

# 十二年國民基本教育綜合活動教材與教學模組研發

學校名稱：三芝國小

授課年級：六年 1 班

任教領域：綜合活動

授課日期：110 年 11 月 11 日

單元名稱：寶貝我的家

教 學 者：李明珊

實施節數：共7節，每節 40 分鐘

備課成員：江英瑞、李岩勳

廖芝縈、黃裕斌

## 一、內容說明

### (一) 設計理念：

家庭生活的經驗對學童的行為、情緒與認知發展的模塑影響甚鉅。然而，人口轉型、社會現代化，家庭面臨變動，單親家庭的出現、隔代教養模式逐漸日增，親子互動日益疏遠，不僅影響了學童情緒發展、課業表現，也出現行為適應、人際關係等生活適應不良的情形。

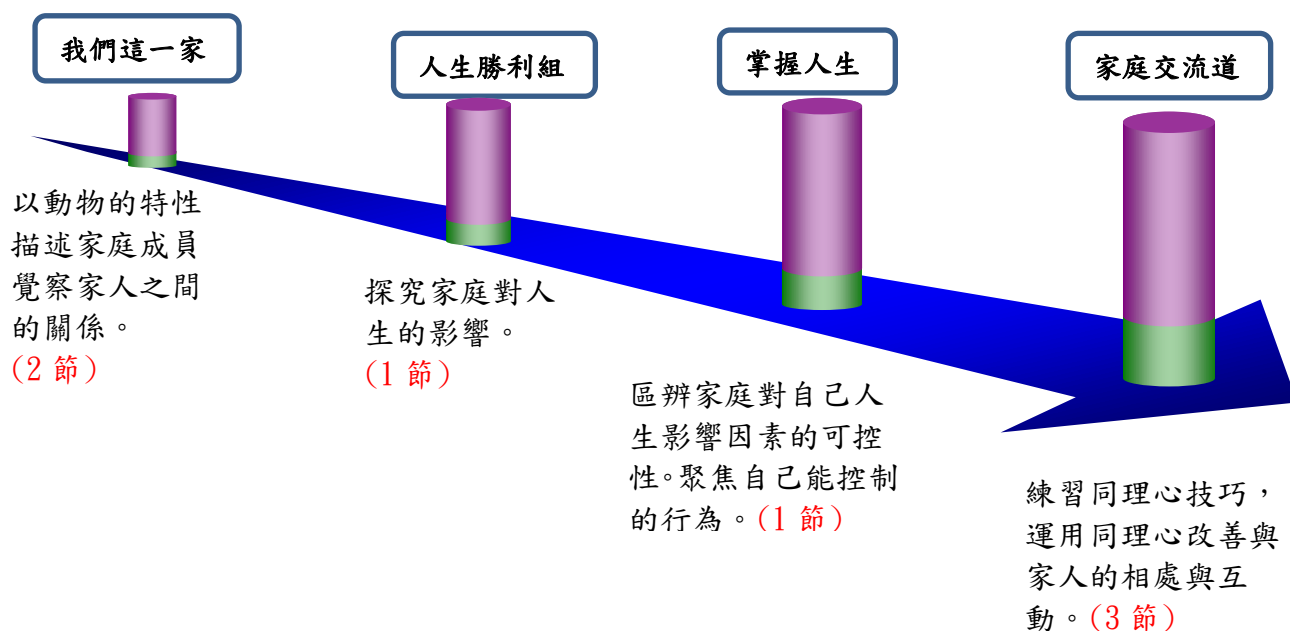
本課程希望透過覺察家中成員的關係及反思，了解有些事情我們很在意，可是不能控制，就不要被這些影響，避免因家庭得不到溫暖、沒人關心，反而尋求藥物刺激、麻痺自己來得到次級同儕的慰藉，走入不法途徑；相反的，應該嘗試可以控制的部分，進而對身旁的人、事、物產生理解和感動，願意主動、自發去關心身旁周遭的人事物，讓家庭的互動更加美好，並能以個人的美感與創意潛力，運用各種策略來豐富家庭生活，以增進親子關係與家庭和諧，營造家庭幸福感。

