不答應時怎麼辦？	
四、若無法成行，如何跟同學說明呢？	
五、平日你如何和家人溝通？	
六、請寫出自己認為與家人最佳的溝通模式，並和同學分享。	

第二單元：明美的抉擇

班級	姓名
一、看完或演完短劇後，你的感想是什麼？	
二、分別就明美與父母的角色探討兩者的立場看法，如何溝通？	
三、若家人的意見和你不同，該用什麼方式溝通？	
四、與父母溝通時，萬一父母生氣了，如何讓他們的怒氣降到最低？	
五、平日你如何和家人溝通？	
六、如果你是明美，你會怎麼做？	



三、生角色扮演。

1. 先分 4 組，每組約 10 人，兩組表演，另兩組為觀眾。向成員說明今天要進行的家庭劇場是什麼。
2. 根據故事中的各種情境，讓學生做角色扮演，學生可自由選擇自己想要扮演的角色。

參考劇本

旁白：國雄是國一學生，父母在私人公司上班，家境小康。週一早上，吃完早餐，國雄準備上學。

國雄媽：國雄，這週的零用錢 500 元給你，上學路上要小心。

國雄：謝謝媽媽。媽媽再見。

旁白：國雄背著書包高興的上學去了。

旁白：噹！噹！噹！噹！下課鐘聲響了，同學們三五成群聚在一起。

麗美：聽電視報導 5566 下週六要在台北體育館辦簽唱會，真是太棒了，能看到偶像，又可以得到他們的簽名，真是太棒了！

筱如：我也要去，麗美，我們找一些同學一起去如何？

麗美：好啊！我們可以找鄧國雄、潘偉柏、王利鴻、林志靈、張子怡、張慧妹他們一起去，他們也是 5566 的「粉絲」。

筱如：好！我們分頭去找。

旁白：幾分鐘後，麗美和筱如把大家都找來了，

麗美：大家應該都已經知道 5566 下週六要在台北體育館辦簽唱會，機會很難得，要不要去？我可以請我我哥哥幫我們買預售票，門票 650 元。

潘偉柏（興奮）：我參加！

張子怡：我也是！

王利鴻：張慧妹去我就去。

麗美：張慧妹一起去吧！妳不是最欣賞孫協志嗎？說不定妳還可以和他們一起合照。

張慧妹：好啦！不過妳要帶照相機哦！

麗美：那有什麼問題，對了鄧國雄你去不去？

國雄（有點為難狀）：我.....

麗美：大家都要去，你就別猶豫了！

國雄（有點為難狀）： 好吧！

麗美：我們下週六下午三點學校門口集合，對了，晚餐、車費及門票.....等，每人收 1000 元，多退少補，下週三我會向大家收錢，不要忘了哦！

國雄（心裡想著，喃喃自語）：我身上只有 500 元，而且早上媽媽才給的，怎麼好意思



再開口呢？

旁白：晚餐時，國雄悶悶不樂，幾次想開口又說不出口。

國雄爸（責備狀）：你不吃飯在想啥？

國雄：我……

-----接下來，自由表演-----

3. 先分 4 組，每組約 10 人，兩組表演，另兩組為觀眾。向成員說明今天要進行的家庭劇場是什麼。
4. 根據故事中的各種情境，讓學生做角色扮演，學生可自由選擇自己想要扮演的角色。

四、參考劇本

背景介紹：明美是國一*班的班長，今天擔任班會主席，全班正在討論校外教學的事情。

明美：為了慶祝班上運動會獲得一年級總冠軍，老師答應要帶我們去露營，請大家踴躍發言，決定時間及地點。

宋會僑：我建議到金山青年活動中心，那邊安全又方便。

車人表：我覺得到三峽森林農場比較好玩，金山青年活動中心太近了。

明美：請問同學們還有沒有其他提議。（沉默 10 秒）如果沒有其他建議，我們就針對這兩各地點來表決。

明美：贊成去金山青年活動中心的請舉手，

（明美數完人數**票）總共**票

明美：贊成去三峽森林農場的請舉手，

（明美數完人數※※票）總共※※票

明美：依表決贊成去三峽森林農場的同學比較多，那我們就通過車人表同學的提議。接下來討論時間。請同學們提建議。

裴泳竣：我認為本週末最好，離段考考試還有一段時間，不會影響功課。

小玩子：我也認為這個週末好。

花倫：沒錯，本週末最好。到時候我會多帶一些吃的喝的和大家分享。

明美：同學們還有沒有其他提議？（沉默 3 秒）如果沒有其他意見我們就鼓掌通過。還有請大家務必參加哦。

.....

背景介紹：晚上，明美家裡

明美：爸，週六我們班要去露營，全班都要去……。

爸爸：妳難道忘記你爺爺生病了，週五晚上我們就要到南部去看望他，還要留下來在醫院照顧他。



明美：可是……

爸爸：不用說了，我決定的事是不能改變的。

媽媽：明美，小時候，爺爺和奶奶最疼愛的就是妳，如今他生病了，妳能不去看他？妳自己好好想想。

明美：我……

……………自由發揮……………

五、參考資料

一、溝通的鑰匙

溝通的障礙 Communication Killers

1. Explosion 暴躁
2. Tears 眼淚
3. Silence 沉默

溝通的要訣

1. I love you; 愛意
2. I am sorry; 歉意
3. I am grateful; 謝意

二、親子溝通的技巧

父母與孩子的親子關係是否良好，首重在親子溝通的技巧，良好的親子溝通可以讓家庭和諧、提升生活品質，也會使父母在教養子女上變得輕鬆許多，尤其近年來，許多親子衝突的結果，造成了許多遺憾，更證明了親子溝通的重要性。筆者列了下列八大項親子溝通的技巧以供參考：

1. 覺知：

父母親必須要隨時注意孩子的面目表情、行為舉止，這樣才能瞭解孩子的生理與心理狀態，進而能主動的與子女交談，產生溝通的動機，也才能適時的給予輔導與協助。

2. 傾聽：

當孩子想要表達自己的看法，或吐露自己的感受時，父母應該要讓孩子覺得父母是很「全神貫注」地在注意聽你的想法與感覺，就算身邊有事情也應該放下，眼神的接觸是溝通不可或缺的要件之一，適時的給予回應或支持，會讓彼此的關係更為接近。



3. 關注：

縱使父母親本身太忙，關心的話語與眼神還是不可或缺的，如：「小明這次的考的很好，爸爸很高興」；或是偶而身體動作的接納（如擁抱、摸摸頭），以縮短彼此之間的距離。

4. 同理心：

父母親不要一味地用自己的角度來思考孩子的問題，有時候站在孩子的立場來思考，會讓彼此的感覺更為接近，也才能進入孩子的內心世界，體會孩子的喜怒哀樂，「將心比心」是最好的形容詞。

5. 主動的鼓勵與開口：

不要因為孩子做錯事才開口罵他，更應該做的是，主動發現孩子的優點，多給孩子鼓勵，根據研究顯示，獎勵比懲罰來的有效，而且可以使親子關係更為融洽，就算孩子做錯事，也應該讚賞孩子做事的努力，再就事論事，這樣比較像是在給孩子意見或建議。

6. 注意語氣與聲調：

不要老是用責備的口吻說：「不要這樣……」、「你是怎麼做的」、「怎麼會……」，多使用和善、建議的語氣說「你能說說看……？」、「你的想法是……？」，這樣有助於溝通的氣氛，也讓溝通變得更令人接受。

7. 我訊的應用：

我訊包含三個因素，行為-當你...、感受-我覺得...、後果-因為...，如：「當你很晚回家的時候，我決的很擔心，因為怕你在外面出事」，這樣可以讓孩子瞭解他的行為，會造成什麼傷害或後果，儘量表達自己的情緒，切忌責罵或處罰。

8. 衝突的解決：

親子難免會發生衝突，這時候不要拿出父母的權威，要求孩子要聽自己的，讓孩子說出自己的理由，並且用與孩子商量解決事情的態度，針對問題，與孩子一起思考一個兩全其美的辦法，這樣不僅可以和平的解決問題，更可以培養親子間的良好關係。如果父母本身有過錯，應該向孩子表達自己的歉意，以化解誤會，促進家庭和諧。

三、解決衝突之道

(一)衝突的意義與來源

人與人之間的相處，或多或少都會產生衝突，沒有人能免疫，因為很難去避免衝突的產生。衝突會帶給人不悅、痛苦，破壞彼此間的和諧，然而換個角度去想，不啻也是個學習的機會。衝突的產生並非是對對方懷有惡意，只是雙方間的想法



步驟不一致所造成的差距。

在心理學上，衝突是指在同一個人身上，同時產生二個或以上強度相同、方向相反的反應傾向的情形（柯永河，民 80）此乃個人層次上的心理衝突，產生的過程：需求→行為→衝突→目標。

在社會學上，衝突是兩個人、團體或國家因為彼此目標、觀點、立場、需求和行動等的不一致而互相干擾。包含人際間衝突、團體內衝突與團體間衝突。人際間如夫妻間管教孩子的態度不同。團體間則涉及層面較廣大。

但無論如何，衝突的產生都會造成當事人情緒激動、焦急、不安、喪氣等，甚而恐懼、愧疚、生氣、受傷等。

(二)衝突的種類

1. 依衝突的來源分

- ◎人際間衝突，即人與人互動時產生的衝突
- ◎個人內衝突，即個體本身內在心理的掙扎、矛盾所產生
- ◎個人與社會制度衝突，即集個體與社會規範所產生的差異

2. 依衝突的動機分

- ◎雙趨衝突：魚與熊掌不能兼得，只能擇其一的心理衝突情況
- ◎雙避衝突：兩者都不喜歡，但卻一定要選其一，所造成的左右為難情境
- ◎趨避衝突：對其又愛又恨所造成進退兩難的心理困境，如喜歡甜食，但吃了又怕發胖。

雙重趨避衝突：如父母希望

3. 依衝突產生的結果分

- ◎事情惡化，彼此均受到傷害
- ◎衝突較和緩但未見解決，可能一方受傷，一方能執於己見
- ◎雙方的協調使爭執獲得解決，沒人受傷，也都能表達出自己的想法。

4. 衝突的處理風格

- ◎逃避：避免接觸已經產生衝突的情境
- ◎退縮：生理或心理上的從衝突情境中退縮下來。
- ◎權衡利弊得失：兩權相害取其輕
- ◎第三者調停：由中立的第三者居中協調
- ◎折衷方式：衝突的雙方彼此各退一步



(三)解決衝突的策略

因每個人都有不同的成長經驗、角色背景，是故對事物都有一番不同的論點與想法。所以在解決衝突時，除了自己的立場，也需評估衝突的情境。

1. 衝突解決的基本原則(Bybee,Gee 和 Gorden,1983 所提出)

- (1) 在衝突的雙方接恢復平靜、理性及自我組織後再進行
- (2) 若舊的方法失效，嘗試新方法來調整彼此的互動
- (3) 承認衝突的存在
- (4) 說明雙方在衝突中，「估說估有理、婆說婆有理」的自然現象
- (5) 在衝突中，雙方發展出「都是一家人」的感覺
- (6) 確定雙方都清楚且無偏見地遵守共同訂立的規則
- (7) 使用合理性，而非競爭性的溝程序
- (8) 考量人格的差異性，強調對事不對人
- (9) 將衝突細部化，依先後次序來解決這些衝突
- (10) 強調雙方間的相似性
- (11) 找出使雙方滿意的解決方法
- (12) 使雙方在問題上達成共識的方法
 - a.描述衝突情況
 - b.表達感覺和意義
 - c.說出理想的解決方法
 - d.提出必要的改變
 - e.建立問題解決的模式及避免未來的衝突再發生



家庭教育課程設計	範圍	主題	設計者
	國二	家庭情緒面面觀	溪崑國中／葉菁

壹、課程設計理念：

情緒 (emotion) 是一個複雜的心理現象及生理過程，丹尼爾高曼 (1986) 在「情緒智商」一書中，將情緒定義為「感覺、特定的想法、生理狀態、心理狀態、和相關的行為傾向」，亦即情緒所涵蓋的範圍包含了個人的感受、想法、和行為三部份，也唯有這三部分都處於平衡狀態才稱得上是身心健康。情緒需要覺察和調節，而不是壓抑、否定或任意放縱，因為任何情緒都需要適當的表達和管理，才能夠達到宣洩效果而避免負面的作用。

青春期的孩子因生理的急遽變化影響心智活動，變得較為敏感、情緒化，同時開始堅持自己的意見，渴望獨立自主與隱私權，在「依賴」與「獨立」之間拔河，對同儕的重視與相處時間日增，而在家庭生活與面對父母的許多規範與要求，有許多自己的看法，在這成長的探索過程，容易因不成熟的言行，與家人產生衝突，而有挫折感及負面情緒的產生。因此本課程設計以家庭生活中的事件出發，如手足間的紛爭與衝突，讓學生學習思考事件中的情緒感受為何，同時站在不同的家庭成員角色下思考情緒為何產生及意義何在，進而能表達及處理自己的情緒，同時接納與協助家人情緒與表達。

貳、教學主題與目標：

本單元課程設計共有「萍萍的心情故事」、「家庭情緒的秘密花園」兩個單元主題，共計需 4 節課 180 分鐘，透過討論教學法、戲劇表演、個人及小組合作省思，並運用學習單的方式，使學生可以透過單元的教學來增進對情緒的瞭解，並能覺察在不同事件下自己及家人可能有的情緒為何，進一步學習接納自己與他人的情緒、情緒表達與管理。各單元主題說明如下：

- 一、萍萍的心情故事：本故事主軸有二：「父母給予的要求與限制—掌控性較高的父母」、「手足間的紛爭與衝突」，由情境中學習設身處地思考可能的情緒感受，同時思考與家人溝通的重要性並演練溝通之道。

<教學策略>：運用「小組討論法」、「腦力激盪法」及戲劇演出，讓學生運用智慧，做擴散式與創造性的思考，以求得問題的合適答案。在情境討論中並運用「角色扮演法」，讓學生設身處地扮演一個在真實生活中，可能不屬於自己的角色行為，以培養學生設身處地、運用同理心的能力。

- 二、家庭情緒的秘密花園：請學生由生活故事中思考與討論事件中的親子可能有的情緒感受，並請學生嘗試觀察家人的情緒，撰寫情緒紀錄，再從同儕的分享與討論，



思考與琢磨溝通方式及學習情緒管理。

<教學策略>：運用「小組討論法」、「腦力激盪法」請各組學生運用智慧，做擴散式與創造性的思考並進行自我狀態的檢視，以求得問題的解決。在思考情緒表達與管理方法時，可運用「輪流提案法」於確認事件中的問題後請各組依個人主觀、客觀意見思考，寫下重要觀點或替代方法，由大家輪流提出抒發論點，提供落實於生活中的參考。

