



子職新關心

邢一欣 老師

楊希珮 老師

黃思華 老師

◎ 臺北市立中崙高級中學
臺北市立內湖高級中學
國立政治大學附屬高級中學

摘要

隨著家庭結構的轉變，親子關係也發生了新的變化，不少青少年對自身的子職角色缺乏應有認知。研究者期盼透過課程的安排，強化親子間的正向情感連結，協助青少年善盡自身的子職角色，並提昇家庭的情感功能，增進幸福感。

在文獻探討中，研究者彙整子職的內涵與當代子職教育的重點，並說明親子關係與幸福感的關聯，同時也探討體驗學習如何應用於子職教育。在實際教學中，研究者運用繪本與「愛的撲克牌」教具，協助學生熟悉五種愛之語的精神；透過「親情地圖」訪談，引導學生省思自己的親子互動關係；最後安排「飛禮物」活動，讓學生以實際行動向父母傳情示愛。

整體課程成效包括：學生增進對子職的實踐，並能主動反哺回饋家人，更進一步也提供向上管理，改變親職的關愛方式，強化了家庭的幸福感。

關鍵詞：子職教育、愛之語、幸福感、體驗學習

1 國立臺灣師範大學國文教學碩士班三年級研究生；又，本論文承蒙蔡宗陽教授指導下書寫，並得匿名審查者不吝惠賜諸多精要建議，在此特別致上謝意。

Filial Education

Yi-Hsin Hsing Teacher

Hsi-Pei Yang Teacher

Sih-Hua Huang Teacher

◎ Taipei Municipal Zhong-Lun High School

Taipei Municipal Nei-Hu High School

The Affiliated High School Of National Chengchi University

Abstract

With the changes in family structure, parent-child relationship has new changes, and many teenagers lack of filial role perception. The researchers hope to strengthen the positive emotional connection between parents and children, and help young people fulfill their filial role, enhance the family's emotional function, increase well-being.

In the literature, the researchers compiled the meaning and contemporary filial education, and explanations of parent-child relationships associated with well-being, but also explore the experience of learning how to apply to filial education. In actual teaching, the researchers use picture books and "love poker," aids to help familiarize students with the language of the spirit of the five kinds of love; through the "family map" interviews, students reflect upon their own parent-child interaction; final arrangements "flying gift" activities for students to take practical action to deliver to their parents love.

The effectiveness of the overall program include : Students enhance the practice of filial role and feedback can take the initiative nurturing family, but also to provide further upward management, change parental caring manner, and strengthen the family's well-being.

Keywords: filial education, the language of love, well-being, experiential learning

壹、前言

在高中家政教學的範疇中，經營良好的家人關係一直是重要的核心概念。而綜觀近年來受到社會發展所產生的家庭轉變，像是家人共處時間減少、離婚率攀升、人口老化快速、生育率降低等現象，使得不少家庭已因調適不良而出現問題，家人間的親密感也漸趨淡薄。由此更加突顯出家庭教育的重要。

在此背景之下，「子職新關心」的主題課程研發，便是奠基於協助學生增進與家人的正向互動，期待引導學生培養主動向家人傳情示愛的習慣。主要的理念有以下三點：

一、深耕當代的子職教育，以增進幸福感

依據內政部戶政司的統計報告指出，2010年我國的總生育率已降至0.895，意指平均一位婦女終其一生可能生育不到一個孩子，已創下歷年來的新低點。少子女化加上高齡化趨勢對家庭結構的交互影響，使得這一代青少年步入成年期之後，對原生家庭勢必要肩負起更為吃重的責任。然而，反觀現今社會中日漸增多的尼特族（NEET）或啃老族，卻突顯出為數不少的子女們在成年後，不但對自身的子職角色缺乏應有認知，沒有承擔起家中的責任，反倒將父母對自己的付出視作理所當然，成為老年父母無法卸下的沈重負荷。

早期在親子教育的範疇中，較偏重親職角色的教育，對身為子女一方應有的學習

相對是偏少的。在2003年通過的家庭教育法中，早已明確指出子職教育為家庭教育中重要的一環，身為中學的家政教師，期盼能透過課堂的練習，在現階段協助青少年主動覺察父母的需要，學習以多元的方式關懷父母，善盡自身的子職角色，在未來方能成為有責任感的成年子女。