### (二) 單元內容：

設計依據			
課程綱要能力指標	2-3-3 覺察家人的生活方式，分享改善與家人相處的經驗。		
十二年國教課綱	總綱核心素養面向	C. 社會參與	
	總綱核心素養項目及說明	C2 人際關係與團隊合作 具備友善的人際情懷及與他人建立良好的互動關係，並發展與人溝通協調、包容異己、社會參與及服務等團隊合作的素養。	
	領域核心素養具體內涵	綜-E-C2 理解他人感受，樂於與人互動，學習尊重他人，增進人際關係，與團隊成員合作達成團體目標。	
	十二年國教課程綱要		九年一貫課程綱要
主題軸	1.自我與生涯發展 2.生活經營與創新		生活經營
主題項目	a.自我探索與成長 a.人際互動與經營		核心素養 生活適應與創新
學習重點	學習表現	1a-III-1 欣賞並接納自己與他人。 2a-III-1 覺察多元性別的互動方式與情感表達，並運用同理心增進人際關係。	能力指標 2-3-3 覺察家人的生活方式，分享改善與家人相處的經驗。
	學習內容	Aa-III-2 對自己與他人悅納的表現。 Ba-III-2 同理心的增進與實踐。 Ba-III-3 正向人際關係與衝突解決能力的建立。	參考細目 2-3-3-1 覺察家人生活方式及其與家人工作的關係。 2-3-3-2 分享與家人溝通的技巧及其經驗。 2-3-3-3 分享改善與家人相處的經驗與方法。

議題融入 實質內涵	<b>【家庭教育】</b> 家 E2 了解家庭組成與型態的多樣性。 家 E7 表達對家庭成員的關心與情感。
學習目標	1. 說出自己的家庭關係，並認識不同的家庭樣貌。 2. 接納自己的原生家庭，區辨影響家庭生活的可控制因素。 3. 理解同理心的意義，演練不同程度的同理心技巧。 4. 運用同理心的技巧，進行合宜的家庭互動和情感表達。
教材來源	自編(參考配合康軒六上單元三)
與其他領域的連結	健康、社會、家庭議題
教學設備 /資源	詳見教學活動流程

### 單元架構



## 二、教學流程與評量

### (一) 評量標準與評分指引

內容標準		表現標準				
主題	次主題	A	B	C	D	E
自我與生涯發展	自我探索與成長	能樂於扮演好自己的角色，並用 <b>真誠的態度與行動</b> 肯定他人。	能分析自己與他人特質的異同，並 <b>接納</b> 自己與他人。	能 <b>覺察</b> 自己與他人特質的異同。	能 <b>表達</b> 自己與他人的特質。	未達D級
生活經營與創新	人際互動與經營	面對多元性別時， <b>運用同理心技巧，進行合宜的互動和情感表達</b> ，建立正向人際關係。	能 <b>練習</b> 同理心的技巧，探討與不同性別互動及情感表達的方式。	能 <b>覺察</b> 與不同性別者互動與情感表達的方式。	能 <b>分享</b> 自己與不同性別者相處的經驗。	未達D級
本評量評分指引		能運用同理心技巧與家人進行合宜的互動與情感表達，並省思執行的情形。	能接納自己的原生家庭，練習换位思考及同理心語句的辨識。	能覺察不同家庭的互動與情感表達方式，分析自己家庭生活中的可控制因素和非控制因素。	能表達自己和家人的特質並分享自己與家人相處經驗。	未達D級

### (二) 學習目標、學習紀錄與評量工具對照表

備註:學習紀錄為課堂參與歷程的資料

活動名稱	學習目標	學習紀錄	評量工具
【活動一】 我們這一家	1. 說出自己的家庭關係，並認識不同的家庭樣貌。	動物家庭 (圖畫紙)	
【活動二】 人生勝利組	2. 接納自己的原生家庭，區辨影響家庭生活的可控制因素。		鱷魚小卡 (人生勝利組)
【活動二】 掌握人生	2. 接納自己的原生家庭，區辨影響家庭生活的可控制因素。		我的魔力圈
【活動四】 家庭交流道	3. 理解同理心的意義，展現不同程度的同理心技巧。 4. 運用同理心的技巧，進行合宜的家庭互動和情感表達。	角色你我他 說進心坎裡	寶貝我的家