參、教學對象

國中階段的學生在認知能力的發展上，抽象思考能力較兒童期增加，能夠想像事情的進展和變化，也較能理解複雜的情緒詞彙，如憂鬱、滿足、羞怯等，但口語表達仍有困難，而國中階段的男女生對情緒感受的表達有不同的行為模式。女生在意自己的同儕人際關係，與同性友伴有許多相處與心情分享、討論的時間，也能夠思考自己與家人的互動，但對於自己的情緒感受未必能有清楚的瞭解；男生於外顯行為上呈現的是耍帥、不在乎，常會隱藏或掩飾心裡的感受與情緒，因此較少思考與表達自己的情緒，由於青春期的學生其實仍是在意自己與同儕及家人的相處與互動，因此本課程著重於與家庭生活觀的情緒教育。

肆、教學活動設計



單元一 萍萍的心情故事

活動名稱	萍萍的心情故事	設計者	葉菁
教學時間	90分鐘	適合人數	全班
配合現有教材			
能力指標	2-4-1 覺察自己與家人溝通的方式，並體驗經營家庭生活的重要 4-3-3 運用溝通技巧與家人分享彼此的想法與感受		
活動目標	能從家庭生活的情境故事中，體會家庭成員的想法與情緒感受。 能察覺自己與家人的溝通方式並學習用適當詞語向家人表達自己的想法與感受。		
活動流程及內容設計	時間	活動設計說明	
<p>【引起動機】 分享一段故事</p> <p>「我到底要怎麼做，才會讓家人滿意呢？ 難道功課就可以代表一個人嗎？ 爸媽認為我是故意找他們麻煩，可是我真的沒有…… 在家裡我的髮型是什麼也要管 穿什麼樣的衣服也要管 配什麼樣的眼鏡也要管 穿什麼樣的鞋子也要管 在家裡也不能聽音樂 接誰打來的電話也要管 還限制我不能接或打電話 為什麼爸媽會說都是我讓這個家變得混亂 還說弟弟功課變差、有壞習慣都是我教的 可是他們知道嗎 弟弟常到我房間說一些讓人生氣的話 當我發火時，他就衝出去告狀，說我欺負他 而爸媽從來也不問事情的來龍去脈 總是霹哩啪拉的一直罵我 看著我被罵或被處罰，他就露出得意的笑容 弟弟要買什麼都可以， 而我連學校要穿的皮鞋被姐姐穿壞了， 老師已經打電話給媽媽都還不能買……」</p> <p>～改寫自萍萍的心聲～</p> <p>【發展活動】</p> <p>1. 故事中的萍萍，在家庭生活中父母給予許多要求與限制，請各組討論下列問題：</p> <p>(1) 萍萍面對父母給予的限制，可能會有哪些情緒產生？</p> <p>(2) 在國中階段，父母給予小孩的規定或要求有哪些？請想想看這些規定可能的理由是什麼？</p>	7分鐘	<p>可請同學唸，以讓全班皆能知悉故事內涵。</p> <p>本故事情境預計討論的主軸有二：「父母給予的要求與限制—掌控性較高的父母」（非粗體字）、「手足間的紛爭與衝突」（粗體字），分二節課進行討論。</p>	
	28分鐘	<p>教師可先參考【附錄一】備妥情緒詞彙字卡，以補充學生所提出詞彙的不足。</p>	



<p>(3) 在父母的規定或要求中，哪些是跟自己的想法有落差或不同的？請各組依落差大小依序列出。</p> <p>(4) 面對父母的要求與自己心裡的想法不同，可能會產生哪些情緒？</p> <p>(5) 你會讓父母知道自己的心情故事或情緒狀態嗎？為什麼？</p> <p>(6) 父母知道自己的情緒狀態與否，就親子相處關係而言，會有什麼發展或影響？</p> <p>2. 請各組依據「萍萍的心情故事」，針對萍萍與弟弟之間的相處與衝突，發揮想像力與創意，編演故事情節、討論角色分配，準備 1-3 分鐘左右的短劇，於第二節課時表演。</p> <p>..... 第一節結束.....</p> <p>3. 請各組表演「萍萍與弟弟之間的紛爭」的短劇。</p> <p>4. 各組表演完後，教師述在每個人的家庭生活中，或多或少存在著手足間的衝突，或者有時會認為父母對帶小孩間有偏心的情況，因此今天進一步討論下列問題：</p> <p>(1) 你是否曾有過與兄弟姊妹產生紛爭？為了什麼原因？當時你的情緒為何？</p> <p>(2) 在你家中，父母如何處理孩子之間的衝突？</p> <p>(3) 請依據處理方式的不同列出對應的情緒。</p> <p>(4) 當你心裡有不愉快的情緒時，你都如何紓解？</p> <p>(5) 如何讓父母親知道自己心裡的情緒感受？你的表達方式會有哪些？如何表達較為適當？</p> <p>(6) 兩兩一組進行表達方式的演練。</p> <p>【統整與總結】</p> <p>成長過程中，雖然與父母、手足每天見面，有時因各忙各的，交談互動的時間卻不一定多，甚至有可能是越來越少，但家人之間的感情卻是生命中重要的一環，如何與家人溝通、製造家庭中的和諧氣氛，其實每個人從現在開始就可以試試看，期待每個人可以從了解自己與家人的情緒出發，進一步體會出溝通與家人的重要。</p> <p>..... 第二節結束.....</p>	<p>10 分鐘</p> <p>15 分鐘</p> <p>25 分鐘</p> <p>5 分鐘</p>	<p>教師盡量引導讓學生瞭解溝通的學習與嘗試溝通的家庭不致讓問題與親子關係惡化，讓學生建立與父母溝通的意願與想法。</p> <p>本節的討論內涵為延續上一節的討論，讓學生進一步思考溝通的方法並演練之。在討論紓解情緒的方式時，教師可引導學生建立自己的支持系統與網絡。建議教師朝讓父母與手足等瞭解自己的情緒感受引導，建立學生願意與家人溝通的想法與種子。</p>
<p>指導要點及注意事項</p>	<p>1. 有關於戲劇演出的部分，教師可多鼓勵學生，邀請每一組參與演出，教師並可視班級參與討論情形，邀請部分組別當作代表演出即可。</p> <p>2. 有關討論題目的部分，教師可依據班級或教學實際狀況進行增刪，或者由每組討論不同的題目。</p>	
<p>教學評量</p>	<p>1. 小組討論 2. 戲劇表演 3. 口語表達</p>	
<p>備註</p>		



單元二 家庭情緒的秘密花園

活動名稱	家庭情緒的秘密花園	設計者	葉菁
教學時間	90分鐘	適合人數	全班
配合現有教材			
能力指標	4-4-4 主動探索家庭與生活中的相關問題，研擬解決問題的可行方案 6-3-4 應用溝通技巧與理性情緒管理方式以增進人際關係		
活動目標	1.觀察事件中家庭成員的情緒與感受，學習體諒與瞭解家人之間的互動與付出。 2.學習主動觀察家庭成員的情緒事件，瞭解溝通的重要性並思考溝通之道與情緒紓解與管理的方法。		
活動流程及內容設計		時間	活動設計說明
【引起動機】 故事聆聽【生日這一日】(如附錄二)		10分鐘	本課課程設計以非連續的兩節課進行較佳。
【發展活動】 1.根據【生日這一日】的內容，討論下列問題： (1)請說說聽完故事後的心得。 (2)在整個故事中，主角前後的看法有哪些轉變？跟隨著想法的不同，所蘊含的情緒為何？ (3)請試著揣摩角色，說出故事中媽媽的想法與情緒為何？ (4)請試著回想看看，家人是否也曾有過這種無私或溫馨的付出，雖沒有明白說出但你能感受到？請舉例。 (5)「愛你在心口要開」，你會對家人表達心裡的感謝嗎？表達的方式有哪些？ (6)兩兩一組練習表達對家人的感謝。		25分鐘	
2.「家庭情緒秘密花園」：教師提出這是一個大家比較少思考與探索的領域，說明學習單【如附錄三】的意義及撰寫方式，讓學生瞭解學習單內容以家庭人際互動為主要觀察方向（尤其是親子與手足互動），家庭成員如有明顯的情緒事件與情緒表現，即可依學習單的項目進行紀錄。如果本週家中無明顯情緒事件，可讓學生以印象中家庭成員曾有的明顯情緒事件作為紀錄的依據。第一節結束.....		10分鐘	在第(3)題的導論中，可引導學生能發覺父母所面臨的壓力事件（如家庭經濟壓力）。 由觀察家庭事件或家人的情緒狀態，讓學生對家人有更寬廣的看法，並從中思考與琢磨溝通方式。教師可主動提出若為單親家庭，則以分享與自己同住的父親或母親的情緒事件為主。 學生所分享的父母親的情緒紀錄，建議由老師唸，對於保護性事件可先行過濾，並避免學生的防衛心與後遺症。
3.體驗活動：雪花飄飄（資料來源：探索教育與活動學校，p63），詳見【附錄四】		10分鐘	
4.請學生回顧自己的家庭情緒紀錄： (1)將其中「父親」的紀錄，擇一願意分享的部分以不記名方式寫在紙條上 →歸納出父親常有的壓力事件及情緒 (2)將其中「母親」的紀錄，擇一願意分享的部分以不記名方式寫在紙條上 →歸納出母親的常有的壓力事件及情緒 (3)在學習單中，有一部分是請學生紀錄本週是否對家人表達感謝，鼓勵同學發言。		20分鐘	
5.經過上面的討論，可以瞭解父母面對生活的壓力，在這些壓力事件中，可以有哪些紓解的方式？我們除了要學習體諒之外，希望各組進一步思考壓力調適、紓解的方法。教師可參考延伸閱讀二的「情緒管理方法」。		10分鐘	
【統整與總結】 由分享與討論中，讓學生體認有些狀況其實在很多家庭中都會發生，讓學生學習不過份強化家庭事件並能體諒父母，同時用不同角度思考自己的家庭與家庭成員，而討論中所提出的許多表達情緒及情緒管理的方法，都是在生活中可以嘗試的，家庭與家人對每一個人都是重要且影響深遠，鼓勵學生多做相關的思考。第二節結束.....			
指導要點及注意事項	1.有關討論題目的部分，教師可依時間及實際教學狀況進行調整。 2.本課程若在連續的兩堂課進行時，學習單可於第一節課末，開始請學生思考填寫，惟必須提醒學生尊重其他同學，在未獲得同學的同意時，勿隨意觀看他人的學習單。		
教學評量	1.小組討論 2.口語表達 3.學習單		
備註			



伍、參考資料與網站：

1. 丹尼爾高曼著，張美惠譯（1996）。EQ。台北：時報文化出版公司。
2. 學生輔導雙月刊第 75 期—情緒教育與輔導（2001.07）。教育部。
3. 蔡居澤、廖炳煌（2001）。探索教育與活動學校。台南市：翰林，P63。

陸、延伸閱讀

一、建議閱讀的書目

1. 時必瑞譯（2003）。如何與青少年子女談心。台北：張老師文化。
2. 曹乃怡、劉麗容（1999）。狂飆少年—引導青少年遠離危險行為。台北：遠流。
3. 董媛卿（1997）。重塑親子關係。台北：遠流。

二、情緒管理的具體作法

1. 改變你的態度，以正面的角度看待事物，危機也可能是轉機
2. 保持樂觀，缺乏信心時，不妨以過去的成就與未來的美好前景鼓勵自己
3. 想像自己在一個舒適愉悅的環境中，有助於消除焦慮
4. 反覆的告訴自己，一切都沒有問題、我可以應付的來
5. 暫時放鬆數秒，拒絕受焦慮擺佈
6. 向窗外眺望，將視線轉向遠方，避開低潮的氣氛
7. 深呼吸
8. 放聲大喊
9. 伸展肌肉有助於緩和焦慮
10. 按摩肌肉以緩和腎上腺素的分泌
11. 按摩太陽穴可紓解疼痛及鬆弛頸部的肌肉
12. 左右移動下顎，可鬆弛臉部肌肉
13. 上下轉動雙肩，配合深呼吸以放鬆緊繃的肌肉
14. 洗熱水澡
15. 運動可消耗一些緊張的化學物質，雖然使肌肉疲勞，但也放鬆肌肉
16. 聽音樂，不僅可放鬆肌肉，也能釋放心靈

資料來源 <http://www.webhospital.org.tw/home/myself/neuro6.html>



延伸閱讀 (三)

關心還是干涉，家長拿捏分寸

「青春期的女兒一放學回家就關進自己房裡，我以為女兒長大了，尊重隱私權，該給她一點空間，而且先生與我都忙著上班，該讓她學習獨立了。一直到有天老師打電話來，我才知道不對勁了……。」陳媽媽懊悔的說：「原來她在班上被男同學取笑，對自己越來越沒信心，越來越封閉，沒想到竟然演變成憂鬱症。如果我早一點發現就好了。」

青少年正值追尋自我與同儕認同的階段，一方面需要父母給予自主的空間，要有隱私權；另一方面，又需要依賴父母給予物質與親情的支持，這個階段，父母常是孩子學校課業與人際關係受挫的避風港，卻時常也是壓力的主要來源。到底父母是關心或干涉？對處於尷尬階段的孩子來說，常常不容易分清楚，父母也不易拿捏。

父母如何區分適時伸出援手，同時也避免給孩子過度干涉的感覺呢？以下提供一些方法給大家參考：

- 一、平時的觀察：觀察孩子的情緒起伏與生活作息是否有異。例如出現情緒低落、不想與家人交談、不想上學或上學遲到、學業成績大幅滑落、不正常的節食或暴食等行為，可能就是孩子正面臨情緒的困擾，需要幫助了。
- 二、重建信任感：青春期的孩子，有時會以「搞怪」或「耍悶」來表達意見或引起注意，父母要能穿越這些外相給予孩子足夠的親密感與信任感，如此，孩子較能坦然的向父母傾訴他的苦惱，也將會有更豐沛的能力應付挫折。
- 三、與孩子約定自主的範圍：彼此約定有哪些事情是需要學習試著自己做決定的，享受自主的快樂，同時也要承擔決定錯誤時的痛苦。當他想要聊聊或有需求時，我們父母是在旁邊的，可以和他商量。

必須明白關係的緊張不是一日造成，所以要恢復以往能溝通的互動方式，也得假以時日，如果父母能不那麼急，將是尊重孩子的開始。

(作者為董氏基金會心理衛生組主任)