當子職教育向下紮根，不僅有助於親子關係的良性發展，促使父母與子女有較高的心理互動與身體接觸，更將提昇青少年的生活滿意度與整體幸福感（Gongla & Thompson, 1987）。

二、提昇家庭的情感功能，強化親子連結

根據周麗端與唐先梅於2010年所進行的國人家人互動調查顯示，每天住在一起的家人中，有20.6%的人不曾及很少與家人相聚互動至少三十分鐘；有35.9%的人不曾及很少關心與問候家人；有50.3%的人不曾及很少傾聽家人的心情故事；有62.1%的人不曾及很少對家人表達感謝與讚美；有76.2%的人表示不曾及很少與家人擁抱。

上述研究結果彰顯出家庭的情感功能有再強化與學習的必要。因為當家人之間缺乏深厚情感的連結時，一旦發生嚴重的家庭衝突，往往會由於凝聚力薄弱，特別容易陷入家庭危機，甚至瀕臨家庭解組的困境。身為教師的我們，期待透過家政課的學習，幫助學生強化自己家庭的情感功能，主動改善疏離的家人互動，進一步強化親子的正向連結。

三、學習情感的多元表達， 主動關懷家人

在親子關係與互動溝通的學習領域中，Dr. Gary Chapman所提出「愛之語」理論，是相當適合國人學習的內容，因為在傳統華人家庭文化中，親子間表達感情的方式往往是含蓄的，甚或不知如何以適當方式向家人傳遞愛意。而透過認識愛之語，正可協助學生學習主動關懷父母的多元方法。

依據愛之語的概念，每個人都有某幾種自己特別熟悉的情感言語，要增進彼此之間的感情，應該學習以對方的愛之語類型，來傳遞自己對對方的關愛。就親子關係的經營而言，愛之語的學習將拓展瞭解情感表達的多元方式，而探索各種愛之語的具體表現，

對建立良好的親子互動將會有具體的助益。

貳、文獻探討

一、子職

(一) 子職的內涵

子職是相對於父母的親職的一種身份。所謂「子職」，乃指為人子女在家庭中應有的角色份際，及其所需擔負的角色責任。隨著時代的演進，家庭文化已有不同面貌，子職的內涵也與時俱進有了新的改變。目前國內對子職教育的研究仍相當有限，研究團隊彙整近期有關子職的研究結果在表1，期能從中歸納出當代子職的內涵。

表1 國內子職相關研究

年代	作者	研究對象	子職內涵	研究結果
2005	蔡縈娟 吳水銀	嘉義、臺南、高雄、屏東縣市之大學生	1. 情感回饋與分享 2. 體恤與協助 3. 聯繫安心 4. 陪伴父母 5. 自我照料 6. 獨立自制	1. 大學生子職知覺與子職實踐以自我照料層面最高，以陪伴父母層面最低。 2. 大學生的子職實踐會因為其子職知覺得不同而有顯著差異，高子職知覺的大學生會有較高的子職實踐。
2006	李玉珍	國小高年級學生	1. 配合父母教導 2. 主動與父母溝通 3. 情感回饋 4. 維持家庭和諧 5. 分擔家務 6. 獨立自制	1. 國小學生子職角色在獨立的知覺程度最高，在聯繫安心知覺上較低。 2. 國小學生子職角色知覺程度愈高，則其親子關係會較好。 3. 國小學生的「回饋與溝通」知覺對親子關係的建立最具影響力。