學習活動設計				
學習目標	活動名稱及流程	時間	教學資源	評量方法
1. 說出自己的家庭關係，並認識不同的家庭樣貌。	<p><b>【活動一】我們這一家</b></p> <p><b>第 1-2 節</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>教師展示動物箱的動物玩偶(或圖卡)，邀請學生思考哪一種動物比較能代表自己，選擇 1-2 種動物，找同學兩兩分享。</li> <li>發下 4K 圖畫紙，一人一張；發下彩色筆，一組一盒；動物玩偶箱，一組一箱。</li> <li>在圖畫紙上畫下一個家庭的外框(造型不限)，請學生將自己的家庭想像成為動物森林，根據家中每個人(包括自己)的個性、脾氣和他們彼此間的關係，將動物玩偶箱裡的動物玩偶和其他物件擺設在圖畫紙上，並在動物的旁邊標上稱謂。  <b>【動物間的大小、方向、位置都可以由學生自己決定。每一個成員都是一隻(含)以上動物。】</b></li> <li>學生擺設完畢後，邀請學生一一介紹說明自己的動物家庭(人多可分組進行)。學生介紹時須說明：               <ol style="list-style-type: none"> <li>(1)動物代表的家庭成員</li> <li>(2)選用這種動物代表家人的原因</li> <li>(3)擺設方式與原因的說明。</li> </ol> </li> <li>聽完大家的介紹之後，邀請學生思考自己最喜歡哪個動物家庭及原因，將原因寫在便利貼上並站到該動物家庭後。邀請學生一一分享喜歡的原因(人多可分組進行，再代表分享)。</li> <li>再次邀請學生思考自己曾經羨慕過別人的家庭嗎？羨慕哪些事？將這些事項寫在便利貼上，一項寫一張。  <b>【學生寫完後請學生將其全部張貼在海報紙上】</b></li> <li>教師引導歸納：世界上沒有兩片一模一樣的樹葉，每個人從出生開始就不同，但是有一點我們是相同的，就是生命只有一次。有些人滿足於現狀，有些人羨慕別人家的樣子，究竟什麼人才是人生勝利組呢？</li> </ol> <p>-----</p> <p><b>【活動二】人生勝利組(本次公開課進行)</b></p> <p><b>第 3 節</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>學生圍成一圈，教師提問：上週我們分享了彼此的家庭樣貌，有些人滿足於現狀，有些人羨慕別人家的樣子，你認為什麼樣才是人生勝利組呢？</li> <li>請學生到空曠地排成一橫排。</li> </ol>	80'	動物偶或圖卡 彩色筆 圖畫紙或白紙	實作評量

<p>2. 接納自己的原生家庭，區辨影響家庭生活的可控制因素。</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>3. 離他們前方約 50 公尺處擺放五張椅子，教師介紹這五張椅子可能是你最羨慕的家庭，或是代表勝利的人生。</li> <li>4. 接著說明遊戲規則：「我會問 11 個問題，你符合敘述就向前一步；不符合，就停在原地。最後看誰能獲得羨慕的家庭生活。」</li> <li>5. 教師參考以下題目依序提問               <ol style="list-style-type: none"> <li>(1)你是獨生子女的，請向前</li> <li>(2)你跟雙親一起生活的，請向前</li> <li>(3)你的父母會陪你讀書的，請向前</li> <li>(4)有學過才藝的，請向前</li> <li>(5)有自己的手機、平板、筆電或桌機等的，請向前</li> <li>(6)有固定零用錢的，請向前</li> <li>(7)你會主動做家务事的，請向前</li> <li>(8)你經常主動關心你的家人的，請向前</li> <li>(9)學校的作業你能靠自己準時完成的，請向前</li> <li>(10)你會主動安排課餘時間精進自己(例如閱讀、參觀、線上學習……等)的，請向前</li> <li>(11)你對未來想念什麼科系或從事什麼職業有想法的，請向前</li> </ol> </li> <li>6. 教師問完問題後，請學生觀察現在彼此的位置。思考自己是因為哪些條件站在現在這個位置，哪些條件是自己能決定且有能力做的，哪些不是？</li> <li>7. 教師下令數到三起跑，並看誰能坐上寶座。</li> <li>8. 請學生圍成討論圈坐下。</li> <li>9. 提問思考：               <ol style="list-style-type: none"> <li>(1) 你覺得這場遊戲公平嗎？為什麼？</li> <li>(2) 成功坐到寶座的人，是問完問題後站在最前面的五位嗎？為什麼？</li> <li>(3) 你剛剛有跑嗎？為什麼？</li> <li>(4) 站在後面的人，為什麼選擇跑(或不跑)？</li> <li>(5) 教師帶領學生回顧題目(可用 A4 紙或便利貼，一題寫一張)，請學生思考這些題目有何不同？</li> <li>(6) 你發現 1-6 題和 7-11 題有什麼不同？</li> <li>(7) 這些在人生中代表什麼？</li> </ol> </li> <li>10. 教師引導學生歸納：前面的題目和先天家庭環境有關，那不是你能掌控的；後面的題目是自己有權掌控，能靠自己能力做好的。沒有人可以選擇自己的原生家庭，但卻能在自己能力所及範圍努力，改變自己的命運。</li> </ol>	<p>40'</p>	<p>椅子或獎品</p> <p>題目 (一題一張 A4)</p> <p>小卡</p>	<p>口語評量</p>
-------------------------------------	---	------------	--	-------------