資料來源：葉雅馨，〈關心還是干涉？家長拿捏分寸〉。載於自由時報 94 年 3 月 7 日，44 版。



柒、附錄

附錄一

情緒詞彙大集合

憤怒：生氣、不平、煩躁、敵意、恨意等。

悲傷：憂傷、寂寞、憂鬱、沮喪、絕望等。

恐懼：焦慮、緊張、憂心、疑慮、慌亂、警覺等。

驚訝：震驚、訝異、驚喜、嘆為觀止等。

厭惡：輕視、輕蔑、譏諷、排拒等。

羞恥：愧疚、尷尬、懊悔、恥辱等。

快樂：滿足、幸福、愉悅、驕傲、興奮、狂喜等。

愛：友善、和善、親密、信賴、寵愛、癡戀等。



附錄二

生日這一日

生日往往是每個人最期待的日子之一，也是每個人的專屬假日，當天空氣聞起來就是特別，連視線也變得溫柔許多。

但是，我幾乎不過生日的。

我家做路邊攤生意，不管過年、寒流，一樣要出去擺攤，每天幾乎沒有空閒，只為了維持整個家。

從小便跟著父母在「江湖」奔走，但是我並不像故事裡那些小孩，乖巧，反而叛逆到了極點，常常打架偷錢、說謊。因此忙碌的爸媽，尤其是媽媽，為了我的品行勞心勞力不已。

國中二年級的那年生日，爸媽從中午就開始忙碌到凌晨兩三點，我期待的生日雖然一值在腦中上演，但是放學回家後卻一點動靜都沒有。我整天哭喪著臉也為大家都忘了這個我自以為最重要的日子。

晚上十點多，我開始生氣哭鬧摔東西，不久後媽媽提著蛋糕進來，我才破涕為笑，關燈點蠟燭唱歌，「祝你生日快樂……。」唱不到兩句，就看到媽媽的眼淚流下，我強作鎮定，心中突然升起一陣愧疚，就這樣，在家中度過最後一次生日，在我和弟弟、媽媽的哭聲中度過。

長大後才知道，家裡的經濟狀況不允許我和其他人一樣過節，後來又知道生日就是所謂的母難日，更是自責不已。

從此我便不再過生日，因為當我們在狂歡慶生的同時，卻忘了最重要的人在家中，時時憂心著我們的安全和生活。在對朋友回聲謝謝時，不曾感謝過我們的父母。希望有一天我能提起勇氣，在生日那天，跟辛苦一輩子的母親說：「媽，今天是我的生日，也是您辛苦的母難日，謝謝您那麼愛護我與養育我，雖然我永遠都是一個不懂事的小孩，媽，謝謝您……。」

資料來源：林呈擎，〈生日這一日〉。載於自由時報 94 年 3 月 6 日，46 版。



附錄三

家庭情緒的秘密花園 學習單

班級：

姓名：

座號：

日期	時間	事件	情緒來源 (人物)	人物表現 的情緒 狀態	人物表現 的行為	我的想法 及情緒是	我可以有的正向思考是
3/10 (四)	上午 7 點	弟弟早上因無法 做好上學準備，眼 看又要遲到了...	媽媽	生氣、煩 躁、緊張	碎碎唸 後大聲罵	每天早上都這樣真是 煩死了... 這又沒什麼，讓弟弟 被處罰就好了啊。	今天晚上一定要督促弟 弟把書包準備好，早上可 以拿了就上學。

叮嚀與提醒：請觀察生活中家人的相處與互動情形，尤其是子女與父母、兄弟姊妹之間，如果有明顯的情緒狀況，即可紀錄下來。「成長之鑰」掌握在自己的手中，相信自己的能力，請加油！

這個星期以來我對_____表達我的感謝，我觀察到家人的反應是_____，我心裡覺得_____。



附錄四

活動名稱：雪花飄飄

目標：以初步的溝通活動使學生體認溝通的重要性

教具：請學生每人準備薄紙一張，如測驗紙。

說明：每人一張紙，請橫著拿（示範），等會兒約有四、五分鐘時間請大家必著眼睛操作，而且你們要跟上我的指令，過程中眼睛如果不小心微開怎麼辦？再閉上就可以了，請把眼睛閉上。

操作：1. 每個人拿一張薄紙。

2. 請對折、再對折，右上角撕下一個2公分的正方形。

3. 再對折，右上角撕下一個2公分的等腰三角形。

4. 再對折，右上角撕下一個2公分半徑的圓弧形（扇形）。

5. 還不要睜開眼睛，用右手大拇指表示是否跟上指令，大拇指朝上代表跟上，朝下代表沒跟上。一、二、三，請大家一起表示。

6. 請睜開眼睛看一下，同時將紙打開，拿高一點，看有沒有人跟你一樣？（可請各組輪流舉高向全班同學展示）

引導討論：1. 請問，怎麼會這樣？

2. 大家覺得下指令的人要怎麼下，大家才會比較接近？

3. 老師都是同樣的指令，為何會有這麼多不同的結果？放在跟家人的溝通上，你想到什麼？

資料來源：蔡居澤、廖炳煌（2001）。探索教育與活動學校。台南市：翰林，P63。



家庭教育 課程設計	範圍	主題	設計者
	國三	人生十字路口「停看聽」： 你 OK，我 OK！	清水高中／梁玟燁

壹、課程設計理念

國中階段，學生面臨生涯首次升學與就業轉捩點的十字路口，對於未來出路不僅仍在摸索，同時自我的人生目標也正在試探與構築，此時期的國三學生通常分兩種類型：一種是已有努力目標的同學，將會在意自己的功課，此時家庭應給予的是鼓勵、多了一些了解與壓力的紓解，若執著在成績好壞，孩子會有兩極的表現：一是完成父母期待、一是自我放棄；另一類不知生活目標在那裡的同學，通常選擇「自我放逐」，過一天算一天，此時同儕的影響極大，家庭功能若不能發揮，孩子容易向外發展，負面行為加劇，此階段孩子急須明確了解未來努力目標為何？（例如普通高中、職業類科、科系...）及為何要努力？

因此國三階段，父母對於孩子的生涯輔導扮演相當重要角色，孩子會想知道自己是否能符合父母期望又能找到符合自己興趣的生涯目標，因此往往親子之間在家庭溝通過程中會產生衝突、爭執與冷戰，此時，針對生涯輔導面面觀的有效家庭溝通方式更顯急切與重要，因此本課程設計著重於讓學生能覺察、說出自己的想法與困擾問題所在，並針對問題在與家人溝通過程時，面對家人尊重、包容、接納或拒絕、反對、干預等兩種反應態度時，能去調適或同理心理解家人意見與己相左時之心理，避免掉親子間不理性的溝通或失敗溝通的挫折經驗。

貳、教學主題與目標

本單元課程設計共有「十字路口停、看、聽---只要我喜歡，真的都可以嗎？」、「十字路口停、看、聽---與家人共同勾勒自己人生的夢想」兩個單元主題，共計需 4 節課 180 分鐘，透過廣播劇角色扮演的形式及小組合作省思討論題綱的方式，使學生可以透過單元的教學，來增進親子間共同面對進路生涯輔導面臨抉擇時所帶來之家庭成員壓力，並同時能覺察在不同抉擇之下自己及家人可能造成的影響為何，進一步就生涯進路輔導此一範例，學習條列分析出抉擇後之優、缺點，作為判斷與下決定之參考，以此作為和家人溝通的媒介之一，務期能培養學生認識、覺察自我想法，並進而學會在家人之間清楚地表達與溝通自我想法的能力。各單元主題說明如下：

- 一、「十字路口停、看、聽---只要我喜歡，真的都可以嗎？」：由調查瞭解學生所知之生涯進路為何出發，並由活動的進行讓學生體認針對家庭中任一成員的困擾問題，在家人間會造成不同之影響與感受，藉此引導學生多面向思考。



<教學策略>：價值澄清法是一種新的學習方法與歷程，其進行的方式是運用澄清性問答及書寫活動等教學策略，以培養學生在認知、情意、行動及人際關係上審慎思考的技巧，並經由檢視、選擇、行動的價值澄清歷程，建立真正屬於自己的信念、情感、態度、抱負，並表現出忠於自己價值觀的行為。

二、「十字路口停、看、聽---與家人共同勾勒自己人生的夢想」：讓學生針對生涯輔導進路抉擇思考並討論每個人的家庭，其家人可能會表現出之反應與情緒有那些，並讓學生同理心或發表成員之心態與感受，進而自我調適心情以面對溝通後之結果。

<教學策略>：小組討論法是將學生以五、六人為一組，分為若干組，進行討論，可以不需形式上的主席，小組成員彼此將想法作一交流與分享。

參、教學對象

國中三年級的學生面臨身心變化的影響與升學就業的十字路口，以往與家人相處時間上顯然重心由家人轉移至同儕身上，小學時樂於跟隨父母身邊跟進跟出，上了國中之後開始尋求同儕的認同與友誼，受同儕的影響力極大，因此有些學生已是目標明確，全力以赴；而有些則是雖已被動訂下目標，但擔心恐懼自己的表現未能符合父母期待，因此自怨自艾、缺乏自信；更有另一類學生是選擇自我放逐，不知自己有意義的未來在那兒？因此在家庭中父母是扮演此一時期的指導者角色，除了在引導孩子面對生涯輔導抉擇的壓力與惶恐不安之外，更要幫助孩子建立抉擇、判斷分析之技巧與能力。

肆、教學活動設計

活動一：十字路口停、看、聽---只要我喜歡，真的都可以嗎？

活動名稱	十字路口停、看、聽 ---只要我喜歡，真的都可以嗎？	設計者	梁玟輝
教學時間	90分鐘	適合人數	全班
配合現有教材			
能力指標	【4-1-2】察覺自己與家人的溝通方式。 【4-2-3】用適當的語詞向家人表達自己的想法、困擾與感受 【4-2-4】察覺家庭生活中，家人關係、事物的特質與現象的改變 【4-3-3】運用溝通技巧與家人分享彼此的想法與感受		
活動目標	1.能理解家人溝通過程中所傳達之情緒與感受 2.能分析生涯進路抉擇造成家庭成員之不同影響		



活動流程及內容設計	時間	活動設計說明
<p>【引起動機】</p> <p>一、各組成員分別針對自己未來的生涯抉擇與選擇後未來可能之出路分享看法；並且分享當此一話題對父母表達後，所獲得的父母態度是一致支持或衝突反對；並進一步分享當時自己的感受與情緒為何。</p> <p>二、教師帶領小組發表並整理歸納學生之共同經驗與感受。</p> <p>【發展活動】</p> <p>三、絕妙好『聲』、好『生』 ---好戲登台：老師徵求班上活躍、愛秀同學加入廣播劇聲音演出。同時將廣播劇之演出角色所需之聲音表情、角色配音、臨場音效等幕後演出概要作一說明。</p> <p>四、「爸媽請聽我說」：劇本閱讀，教師於說明完廣播劇後，請全班均先閱讀該劇本內容，並請演出者依主角情境的語氣及臨場氣氛試作一揣摩。</p> <p style="text-align: center;">-- 第一節課完 --</p> <p>五、劇本一演出：爸媽，請聽我說！ (劇本詳見補充資料：附錄一)</p> <p>六、劇情討論題綱：</p> <ol style="list-style-type: none"> 如果你是劇中的大雄，當你興致沖沖將自己的想法提出時，卻被父母所駁回，你的心情為何？你當下會做何反應？ 當你發現自己的想法與父母的期望不同時，你是靜下心來先想想父母的話有無道理？還是選擇只是一味要抗爭、要爭取父母同意你的決定？ 媽媽把「你去問你爸，你爸也一定不會同意」理由搬出來時，大雄為何會情緒不滿反彈？試揣摩探究原因。 如果是你，遇到與父母價值觀不同時，你會用何種方式對父母表達自己的想法？若要說，將用何種方式說服父母？若是不說，自己的未來真的就交由父母做決定嗎？ 生涯抉擇此一重要議題，爸媽若都不同意你的作法，你將用何種方式再次表達你的想法呢？試著想想，若是採取激烈抗爭，那麼結果會如何呢？或是壓抑退縮不敢表達，那麼結果又會是如何呢？ 若你希望父母支持你的想法，你會如何做才能贏得他們的信任與尊重？ 若你是大雄的兄弟姐妹，站在旁觀者清的立場，你會建議他用什麼方式溝通較為有效？ <p>七、教師帶領小組發表並整理歸納。</p> <p>【統整與總結】</p> <p>說明同一事件及情境會因每個人家庭背景狀況不同而產生不同溝通結果，引導學生接納或調適溝通後之結果。</p>	<p>15 分鐘</p> <p>15 分鐘</p> <p>8 分鐘</p> <p>7 分鐘</p> <p>10 分鐘</p> <p>15 分鐘</p> <p>15 分鐘</p> <p>5 分鐘</p>	<p>藉由小組討論分享同儕間彼此共同有的困擾與問題，並培養對壓力的覺察與表達說出的能力。</p> <p>藉由學生聲音演出親子溝通爆發衝突之處的情緒揣摩，作為下一節課同理家人感受的討論重點。</p> <p>溝通結果有二類：成功的溝通會獲得家人支持與協助；而即使失敗的溝通也能在明確表達想法後逐漸獲得諒解與調適。</p>
教學評量	<ol style="list-style-type: none"> 廣播劇演出自評與同學他評 小組討論 口語表達 	
指導要點與注意事項	1.運用立場同理心感受對方之困擾與情境模擬	
備註		



活動二：十字路口停、看、聽（與家人共同勾勒自己人生的夢想）

活動名稱	主題：十字路口停、看、聽（與家人共同勾勒自己人生的夢想）		設計者	梁玟燁
教學時間	90分鐘		適合人數	全班
配合現有教材				
能力指標	【4-1-2】察覺自己與家人的溝通方式。 【4-2-3】用適當的語詞向家人表達自己的想法、困擾與感受 【4-2-4】察覺家庭生活中，家人關係、事物的特質與現象的改變 【4-3-3】運用溝通技巧與家人分享彼此的想法與感受			
活動目標	1.能說出自我感受到之壓力所造成的身心影響 2.能學會條列分析抉擇之優缺點比較以作為判斷參考之用 3.能學會壓力紓解操			
活動流程及內容設計	時間	活動設計說明		
【引起動機】 一、各組成員分別針對自己對未來的未知與茫然所感受到的心理壓力與生理情緒反應等分享彼此經驗，並且站在同儕立場互相說出鼓勵、勉勵對方的話，同時進一步回想家庭中父母是否也有過鼓勵、支持自己的決定與夢想之經驗。 二、教師帶領小組發表並整理歸納學生之共同經驗與感受。	15分鐘	藉由小組討論分享同儕間彼此共同有的壓力與問題，並培養對週遭同儕伸出援手或能適時尋求父母家人的支持。 劇中家人擔憂轉而為支持之轉折關鍵，可作為討論題綱，並讓學生學會表現自我負責之態度以取得家人間之信任		
【發展活動】 三、絕妙好『聲』、好『生』---好戲登台：老師徵求班上活躍、愛秀同學加入廣播劇聲音演出。同時將廣播劇之演出角色所需之聲音表情、角色配音、臨場音效等幕後演出概要作一說明。 四、「爸媽，有你們真好！」：劇本閱讀，教師於說明完廣播劇後，請全班均先閱讀該劇本內容，並請演出者依主角情境的語氣及臨場氣氛試作一揣摩。 -- 第一節課完 --	15分鐘			
五、劇本二演出：爸媽，有你們真好！ （劇本詳見補充資料：附錄二）	7分鐘			
六、劇情討論題綱： 1. 日常生活中有時難免會遇到來自課業、人際關係等種種壓力，你的感覺為何？你都與何人分享或是找誰幫助你紓解壓力呢？ 2. 面對過大壓力時，你會希望家人如何幫助你？或是如何支持你度過呢？如果你是英雄，媽媽的話「行行出狀元」對你有安慰幫助嗎？ 3. 在你面對生活中來自課業、人際關係等問題而遭逢壓力時，你會希望兄弟姐妹對你如何幫助呢？ 4. 如果你的家人在日常生活中遇到壓力或困擾時，當他情緒不佳時，身為手足的你會如何包容與提醒他呢？ 5. 英雄面對與父母溝通獲得諒解，心情會是如何？換成是你，若能得到家人的支持是否也有助於你紓解壓力呢？ 6. 父母的期望造成英雄如此大的壓力與困擾，試回想看看，你在家是不是也有類似經驗？你能分享說說家人都是如何解除親子緊張的嗎？ 7. 有時當你充分與父母開誠佈公長談後，結果並非你所預期的結果，你會有何反應？	8分鐘			
七、教師帶領小組發表並整理歸納。	10分鐘			
【統整與總結】 說明壓力對每個人所造成之影響不同，也會因每個人家庭背景狀況不同而產生不同抗壓調適結果，引導學生培養抗壓性。	15分鐘			
教學評量	1.廣播劇演出自評與同學他評 2.小組討論 3.口語表達			
指導要點與注意事項	運用壓力紓解操協助學生減壓並且也幫助家人學會體諒孩子面臨之身心課業壓力之因應之道			
備註				