2006	陳若琳	成年初期的子女	<ol style="list-style-type: none"> 1. 獨立自制 2. 陪伴體恤 3. 生活協助 4. 傳訊安心 5. 情感支持 6. 反哺回饋 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 子職態度與行為的養成，需要靠父母在教養子女的過程中，適時地傳遞給子女。
2008	吳恩婷	臺灣高中職學生與廣州高中職學生	<ol style="list-style-type: none"> 1. 照顧回饋 2. 受教 3. 文化反哺 4. 接受父母心理支持 5. 提供父母心理支持 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 子職角色知覺以提供父母心理支持層面最高，文化反哺層面最低。 2. 子職角色實踐以提供父母心理支持層面最高，接受父母心理支持層面最低。 3. 子職角色實踐最有效的預測變項為子職角色知覺，亦即欲提升實踐程度，先需由提升其知覺做起。
2009	吳順發	嘉義縣某國中二年級學生	<ol style="list-style-type: none"> 1. 陪伴體恤與溝通分享 2. 情感支持與反哺回饋 3. 獨立自制與自我照料 4. 傳訊安心 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 子職教育課程對子職知覺與父子親密感的發展上有其正面的影響。 2. 子職知覺在子職教育課程與父子親密感之間具有中介效果，即父子親密感的提升可透過子職知覺的增進來著手。
2009	陳美智	臺灣中部地區中年子女	<ol style="list-style-type: none"> 1. 工具性支持：日常生活活動的支持、生活照顧、金錢支持及物質支持 2. 情感性支持：傾聽心事、關心和愛 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 中年子女在提供情感性支持的意願上較高於工具性支持的意願。
2010	巫淑惠	高雄市高職學生	<ol style="list-style-type: none"> 1. 獨立自治 2. 體恤尊重 3. 聯繫溝通 4. 反哺回饋 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 高職生子職角色知覺與實踐均以體恤尊重最高，以聯繫溝通最低。 2. 高職生子職角色知覺及子職實踐對親子關係有顯著預測力。
2010	林曉慧	國小高年級學生	<ol style="list-style-type: none"> 1. 遵守家規、協商管教 2. 與家人有效溝通、學習衝突解決 3. 分擔家務不分性別、學習照顧家人 4. 自制獨立、自我管理 5. 情感支持與關懷 6. 分享與成長 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 建議運用價值澄清法協助發展子職角色認知。

2010	唐佩鈺	高雄市公立 國中生	1. 情感支持與回饋 2. 接受父母教導 3. 自我管理與獨立 4. 維持家庭和諧 5. 協助家務分工 6. 主動溝通與聯繫分 享	1. 國中生子職角色知覺與實踐均在獨立方面表現最佳，而在回饋溝通部分較差。 2. 國中生子職角色知覺的程度略高於子職實踐，顯示在子女職責上的認知有餘，然行動仍略顯不足。
2010	黃麗樺	高雄縣市國 小高年級學 生	1. 獨立自治 2. 體親安親 3. 尊敬順從 4. 情感回饋	1. 國小高年級學童子職角色知覺以獨立自治層面的得分最高，以體親安親層面的得分最低。 2. 國小高年級學童子職知覺均較子職實踐的程度高。 3. 國小高年級學童子職角色知覺愈高，其子職角色實踐情形則愈佳。
2011	陳孟君	新北市國小 高年級學童	1. 主動溝通 2. 獨立自制 3. 體恤 4. 聯繫安心 5. 新知反哺	1. 國小高年級學童子職角色實踐以獨立自制的得分最高，以新知反哺的得分最低。 2. 國小高年級學童子職角色實踐能顯著影響學生幸福感。

資料來源：研究者自行整理。

關於子職的內涵，彙整上述的研究結果可歸納以下五類：

1. 家務分擔：主動承擔日常的家務工作：打掃或收拾房間、三餐準備、洗衣或倒垃圾。
2. 陪伴體恤：與父母相處，關懷體諒，瞭解需求，能主動感謝，表達關心與愛。
3. 聯繫溝通：主動告知行蹤，分享自己的生活與交友、與父母協調，交流彼此的想法。
4. 獨立自治：管理好自己的生活：規律作息或善用金錢等，能自愛自立避免父母擔心。
5. 文化反哺：主動與父母分享，回饋父母自己所學，讓親子可以一同學習與成長。

（二）當代子職教育的重點

分析前述子職相關研究，主要有兩點發現，可供作推動子職課程的重要參考，茲說明如下：

1. 在子職角色知覺與實踐上，得分較高的是自我照料或獨立自治，而得分偏低的則包括有文化反哺、聯繫溝通、陪伴父母等。未來在進行相關課程時，可透過活動設計，引導青少年與父母進行新知反哺或彼此交流的互動。
2. 子職實踐對親子關係普遍具有正向的影響，但子職角色的知覺程度高於實踐程度，如何引導學生將對家人的關心與愛，主動落實到行動中，將是子職教育課程的重點。