<p>2. 接納自己的原生家庭，區辨影響家庭生活的可控制因素。</p>	<p>【活動三】掌握人生</p> <p style="text-align: center;"><b>第 4 節</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 事先發下「黃筱雯『拳力』逆轉人生」，請學生在家閱讀。</li> <li>2. 教師引導學生共同討論，列出文章中黃筱雯的家庭處境、家人作為及她的想法和行動。</li> <li>3. 在黑板上畫兩個同心圓，師生共同討論將黃筱雯可以掌控或改變的事放同心圓內圈，雖然煩惱卻無法控制或改變的事放外圈。</li> <li>4. 教師說明：很多人都會對外圈(非控制圈)的事物產生煩惱或抱怨，但那麼做無濟於事，徒然浪費時間和精神。想要達到目標，就必須思考內圈(控制圈)自己能做什麼，慢慢擴大自己的影響範圍。 【希臘哲學家亞里士多德 ( Aristotle ) 曾說：我們不應指望海水變得平靜，要學會在強風之下調整船帆繼續航行。】</li> <li>5. 除了黃筱雯在拳擊方面的努力，從文章中你發現她對家庭的哪些觀點、想法和言行，有助於她成為自己人生的主角？</li> <li>6. 教師協助歸納學生分享重點               <ol style="list-style-type: none"> <li>(1) 承認事實、情緒(列出關注項目) 例如：承認就算爸爸這樣……；承認家事被媒體翻出時心底的不適；這就是我生活的一部分啊！</li> <li>(2) 聚焦可行與努力(聚焦可控與努力) 例如：努力改善家裡狀況、寫信。</li> <li>(3) 正向語言 例如：我雖然有獎金撐著家裡，但你也要有點貢獻。</li> <li>(4) 一起面對 例如：爺爺辛勞卻不埋怨的身影，讓她可以平靜地看待自己的辛苦。</li> </ol> </li> <li>7. 教師引導學生歸納：原生家庭對每個人的成長有一定影響，我們沒有選擇原生家庭的權力，但我們有選擇未來如何過好的權力。擁有幸福的關鍵是學會審視自己，我們真正能改變的沒有別人，只有自己。聚焦在自己能做的事與努力上，用正向語言與家人溝通，陪伴家人一起面對問題。</li> </ol>	<p>40'</p>	<p>文本</p>	<p>高層次紙筆評量</p>
-------------------------------------	--	------------	-----------	----------------

2. 接納自己的原生家庭，區辨影響家庭生活的可控制因素。	3. 理解同理心的意義，演練不同程度的同理心技巧。	【活動四】家庭交流道	第 5 - 7 節	40'	學習單	高層次紙筆評量																
		1. 拿出【活動一】貼了羨慕家庭項目便利貼的海報，請學生討論分類並將便利貼分別貼到控制圈和非控制圈內。																				
		【學生或許會有不同意見，聆聽持不同意見的原因，引導學生說出可具體努力的行為。】																				
		2. 請學生思考在家庭生活中(包含與家人相處、互動)令你覺得煩惱、擔心或想改善的事情，填寫在「我的魔力圈」學習單中。																				
		3. 請學生將這些事情分別填入自己的控制圈和非控制圈中。																				
		4. 從學生思考出的情境中選擇，或是教師指定情境，進行換位思考活動：																				
		(1)說明情境：媽媽在廚房裡揮汗，張羅出一桌菜，阿信一看覺得不是他想吃的…																				
		(2)請學生先在學習單上寫下如果你分別是媽媽、阿信，在這個情境中你在想什麼？																				
		(3)將學生分成三人一組，分別為代號 A、B、C。每組面對面坐成三角形。																				
		(4)每一組的學生分別輪流擔任媽媽、阿信和觀察者。每一回合分別由媽媽和阿信輪流發言 30 秒，觀察者聆聽與計時。共進行三回合。																				
		<table><tr><td></td><td>媽媽</td><td>阿信</td><td>觀察者</td></tr><tr><td>第一回合</td><td>學生 A</td><td>學生 B</td><td>學生 C</td></tr><tr><td>第二回合</td><td>學生 B</td><td>學生 C</td><td>學生 A</td></tr><tr><td>第三回合</td><td>學生 C</td><td>學生 A</td><td>學生 B</td></tr></table>			媽媽	阿信	觀察者	第一回合	學生 A	學生 B	學生 C	第二回合	學生 B	學生 C	學生 A	第三回合	學生 C	學生 A	學生 B			
	媽媽	阿信	觀察者																			
第一回合	學生 A	學生 B	學生 C																			
第二回合	學生 B	學生 C	學生 A																			
第三回合	學生 C	學生 A	學生 B																			
		(5)三回合結束後，請學生整理聽到的不同想法，記錄於學習單。																				
		5. 教師引導學生思考																				
		(1) 你聽到哪些原本沒想到的想法？																				
		(2) 站在不同角色發言的感覺如何？																				
		(3) 你的想法跟原本有不一樣嗎？為什麼？																				
		(4) 分享一下你曾經有過自己的想法和家人不一樣的經驗																				
		(5) 未來有可能跟家人想法不一樣的時候，可以怎麼做？																				
		6. 教師引導學生歸納：原生家庭對每個人的成長有一定影響，我們沒有選擇原生家庭的權力，但我們有選擇未來如何過好的權力。擁有幸福的關鍵是學會審視自己，我們真正能改變的沒有別人，只有自己。				實作評量																

