

桃園市龍安國小 104 學年度母親節感恩活動實施計畫

愛，要這樣說！

壹、依據：

- 一、本校 104 學年度行事曆及學校課程計畫。

貳、活動目標：

- 一、配合母親節活動，鼓勵學童表達對母親（或主要照顧者）的感恩之心。
- 二、結合生命教育，瞭解「一致性溝通」的重要，學習遇到衝突時能發現成因，覺察自我，並透過「我訊息」練習溝通表達，加強學子面對想法與感受時，能以「愛」為出發來表達，藉此培養情緒商數，使溝通有愛無礙，擁有和諧的人我關係。

參、主辦單位：本校輔導室

肆、對象：全校學生

伍、活動內容

- 一、感恩對象：母親或主要照顧者（對於單親無母親者，以照顧兒童之主要親人為對象，請導師留意此類學生之情緒輔導）。

二、活動內容：

	辦理	時間	活動名稱	活動地點	活動內容
1	輔導室	04.25～ 05.11	愛，要這樣說	各班教室	1. 請老師指導學生寫出心中感恩的話，並鼓勵家長給予回饋。 2. 請老師擇優挑選 3 張，5/11 前送回輔導室（張貼作品並給予鼓勵獎品）
		05.1 ～ 05.6 午餐時間	溫馨五月感恩情	各班教室	溫馨廣播
2	班級	04.21～ 05.25	用愛完美：說好話運動	各班教室	1. 延續母親節的「愛，要這樣說」，請老師指導學生「把話說好，讓對話充滿愛，將心裡的愛好好說出來」。 2. 老師可挑選數張學習單，提供掃描後歸還。

三、活動說明：

- 1、配合母親節，輔導室印製感恩愛心(請將愛心剪下來，也可以再加以美化)，將發給全校各班，請老師指導學生具體寫出對於母親或主要照顧者誠摯感謝之意，並親送給母親或主要照顧者，邀請其寫下回饋的話語，再交回給老師，作為教室佈置或提供給輔導室進行張貼(請各班老師擇優選出3件，於5/11前送至輔導室)，輔導室將給予鼓勵獎品。
- 2、依據各班參加意願，延續母親節的感恩愛心學習單(可再向輔導室申請)，用於說好話運動。此活動適用親子、同儕、師生等人際溝通的表達練習，讓大家學習以愛為出發點，不只是「說正面的、鼓勵人的話」，也學會「把話說好，讓對話充滿愛，將心裡的愛好好說出來」。

(1)申請班級每位學生一本蒲公英月刊，做為活動相關閱讀文本。

(2)指導學生欣賞一部關於家庭親子衝突的微電影影片(約7~8分鐘)

(<http://www.dhf.org.tw/goodwords/2016>)。並請老師指導學生練習運用「我訊息」的技巧，將內心的話真誠一致地表達出來，學習衝突發生時的情緒表達，減少關係中溝通不良產生的誤會。

(3)我訊息句法說明

完整的我訊息，包含以下內容：

描述事件 + 我的感受 + 我的想法 + 我的希望 + 我的行動(如何改善?)

句法	說明
我看到/聽到/發現	簡單而具體描述事件情境
我的感受/覺得	說出情緒
我的想法/認為	省察思維
我希望/期待	探索自己真正需要
我的行動方案	有助與他人成功溝通，使結果符合雙方期待

