

## 家庭教育課程及活動議題融入記錄(高暉翔)

70224 徐偉程

用愛鋪滿家 - 家庭變行動  
主題一：愛的表達與回應

我們家所有的溝通方式.....

請寫下媽媽或家中長輩最常對你說(叮嚀/交代)的一句話

先/後去吃飯,要叫幾次啊!

讓我想想...

上述那句話中,你覺得家人說這句話背後真正的意思或原因是什麼?

其實他想說的是... 不希望我食到到或食反氣涼掉

你當下聽到的感受是什麼?同樣的意思,家人換成什麼樣的說法會讓你舒服一點?

為什麼不叫我去 寫完一個組落就先去吃飯囉

理解家人這句話背後真正的涵義後,你能做些什麼來回應?讓他們不再擔心?

馬上叫起程早去,叫去食飯涼掉

你如何用語也講家人舒服的話來回應他們?你會怎麼說?

我會說... 媽,OK

延伸思考與挑戰

當家人在向你要表達一些事,你卻不能理解他背後真正的意思時,你可以怎麼做/說?

我聽不懂,你係解唔解半句為什麼

你發現什麼樣的表達方式,能夠讓家人跟你都能感到比較舒服?

用溫馨,平和的語氣

改變溝通,感受愛!

當我嘗試改變作法及說法後,我觀察到我跟家人的溝通跟以往有什麼不同的變化及感受?

會好啲,會一直催促

請家人留下對於改變之後的回應

感受不用一直催促,吃飯及時氣也 / 日曬,咁快  
比平時和善。

徐偉程

70224 徐偉程

用愛鋪滿家 - 家庭變行動  
主題二：溝通有訣竅

	根據敘述,寫下該敘述為何能溝通技巧?	不打斷 不打斷	當家人在說話時不要急著打斷他或給予評價。
A	傾聽	具體說明 不存講	具體且明確的讓家人知道你的感受,想法,如「你今天早上為我與我喜歡的早餐,我很喜歡。」
B	找藉口	以實際 行動表達	實踐自己說好要做的事情。
C	肯定的 讚賞	表達配內 在的信息	在看到家人某種行為時,應該要專心察覺自己內心真正在意的的事情,不要自己去解釋對方的意思,避免不必要的誤解。
D	講出自己的感受	試著從 對方的 角度思考	同理對方,接納與尊重對方的感受與情緒

改變溝通由我來!

糟糕的溝通情境	良好的溝通情境
情境一：父母跟我說計難題,令我打發。	溝通技巧：直接 改為：放放下材料,專心聽你講。
情境二：他人送給我禮物,但我說了「不」。	溝通技巧：具體說明 改為：先寫一些回饋。
情境三：考10分,媽媽打斷我說話。	溝通技巧：不打斷我表達 改為：當考中媽媽請我說話完。
情境四：父母叫我早點去睡,我覺得很專。	溝通技巧：表達自己的感受 改為：從父母的角度思考,並且實際執行。

延伸思考 - 本周作業

1. 運用溝通技巧能對我跟家人的關係有什麼好處?

從前我常會生氣,關係變得很差。

2. 本周我在什麼事件上用了什麼溝通技巧?得到什麼樣的回應?

以實際行動表達,得到家人的尊重與感謝。

### 課程主題:用愛鋪滿家

### 主題：愛的表達與回應

#### 【家庭教育課程及活動】

家 J5 了解與家人溝通互動及相互支持的適切方式。

#### 照片說明：教學內容學習單

教學內容：

1. 覺察並記錄自己與家人間最常出現的互動模式。
2. 瞭解家人的行為意涵。
3. 說出與家人溝通時不良的回應方式及自己的感受。

### 課程主題:用愛鋪滿家

### 主題：溝通有訣竅

#### 【家庭教育課程及活動】

家 J5 了解與家人溝通互動及相互支持的適切方式。

#### 照片說明：教學內容學習單

教學內容：

1. 說出與家人溝通時,是否運用家人溝通訣竅的差異。
2. 省思自己過往與家人的溝通方式,並能選擇較佳的溝通訣竅增進家人關係。