<p>4. 運用同理心的技巧，進行合宜的家庭互動和情感表達。</p>	<p>7. 教師提問：「與人溝通互動時，如何才能讓對方覺得被理解，感受到陪伴與支持？」學生兩兩分享後，邀請學生自願發表。</p> <p>8. 邀請學生閱讀學習單「說進心坎裡」，思考這些情境下，自己會如何回應，請學生選擇與自己想法最貼近的回答。【沒有正確答案】</p> <p>9. 統計所有人的答案並提問：這些選項分別帶給你什麼感覺？【學生可能回答：講道理、給建議等...】</p> <p>10. 教師提問：「換成是你，在這樣的情境下，你需要的是對方理解你的情緒、想法，還是跟你講道理、給建議？」</p> <p>11. 教師引導學生分析：那些能夠讓人聽了覺得自己是被了解、被接納的話，有什麼共通點？</p> <p>(1) 情緒反映：你覺得..... ( 感覺 )</p> <p>(2) 簡述語意：你認為..... (想法)</p> <p>(3) 表達期待：你希望.....(需求)</p> <p>12. 請學生從學習單中選一個自己的事情，兩兩一組練習積極傾聽和同理心的回應。</p> <p>【參考句型：你覺得..... ( 感覺 )，因為(你認為)..... ( 簡述語意 )，你希望.....(表達需求)。】</p> <p>13. 教師說明：家人都是我們的「重要他人」，所以值得花心思傾聽、同理與陪伴。表達方式不同，帶來的效果也不一樣。家人溝通，需要的不是講道理，而是給予有品質的溫暖，讓對方覺得被理解、有人陪伴。</p> <p>14. 請學生再次檢視自己的魔力圈，寫出控制圈內的項目中，自己能努力的具體做法和家人說的正向語言。</p> <p>15. 請學生從回去後開始執行自己的作法，並在執行時能運用所學到的溝通技巧與家人互動。</p> <p>16. 大約執行1~2週後，教師帶領學生檢視與反思執行情形。請學生紀錄於學習單，並在小組內分享自己執行控制圈的情形：</p> <p>(1) 我做了哪些事。</p> <p>(2) 遇到了什麼困難。</p> <p>(3) 可以怎麼調整解決。</p> <p>17. 教師歸納：雖然不能改變自己的出生，但是可以決定自己的未來。專注在自己能做的事，同時多花一點時間，了解我們的家人、關心他們，家人間的互動就會更好。讓我們的家都能健康又溫暖，成為重要的避風港。</p>	<p>40'</p> <p>學習單</p> <p>40'</p>	<p>口語評量</p> <p>高層次紙筆評量</p>
------------------------------------	---	----------------------------------	----------------------------



## 黃筱雯「拳力」逆轉人生 無法改變家庭環境，那就改變自己命運！

台灣拳擊好手黃筱雯 2021 年 8 月首次參加夏季奧林匹克運動會，就獲得了 2020 東京奧運「拳擊女子 51 公斤級」的銅牌，也是我國史上首面奧運拳擊獎牌。

成績亮眼的關係，她的成長背景，也被攤在鎂光燈下。筱雯的父母在她一歲時離婚，爸爸更因為吸毒三度入獄，從小是由爺爺拉拔長大，家裡經濟狀況不佳，開計程車的阿公，勉強還可以應付祖孫二人的生活開銷，10 坪大的房間，就是她和爺爺相依為命的家。只是阿公半夜時常得在外跑車，黃筱雯一個人在家時，也難免被孤單、害怕的情緒淹沒，筱雯說：「小時候一個人在家，連上廁所我都要裹著厚厚的棉被才敢去。」

