

新竹縣中正國中家庭教育課程

班級：_____ 座號：_____ 姓名：_____



一、愛的語言

每個家庭的日常，總是充滿著酸甜苦辣各種滋味，有歡樂開心的故事，也一定會有傷心不愉快的故事，但家人間若能透過學習表達愛，並能傾聽與良好的溝通，就能增加家庭中的甜蜜，減少苦澀，即便面對困難，也能彼此支持與陪伴。一起跟著下列步驟，學習表達愛與溝通的方式吧！

表達愛的方式：透過用心觀察家人的需要與喜好，給予他最期待的關懷與支持，就是最佳表達方式。

- 你與家人的愛的語言是什麼？愛的語言(愛的表達方式)有五種，肯定的言詞、精心的時刻、貼心的禮物、服務的行動與身體的接觸，請選定一位家人，並與家人一同完成愛的語言問卷，且記錄下來你與家人的愛的語言。

愛的語言問卷 (我邀請的家人是：_____)

編號	問題	分類	我的答案	家人的答案
1	我喜歡和親近的人一起做同一件事。	B		
	我喜歡聽到別人對我說友善的話。	A		
2	有人送我生日禮物時，我會覺得被愛及受重視。	C		
	有人在我生日那天對我說出特別的話，我會覺得被愛。	B		
3	我喜歡聽到別人接納我的話。	A		
	如果有人幫我忙，我會知道他是愛我的。	D		
4	我喜歡收到寫滿讚美與肯定的小紙條。	A		
	我喜歡被擁抱的感覺。	E		
5	我喜歡和好友及所愛的人在一起。	B		
	我喜歡收到朋友或所愛的人贈送的禮物。	C		
6	我喜歡和在我心目中占有特殊地位的人獨處。	B		
	每當有人給我實際的幫助，我就會覺得他是愛我的。	D		
7	我喜歡和朋友或所愛的人到處走走。	B		
	我喜歡和在我心目中有特殊地位的人擊掌或牽手。	E		
8	有人送我禮物，我就知道他想到我的需要。	C		
	有人幫我做家事，我就會覺得被愛。	D		
9	我喜歡和最親近的人牽手、擁抱、親吻。	E		
	有人不為了特別理由而送我禮物，我會覺得很開心。	C		
10	別人的表現要比他的言語更能感動我。	D		
	被擁抱讓我覺得與對方很親近，也覺得自己很重要。	E		