二、幸福感

家庭氣氛的經營是家中每一分子的共同責任，包括親子互動、家人關係、子職與親職任務等。陳清美（2006）研究指出高中職生的家庭氣氛與幸福感不受家庭社經地位影響，良好的家庭氣氛可以有效預測幸福感，家庭氣氛越好幸福感越高。家政課程內容致力於提升經營生活的能力，自然與個人與家庭的幸福感密切相關。在心理學中，幸福感是心理健康的重要指標，是個人對自己的內在情緒及情感狀態及生活滿意度之評估。以下將探討何謂幸福感，並進一步分析親子關係互動、家庭結構與幸福感的相關性，以供作課程設計的參考。

（一）幸福感的內涵

以中國文化面向來釋義幸福感，多以融合哲學及道德的論述，而西方文化定義的幸福感，則以社會科學觀點出發。茲將中西方對幸福感的詮釋說明如下：

1. 中國文化觀點：綜合道、儒、釋三家的說法，知足、不爭、守柔及無為的人生態度，幸福感是一段經驗產生的感覺。
2. 西方文化觀點：幸福感概念的相關名詞有快樂（happiness）、幸福（well-being）、主觀幸福（subject well-being）、心理幸福（psychological well-being）、生活滿意（life satisfaction）。幸福感的發展大約分四個階段：第一，認為幸福感是一種外在評量標準；第二，開始以主觀感受的角度分析，是幸福感為較多正面情緒及較少負面情緒的

總和；第三，對於生活的滿意度，且發現情緒是幸福感的要素；第四，整合上述各階段的意義，認為幸福感是對生活滿意的程度及所感受的情緒整體評估而成的（陸洛，1998）。

（二）親子關係與幸福感

親子關係是家庭中父母與子女互動所構成的人際關係，也是人一生中最早接觸的關係，是一切人際關係的基礎。Gongla、Thompson（1987）根據家庭結構、互動及心理存在性，將親子互動分為四種狀態：

1. 聚頻心繫：父母常常會和子女一起活動，並時常對子女表現出關心。
2. 聚疏心繫：父母雖很少有實際的互動但彼此心裡互動關係仍高。
3. 聚頻心離：親子雖同住，但並無明顯的情感交流。
4. 聚疏心離：親子未同住，平常也不往來，形同陌路，親子之間缺乏互動。

與父母親「聚頻心繫」的子女，其身心健康、生活滿意及整體幸福感皆高於與父母親「聚頻心離」、「聚疏心繫」、「聚疏心離」者（曾筱婕，2010）。

（三）家庭結構與幸福感

研究顯示雙親家庭、繼親家庭、單親家庭、隔代教養及其他等不同家庭結構的青少年，其幸福感並無顯著差異，國外研究亦顯示青少年在結構完整卻高衝突的家庭比離婚卻低衝突的家庭其幸福感的低很多（梁琬晴，2009）。與父母親「聚頻心繫」的親子關係，最能提升整體幸福感、自我肯定、生活滿意、人際關係及身心健康的表現。

三、體驗學習

(一) 體驗學習與家政課程的關聯

我國教育往往過於強調知識的填充、智性的教育，加上少子化的結果，學生最基本的生活治理能力、問題解決能力都不足。在這樣的時代背景下，體驗學習（experiential learning）是有倡導的必要，體驗學習是指不拘泥於學校或教室環境，希冀任何場所都能產生良好的學習效果，老師的角色是引導者、協助者，而不是解惑者，學生經由自發性、主動性的學習，從中獲得生活中的知識與學以致用的能力。

民國97年1月公布，民國99年實施的普通高級中學必修科目「家政」課程綱要中提到修習家政課程希冀培養學生的核心能力，第一點：實踐個人與家庭生活管理之能力、第二點：增進改善家庭生活之創造力、第三

點：經營生活中之人際關係、第四點：積極參與家庭活動與第五點：培養尊重、關懷與愛的能力。這五項核心能力大抵須經由體驗各種學習活動，從事有意義的學習，並從活動中習得生活實用的能力，俾能應用於生活情境中（吳清山，2003）。