筱雯曾經無法諒解父親，她說：「為什麼我的爸爸是這樣？還沒練拳之前，我其實不愛讀書，那時候家人都說：『爸爸不成材，你怎麼也這樣？』同學也會問：『你爸爸怎麼不在？』我都會說：『他去工作。』逃避問題。」

黃筱雯國中時期，才決定踏入拳擊領域，從國一便開始指導黃筱雯的教練劉宗泰表示，筱雯不算是天賦型選手，但她對自己十分嚴格，「約下午三點的訓練，她兩點四十分就會到，而且是已經準備好的情況，不像有些選手前幾分鐘才到訓練場，然後開始換裝、打理訓練裝備等等，」嚴謹的小習慣數年如一日。「教練讓我們休息的時間，她也會去自主訓練，像是跑步，為了減重她不僅嚴格控制飲食，每天訓練完後都會進烤箱，」黃筱雯的國中學妹、也是她在國家訓練中心的陪練員張家薰說。

筱雯認為女生打拳「超酷」，更因拳擊而找到人生的重心和目標。「每天要訓練都很辛苦，回到家就累到想睡覺，沒時間傷心，在我以前那一段生活很艱辛的時期，拳擊讓我可以不去想家裡的事情。」不間斷的訓練、在拳與拳之間打或被打，然後迎接每場勝負，早已像呼吸空氣一樣平常，外人或許會把這樣的選手故事想像成一部漫畫，浪漫而熱血；但對黃筱雯而言，這一切的辛苦或挫折，就像拳擊註定會挨揍一樣自然，是生命必經歷程，她說：「你一定要被打的啊，勢必要學會被打，才能繼續堅持這個運動，如果一直怕被打，你要怎麼站在這個場上？」無論眼前是晴是雨，順其自然看待即可。

因為接觸到拳擊，她慢慢找到重心和在家庭中缺少的那一塊，在拳擊場成績慢慢出來後，改變了家人的看法更讓自己的心態回到正向，「就算爸爸這樣，我還是可以有不一樣的路。」也許現在看來這句話沒什麼，但對當時的黃筱雯來說，是需要多大的勇氣才能講出這句話，一個念頭不對她可能就誤入歧途。如今的黃筱雯反過來成了父親的導師，用自己的例子激勵他，「他在裡面的時候我寫信都跟他說：『我雖然有獎金撐著家裡，但你也要有點貢獻。』希望我這麼努力改善家裡狀況，有帶給他正面影響。他這次出來的確有看到他的改變，犯錯要改才是重點，該講的都講過，講難聽的，阿公阿嬤也沒多少時間等他了。」

黃筱雯或許是此次東奧中，成長故事最曲折的選手之一，聽她分享如何熱血的克服童年逆境、一躍成為奧運銅牌得主的歷程，是觀眾期待的故事。但當被問到這幾年克服不順的歷程、如何熬過這幾年的苦練時，她卻頻頻給出意外冷靜的回答，「這就是我生活的一部分啊！」

「而且阿公當年再辛苦，要照顧家裡面的我，也要照顧在『裡面』的爸爸，也不曾在我面前喊過累，他也不會抱怨爸爸，默默的把所有苦都吃下來，」黃筱雯說，自己再怎麼累，也不及阿公。爺爺辛勞卻不埋怨的身影，讓她可以平靜的看待自己的辛苦。

她也不否認過往家事被媒體歷歷翻出時心底的不適，「畢竟這不是風光的事情，」她說。但幸好，大家給予他們一家許多鼓勵與支持，不僅感動了她，也感動了爸爸。從言行中，她知道爸爸正在慢慢改變，而她也是，慶幸的是他們都在往變好的路上邁進。

她仍舊記得，18歲那年的生日，爸爸在她胸口附近刺下「拳擊女孩，記得你為什麼開始」，那像是一道咒語，在每個辛苦的時刻，都會再把她帶回到「初心」狀態。黃筱雯或許不是王道漫畫熱血的故事主人公，但她卻是自己人生的主角，未來的情節，由她一拳拳拚力打下。