■ 統計總分，確認你和你的家人喜歡哪一種愛之語

我 分數總計 A：____分；B：____分；C：____分；D：____分；E：____分。

家人 分數總計 A：____分；B：____分；C：____分；D：____分；E：____分。

■ **我** 的愛之語是：____、**家人**(____) 的愛之語是：____

A：肯定的言詞：喜歡讚美或鼓勵，對於肯定與正向的言詞，特別能感受到愛。

B：精心的時刻：在意心靈上的親密感受，喜歡兩個人一起行動，或是精心安排的陪伴與相處。

C：貼心的禮物：喜歡收到花心思準備的禮物。

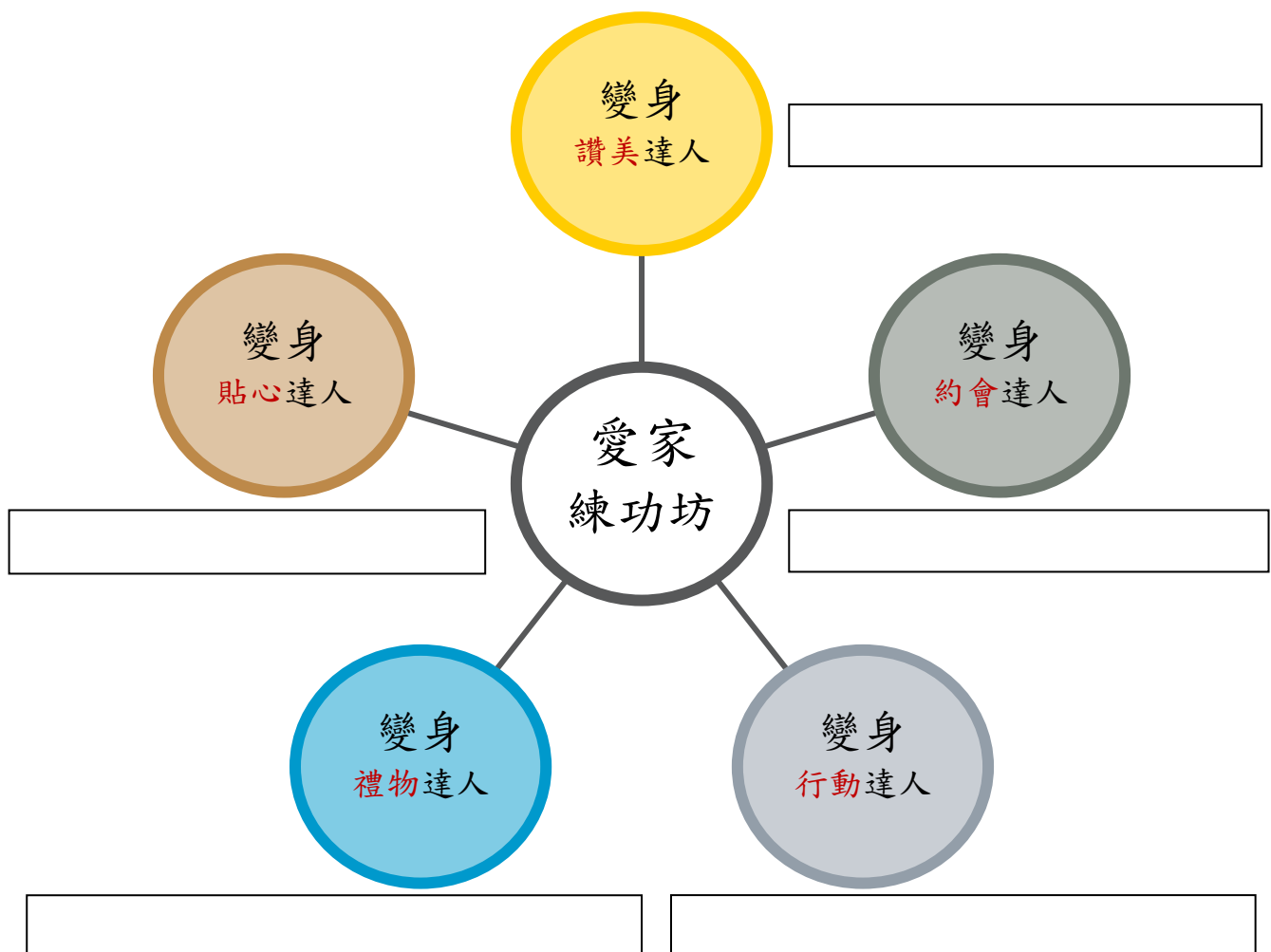
D：服務的行動：在接受幫助時，特別能夠感受到愛。

E：身體的接觸：喜歡透過身體的接觸傳達或感受愛。

二、愛家練功坊

溫馨五月即將來到，對於平常照顧我長大的長輩們，相信你一定有很多想要表達的心情與感謝。趁著這天時、地利、人和之際，就藉由母親節讓你一吐為快，現在就跟著老師的愛家行動大變身魔法課程，一起努力並動動腦想想要怎麼給長輩們一個大大驚喜，並將這些想法付諸實際行動，讓今年母親節有個美好 Ending，留下美好幸福的回憶！

接下來，就讓老師傳授你五大招式，讓我們一起變身愛家達人吧！



ps.表達的對象可針對家中任何一位長輩喔！

新竹縣中正國中家庭教育課程

班級：_____ 座號：_____ 姓名：_____

第一招：變身讚美達人



親愛的同學們：從現在起我們要開始練習「讚美」的技巧，除了學習之外，還要在日常生活中實踐力行。能欣賞別人的優點，並讓對方知道，是一件很棒的事，尤其是對我們親愛的家人親口把愛說出來，這正是這份學習單最主要的目的。剛開始說一定會很不習慣、甚至有些尷尬，但熟能生巧，練習久了，就會習慣成自然了。