伍、參考資料

陸、延伸閱讀

柒、附錄：劇本、學習單

附錄 廣播劇一：爸媽，請聽我說

演出角色：5人 注意重點：聲音的表情及角色情緒語氣

子：媽，我想參加學校每週二個半天之美容美髮技藝班（或汽車修護班等）。

媽：那是什麼課程呀？

子：就是試探職業性向的課程呀。

媽：你有興趣嗎？

子：只要不用坐在教室讀書、考試，我都喜歡啦！

媽：啊？怎麼這麼想？我不准。

媽：爸媽辛苦工作讓你讀書、讓你補習，你若是在學校聽不懂，就再去報名補習嘛！我的孩子怎麼能只有高職畢業學歷呢？不准你讀高職。而且你去問你爸，他一定也不會同意的。

子：你們父母管很多耶！那是我的人生，你們卻插手意見那麼多，很囉唆耶。

媽：你說那什麼話？養你那麼大，翅膀長硬啦，就可以不聽父母話啦？以前我們想讀書，都沒有好環境所以沒辦法好好讀書，你們現在機會管道與生活物質都充裕，竟然不學好，不准讀高職，沒出息。

子：可是我們同學一群死黨，他們家人都同意他們去讀美容美髮技藝班，我不要落單，我要和他們一起去讀。

媽：那麼多狐群狗黨帶壞你，你交的朋友沒有一個是好學生。而且你身為哥哥，也應該起碼考個公立學校給弟妹作為一個好榜樣。

子：你怎麼可以批評我的同學？而且弟妹的未來我又無法決定，等到他們面臨我現在的生計抉擇時，自然就會去了解自己的興趣在那兒？為何我現在還要負擔起這種身為老大的壓力？我不跟你們說了，反正我就是讀技藝班。

旁白：晚上飯後，母親對父親提起此事。

爸：你要讀美容美髮班（或汽車修護班等）呀？

子：是呀

爸：你了解這些科系的內容與性質和未來出路為何嗎？



子：不是很了解，不過反正我書也讀不好，我們那一群同學也有人要去讀，所以我有伴，不怕落單啦！（一副不在乎的口吻）

爸：話不是這麼說，你怎麼可以如此兒戲？

媽：我就說你爸一定也不會同意，你看吧我猜的對吧！（擔憂語氣）

子：你們做父母的每次都是這樣，管東管西，我都多大了，難道沒有自己想法嗎？（發脾氣）

爸：你看看你，講這種話，我辛苦工作奔波了一天，你還講這種忤逆話，今天不說了，你先去反省你自己態度對不對。（發脾氣）

旁白：隔日，母親至學校拜訪班導師。

母：我孩子說他想讀技藝班，請問老師，技藝班未來有何出路嗎？而且昨晚孩子他跟我們夫妻倆討論時還頂嘴，簡直讓我們氣炸了，老師，你們說的話他比較會聽啦！可以請老師幫我說說我孩子嗎？

師：我可以先找個時間與大雄聊聊升學途徑之不同與未來可能之出路，但面對孩子的生涯抉擇，我衷心希望父母能與孩子詳細懇談後再做出決定。而且我們老師與學生因為角色扮演不同，所以孩子是有可能會聽我們的話，但是這種溝通的模式與默契其實也是可以在家庭中親子間培養的。畢竟家庭才是影響孩子最初也最深遠的地方，不是嗎？

旁白：中午午休時間，辦公室師生對話

師：你媽媽今日到學校來找老師，你知道嗎？

生：他來做什麼？是不是來打小報告、來告狀我在家裡的表現？

師：你脾氣不要那麼大嘛！老師只是幫忙了解一下事實狀況，不論為人子或是為人學生，態度是基本修養吧

生：老師，對不起，我的態度不佳。（道歉貌）

師：沒關係！老師想問你，你說想參加技藝班，你自己很明白清楚技藝班以後的出路嗎？

生：約略知道一些些吧！但是我們這一群死黨麻吉都要讀，我怎能落單不合群呢？而且我也不想離開我與好朋友呀？（猶豫語氣）

師：和好朋友有緣分固然是一件美事，但若選擇不符合你興趣的學校就讀，你以後的生活也不會快樂；同時，上高中後以後還會再認識新朋友，現在的朋友保持聯繫，再去認識新朋友不是很好嗎？（鼓勵語氣）

生：我知道呀！但是課業考試其實也很煩，我都聽不懂，跟不上大家，不如學一技之長更好。（信心動搖語氣）



師：老師要約你與父母一同到校做個三方約談，幫助你了解自己的性向並且做出符合興趣的選擇。

旁白：隔數日，家長到校，配合學校了解學生升學與職業性向之輔導談話

師：【解釋生涯輔導進路之不同，並且分析學生興趣量表之測驗內容，輔導學生回家與父母溝通與勾勒自己人生的藍圖】

——廣播劇 畢——

討論題綱：

1. 如果你是劇中的大雄，當你興致沖沖將自己的想法提出時，卻被父母所駁回，你的心情為何？你當下會做何反應？
2. 當你發現自己的想法與父母的期望不同時，你是靜下心來先想想父母的話有無道理？還是選擇只是一味要抗爭、要爭取父母同意你的決定？
3. 媽媽把「你去問你爸，你爸也一定不會同意」理由搬出來時，大雄為何會情緒不滿反彈？試揣摩探究原因。
4. 如果是你，遇到與父母價值觀不同時，你會用何種方式對父母表達自己的想法？若要說，將用何種方式說服父母？若是不說，自己的未來真的就交由父母做決定嗎？
5. 生涯抉擇此一重要議題，爸媽若都不同意你的作法，你將用何種方式再次表達你的想法呢？試著想想，若是採取激烈抗爭，那麼結果會如何呢？或是壓抑退縮不敢表達，那麼結果又會是如何呢？
- 6 若你希望父母支持你的想法，你會如何做才能贏得他們的信任與尊重？
7. 若你是大雄的兄弟姐妹，站在旁觀者清的立場，你會建議他用什麼方式溝通較為有效？

**附錄二** 廣播劇二：爸媽，有你們真好！

演出角色：5人 注意重點：聲音的表情及角色情緒語氣

子：媽，我不知我以後要讀什麼學校才好？我這種模擬考分數也不知有無學校可讀？我也不知我到底興趣在那？我同學他們已經有人申請到學校了，我都沒有，怎麼辦呀？

媽：慢慢來，一件一件告訴我。你同學有人已經申請到學校啦？

子：是呀！有人申請到一般高中，有人申請到高職，還有五專。至於我的分數不上不下，我也不知讀高中好？還是讀高職好？我常常會覺得胸口悶悶的，腦袋讀的頭很痛，壓力好大唷！

媽：你常常胸口悶悶的嗎？來，適度深呼吸，有空與同學去運動打打球，暫時放下手邊的課本，去紓解一下壓力，不要逼自己過頭。

子：媽，我比較煩惱的是，每一次學校的模擬考進度我都來不及複習完，每一次都是未充分準備就硬著頭皮去考，每一次結果都不盡如人意，好氣餒唷！而且我自己很希望能考上公立學校，但是眼前模擬考成績看起來彷彿離我的目標好像很遙遠。唉！

媽：人的一天時間有限，讀不完也是難免，既要應付每天小考，又要複習大範圍的以往所學，所以你只要盡力就好。爸媽又沒有逼你一定非公立學校讀不可，我們只是希望你能爭氣點考上公立學校，這樣我們的經濟負擔才不會那麼重。

子：我就是因為想要減輕你們扛負家庭的經濟壓力，而且爸上次說若沒有考上公立學校就不讓我讀，所以呀！媽，你看看對照我目前的模擬考成績是不是很有壓力呢？而且我同學他們每次都說他們已經複習完第幾次了，有的還說看到煩且都已經滾瓜爛熟了，我都跟不上他們，真生氣！

子：更令人生氣的是，弟弟每次寫完作業都會在旁邊吵我，還取笑我平時不燒香，臨時抱佛腳，你看弟弟是不是讓我心情更不佳，壓力更大？

媽：兒子呀！每個人學習進度與記憶時間不一，不要勉強硬是要與別人比較，只要自己擬妥一套適合自己的複習進度，按部就班去讀就好啦，古人說：凡事但求盡心盡力，至於成敗交由上天決定吧！倒是你想讀高中、高職或五專，我認為的確是有必要找時間和你爸爸一起，我們共同商量討論找出你的興趣與未來出路抉擇。雖然說「行行出狀元」，不過現今社會不比以前容易謀生，而且社會變遷快速，與其匆促下決定讀到一個不喜歡的科系或學校，寧願現在多溝通、多商量才不會影響你以及我們家庭成員共同的未來。



旁白：晚餐飯後，母親對父親提到大雄壓力大胸口悶以及生涯目標未定茫然的事情。

爸：大雄，你最近看來壓力很大的樣子，眼眶有血絲又有「黑輪」，需不需要我們做父母的幫什麼忙？

子：下午我和媽媽提到我很多同學都已經有學校可以讀了，而我前途茫茫不知如何是好？所以最近感到很焦慮，老是胸口悶。

弟：哥，誰叫你，每次讀書都不專心又愛打電動，看沒多久書就又会睡著，你當然沒有學校讀啦！（幸災樂禍口吻，兄弟吵嘴）

雄：關你啥事？少在那裡胡說八道。（做勢扁人貌）

爸：你們兩個不准吵架，弟弟不可以這樣對哥哥說話，沒禮貌！

我想你面對人生關卡第一次抉擇一定心情很徬徨，我想家人唯一能做的就是體諒你、支持你，等你提出問題來共同商量解決。

雄：爸，我知道呀！只是我很焦慮怕達不到你對我的期望，而且你曾經告訴我，我身為長子要當弟妹的學習榜樣，而且立下目標只准我讀公立學校，這樣的雙重期望壓力加上我拿到的學校模擬考成績，叫我不失眠也難呀！

弟：哦！原來如此，哥，難怪你會常看書看到打瞌睡，原來你的壓力真的很大，我還以為你是在我睡覺時打整晚電動，所以才會睡眠不足呢！

雄：哼！現在你才知道，我才不會拿自己前途開玩笑呢，以後換成你面臨升學壓力時，就換我對你嘻皮笑臉作弄囉！

弟：爸，你看哥哥這種人啦！一點都不友愛兄弟姐妹、手足同胞（裝鬼臉貌）。

爸：好了，你們倆兄弟不要鬥嘴了，大雄呀！爸爸當然是希望你能考試全力以赴，爸媽也不瞞你說，我們是有私心啦，不僅希望你能光宗耀祖，完成我小時候沒能考上公立學校的心願，當然我們也是希望你能考上公立學校以減輕我們父母的經濟負擔，但是書是你在讀，未來也是你的未來，很抱歉我們沒想到對你竟造成如此大的壓力，甚至影響你的作息與健康，這絕對不是我們身為父母所希望的事情，所以，大雄啊！建議你就照學校複習計畫按部就班去複習，至於學校是不是公立，就不要將它放在心上吧！

雄：謝謝爸！不過我有另外的困擾，對於未來不知道要讀高職啥科系或是讀高中以後考大學較好呢？

媽：上次你們老師不是已經分析的很清楚了，所以孩子呀，以你的興趣與職業性向量表結果，升高中或是讀高職看來你都不排斥，既然如此，我建議你不妨先暫時擱下這個問題，等考完之後我們再一道來討論吧！你看如何？

雄：爸媽，謝謝你們的支持與加油打氣，有你們這句話，我想我比較有信心而且面對未來比較有勇氣了，考試方面我會全力以赴，不過，可惡的弟弟常常嬉弄干擾我讀書，你們要主持公道，懲罰弟弟唷！



媽：弟弟啊！聽到沒？我們是一家人，給哥哥一個讀書環境讓他能好好衝刺讀書，不要吵他，知道嗎？

弟：是，遵命。

——廣播劇 畢——

討論題綱：

1. 日常生活中有時難免會遇到來自課業、人際關係等種種壓力，你的感覺為何？你都與何人分享或是找誰幫助你紓解壓力呢？
2. 面對過大壓力時，你會希望家人如何幫助你？或是如何支持你度過呢？如果你是大雄，媽媽的話「行行出狀元」對你有安慰幫助嗎？
3. 在你面對生活中來自課業、人際關係等問題而遭逢壓力時，你會希望兄弟姐妹對你如何幫助呢？
4. 如果你的家人在日常生活中遇到壓力或困擾時，當他情緒不佳時，身為手足的你會如何包容與提醒他呢？
5. 大雄面對與父母溝通獲得諒解，心情會是如何？換成是你，若能得到家人的支持是否也有助於你紓解壓力呢？
6. 父母的期望造成大雄如此大的壓力與困擾，試回想看看，你在家是不是也有類似經驗？你能分享說說家人都是如何解除親子緊張的嗎？
7. 有時當你充分與父母開誠佈公長談後，結果並非你所預期的結果，你會有何反應？



家庭教育課程設計	範圍	主題	設計者
	高一	家庭藍圖	安和國小／俞仲娟

壹、課程設計理念：

如果將家庭比擬是一齣舞台劇，每個家庭成員既不能事先編排，卻無時無刻上演著。更何況，每齣戲都有起承轉合的高潮，在家庭所需經歷的每一個階段，也都有發展的使命與難題。每個家庭成員就像同劇演出的演員般，無論擔任何種角色，都攸關演出的和諧完美。如果家庭成員均能彼此體諒，建立默契，那會齣美滿幸福且延續不斷的舞台劇；相反的，家庭成員各唱各的調，各演各的戲，不僅演得心慌也無措吧！因此，一個家庭成員的行為往往會影響到所有其他家人，家庭中任何一個家庭成員改變了，就會影響到家庭中所有成員，與家人互動的重要性也就不言而喻了。