#### 資料來源

Caspi Wang(2021 年 5 月)。大賽前做足意象訓練！黃筱雯常幻想：「打到第幾場可以拿到獎牌？」。  
**動誌。**

<https://sportz.im/huangwen/>

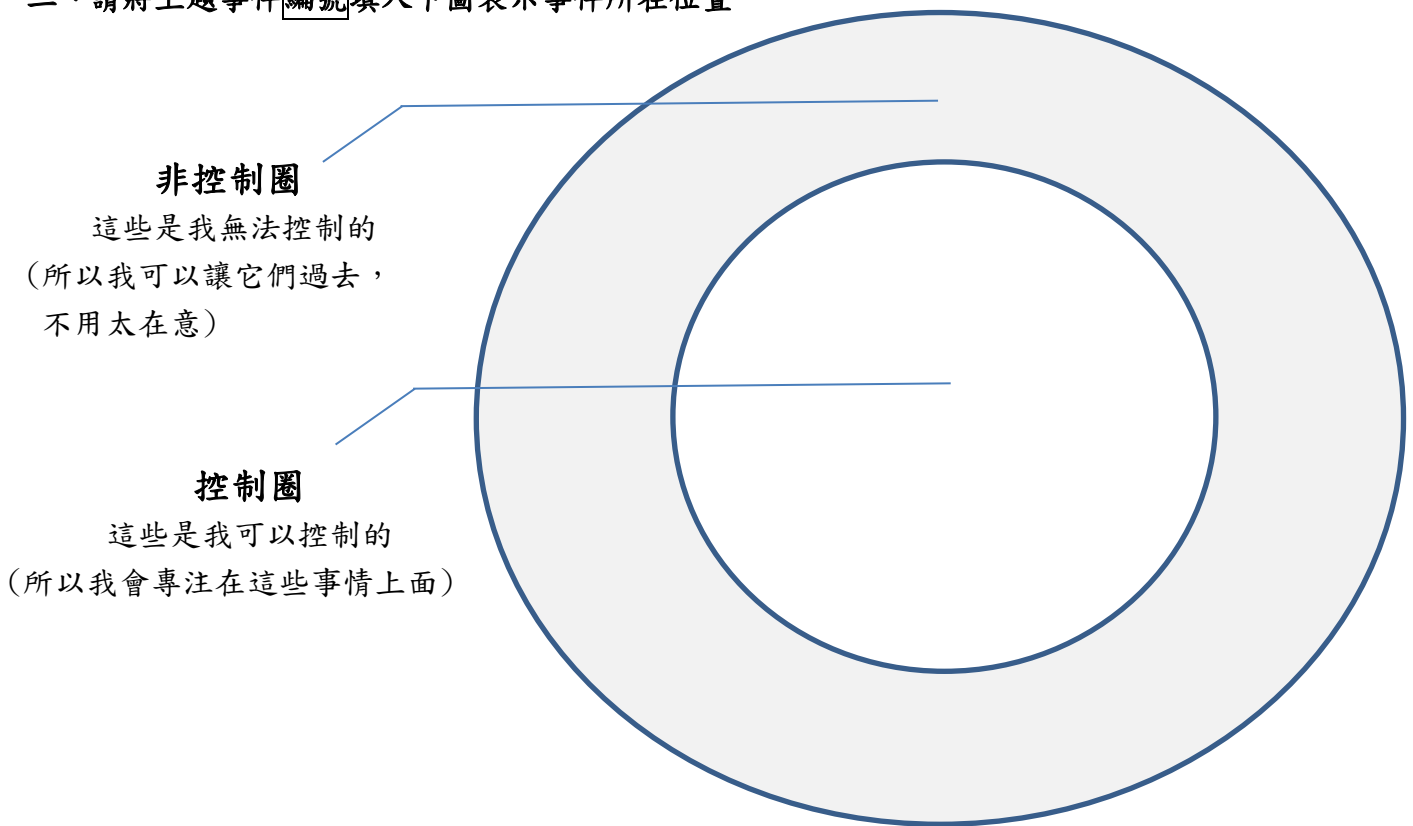
黃怡菁(2021 年 8 月)。台灣女拳王黃筱雯：如果怕被打，你要怎麼站在擂台上？。親子天下。  
[https://www.parenting.com.tw/article/5090551?utm\\_source=Parenting.FB&utm\\_medium=social&utm\\_campaign=cp-f1-media-%E8%A6%AA%E5%AD%905090551-211005](https://www.parenting.com.tw/article/5090551?utm_source=Parenting.FB&utm_medium=social&utm_campaign=cp-f1-media-%E8%A6%AA%E5%AD%905090551-211005)

我的魔力圈 ( )年( )班 姓名( )

一、寫下 10 個與家人相處、互動或家庭生活中令你覺得煩惱、擔心或想改善的事情。

- |    |     |
|----|-----|
| 1. | 6.  |
| 2. | 7.  |
| 3. | 8.  |
| 4. | 9.  |
| 5. | 10. |