(4)提供詳細教學活動說明單，各班老師可依據教學需要進行調整。

(5)相關獎勵品由輔導室提供。

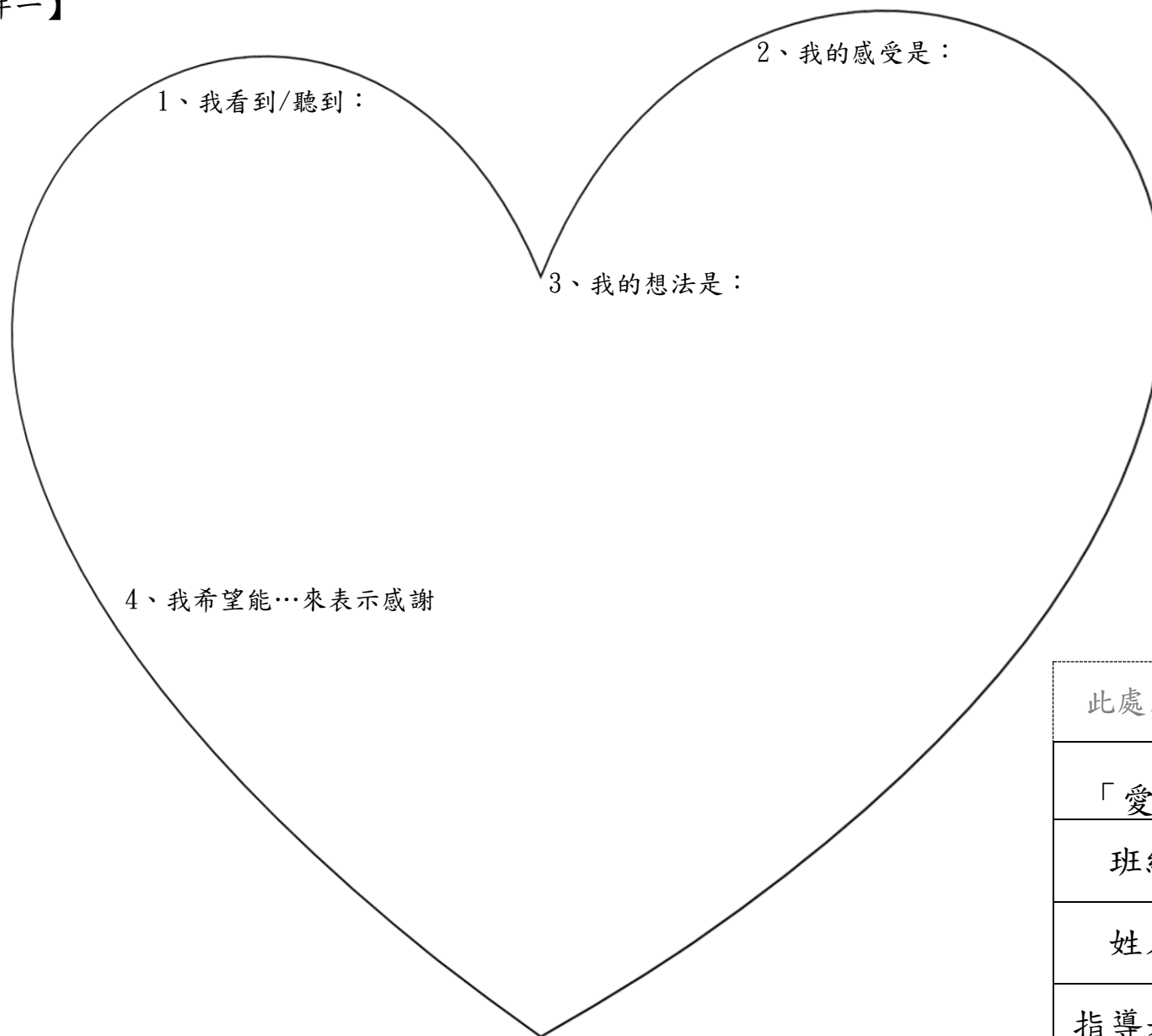
陸、本計畫陳 校長核可後實施，修正時亦同。

輔導組長

輔導主任

校長

【附件一】



此處為黏貼處—請黏貼在作品右下角

龍安國小 104 學年度
「愛，要這樣說」母親節感恩卡

班級

年

班

姓名

指導老師

老師

蒲公英「愛，要這樣說」活動說明單

主題名稱	「愛，要這樣說」	
理念說明	從閱讀及體驗活動中，瞭解關係之間「一致性溝通」表達的重要性，自我檢視關係間遇到的衝突成因，覺察自己的情緒反應，並學習運用「我訊息」在生活中作溝通表達，以加強學子溝通表達能力，同時教導孩子面對情緒與感受，培養情緒商數，讓溝通有愛無礙，擁有和諧的人我關係。	
應用技巧	我訊息	
相關議題	親子關係、同儕關係、人際關係、情緒教育	
輔助教具	《蒲公英希望月刊》、影片、學習單	
領域分段	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。	
能力指標	3-2-2 參加團體活動，了解自己所屬團體的特色，並能表達自我以及與人溝通。	
教學目標	認知目標	瞭解我訊息的句法 瞭解感受與想法的不同 能辨認我訊息與你訊息
	情意目標	瞭解人際關係中溝通的重要性 練習表達自己的感受 練習覺察自己的情緒及溝通姿態
	技能目標	能說出我訊息的句子 能說出自己的感受
教學活動內容		
一、引言 溝通的用意是為了表明個人感受、需求，並在尊重及不影響他人的情況下取得雙方的共識。人際關係中，難免會有衝突的狀況發生，指責的言語會造成意思誤解和扭曲，對關係造成傷害，讓我們學習說真誠一致地表達出自己的「真心話」，讓愛由內心表現出來，讓關係更親近。 二、影片觀賞 1.影片播放 請老師撥放蒲公英提供的故事影片【愛，要這樣說】，影片可於蒲公英網站瀏覽，影片原著故事一併刊登於《蒲公英希望月刊》2016年5月號「蒲公英加油站」單元，歡迎索閱月刊作教學使用。 2.影片內涵 影片帶出在人際關係中「一致性溝通」的重要性，尤其是親密的親子關係，常常用錯誤的表達方式，讓對方接收不到話語中愛的訊息，破壞雙方的關係。 影片中爸爸是愛孩子的，擔心孩子躺在床上看手機、跟同學傳訊息，會影響睡眠與健康，但不知道如何與孩子溝通，用指責言語、強制沒收的方式表達，但激烈的方式造成青少年時期的孩子更大的反抗；媽媽與孩子溝通中，媽媽真誠的言語表達出對孩子的關心，而且媽媽用「擁抱」的動作傳達出「我愛你」的訊息，孩子接受到「被愛」，		