(二) 體驗學習的重要理念如何運用在「家人關係」課程中

「家政」課程綱要的第二大主題為家人關係。李坤崇（2001）指出體驗學習乃是解決「學校知識非生活化」、「學校知識非實踐化」之具體有效策略。「子職新關心」的課程設計是深度接觸真實的生活情境，體驗「做中學」的歷程，延伸到生活中的實踐，並涵養孝親的情操，有意識或者無意識地內化成平時的舉手投足之間。茲將本課程設計所運用的體驗學習內涵彙整如表2。

表2 體驗學習的內涵與運用

	內涵	體驗學習的意義	活動運用
1	經驗學習	學生從實際經驗中學習	小組分享（與家人間的互動）
2	行動學習	學生從觀察、嘗試與實做中學習	愛的撲克牌、飛禮物行動規畫
3	反思學習	學生從一連串的省思中強化生活能力	親情地圖
4	能力學習	能力習得重於知識獲得	飛禮物成果報告

(三) 體驗與運用「愛之語」

目前有關愛之語的應用教學，較常見以紙筆的量表測驗為主，僅有師大人發所的魏秀珍教授與博士班陳小英老師曾以圖卡的方式，帶領成人進行愛之語的活動。101學

年度由家政學科中心教師群進一步研發製成「愛的撲克牌」，並設計多樣的使用方法。根據Gary Chapman的論點，每個人都有某幾種自己特別熟悉的情感語言，也就是個人的「愛之語」，就像是與生俱來的傾向或能

力。當別人使用我們所屬的愛之語，與我們交流或互動時，我們將較易產生被關愛與被重視的感受。同理，若我們沒有使用對方所屬愛之語來互動時，對方可能較不易感受到愛意，對於彼此關係的改善或提昇，則徒有事倍功半之感。所以我們不僅應探索自己的愛之語，並且應努力多運用家人的愛之語，表達對家人的關心與愛意，以增進家人間的情感（王雲良譯，1998）。愛之語主要有五種類型，其表現方式茲說明如下：

1. 肯定的語言：用言語或文字書寫的鼓勵或讚美來表示關懷、肯定、支持與愛意。
2. 服務的行動：因為愛而自發性地為對方付出，讓對方感受到被呵護與被照顧。
3. 送禮物：選一件適合對方的具體禮物，而這份禮物是給對方的思念與愛的視覺象徵。
4. 精心的時刻：心無旁騖的關注對方，傾

聽同理並給予回應，是高品質的互動關係。

5. 身體的親密：牽手、摟肩、按摩或親吻等讓對方從友善的肢體碰觸中，感受到溫暖。

為了讓學生於課程活動中能體驗與運用愛之語各面向，設計「愛的撲克牌」教具，俾能提升學習家人關係課程的興趣，建立良好的人際互動模式，省思與自己家人的愛之語表現，實際運用於日常生活中。而為了引導學生主動付出愛，同時也能覺察自己所接受到的愛，並設計「給愛」與「接受愛」的兩種面向。透過「給愛」牌面可使學生體認自己可以如何關愛家人，激發學生對家人有更多愛的表達；而「接受愛」牌面則可協助學生覺察到日常生活中家人為自己的付出，鼓勵學生主動感謝家人對自己的照顧與愛護，避免將家人的付出視為理所當然。

參、教案架構

單元名稱	子職新關心		
授課時間	3週6節，共300分鐘 (非連續的3週)	授課對象	高中生
對應課綱核心能力	<ul style="list-style-type: none"> ● 積極參與家庭活動 ● 培養尊重、關懷與愛的能力 	對應課綱主題內容	<ul style="list-style-type: none"> ● 家人關係——家人互動與溝通技巧 ● 家人關係——學習型家庭
設計理念	根據文獻探討所得，國內青少年對於自身的子職角色常是知覺程度高於實踐程度，亦即認知有餘，行動不足，特別是在文化反哺、聯繫溝通、陪伴父母等面向的子職實踐，更是普遍偏低。因此，本教案著重引導學生將對家人的關愛具體落實到日常生活中，透過「愛的撲克牌」、「親情地圖」與「飛禮物」等活動設計，讓青少年與父母有更多的交流，學習主動為家人付出，強化子職的實踐，進一步增進親子關係，強化家庭的幸福感。		