二、請將上題事件編號填入下圖表示事件所在位置



三、想一想，我可以怎麼做來改善控制圈內的項目

關於\_\_\_\_\_這件事，我可以\_\_\_\_\_。

關於\_\_\_\_\_這件事，我可以\_\_\_\_\_。

關於\_\_\_\_\_這件事，我可以\_\_\_\_\_。

角色你我她 ( )年( )班 姓名( )

媽媽在廚房裡揮汗，張羅出一桌菜，阿信一看覺得看起來不好吃，不是他想吃的……

**如果你是媽媽，在此時張羅**

**如果你是阿信，看到餐桌上不是自**

**滿桌菜的原因是……**

**己喜歡的菜色，你想說的是……**

---

---

---

---

---

---

聆聽同學的不同看法，有哪些是我一開始沒想到的？

關於媽媽的想法，我沒有想到的是：

關於阿信的想法，我沒有想到的是：

---

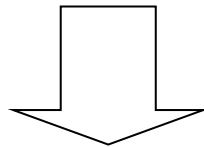
---

---

---

---

---



從同學的不同想法中，讓你最意想不到、印象深刻的是什麼？為什麼？

---

所以，如果我是媽媽，我會 \_\_\_\_\_，因為\_\_\_\_\_

反之，如果我是阿信，我會 \_\_\_\_\_，因為\_\_\_\_\_

這些題目是一些日常生活情形的描述，每題都有四個回答，就你平常真實的感覺選一個來作答。因為每個人的感覺不同，所以回答沒有所謂「對」或「不對」，「好」或「不好」。

**情境一：「我很想好好唸書，可是家裡的環境吵死了，好煩哦！」**

- ( )回答 1：「你可以跟家人講，請他們不要吵你讀書。」
- ( )回答 2：「沒關係，心靜自然就不覺得吵了。」
- ( )回答 3：「對，讀不下書，真的是很煩。」
- ( )回答 4：「你希望有個安靜的地方，可以讓你好好讀書。」

**情境二：「老天真不公平，班長家裡有錢，頭腦又聰明，大家都說她很漂亮，老師、同學都喜歡她。」**

- ( )回答 1：「只要你把書唸好，大家也都會喜歡你的。」
- ( )回答 2：「不要羨慕她，每個人都有優點和缺點的。」
- ( )回答 3：「你認為這真是太不公平了。」
- ( )回答 4：「你希望自己也能像她一樣好。」

**情境三：「我媽最偏心了，每次妹妹需要什麼，她都一口答應，而我要什麼，都沒份！」**

- ( )回答 1：「怎麼會呢？你媽只是在哄她啦！」
- ( )回答 2：「你妹妹年紀比較小嘛！」
- ( )回答 3：「你覺得你媽有點不公平。」
- ( )回答 4：「你希望你媽也能多疼你一點。」

**情境四：「我真不想回家，家裡總是空空的，沒有人陪我，我好害怕一個人在家。」**

- ( )回答 1：「你爸爸媽媽很忙，這也是沒辦法的。」
- ( )回答 2：「原來你是這麼孤單，可以打電話給我。」
- ( )回答 3：「你不喜歡回到家裡只有你一個人。」
- ( )回答 4：「你覺得一個人在家很沒有安全感。」

**情境五：「我最喜歡養小寵物，牠們好可愛，可是我爸爸媽媽就是不讓我養，說什麼吵啦！髒啦！煩啦！哼！他們才真煩呢！」**

- ( )回答 1：「不要生氣，公寓房子是不能養小動物的。」
- ( )回答 2：「考試考好一點，就比較有希望養寵物。」
- ( )回答 3：「你覺得爸爸媽媽不太講理。」
- ( )回答 4：「你不高興他們反對你養寵物。」

#### 參考文獻

劉中夫（2006）。同理心訓練課程對高職學生同理心、情緒智力及人際關係影響之研究（未出版之碩士論文）。國立臺灣師範大學教育心理與輔導學系在職進修碩士班，臺北。

寶貝我的家 ( )年( )班 姓名( )

雖然不能改變自己的出生，但是可以決定自己的未來。專注在自己能做的事，同時多花一點時間，了解我們的家人、關心他們，家人間的互動就會更好。讓我們的家都能健康又溫暖，成為重要的避風港。

請從你的魔力圈中可以改善的項目選擇一項，實際的做做看：

關於\_\_\_\_\_這件事，

我想要\_\_\_\_\_。

實踐紀錄：

(1)我做了哪些事(包含與家人之間的溝通對話)。

(2)遇到了什麼困難。

(3)可以怎麼調整解決。