卸下防備，聽媽媽的勸告，有句話說「解決心情才能解決事情」，人是複雜的動物，情感的表達細膩豐富，情感的接收連結著一個人內在感受、渴望、自我價值，同樣的一句話，每個人牽動的情緒反應不同，我們能做的是幫助正值青少年的孩子覺知、接納這些感受，化解心中的情緒，表現出正向的行為。

3.問題討論

老師可以引導孩子們思考影片中爸爸和媽媽對孩子的溝通方式有何差異？溝通方式帶給孩子心裡的感覺是什麼？是什麼原因，讓孩子在與媽媽談過後，心情平靜下來？

(1)你覺得為什麼【】在爸爸沒收手機後會崩潰大哭？他的感覺是什麼？

(2)你認為媽媽表達了什麼，讓【】和媽媽談過後，心情平靜下來呢？

三、你訊息 v.s.我訊息

1.你訊息：說者通常是「指責」的姿態，很衝動地脫口而出，這些話的開頭通常是：你每次、都是你、你怎麼、你就是…。

2.我訊息：說者以自己的感受為出發點，不指責、不討好，真誠地表達自己給對方知道，讓對方更瞭解自己的情緒和想法，以達到有效的表達。

你訊息	我訊息
你怎麼講不聽！	我看到你一直犯同樣的錯誤，心裡很為你擔心
你這麼近看電視，眼睛會瞎掉！	我看到你這近看電視，擔心你的近視會加深
你就是挑食，才會長不高！	我看到你挑食，擔心你營養不夠，會影響你的生長發育

老師在此可以多舉例，引導學生用模擬練習，比較哪一種方式能讓聽者感受比較好？哪一種方式能讓說者達到更好的溝通效果？哪一種方式能讓說者與聽者兩人之間的關係更好？

四、我訊息句法

完整的我訊息，包含以下內容：

描述事件 + 我的感受 + 我的想法 + 我的希望 + 我的行動(如何改善?)

句法	說明
我看到/聽到/發現	簡單而具體描述事件情境
我的感受/覺得	說出情緒
我的想法/認為	省察思維
我希望/期待	探索自己真正需要
我的行動方案	有助與他人成功溝通，使結果符合雙方期待

老師可舉例教導孩子運用，例如情境：妹妹沒經過我的同意拿走了我心愛的東西

我訊息項目	用我訊息表達
描述事件	我看到你拿走我的東西
我的感受	我很生氣
我的想法	我認為不被尊重
我希望	我希望能先經過我的同意
我的行動(如何改善)	約定下次要先經過我的同意