此外，若將生命依照不同的轉變與發展分成不同的階段，在生命中的每個階段，每個人都是需要學習與適應的。而且每個階段都是下一個階段的基礎，彼此有著緊密不可切分的關連，如果某一階段尚未完成即進入下個階段，個人與家庭的問題也就因而產生了。高一的學生屬於青春期晚期，在生命階段中，就如家族治療大師薩堤爾(Virginia Satir) (1994)所指出的「青春期的結束就是成年期的開始。」(第 292 頁)因此不僅在學業上進入新學習階段的開始，在生命課程中也須為即將步入成年期作準備。

綜合上述，高一的學生在學業上面對新學習階段的挑戰，對於所生長的家庭也有必要做一番重新的認識與了解，除了思索家庭對自己的影響外，家人的互動與溝通、家庭解決問題的模式等，甚而對未來家庭的規劃，都需要父母、師長、社會給予明確的導引，以期成為有能力、有判斷力、足以負起責任的成年人。

因此，本課程設計讓學生從了解自己對「家」的意義開始，並藉由活動了解對自己原生家庭的認識有多少，進而體會家庭對自己的影響與重要性。而透過腦力激盪的分組活動，了解來自不同家庭的成員及其溝通與解決的規則模式。最後，試著建構未來家庭的藍圖。希冀從活動中讓學生重新檢視自己的原生家庭，了解自己在家庭中所扮演的角色，並從問題討論中，學習從不同角度來省思家庭事件，及試著提出解決的方法或建議。

貳、教學目標與策略：

高一課程設計以「戀戀家深」為主題，探討原生家庭對個體的影響。共計分為 2 個單元，200 分鐘，4 節課：第一單元課程設計以「家庭如何塑造我」為單元主題，共計 2 節課 100 分鐘。先由拼貼畫活動讓學生思考「家」對自己的意義，並從自己的原生家庭中體會家庭對自己的影響與重要性。第二單元課程設計以「家庭藍圖」為單元主題，共計 2 節課 100 分鐘。透過腦力激盪的分組活動，藉由問題討論了解同學在家庭裡溝通與解決的規則模式，學習從不同角度來省思家庭事件，並試著提出解決的方法或建議，以



及嘗試建構未來家庭的藍圖，寫出夢想實現的腳本。

由於試教時間為九月，高一新生剛入學不久，因此在教學策略以及問題討論上略作修改。(見「四、教學活動設計」)

- 一、單元名稱：(家庭如何塑造我)：以彼此分享自己對「家」這個名詞的想法與感覺作為引起動機，並進行拼貼畫的活動，拼貼並畫出自己對原生家庭的感覺與想法。然後，透過分組討論，回答並分享原生家庭對自己的影響與重要性。

<教學策略>

探究與發表教學：教導學生參與之過程，對於所提之問題再重新思考，並在活動後，能適當的表達自己的想法與感覺。本單元課程設計的教學策略目的是教導學生思索對「家」這個詞的意義，並透過活動，重新思考原生家庭的重要性並能適當說出自己的想法與感覺。

實施方式如下：

1. 運用投射原理：將其對外在事件的看法可以實際反映其內心真正的想法。學生藉由拼貼的創作將心中浮現出對「家」的意象化為實作的影像，再將之轉換成語言，與同組同學分享。無論是在拼貼的選取創作過程、拼貼結束後的成品展現、或是對於拼貼內容所做的陳述與自由聯想，都顯現出其對「家」意義的運作歷程及內在情感等內涵(陳珏吟，2004)。

本單元則是透過以拼畫投射的方式，拼貼出學生對原生家庭的感覺與想法。(實際實施方式請見活動設計)

2. 透過分組討論與分享，描述出對家庭的感覺與想法，說明家庭對自己的影響。
3. 教師統整：無論是喜歡這個家，或想與這個家劃清界線，不管認同家中的某個成員或決心不要重蹈某個家人的覆轍，這都很顯而易見的表達了一件事：我們每個人都深受家庭的影響。

- 二、單元名稱：(家庭藍圖)：全班先對「我在家中印象深刻的管教經驗」的提問進行思考，並選擇其中數題感到困惱的管教經驗，透過腦力激盪的分組方式，藉由問題的討論，了解同學在家庭裡溝通與解決的規則模式，學習從不同角度來省思家庭事件，並試著共同提出解決的方法或建議。最後，綜合各組的討論，思考適合自己的家庭模式，建構未來家庭的藍圖，寫出夢想實現的腳本。

<教學策略>

問題與設計教學：重視學生解決問題的能力，並從問題中思考解決問題的方式。本單元教學設計的目的是幫助學生釐清家庭問題事件的過程中，透過相互討論，從問題中思考解決或建議之方法。實施方式如下：

1. 教師事先準備好題目—我在家中印象深刻的管教經驗。讓學生針對此一主題多方



討論。

- 由全班不記名共同票選出，自己與父母間印象深刻的管教經驗，並針對使同學困擾的管教經驗，由同學分組討論，提出及設計深入積極的解決辦法或建議。

啟發教學：在教學的過程中重視學生思考與解決問題的能力，學生是主角，教師運用創造思考策略從旁協助與指導。本單元教學設計的目的是教師引導學生針對自己對原生家庭的觀點，以及對不同家庭運作模式的認識，歸納並啟發學生的想像力，架構自己未來家庭的藍圖。

參、教學對象：

適合對象為高中一年級的學生。生理、心理狀態漸趨為成熟，面對新的高中學業開始，對於所生長的家庭也有必要再做一番重新的認識與了解：除思索原生家庭對自己的影響外，家人的互動與溝通、家庭解決問題的模式、甚而對未來家庭的規劃等均有導引與討論。

肆、教學活動設計：

活動一 家庭如何塑造我

活動名稱	家庭如何塑造我	設計者	俞仲娟
教學時間	100 分鐘	適合人數	全班
配合現有教材	家政教育		
活動目標	<ol style="list-style-type: none"> 幫助學生思索對「家」一詞的意義。 讓學生體會並表達原生家庭的影響與重要性。 		
活動流程及內容設計	時間	活動設計說明	
【引起動機】 <ol style="list-style-type: none"> 師生共同分享對「家」的想法與感覺。(請大約 4~6 位學生到講台上寫「家」，透過每個學生的筆跡不同，所呈現「家」的感覺不同，引起孩子思考「家」這個字對不同的人所代表的意義亦不同) 請學生輕輕閉上眼睛，以輕鬆的姿勢坐著，依照老師的指令，開始思索「家」對自己的意義。老師可以以下模式進行： <ol style="list-style-type: none"> 當老師說到「家」這個字時，你腦中所浮現的畫面是家中的哪一塊的地方？是臥房嗎？客廳嗎？浴室？你正在做什麼？跟你在一起的家人又是誰？(老師可以請學生閉著眼睛，以輕拍肩膀是一學生回答) 這個腦海中的畫面讓你想到「家給我的感覺就像…，是那樣 	5 分鐘	全班分成 5~6 組。	
	15 分鐘	播放輕柔的背景音樂	
	28 分鐘		



<p>的…」。(老師可以請學生閉著眼睛，以輕拍肩膀是一學生回答)</p> <p>(3)請你記住這個屬於「家」的感覺與想法，我們將把這個感覺表現在圖畫紙上，確定自己可以掌握這個感覺就可以輕輕張開眼睛。</p>		<p>本次活動以個人為主。並不一定是有具體形象的作品，以抽象線條來表現感覺亦可，並沒有硬性的規定。不管是用貼的或用畫的均可接受。</p>
<p>【發展活動】</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 老師請學生將自行帶來的報紙或雜誌，以剪貼配合繪畫的方式，完成「家」的作品。 2. 並在作畫過程中思索： <ol style="list-style-type: none"> (1)「從小與家人的相處請用一句話或成語來表示」 (2)「深受家庭影響的習慣是…」 (3)「影響我最深的家人（或事件）是…」 (4)「我認為家是…，對我的意義是…」 3. 教師適時將以上重點問題寫在黑板上。 	<p>2 分鐘</p>	<p>拼貼畫的材料包含：過期的雜誌或報紙、蠟筆（效果較佳）、剪刀、膠水、8 開書面紙，可由學生自行準備。</p> <p>在製作拼貼畫時，老師可放輕柔的背景音樂，讓學生可以一面放鬆心情，一面在輕柔的環境下，思索家的意義。</p>
<p>【統整與總結】</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 老師適時找出幾張作品，作為分享。 2. 老師指導學生將自己的作品完成並說明下節課上課要點，提醒學生在下節課上課時需做好的準備： <ol style="list-style-type: none"> (1)下節上課必須將自己的作品分享給同組的同學，並將選幾位同學到台上來與全班分享。 (2)黑板上的 4 個問題在下節課也將一並討論，同學也可先行思考。 	<p>12 分鐘</p>	
<p>..... 第一節課結束.....</p> <p>【引起動機】</p> <p>延續上一節課，藉著對「家」的感覺描述自己家庭的成員、溝通及規則模式等，並從中了解家庭對自己的影響與重要性。請學生在各組中發表對「家」作品的感覺與想法。請根據同學所表達的感覺與想法給予回饋。老師在巡視間挑選 4~5 位同學，於分組報告結束後上台報告。老師引導學生仔細聆聽同學的報告並給予適當的回饋。</p>	<p>15 分鐘</p>	<p>老師需提醒尊重各家庭間的差異性。</p>
<p>【發展活動】</p> <p>一、家庭如何塑造我：老師引導學生根據自己的作品思索黑板上所提的問題，將這 3 題的答案直接寫在圖畫紙上，並分組討論分享：（試教時，為每人任選一題與同組組員討論）</p> <ol style="list-style-type: none"> (1)「從小與家人的相處請用一句話或成語來表示」 (2)「深受家庭影響的習慣是…」 (3)「影響我最深的家人（或事件）是…」 <p>2. 他人分享時，可請同組的組員給予建議或鼓勵。</p> <p>3. 請 3~4 位同學上台分享。</p>	<p>15 分鐘</p>	<p>老師可斟酌上課時間，讓分組任選題目，或全班共同討論同一題，不一定每一題都要討論到。</p> <p>在分組討論時除需尊重別人發言，應鼓勵學生多給予同學正向建議，提醒學生避免譏笑、諷刺的負面言語或行為。</p>
<p>二、「家」對我的意義：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 請同學再度回想上節課的透過音樂思索「家」的意義，且親手拼貼對「家」的感覺，一直到本節課分組討論的分享。 	<p>8 分鐘</p>	<p>提醒同學作品不用記名，但會</p>



<p>2. 請於圖畫紙背面寫下「我認為家是…，對我的意義是…」(字數不限)</p> <p>3. 將作品不記名收回，並將作品次數稍微更動。(避免有些同學尚未做好讓全班分享的準備)</p> <p>4. 隨機請同學上台代唸其他同學的「家」對自己的意義。(避免有些同學尚未做好讓全班分享的準備)</p> <p>【統整與總結】</p> <p>1. 老師與同學補充與分享彼此心得經驗。</p> <p>2. 老師指導學生思考「家」的意義及對自己的意義。</p> <p>3. 家與自己關係是密不可分的，家對我們的影響極深遠。家庭生活中當然充滿快樂也會有悲傷，希望同學能學習將悲傷痛苦的家庭經驗對我們的影響減至最低，而對美滿幸福的家庭生活更該好好把握。</p> <p>..... 第二節課結束.....</p>		<p>將作品收來後，隨機請其他同學將內容唸出來。</p> <p>同學聆聽時需尊重別人發言，應鼓勵學生多給予同學正向建議，提醒學生避免譏笑、諷刺的負面言語或行為。</p>
<p>教 學 評 量</p>	<p>1.口語表達 2.作品發表 3.共同討論</p>	
<p>指導要點與注意事項</p>	<p>* 建議兩節課一起進行。教學時數並未嚴格區分，老師可依班上實際狀況作調整。由於教學對象為高一新生，可將活動安排至期末進行。</p>	
<p>備 註</p>	<p>試教之檢討：</p> <p>1.分組時，建議男女均半，儘量避免同組均是男生或女生。討論內容較可聽到兩性彼此間的觀點。</p> <p>2.若讓學生準備拼貼畫材料有困難，可改成用圖畫來表示。</p> <p>3.活動進行時，面對有些同學的抗拒，如：整張空白的圖畫紙就是他的答案、不願回答問題、答非所問等，請尊重同學的選擇，除可能的開玩笑外，或許學生心理尚未準備好面對這個活動。</p> <p>4.對於每個活動的進行規則，均需仔細對學生說明清楚。尤其可能在不經意中唸出自己作品的活動(如：第二節中的第二個發展活動)，須讓學生有心理準備。</p> <p>5.對於同學誠實面對自己破碎的家庭引起其他同學側目時，須及時給予處理：願意與班上一同討論，代表一種信任，也希望其他同學可以給予支持與尊重。</p> <p>6.兩節課中，試教者感到學生似乎都很忙，忙著完成作品，或忙著分組討論，全班針對某一主題討論的機會反而較少，師生間的互動時間可以再多些。</p> <p>7.由於試教者與班上同學初次見面就是上課，感覺彼此間仍有些不熟悉，當試教者收回作品時，仍有部分同學覺得些許錯愕，或許擔心資料會流傳吧!將於下次活動進行時，向同學說明清楚。</p> <p>8.學生上課表現相當用心，從資料分析可看出：有些作品對「家」的真情流露與依依難捨；有些作品則表現出對「家」的無奈與不知所措等，均可作為活動二「家庭藍圖」的參考。</p> <p>9.由於新生剛入學不久，班上的信任與默契仍在適應與磨合，面對是否與班上同學討論「家」的意義的這個活動，仍有部分同學需心理準備，建議於期末時實施，相信活動進行將會更為流暢，也會讓班上同學透過這兩節收穫更多。</p>	