一、讚美範例：

- 媽咪：妳在料理時一定裝進了滿滿的愛心(因)，所以煮的菜好好吃，別地方都吃不到(果)。
- 爸比：你開車的技術很好(因)，讓我坐在裡面覺得很安全(果)。
- 姐姐：妳今天的打扮很用心(因)，所以真的超級漂亮，驚為天人喔(果)！
- 妹妹：妳寫的字好漂亮又工整(因)，讓人看了好舒服(果)。
- 哥哥：你的籃球打的真好(果)，一定下了很多功夫練習(因)，所以很少人像你一樣那麼會投三分球(果)。
- 老師：您課前一定花很多時間準備(因)，所以您上的課非常有趣，我好喜歡上您的課(果)！

二、愛家練功坊招式：變身「讚美」達人

請同學利用一個禮拜的時間，練習說出並完成下列愛心樹上的三個讚美來對親愛的家人表達感謝吧！相信這是在母親節送給媽媽/長輩，最棒的禮物之一。

Ps. 讚美對象以家人/長輩為主，三個愛心都要寫喔！

給_____的讚美或感謝：

給_____的讚美或感謝：

給_____的讚美或感謝：

長輩簽名與回饋：

日期： 年 月 日

長輩簽名與回饋：

日期： 年 月 日

長輩簽名與回饋：

日期： 年 月 日

新竹縣中正國中家庭教育課程

班級：_____ 座號：_____ 姓名：_____

第二招：變身約會達人



親愛的同學們：練習完第一招「讚美」技巧之後，現在我們要學習第二招嚕！先請你靜心想想，在與家人/長輩所有共處的時間裡，能規劃兩人共同一起做些什麼事，並用心地陪伴對方。凡是在生活中可輕易達成兩人間互動做到的活動皆可，例如：一起去運動、散步、吃飯、看電影、聽音樂、逛街...等。這些活動並不需要花太多時間或金錢，而是自然而然變成兩個人之間一起完成的活動，只要參與的人都用心在其中，這樣就是一次甜蜜的約會時光喔！

請你拍下與家人/長輩甜蜜互動的情景，
並貼在此空白處中

分享當時回憶記事

◎請寫下這次與「家人/長輩」約會的感想或互動收穫。(至少 50 字以上)

請為孩子今天的表現評個分
(請您在星星內塗滿顏色)

☆☆☆☆☆

(塗愈多顆星星代表愈滿意)

◎請「家人/長輩」簽名：_____ (請簽全名勿蓋章)

◎請您簡單分享與孩子甜蜜約會的心情，孩子也需要您給他一個正面的肯定喔！

完成日期：_____ 年 _____ 月 _____ 日

新竹縣中正國中家庭教育課程

班級：_____ 座號：_____ 姓名：_____

第三招：變身禮物達人



親愛的同學們：練習完前二招，相信你的功力大增，與家人/長輩間的關係互動也更進一步了。眼看母親節即將到來，請你藉由這個節日，設計出你自己獨一無二專屬於家人/長輩的禮物。禮物是愛的視覺象徵(有形的)，建議可以自己動手完成(例如：做卡片、摺紙...等)，那會更讓家人/長輩更加感動喔！禮物是一件提醒對方“我還愛著你”的東西，讓對方看到了禮物就會想到送我的人，感受到滿滿的喜悅與幸福。

分享當時回憶記事

請拍下將禮物與家人/長輩的合照，
並貼在此空白處中

◎你送給家人/長輩的禮物是：

◎請寫下你選擇送給家人/長輩這份禮物的原因：

◎家人/長輩在收到這份禮物時，他們有什麼反應呢？

◎請「家人/長輩」簽名，_____ (請簽全名勿蓋章)

◎請您簡單分享收到禮物的心情，孩子也需要您給他一個正面的肯定喔！

請為孩子今天的表現評個分
(請您在星星內塗滿顏色)