孩子對於「想法」與「感受」很容易混淆，老師可以引導孩子們探索自己的感受，並練習用言語標示自己的情緒。

- 覺得不被尊重→這是想法、認知
- 覺得自由→這是想法、認知
- 感覺高興→這是感受、情緒
- 感覺生氣→這是感受、情緒

五、模擬體驗與討論

這個模擬練習是想要觸動孩子們的學習意願，讓孩子將所學的應用到生活中，在此階段希望塑造一個開放討論的氣氛鼓勵孩子們參與，為鼓勵孩子們發言，孩子們可能會提供各種不同的答案，老師這時要做到不評斷是非，對於孩子們的發言，老師可以詢問有多少人對這些答案有共鳴、可以用「引導」的方式導到正向的溝通處理方式。

1.設定情境：

老師先設定一個情境，這個情境可是孩子常碰到的衝突情境，也可以是班上學生曾經發生過的衝突對話。

2.模擬對話：

請兩位學生上台，老師描述情境中造成衝突的對話內容，請兩位學生模擬演出這段對話，請學生模仿角色的對話姿態，由老師引導團體討論。

3.開放討論

(1)分別詢問兩位學生，覺得目前扮演的角色心裡的感受是什麼？為什麼會有這種感受？覺得對方扮演的角色心裡的感受是什麼？為什麼會有這種感受？

(2)詢問台下的同學，如果你是這個角色，你心裡的感受是什麼？為什麼會有這種感受？

(3)詢問台下的同學，一起集思廣義，你覺得角色心裡沒講出來的真話是什麼？試著用我訊息將真心話表達出來，孩子的回答可能會很片斷，老師請引導孩子們的一起將這些話運用我訊息組合連貫的表達。

六、課後練習

1.請學生想一想，自己的人際關係中，有什麼情境可以運用我訊息來溝通，運用我訊息，將自己的回應，填寫在學習單上。

2.學習單填寫完後，老師請學生思考一下，這樣的表達方式是否有將自己的心裡的話完整的說出來？是否能減少溝通中的不必要的誤會及情緒性的反應。

七、老師總結

有時候明明是關心或愛，但我們習慣的表達方式，會將我們的愛隱藏在指責及情緒裡，人在情緒被挑起時，是很難思考的，容易衝動做出傷害我們愛的人的事，事後後悔「如果當初沒有這樣說，現在就不會…」、「如果當初沒有這樣做就好了…」。

人際之間的溝通都可以運用我訊息，雖然對方不見得每次會有很好的回應，但是當我們運用我訊息時，能夠讓我們自己的意思表達更完整，減少人際磨擦，讓我們的身心更健康。

八、課後成果回饋

1.老師節選幾件學生填寫的「學習單」回傳給本會，可選擇以下回傳方式

(1)傳真：(02)5581-8077

(2)掃描檔案：上傳蒲公英「愛，要這樣說」校園活動網站

<http://www.dhf.org.tw/goodwords/2016/feedback.aspx> 或 Email 至 mail@dhf.org.tw

(3)郵寄：10049 台北市中正區忠孝東路一段 9 號 6 樓 蒲公英希望基金會收

2.老師網路填寫「教師回饋表」：

請教師至蒲公英「愛，要這樣說」校園活動網站(網址：

<http://www.dhf.org.tw/goodwords/>)填寫「教師回饋表」。

九、教學資源

1.本基金會將透過出版發行之《蒲公英希望月刊》提供本活動所需要的閱讀學習教材。

2.本基金會之活動網站(網址 <http://www.dhf.org.tw/goodwords/>)將提供故事影片、活動教案下載、各校活動報導，提供老師教學資源及教學上的參考。

3.分為國小版與國中版教案兩種教案，國小版僅練習我訊息前三階段，國中版可用我訊息五個階段完整練習。

附件：「教師回饋表」內的問卷題目

教學問卷

1.這次的活動很有意義。☐同意 ☐不同意

2.這次的活動能帶動學生興趣。☐同意 ☐不同意

3.這次的活動能啟發學生思考。☐同意 ☐不同意

4.能真誠地表達感受對學生的身心成長有正向的幫助？☐同意 ☐不同意

5.家庭關係的改善能帶動人際關係正向的影響？☐同意 ☐不同意

6.其它建議：_____

龍安國小 104 學年度母親節感恩暨友善校園活動 —校園說好話運動學習單(國小版)

____年____班 姓名:_____

一、讓我試試看：想法和感受是一樣的嗎？請小朋友填填看喔！

想法是省察，請寫“○” / 感受是情緒，請寫“△”