活動二 家庭藍圖

活動名稱	家庭藍圖	設計者	俞仲娟
教學時間	100分鐘	適合人數	全班
配合現有教材	家政教育		
活動目標	1. 感受並了解家庭中溝通互動模式。 2. 學習解決家庭困擾事件的方式。 3. 學生思考並建構未來家庭的藍圖，寫出夢想實現的腳本。		
活動流程及內容設計	時間	活動設計說明	
【引起動機】 1. 以無記名方式,每位學生寫出「我在家中印象深刻的管教經驗,或與家人互動深刻的事件」(包含:時間、事件經過、自己的想法與感受),投入袋中。 2. 一一抽出袋中的紙條,公開念出內容,並在黑板上分類。 3. 讓班上學生仔細體會、想像,如果自己是當事人會有何感受。 4. 若自己為當事人的父母又該如何與子女說明與溝通?	10分鐘	教師準備全班人數的小紙條,及一個大的信封套或袋子均可。 (為節省上課時間,教師可於課前與學生說明,讓學生先思考在家中印象深刻的管教經驗有哪些) 印象深刻的管教經驗,包含:賞罰、衝突、溝通...等,老師可擇一探討。	
【發展活動】 1. 老師選擇讓同學最困擾的事件由各組腦力激盪,提出深入的解決辦法或建議。 2. 各組討論出辦法或建議後,請組員間協調要以何種方式呈現。每組約5分鐘。	35分鐘	與家人互動深刻的事件也可區分為喜、怒、哀、樂等,讓同學可以了解哪一類的互動事件,容易讓人印象深刻。	
【統整與總結】 1. 老師藉此鼓勵學生多做情感交流,以促進親子間良好的關係,增進家庭的和諧與幸福。 2. 老師引導學生從討論後思考自己未來家庭藍圖。第一節課結束.....	5分鐘	分組討論時,除了老師指定主題外,也可讓各組認養主題來討論。 小組可用繪畫、口頭發表、角色扮演等方式呈現。老師亦可準備書面紙與簽字筆讓各組作成海報。	
【引起動機】 請各組將上堂課的討論結果呈現。當一組上台時,其他組需當評審員,注意他們所提出的處理方法與建議,並可加以補充。	2分鐘	請各組提出具體可行之建議,亦可以本身家庭事件為例來補充說明。	
【發展活動】 一、了解家庭溝通方式:從分組討論發表,引導同學注意不同家庭針對事件的溝通方式與態度。 1. 各組呈現將所討論的結果。 2. 師生共同討論與分享。 二、建構未來家庭的藍圖: 1. 老師引導學生從「家的意義」、「家的重要性」、到「不同家庭的溝通互動方式」來思考自己未來家庭的藍圖。 2. 試著在紙上用文字、圖畫等方式,來表達建構自己未來家庭的藍圖。 3. 請同學發表並說明自己心目中的家庭藍圖。	20分鐘	老師可適時與同學分享彼此的家庭經驗。	
	25分鐘	在分組討論時除需尊重別人發言時,應鼓勵學生多給予同學正向的建議,提醒學生避免譏笑、諷刺的負面言語或行為。	
	3分鐘		



<p>【統整與總結】</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 同學在成長過程中可能常會遭遇到與家人價值觀不同的衝突。但同學們的父母不也因正處於中年階段，而面臨著社會、家庭不同階段的挑戰與衝擊。或許親子間互動並沒有對錯，只是彼此想法與價值觀的認知不同。 2. 察覺與修正自己的想法與價值觀永遠不會太晚。當重新檢視家庭帶給我們的種種影響之後，領悟與重新選擇我們所需要的角色互動模式，才會為自己與家人爭取到重新改善的機會。 3. 對自己家庭模式感到滿意、對家人的互動有信心、覺悟到家庭給自己是積極正向的價值觀時，更要好好珍惜，讓這份美好持續。 <p>.....第二節課結束.....</p>		
<p>教 學 評 量</p>	<p>1.口語表達 2.共同討論</p>	
<p>指導要點與注意事項</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. 學生在發表時，老師可由學生表達中，了解學生對家的意義，若有不同於大部分人的意見應予尊重（如：同居、單身主義、未婚生子等），若有灰色思想的學生，除多與鼓勵正向看法，日後也應多給予關心。 2. 教學時數並未嚴格區分，老師可依班上實際狀況作調整。 	
<p>備 註</p>	<p>試教之檢討：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 由於上次試教時，並未將課程內容說明清楚，以致作品收走時，有些同學有些錯愕（雖然並未署名），因此剛開始上課時，先行說明，並希望同學在分享的同時，可表達自己願意分享的部份，若有難言的原因並不勉強。 2. 兩次試教發現活動進行的時間有些長，以致壓縮同學發表的時間，有些可惜，應可讓同學多說一點。 3. 在「我在家中印象深刻的管教經驗，或與家人互動深刻的事件」活動中發現，有同學分享悲傷的情緒（最親的人往生），不僅讓在講台上紀錄分類的同學，不知該如何分類，試教者也猶豫是否該特別說明。尤其是第二節課試教者不慎將該項擦掉時，也有同學在底下議論紛紛。建議在此活動時，可先對黑板上的分類項目，做一大略說明，再請各組針對自己有興趣的主題做一分享討論。 4. 針對分組討論部分，請引導同學避免以開玩笑的心態來討論，以避免讓當事人產生心理不舒服的感覺。 5. 在規劃「家庭藍圖」活動中，有同學表示自己未來是不婚族，所以沒有必要規劃家庭藍圖，試教者仍鼓勵即使是為自己努力也好，一個人也可以過得精采，該名同學欣然接受試教者的建議。 6. 可能是試教關係，與班級默契、師生彼此的支持度仍需加強。 7. 兩次試教均發現時間有些匆促，因此建議上課的老師可依各班討論情形，斟酌課程進度，並非全部都要上完。 	



伍、參考資料：

(一) 書籍資料：

1. Virginia Satir 著 (1994)。吳就君 (譯)。新家庭如何塑造人。台北：張老師出版社。
2. 吳就君 (2002)。婚姻與家庭。台北：華騰文化。
3. 洪祥 (編著) (2003)。課程與教學。台北：鼎茂圖書。
4. 鄭玉英 (1994)。與家人共舞。台北：信誼基金會。
5. 陳珏吟 (2004)。唉~礙!!愛?!—從客體關係看未婚女性在愛情關係中的內在衝突歷程。

國立高雄師範大學性別教育研究所。

(二) 網路資料：

九年一貫綜合活動教學資訊網,教材教法。<http://course.ncue.edu.tw/material3.shtml>

上網時間 20050308

陸、延伸閱讀：

(一) 書籍：

1. 茉莉·楊·布朗(Molly Young Brown) 著；伍育英 譯 (2000)。我的生命成長樹。台北：張老師出版社。
2. 莊靜君 (譯) (2005)。Spencer Johnson 著。禮物。台北：平安文化有限公司。
3. 滾石 (2001)。媽媽的怕怕線。台北：富春文化。
4. 鄭麗貞 (2003)。卡桑：一個雜貨商女兒的深情回顧。台北：一方出版社。

(二) DVD：

1. 那山, 那人, 那狗 (電影, 春暉)：即將退休的鄉郵員，面對兒子首次接下自己的工作出發，老郵員放心不下帶著長年跟隨的忠狗，陪著兒子走一趟送信之旅。這一對父子因此展開前所未有的認識和了解，年輕氣盛的兒子終於了解數十年來，父親郵差工作的辛苦與意義。老鄉郵員也體會 20 多年來，妻子終日等待的無奈和兒子長大成人的驕傲。

柒、附錄：



家庭教育課程設計	範圍	主題	設計者
	高二	親密愛人	金山高中／鍾雲英 三民高中／方淑玉

壹、課程設計理念

馬斯洛(Maslow, 1954)提出「需求層級論」(Hierarchy of Need Theory)，他認為人的一生伴隨著歲月成長，將產生生理、安全、歸屬與愛、自尊、自我實現五種層級的需求。每個人在人生的不同階段裡，有著不同層級的需要；這並不意味著「高低」、「上下」、「層次」有別。同時，需求不會依照順序出現，數種需求可能同時存在。此外，有些人會一直維持某些特定需求層次，有些人則有明顯的變化更易。值得一提的是，遲暮晚年的馬斯洛，在他 1971 年的修訂版著作中，增加了一項他多年來對生命體驗的結晶——「靈性需求」。「靈性需求」是以追求「利他」和「自我超越」為生命目標，是「超越個人需求、協助他人達到自我實現之機會」的需求，是人最高層次的需求。(江林月嬌，2005)

本課程第一大單元之設計，為使學生能深層內化自我省思本身之各項需求層次；透過多方討論交叉辯論經吊詭之歷程後，沈澱下來所呈現澄澈之相關要素相信是益己利他的。

依據北美的離婚統計數據：第一次婚姻的離婚率是百分之五十，第二次婚姻的離婚率則高達百分之七十五（鄭春悅，2004）；常言道：「家不是個講理的地方。」衡諸今日的離婚率一直攀升，難道家真是個不能講理的地方嗎？如果在交友擇偶時能認清事實、理性透徹分析，找到對的人互相攜手扶持，相信可以共創美好未來，以打破前面所言之迷失。

本課程第二大單元之設計，為使學生能瞭解人生而平等，無論在家中角色或是交友立場，任何人都應該受尊重、獲得平等待遇；學會如何自尊尊人，也得到別人的尊重與相對等的互動，進而勇敢的說：「Yes」or「No」！

謝臥龍（1998）提出性別平等教育課程內容可以涵蓋：性別角色與性別角色刻板印象、多元文化社會中兩性平等的意涵與重要性、男女兩性相處互動之道、兩性再家庭生活的角色與職責等議題；而張珏與王舒芸（1997）認為兩性平等教育的意涵應含括兩個概念：呈現與尊重多元化，即在教學內容與歷程中，反省、反映並探討男女兩性生活體驗經驗的經驗差異，建構符合多元文化的兩性觀（洪久賢，2001）。所以本課程將性別角色文化議題融入二大單元活動中，希望透過在課堂上的批判與省思，使學生們能從擇友的價值觀與自我原生家庭的性別角色之討論對話中，釐清自我需求感覺，深度瞭解性別的意識角色、家庭文化與社區文化之意識因素，以建構本身交友的價值觀，符應心目中理想的家庭角色，進而學會尊重他人也能獲得他人尊重自己。最後讓莘莘學子們透過角色扮演方式瞭解兩性心理發展的過程；兩性社會化的過程；婚前與婚後的生活調適等之模擬真實情境後，能多花時間愛自己與他人，以譜下生命中最動人的樂章。



貳、教學主題與目標

本課程主題為「親密愛人」，讓學生藉由反思、批判、行動改變而從家庭生活中實踐合理的兩性關係。分為兩大單元「麻雀與王妃」及「家庭哼哈鏡」，共計需4節課200分鐘。

第一單元「麻雀與王妃」中先經由影片賞析的活動，讓學生覺察在擇友過程中兩性的角色及其刻板印象，進而反思自我在擇偶時的考量條件及影響因素，以深層內化自我省視本身之各項需求層次。

接著透過資料收集的活動，讓學生在第二單元「家庭哼哈鏡」中能批判並識讀媒體中所呈現的家庭角色，體驗在家庭分工中如何尋求流動的性別平衡，以建構尊重和諧的性別價值觀，營造健康家庭。

一、單元一「麻雀與王妃」教學策略

本單元根據學習目標採取欣賞教學法、對話教學法及大六教學法等三種教學策略。

(一)欣賞教學法

1. 策略內涵

欣賞的本質就是某個人對於周遭的人或物給予一種評價，繼而產生了好惡。這是一種心理的、情緒的反應，多屬於感情方面；與知識思想之屬於理智者不同。現今的教育，多著重於知識的灌注，和習慣技能的養成，而忽略了品格的陶冶。其實，高尚的品格，有指導人生和陶冶性情的最高教育價值。我們若能使學生樹立一個崇高的理想，養成一種正當的態度和興趣，然後纔能確保他們所學的知識技能用於正當的途徑，為人群謀福利。心理學者常說：「感情如一片汪洋大海，理智不過是大海中的一粒微塵。」人類的行為，往往為感情和理想所支配。「富貴不能淫，貧賤不能移，威武不能屈」的人，並非他的知識技能較優，而是他抱有崇高的理想。欣賞教學就是要培養學生高尚的理想，養成正當的態度，培養正當的興趣，以指導人生的行為。(註1)

欣賞教學有些偏重於情感的陶冶，有些偏重於態度合理想的培育，有些偏重於真理的探求。因此欣賞教學也隨之分為藝術的欣賞、道德的欣賞、和真理的欣賞之別。(註2)

2. 實施方式

透過影片欣賞，誘發學生說出對性別角色之瞭解及是否認同。

(二)對話教學法

1. 策略內涵

對話教學是在增進差異性資料的刺激，將學習架構在已具備的知識基模上，或提



高認知的層次。在珍視差異的價值與尊重多元的情境下，教師可以透過師生的互動過程，協助學生在持續的反省性談話中，建構出更開放而寬廣的認知基礎，作為進一步探索問題及證成個人信念的依據（陳美玉，1998）。

實施方式

本單元根據高二學生在先前所架構的性別教育觀念，透過討論對話的方式，釐清自己所感、所知、所想及內外在、家庭與社會對自己選擇之影響，以建構出自我擇友的價值觀。

(三)大六教學法

1. 策略內涵

美國華盛頓大學 Einsberg 教授發展的大六教學法，包括六大項目和十二項小步驟：

- i. 定義階段—(i).定義問題所在；(ii).確定所需要的資訊。
- ii. 搜尋策略—(i).確定資源的範圍；(ii).列出優先順序。
- iii. 找出資訊—(i).找到資訊資源；(ii).取得資訊。
- iv. 使用資訊—(i).閱讀資訊；(ii).摘要資訊。
- v. 合成資訊—(i).組織；(ii).呈現。
- vi. 評鑑—(i).評鑑作品；(ii).評鑑過程。

2. 實施方式

使學生除了資訊資源、工具的運用外，不但學到「如何發現與探究問題」以培養主動學習能力的第一步，而且是最重要的學習能力。

(二)單元二「家庭哼哈鏡」教學策略

本單元根據教學目標採取問題教學法、合作教學法等兩種教學策略。

1. 問題教學法

(1)策略內涵

經由分組進行探究活動，結合各學習者的能力與專長，讓問題的探究更深更廣。更可以使學習者在過程中學會人際溝通、協調、合作與辯論的能力（陳美玉，1998）。

(2)實施方式

透過分組收集資訊，媒體識讀的分享討論過程，讓學生探討在社會文化下所呈現的家庭性別角色問題，並能深度內省，反思自我對家庭性別角色的價值觀。

2. 合作教學法

(1)策略內涵

合作教學法可以統合來自於所有學習者的豐富資源，不管對於學習者探究動機的激發與維持，探究問題的面對與解決，以及共享性與個別化知識的創造，都



有很大的效果（陳美玉，1998），在合作的教學過程，不僅可以發展學習者的人際關係，學習者也可以在此種社會互動中，獲得相互性成長與影響的機會。

(2)實施方式

本單元透過「家庭哼哈鏡」創意設計，使學生在合作學習的過程中，尋求在家庭分工中的性別平衡，學會「尊重他人」、「受人尊重」及「平等相待」，進而養成經營生活中關係與愛之能力；建立健康家庭所需知能，啟發生命價值效能。