(塗愈多顆星星代表愈滿意)

完成日期：_____ 年 _____ 月 _____ 日

新竹縣中正國中家庭教育課程

班級：_____ 座號：_____ 姓名：_____

第四招：變身行動達人



親愛的同學們：現在要練習第四招嚕～開始變身行動達人！行動指的是「服務的行動」，是指家人/長輩想要你幫忙做的事。你設法藉著替家人/長輩服務或做事，使他們高興，也表示你對家人/長輩的愛。這樣的行動像是：做一頓飯、幫忙買早餐、幫忙溜狗、幫忙做家事、幫家人/長輩按摩...等，這些都是服務的行動(無形的)。

請拍下你替家人/長輩服務的行動，
並貼在此空白處中

分享當時回憶記事

◎你選擇幫家人/長輩進行服務的行動是：

◎請寫下你選擇幫家人/長輩進行這項服務行動的原因：

◎在幫家人/長輩在進行這項服務行動時，他們有什麼反應呢？

◎請「家人/長輩」簽名，_____ (請簽全名勿蓋章)

◎請您簡單分享當孩子幫您進行服務行動時的心情，給孩子一個大大的鼓勵喔！

請為孩子今天的表現評個分
(請您在星星內塗滿顏色)



(塗愈多顆星星代表愈滿意)

完成日期：_____ 年 _____ 月 _____ 日

新竹縣中正國中家庭教育課程

班級：_____ 座號：_____ 姓名：_____

第五招：變身貼心達人



親愛的同學們：現在要練習最後大絕招嚕～想想你自己有多久沒跟家人/長輩撒撒嬌了，其實這招在日常生活中，只要你願意都可以隨時進行喔！例如：擁抱，牽手...等，相信家人/長輩在你的熱情攻勢下，一定無法抵擋你散發出的強大魅力，也能感受到你滿滿的愛！

一、活動說明：

愛的表達方式有很多種，身體的接觸擁抱是一種溫馨安全的感覺，所以要請你回家找適當機會抱抱家人/長輩，感謝他們的辛勞。

二、活動方式：

找適當時機給家人/長輩一個愛的抱抱，並寫出當時擁抱的理由，家人/長輩也給孩子回饋。



1. 照片中的家人/長輩，與你之間的關係：
(例：母女、祖孫...等)
2. 你平常會用什麼方式跟家人/長輩撒嬌呢？
3. 當你在與家人/長輩抱抱的時候，對方是什麼反應？

◎你選擇當時幫家人/長輩愛的抱抱的理由是什麼？

例如：今天晚上媽媽煮了一桌好豐盛的晚餐，很感謝媽媽為了我們全家人的健康把關並花了很多心血！

◎請寫下孩子抱您時的心情，給孩子鼓勵！例如：我的寶貝好貼心，媽咪很開心你好懂事。

◎請「家人/長輩」簽名，_____ (請簽全名勿蓋章) 完成日期：_____ 年 _____ 月 _____ 日

新竹縣中正國中家庭教育課程

班級：_____ 座號：_____ 姓名：_____



課後省思



練就了愛家五大招式後，相信你的愛家功力一定大增！接下來，要請你靜下心來思考以下問題：

- 一、完成了愛家達人任務後，請比較前、後有何差異？
(至少寫一橫列)

變身任務	變身前	變身後
示範：讚美達人	很不善言詞、不懂表達感謝	學會用美的眼睛看待家人付出，並真心感謝家人

- 二、在變身愛家達人的過程中，你最喜歡變身成哪一個達人？為什麼？

☼ 我最喜歡變身為_____達人，因為：

- 三、請同學說說你上完這個課程之後，與家人/長輩間的互動有何改變？或是課程結束後你的收穫跟省思。(至少 50 字以上)

家人間的情感交流，需要全家齊心努力儲蓄，把它裝進屬於你家愛的存款簿中。期盼上完愛家練功坊後，同學們都能認知到家人間情感交流是需要刻意營造的，願每個人家裡那本愛的存款簿都有滿滿豐盈的存款，讓你家有滿滿的愛與溫暖！