1. () 小明很瘦	6. () 我覺得好失望喔！
2. () 我覺得自己很聰明	7. () 你好貼心喔！
3. () 功課很多，我好擔心	8. () 我不是故意的
4. () 你推倒我，讓我很生氣	9. () 我好難過
5. () 我討厭妳誤會我(複選)	10. () 妳讓我很開心

二、想一想：

1、你知道怎麼好好表達自己的想法和感受了嗎？

仔細想想愛心拼圖中的感受和想法，然後在下面的愛心寫出自己的答案！別忘了和同學分享喔！

(1)我發生什麼事：弟弟沒經過我的允許，就拿我的玩具。

(2)對象：弟弟

(3)例子：(如下面的愛心拼圖)



龍安國小 104 學年度母親節感恩暨友善校園活動 —校園說好話運動學習單(國小版)

_____年_____班 姓名:_____

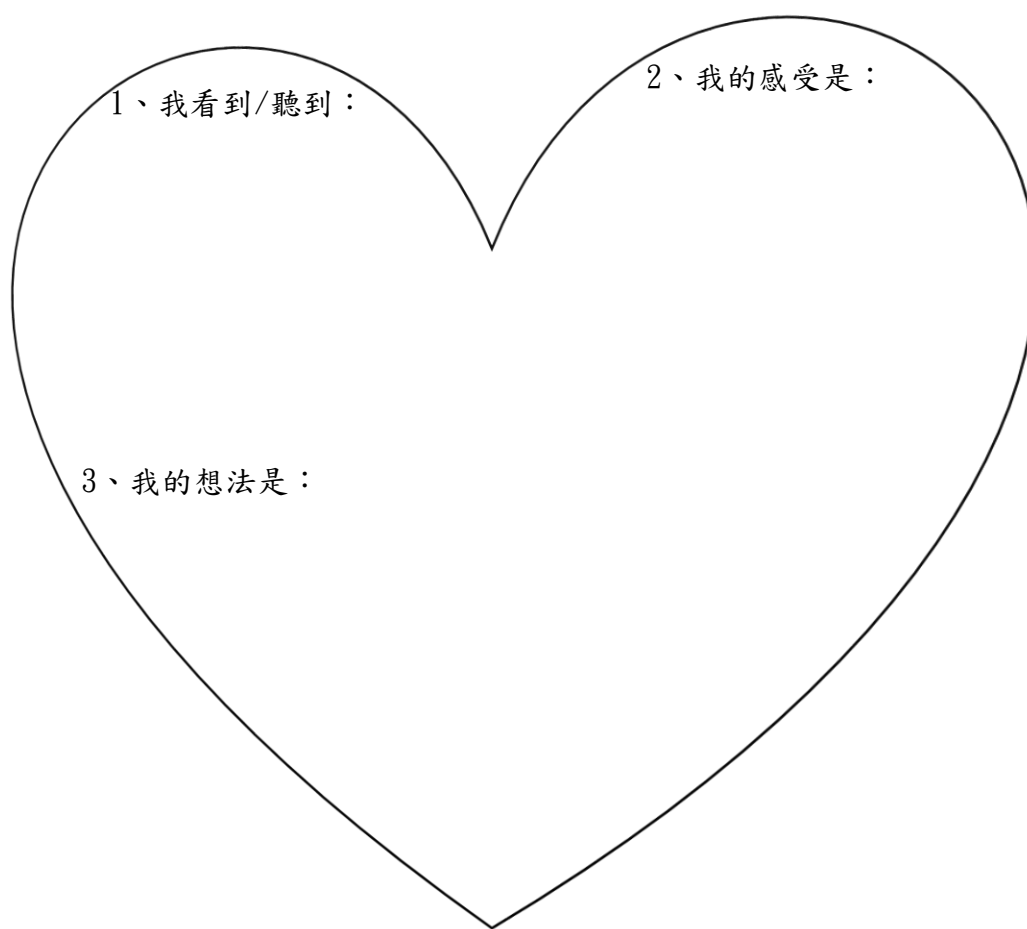
2、換你試試看!

(1)發生什麼事: _____。

(2)對象:_____。

(3)仿照上面的愛心拼圖，將「你的看法、心裡的感受、想想以後可以怎麼做比較好」，寫在下面的空白愛心裡。

*老師們可以根據教學需要，指導學生加上「4、我希望可以如何改善」



3、用上面的方式跟同學分享想法和感受後，有什麼發現嗎？

我發現: _____