註1.資料引自欣賞教學法 http://www.lsp.s.hc.edu.tw/nine_2/oil/method/1.htm

註2.資料節錄自欣賞教學法 http://www.lsp.s.hc.edu.tw/nine_2/oil/method/1.htm

參、教學對象

高中二年級學生，先備知識能力於高一時，對家庭藍圖已有概念，但對於家庭中性別角色的觀念，仍受到許多大眾傳媒的影響，造成一些刻板印象，如在個人特質方面認為男性獨立權威屬於堅強剛毅的，女性依賴受照顧屬於服從犧牲的；在兩性交往行為中也開始考量建立自己未來家庭的理想，而有逐漸朝向擇偶條件的方向考慮之雛型。因而將性別角色議題融入家庭教育課程的人際溝通與壓力調適單元中，讓高二學生能建立合宜的交友價值觀，並在家庭生活中實踐尊重雙贏的家庭性別角色平衡。

肆、教學活動設計

活動一 麻雀與王妃（人際溝通）

活動名稱	麻雀與王妃	設計者	鍾雲英，方淑玉
教學時間	100分鐘	適合人數	全班
配合現有教材	家政教育		
活動目標	1.能深層內化自我省思本身之各項需求層次。 2.明白交友之內外在及家庭社會因素。 3.能釐清自我在擇友時的價值觀。		
活動流程及內容設計	時間	活動設計說明	
【引起動機】 一、教師以一則與異性交往的小故事和學生分享，藉此說明本課程的主題：每個人都會想要在生命的旅途中找到自己心目中的真命天子（女），在找尋的過程中，可需要花一點心思，想想自己如何與異性互動，以進而走入家庭生活中，才能真正像童話故事般過著幸福快樂的生活。	10分鐘		



<p>【發展活動】</p> <p>二、教師發下影片欣賞學習單，並播放影片「麻雀變王妃」的片段，請學生仔細觀察其中男女主角的互動，將觀察心得紀錄於學習單上。</p> <p>教師可參考學生之學習手冊上的心得單，播放前先提醒學生要觀察的重點：播放的時間為：第三段（15分）到第6段（48分）約35分鐘時間。</p> <p>..... 第一節結束.....</p> <p>三、請學生仔細觀賞影片後，填寫學習單（附錄二）。</p> <p>四、由教師提問並請學生自由舉手發表意見：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 從影片中男女主角的交往過程中,你比較喜歡他們所展現的哪些特點?為什麼? 2. 在與異性朋友交往的過程中,你比較認同或不認同影片中哪些人物的表現?為什麼? 3. 你在與異性交往的過程中,你會想要展現出什麼特質?為什麼?這些特質和性別有關嗎? <p>五、教師綜合歸納學生意見，並請不同性別的學生輪流上台說出自己想展現的特質，分析各特質是否受到不同性別的影響。</p> <p>【統整與總結】</p> <p>六、教師請學生分組討論在與異性朋友交往時的考量要素，記錄在海報紙或白板上。</p> <p>* 討論提綱：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 我所選擇的異性朋友,需要哪些內在或外在條件?我考量的原因是什麼? 2. 家庭或社會環境中有哪些因素會影響我選擇異性朋友的考量?為什麼? <p>七、教師收回各組的討論結果，歸納整理以便在下節課時說明。</p> <p>八、教師交代作業：請各組學生依照所抽取的主題,進行資料收集,從資料內容找出至少一位男性家人及一位女性家人的角色，深入剖析其中所呈現的家庭角色特質（如性別刻板印象、家務分工等），並於下節課進行分享。</p> <p>* 主題內容可為網路/電視節目/電影/報紙/雜誌/小說或短文等媒體中所呈現的家庭角色的探討，小組可自行決定分享方式（如海報、表演、電腦簡報等）來說明，呈現時間以五分鐘為限。</p> <p>..... 第二節結束.....</p>	<p>40 分鐘</p> <p>5 分鐘</p> <p>20 分鐘</p> <p>15 分鐘</p> <p>10 分鐘</p>	<p>個人之價值觀會受家庭社會環境之影響，因而提問讓學生討論激盪以釐清各相關因素。</p> <p>教師可適時提出說明：性別角色的刻板印象往往起源於原生家庭中的角色互動,家人或社會的期許</p>
<p>教 學 評 量</p>	<p>1.口語表達 2.資料收集</p>	
<p>指 導 要 點 及 注 意 事 項</p>	<p>指導大六教學法之步驟：(一)定義階段－定義問題所在；確定所需要的資訊。(二)搜尋策略－確定資訊的範圍；列出優先順序。(三)找出資訊－找到資訊資源；取得資訊。(四)使用資訊－閱讀資訊；摘要資訊。(五)合成資訊－組織；呈現。(六)評鑑－評鑑作品；評鑑過程。</p>	
<p>備 註</p>	<p>影片「麻雀變王妃」為普遍級劇情片，發行商：中藝國際影視股份有限公司</p> <p>本課程可節選其中播映時間 30-60 分鐘之內容，為片中男女主角在兩性交往時所呈現出的個人特質及價值觀，以供學生賞析。</p> <p>類似影片教師可依教學目標自行挑選。</p>	



伍、參考資料

一、書籍資料：

1. 林秋萍（2002）。未婚青年擇偶偏好之研究。國立政治大學教育學系碩士論文。
2. 洪久賢（2001）。九年一貫課程兩性教育議題。台北市 89 年度兩性教育平等教師專業成長班研習手冊，頁 2-8。台北市教師研習中心。
3. 陳美玉著（1998）。教師專業：教學法的省思與突破。高雄市：麗文文化。
4. 黃曬莉（2002）。跳脫性別框框－性別平等教育的經驗與理念。性別平等教育研討會手冊，頁 15-19。台師大兩性平權及性侵害防治委員會。
5. 鄭春悅（2004）。懷抱另一個圓：一個女人的恩典與幸福。台北：聯合文學。

二、網路資料：

1. 大六教學法。<http://epaper.edu.tw/029/dic.htm>，上網時間 20050114。
2. 江林月嬌。生涯規劃。http://www.julia4christ.org/JLlife_plan.htm，上網時間 20050307。
3. 年度最受女性歡迎笑話。
http://alexchu0924.myweb.hinet.net/database/joke/joke_07.htm，上網時間 20050401。
4. 欣賞教學法 http://www.lsp.hc.edu.tw/nine_2/oil/method11.htm，
上網時間 20050407。

陸、延伸閱讀

1. 夏洛特·佐羅托著，楊清芬譯（1998）。威廉的洋娃娃。台北市：遠流。
2. 廖玉蕙著（2000）。淡藍氣泡。台北市：幼獅。

柒、附錄

**附錄一** 本年度最受女性歡迎的笑話（節錄自網路「年度最受女性歡迎笑話」）

有個男人已經超厭煩他每天都要去公司上班，但他老婆卻可以成天待在家裡～

於是、他向上帝禱告說：「親愛的主！我每天上班投入八個鐘頭的時間，但我的老婆只待在家裡、閒閒沒事做而已；我希望讓她知道我過的是怎麼樣的日子，所以請讓我們的身體交換！」。

上帝以祂無比的智慧，成就了這個男人的願望…

隔天，這男人一起床、就成了個女人…

他一起床，就開始為他的伴侶作早點，並且再三去叫醒那些賴床的孩子們…

在回家路上，要去洗衣店收送衣服；還要到銀行存錢…

然後到菜市場買菜，回家把菜放一邊，還要仔細記帳…

記完帳之後，他清了貓的砂盒，後來還替狗洗澡…

然後時間已經下午一點鐘了。

他趕快把棉被折好，洗衣服、擦地板…

餵完貓狗後，他衝到學校去接小孩，

然後還得和那些越來越沒大沒小的孩子們一路上大小聲…

回家之後，他幫孩子準備點心和牛奶，讓孩子乖乖地寫功課…

然後他把燙馬擺好，一邊燙衣服一邊看肥皂劇重播…

下午四點半，他開始削馬鈴薯、洗菜作沙拉、烤肉餅，為晚餐做準備…

晚餐後，剛下班的老婆，一吃完飯，竟然坐在客廳看起足球賽來！

他則忙著整理廚房洗碗，把收好的衣服摺好，哄小孩睡覺…

晚上九點，他已經累壞了，但是又擔心白天的雜務還很多沒作完…

不管了！他終於衝上床想休息了，但是還有人期待著他…

隔天他一起床，立刻靠著床邊跪下來、流淚跟上帝說：

「主啊！我不知道我之前在想什麼，

現在我知道我實在錯得離譜，竟錯到去妒嫉我老婆整天在家！求求您，讓我們換回來吧！」

主以祂無比的智慧、回答他：

「孩子，我很高興知道你已學到了智慧，而且，我也很願意把你們兩人換回來，但…你還要等二百七十九天～

因為昨天晚上你……懷孕了！！」



附錄二 家庭教育課程設計—親密愛人（高中二年級）影片欣賞學習單

影片欣賞-麻雀變王妃

高 年 班 座號 姓名：

-
- Q1. 從影片中男女主角的交往過程中,你比較喜歡他們所展現的哪些特點?為什麼?
- Q2. 在與異性朋友交往的過程中,你比較認同或不認同影片中哪些人物的表現?為什麼?
- Q3. 你在與異性交往的過程中,你會想要展現出什麼特質?為什麼?這些特質和性別有關嗎?



附錄三 家庭教育課程設計—親密愛人（高中二年級）反思學習單

親密愛人

_____年_____班 座號_____姓名_____

1. 在選擇異性朋友時，需要考慮哪些內在、外在、家庭或社會環境中之因素？為什麼我會做這樣的考量？

(1) 內在因素：

 外在因素：

 家庭或社會環境因素：

(2) 考量原因：

2. 想一想在自己的家庭中，我扮演什麼樣的家庭角色？我是否需要做一些改變？可以尋求什麼樣的協助？

(1) 我的家庭角色是：

(2) 我想做的改變：

(3) 可以尋求的協助有：



家庭教育課程設計	範圍	主題	設計者
	高三	家溝一溝就通	民義國小／莊慧貞

壹、課程設計理念

高三學生面臨著繼續升學、先服兵役後再升學或就業的選擇，但是此時的選擇，對學生個人人生未來較有關鍵性的影響，而如何讓高三學生在日常家庭生活裡，瞭解自己的人格特性，優缺點、興趣與能力，找出適合自己的科系和職業，體認人的發展是有階段性的，進而與父母親家人取得良好的家庭溝通互動模式，協助學生達成個人生涯規畫的理想，是本課程設計主要的教學活動目標。

根據《王雲五社會科學大辭典》（民 60）定義：家庭是制度化的生物社會團體，其組成者包括成年人（至少有一對無血統關係而經由結婚結合而成的男女）和小孩（成年人的婚生子女）。而家庭成員關係依據我國傳統家庭雙人關係，則包含 1.父--子：隸屬意識型態及法定上主要權威性關係、兩者趨避性強、情感關係弱。2.母--子：隸屬親密性情感連結之主軸，關係較親近；子--媳，隔離性、壓抑關係。3.婆--媳：隸屬權威性、衝突性關係，是家庭體系內最大的犧牲者。4.父（母）--女：隸屬暫時性、微弱的關係。上述五種傳統家庭關係有以父母的管教態度深深影響著孩子一輩子，因此如何瞭解孩子的心聲、想法、價值觀...，並建立良性的親子溝通模式與管道；是現今每個家庭親子所必須用心學習的重要課程。

至於學校師長們如何與青少年學生溝通？筆者認為與青少年學生溝通的首要條件，即在於能夠察言觀色。因為唯有能在最短的時間內察知青少年學生的喜、怒、哀、樂的師長們，才有機會與他溝通。比如說，當孩子繃著臉上學，就應該猜測到，青少年學生可能是受了委屈，此時如果能心有靈犀的問他：「是不是心情不好啊？」青少年學生一定會深感窩心。因為師長們溫馨的問候，一來代表『關心』，二來則意味著『瞭解』。一個『關心』和『瞭解』的人，青少年學生自然可以對他無話不說。其次，應該懂得『傾聽』。光會察言觀色是不夠的，還必須有心傾聽青少年學生心中的話，即使那段話又臭又長又難理解，也必須洗耳恭聽，那樣學生才有被『接納』的感覺，以後也才能跟你一五、一十的「打開天窗說亮話」。另外，「尊重」也是溝通中不可免的要素。所謂尊重，最簡單的解釋是：相信學生「句句實言」、「皆無戲言」及「不須避言」。這樣孩子才能在毫無挫折的情形下，和你暢所欲言。其實，與青少年學生溝通，並不一定非以師長父母為主線不可，有時候只要聽聽他、看看他、摸摸他、贊同他、鼓勵他，青少年學生亦可「主動」說出很多心底話。



貳、教學主題與目標

本課程內涵以家庭溝通為主軸共分為「擁抱自己」、「家人溝通」、「誤會解碼戰」、「溝通減壓器」等四大教學活動單元，總計四節課兩百分鐘。各單元主題說明如下：

一、擁抱自己：藉由本單元的學習引導學生思索體會自己的人格特性，並發掘出自己家人的優點、缺點，大家並能針對自己的優點加以發揮，對於缺點加以改善，讓家人相處彼此間更加瞭解、愉悅。本活動應用「生涯抉擇檢視鏡」引導學生反思正確的做決定方式，做為第二單元活動的基礎。

<教學策略> 採用討論教學法—以學生個人為出發點，全班學生相互互動，進行同儕間的傳達溝通，引導學生了解家人、珍惜家人相處感情；進而建立完美的家庭事務決定應該具備的基本條件以及瞭解做決定的相關因素，以便學會有效的面對家庭問題的能力。

二、家人溝通：家庭關係對成長中的青少年是很重要的一環，本課程設計希望融入一些輕鬆活潑的元素，帶領學生認識家庭溝通的方法（此部分亦可運用於人際互動中），思考本身可以運用與家人互動的部分，增進與家人的情感。

<教學策略> 分享活動教學法—教師事先設計安排分享主題「家的聯想」、「特質表」、「做決定評量表」、「決定盾牌」等活動，採相互採訪、經驗分享方式，同學間彼此相互反應回饋，進而讓高三學生由良性的家庭人際關係中，知道自己在家庭中扮演的角色、家庭事務決定應有的基本條件。

三、誤會解碼戰：本活動主旨在探面對家庭事務決定歷程中，家人之間在討論與溝通時會遇到的阻礙與誤會，進而分析原因、尋求解決之道。

<教學策略> 分組教學法、腦力激盪術—教師先列舉自己在人際溝通中產生誤會的經驗，並說明誤會事件對自身的影響。再透過分組活動指引學生在面對誤會時，如何澄清他人的誤會與溝通的方式，進而能夠完整的對他人表達自己的想法（口語或非口語方式）。再以活動主題「千里傳音」、「秘密魔術箱」進行教學活動實施分組教學，促使學生均有表達機會、建構學生明晰而系統化的「溝通」概念；並運用腦力激盪術至教學中，進而鼓勵學生打破原來僵化的人際關係舊思維，朝向以更多向度、多方面角度思考。



四、溝通減壓器：本活動主旨在於協助青少年學生面對溝通壓力尋找事件的平衡點，進而協助其解決產生的情緒困難的因應之道。

<教學策略> 青少年階段是一個人一生中身體發展第二迅速的階段，其中有許多的困擾是來自家庭溝通壓力的調適困難。本單元以角色扮演教學法、幻想技術教學法—藉由螞蟻小弟小剛升學及就業所引發的故事情節，引導學生學習如何在此階段逐漸統整由父母親、師長、同儕所學習得到的價值觀中，融入自己的想法，逐漸形成屬於自己的價值觀。另外，對於可能產生溝通壓力調適的關鍵時期，願意敞開心扉向家長、老師、同儕、社會資源...求助，尋求良好的問題解決方法。

參、教學對象

本教學活動適合對象為高三學生，對於職業種類的概念已具雛形，此期學生又重複國三時期的兩大類型—「朝向努力目標，認真求學」、「不知自我目標為何？選擇自我放逐」。本身雖然有做決定的經驗，然而未必明白自己做決定的歷程，也未必對做決定的歷程有正向的學習；所以，特定為高三學生設計「做決定的特質」、「成長過程家人增進其對自我做決定的察覺」、「未來成家之後面對家庭事務成為有效的決策者」、「面對做決定歷程與家人衝突時正確有效的覺知和情緒因應」。

肆、教學活動設計



活動四：溝通減壓器

活動名稱	溝通減壓器	設計者	莊慧貞
教學時間	50分	適合人數	全班
活動目標	一、學生探索自己的壓力源與程度，互相分享得到支持。 二、藉活動方式讓學生體驗理性想法消除壓力的方式。		
活動流程及內容設計		時間分配	活動設計說明
【引起動機】 1. 「今天我們要來談一談溝通的壓力。對一般同學來說，現在面臨選系就業的你們，會有哪些與家人溝通的壓力呢？」 2. 老師把同學所說的溝通壓力寫在黑板上。 (1) 老師再給同學一分鐘時間思考，想想自己還面臨哪些溝通的壓力？ (2) 請同學將溝通的壓力它寫在作業單上，請同學儘量再去發現自己的溝通壓力指數。		8分鐘	協助學生了解自己的溝通壓力來源
【發展活動】 ◎溝通壓力重量計 * 螞蟻小弟小剛最近即將畢業，牠不想繼續升學而先想到螞蟻王國工作，儲蓄積蓄累積工作經驗後再求學；可是螞蟻爸爸和媽媽卻堅持反對意見，於是親子間發生了溝通不良的衝突事件，讓螞蟻小弟小剛感到自己扛著又重又大的包袱..... 1. 螞蟻小弟小剛扛著重重的包袱，讓牠喘不過氣、又累又喘氣。如果你自己就是牠，那麼你扛的是什麼？ 2. 將想到的寫在螞蟻的大包袱裡（至少一個） 3. 將教室裡的走廊分成等級，分別為 20kg、40kg、60kg、80kg、100kg。每個人預估自己那隻螞蟻包袱的重量應該在那裡，就排到那裡去。 4. 回到教室內，三個同學一組互相分享剛剛自己的答案及位置。 5. 這些壓力對自己的影響是什麼？ 6. 同學上台互相分享、交流心得與感受。 ◎抗壓天使 1. 五人一小組，大家輪流扮演螞蟻小剛、螞蟻爸爸、螞蟻媽媽、蟻后、天使。 EX. 凡人：我覺得考試好多，好怕都考不好。 惡魔：你考不好就完了，你一定要考好不然就沒前途啦！ 天使：考試就盡力去準備就好了，考試是讓自己知道那裡可能不會的，是幫助自己知道自己的弱點！ 每次由天使先說 30 秒，再換惡魔說 30 秒。每個人皆輪過三個角色為止。 2. 每個人在組內輪流說出剛剛的感覺。 3. 邀請願意主動發表的同學分享。		5分鐘	
結語 消除壓力的方法有很多，可以聽音樂、打電動、大吼、出去		20分鐘	協助學生了解溝通壓力所帶來的正負面意義
【發展活動】 一、教師說明：在生命發展的過程中有一些明顯的階段，每一個階段都有它不同的需要和特徵，因此對自己的未來也會有不同的想法。 二、教師說明發展階段的變化與生涯規劃的關係，人的生涯發展有不同的階段；在不同階段裡，成熟度不一樣，各有其特徵。 三、教師指導學生填寫彩繪「生涯彩虹圖」。		12分鐘	協助學生積極應對溝通壓力。
【統整與總結】 一、學生二人一組彼此分享自己在各階段對未來的想法。 二、教師結語 1. 每個生涯階段都有特別的發展任務，上一階段的發展，將奠定下一階段發展的基礎。 2. 介紹青少年階段的生涯發展任務，並加以勉勵。			



<p>三、擔任螞蟻小剛者說出自己在上述情境中覺得有溝通壓力的地方，螞蟻爸爸和螞蟻媽媽的目的是讓小剛壓力更大，說出使小剛壓力更大的話，天使必須幫助小剛解除壓力、蟻后則必須幫助螞蟻家庭解除溝通衝突的壓力。</p> <p>四、每次由螞蟻小剛先說 30 秒，再換螞蟻爸爸和螞蟻媽媽、天使、蟻后各說 30 秒。每個人皆輪過五個角色為止。</p> <p>五、每個人在組內輪流說出剛剛的感覺。</p> <p>六、邀請願意主動發表的同學分享。</p> <p>【統整與總結】 教師為今天活動目的做個總結，說明活動流程的用意在於先了解與體會自己的溝通壓力來源，並且學習如何減壓，取得良善的親子互動關係；終而學習如何對自我的抉擇負責任。</p>	5 分鐘	
教學評量	口頭發表、文字發表、教師觀察、態度評定、學習單。	
指導要點及注意事項	親人關係的溝通化解非一蹴可即，需要很長的時間與耐心。但是不選擇改變，勢必會讓問題毫無轉機，關係更加惡化。當你不願雙方處在弩張箭拔的爭執氣氛中，而讓親子間的批評、指責交惡，那麼家庭間就需要更有創意的溝通方法，來引導對方。幽默、詼諧、不翻舊帳、不批評、表達自己心聲、想法等成人自我狀態的溝通模式。	
備註		

伍、參考資料

網站：<http://guidance.ncue.edu.tw>

【附錄 -- 學習單】

自己 & 家人特色素描

稱謂	特色說明	代表物	選擇原因	我想對他說...	簽名欄
自己					



青春的你(妳)在面臨就學就業等生涯抉擇的重要關卡，是否曾探索過自己的內心深處？是否在鏡子前面好好的看過自己呢？

生涯抉擇 檢視鏡

請靜下心來，好好檢視自己一番，看看誰對你的影響力最大？對於這樣的生涯抉擇你個人喜歡嗎？

我的就學就業生涯抉擇

誰做決定的影響力最大

Four horizontal lines for writing.

生涯抉擇我的滿意度

Four horizontal lines for writing.

我有信心達成的部分有

Four horizontal lines for writing.

我希望獲得協助的部分有

Four horizontal lines for writing.

我對自己的瞭解

Four horizontal lines for writing.

- 我有信心達到期望的目標
 - 我還猶豫不決，對所訂定的目標仍茫茫然
 - 或_____
- _____
- _____



決定盾牌

班級：_____ 座號：_____ 姓名：_____

我小時候的志願是決定要成為.....

現在高三的我選擇未來從事哪一種行業？



影響志願改變的原因.....

這樣的志願改變個人看法.....



個人的興趣專長是.....

家庭成員誰的影響力最大.....



我願意接受家庭成員對我這樣的影響

如果有機會怎樣做決定會最好....



特質表

班級： 座號： 姓名：

我是 _____

你覺得我是

- | | | | | | | |
|---------------------------------|--------------------------------|--------------------------------|--------------------------------|--------------------------------|-------------------------------|--------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 有恆心的 | <input type="checkbox"/> 順從的 | <input type="checkbox"/> 衝動的 | <input type="checkbox"/> 有謀略的 | <input type="checkbox"/> 愛爭辯的 | | |
| <input type="checkbox"/> 冷漠的 | <input type="checkbox"/> 理性的 | <input type="checkbox"/> 富想像力的 | <input type="checkbox"/> 善解人意的 | <input type="checkbox"/> 活躍的 | | |
| <input type="checkbox"/> 友善的 | <input type="checkbox"/> 好奇的 | <input type="checkbox"/> 固執的 | <input type="checkbox"/> 實際的 | <input type="checkbox"/> 愛冒險的 | | |
| <input type="checkbox"/> 情緒化的 | <input type="checkbox"/> 愛動腦的 | <input type="checkbox"/> 慷慨的 | <input type="checkbox"/> 有說服力的 | <input type="checkbox"/> 周到的 | | |
| <input type="checkbox"/> 愛幻想的 | <input type="checkbox"/> 沉著的 | <input type="checkbox"/> 有野心的 | <input type="checkbox"/> 細心的 | <input type="checkbox"/> 搞笑的 | <input type="checkbox"/> 認真的 | |
| <input type="checkbox"/> 有主見的 | <input type="checkbox"/> 文靜的 | <input type="checkbox"/> 被動的 | <input type="checkbox"/> 追根就底的 | <input type="checkbox"/> 樂觀的 | <input type="checkbox"/> 善言辭的 | |
| <input type="checkbox"/> 剛毅的 | <input type="checkbox"/> 慌亂的 | <input type="checkbox"/> 合作的 | <input type="checkbox"/> 聰明的 | <input type="checkbox"/> 坦率的 | <input type="checkbox"/> 保守的 | <input type="checkbox"/> 有同情心的 |
| <input type="checkbox"/> 不切實際的 | <input type="checkbox"/> 嚴肅的 | <input type="checkbox"/> 愛表現的 | <input type="checkbox"/> 依賴的 | <input type="checkbox"/> 真誠的 | <input type="checkbox"/> 無聊的 | |
| <input type="checkbox"/> 害羞的 | <input type="checkbox"/> 缺乏想像的 | <input type="checkbox"/> 有條理的 | <input type="checkbox"/> 直覺的 | <input type="checkbox"/> 有責任感的 | | |
| <input type="checkbox"/> 好交際的 | <input type="checkbox"/> 助人的 | <input type="checkbox"/> 獨立的 | <input type="checkbox"/> 富創意的 | <input type="checkbox"/> 天真的 | <input type="checkbox"/> 浮躁的 | <input type="checkbox"/> 含蓄的 |
| <input type="checkbox"/> 謹慎的 | <input type="checkbox"/> 內斂的 | <input type="checkbox"/> 有效率的 | <input type="checkbox"/> 溫柔的 | <input type="checkbox"/> 悲觀的 | | |
| <input type="checkbox"/> 有藝術細胞的 | | | | | | |

除此之外我覺得.....





誤會解碼器學習單

班級： 座號： 姓名：

「千里傳音」題目單

題目舉例：

1. 「一架灰機載著一群飛雞飛到草地上」
2. 「和尚端湯上塔，塔滑湯灑湯燙塔」

問題單

- (1) 假如你是當事人，在遇到這樣的情境時，會有什麼樣的想法或感受？（試著模擬）
- (2) 如果是你的話，會用什麼樣的心態或想法去面對那樣的情境？
- (3) 先前的課程中，我們已學習到如何用不同的方式來看待誤會事件了，那你會給這個當事人什麼樣的建議來幫助他？

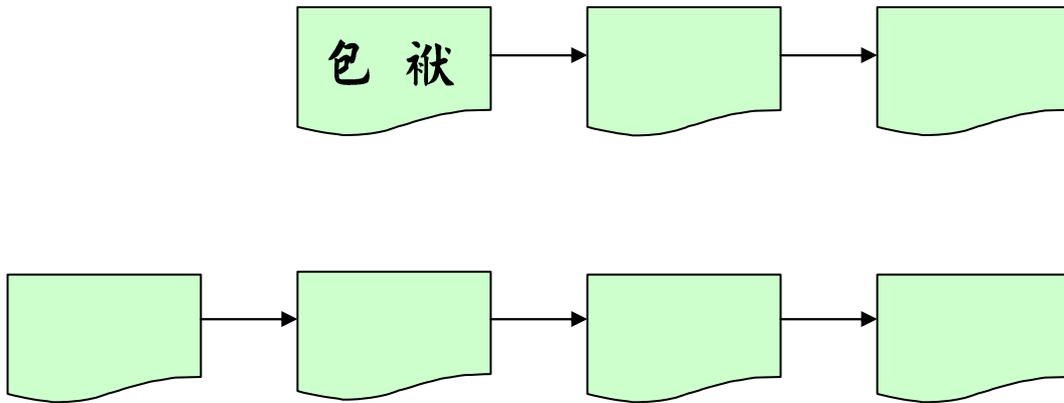


溝通減壓器

班級： 座號： 姓名：

螞蟻小弟小剛高中畢業後，不想繼續升學而想到螞蟻王國工作，儲蓄積蓄累積工作經驗，工作後再求學；可是螞蟻爸爸和螞蟻媽媽卻堅持反對意見，於是親子間發生了溝通不良的衝突事件，讓螞蟻小弟小剛感到自己扛著又重又大的包袱……。

一、如果你就是螞蟻小弟小剛，那麼你扛的是什麼？



二、這些溝通壓力對你的影響是什麼？

答： _____

三、請分享當你面對溝通壓力時，你的抒發管道？

答： _____

教學筆記



教學筆記



教學筆記



教學筆記



教學筆記



國家圖書館出版品預行編目資料

臺北縣高級中等以下學校〔國高中篇〕推行家庭教育課程及活動參考教材；第一主題課程：壓力因應與溝通表達／李化愚等策劃編輯。-- 第一版。-- 臺北縣板橋市：北縣府，民 95
面；公分

ISBN 978-986-00-6656-2 (平裝)

1. 家庭教育 - 課程 2. 中等教育 - 課程

524.45

95018718

臺北縣高級中等以下學校【國高中篇】推行家庭教育課程及活動參考教材

第一主題課程 壓力因應與溝通表達

出版者：臺北縣政府

發行人：周錫璋

策畫指導：劉文通、洪啓昌、徐文濤

策劃編輯：李化愚、王明玲、王淑敏、王愛珠、郭正雄、鍾雲英、莊慧貞、
梅鳳珠、陳春萍

課程小組：彭麗琴、鄭麗英、陸雪鈴、馬香、賴玉、陳昌蘭、許明騰、葉菁、
梁玟燁、俞仲娟、鍾雲英、方淑玉、莊慧貞

指導教授：曾端真

執行編輯：吳雅芸、李化愚、莊慧貞、朱智明、李昭憲、楊秀雯

承辦單位：臺北縣家庭教育中心 / 臺北縣三峽鎮民義國民小學

地址：臺北縣板橋市中山路一段 161 號

電話：(02) 29603456 轉 2639

印刷者：千毅印刷專業有限公司

出版日期 九十五年九月 第一版