教學目標	(一) 認知層面			(二) 情意層面			(三) 技能層面		
	1.熟悉愛之語的精神與內涵 2.分析自己與父母的愛之語 3.能舉出五種愛之語的應用			1.體認良好親子關係的重要 2.透過訪談增進親子的互動 3.樂於善盡自身的子職角色			1.練習以愛之語來傳情達意 2.提升傾聽與溝通分享能力 3.落實主動關懷父母的行動		
課程架構	子職新關心								
	節次	1+2			3+4		5+6		
	主題	家庭新子職	愛的撲克牌	親情地圖調查	親情地圖分享	飛禮物行動規劃	飛禮物成果報告	互評回饋	
	文獻探討	子職愛之語 幸福感	愛之語 幸福感 體驗學習	子職 幸福感 體驗學習	子職 愛之語 幸福感	子職 愛之語 幸福感 體驗學習	子職 愛之語 幸福感 體驗學習	幸福感	
	教學內容	瞭解新世代子職、認識愛之語與傳承反哺攜手	熟悉愛之語、檢視自己的愛之語類型	說明親情地圖調查事項	與同學分享調查結果	規劃並諮詢老師建議	口頭報告學習分享	肯定的語言之互評便利貼	
主題	第1週（100mins）							教學資源	
家庭新子職	<p>一、引起動機</p> <p>1.教師介紹繪本「外婆萬歲」今年外婆生日規定大家不要送禮物，眾人便商量好要送「非禮物」——不是禮物的禮物……。</p> <p>二、發展活動</p> <p>1.請學生思考眾人送給外婆的是什麼？服務、陪伴……，教師順勢帶出「愛之語」的五種關愛的方式。</p> <p>2.繪本中，外婆需要的不是實體的禮物，而是親友相處的精心的時刻，現實生活中，一份貼心的禮物是能讓家人感受到彼此的關愛，因此課堂上不沿用繪本的非禮物，而改用「飛」禮物。「飛禮物」的意涵是希望「綜合五種關愛的方式，讓自己的關心飛到家人心坎裡的禮物」，可以是幫爸爸捶背聊天——精心的時刻+服務的行動也可以是充滿心意的實體禮物，例如：繪製手工帳本給媽媽。。</p> <p>3.親子關係隨著子代年齡增長，高中生的你們付出的能力與機會變多，從「我媽說……」到「我兒子說……」，親子關係的方向在轉變：傳承的大手拉小手（↓），反哺的小手牽大手（↑），以及攜手的並肩同行（↔）。</p> <p>4.請學生討論長輩曾傳承的做人做事的道理、曾和父母攜手規劃的旅程、自己曾反哺長輩有關年輕用語的解釋等請學生分享，並填寫學習單（見附件一）。</p> <p>三、綜合活動</p> <p>1.請學生空出桌面，以利下一節撲克牌的進行。</p>							●繪本「外婆萬歲」 ●愛之語教學簡報 ●附件一【飛禮物學習單】	



愛的撲克牌	<p>一、引起動機</p> <ol style="list-style-type: none">1. 教師發下撲克牌（見附件二），說明此為檢測學生愛之語的評量工具，因此要照規定的方法操作，不可自行玩牌。2. 請學生先進行「角色扮演」的活動，此活動為暖身，強調焦點為牌面文字。老師抽兩個同學上台，請同學隨機抽兩張牌，先將牌面內容示人，再對同學執行卡片上的動作。例如：第一位同學拿到牌是「梅花4：幫（阿嬤）的手機（設定快速按鍵）」，牌面展示給全班看過後，請第一位同學對第二位同學模擬這個動作，依狀況模擬1—3對。 <p>二、發展活動</p> <p>老師依序進行兩項愛的撲克牌活動，之後填寫愛之語檢測表。</p> <ol style="list-style-type: none">1. 支援前線：由老師指定某一面向，如：「服務的行動」，請各組將牌找出來。接著老師邀請某一組說出選的牌，並要求他組別對照是否一致。當各組不一致時，引導同學理解愛的方式常是綜合了兩種以上愛之語面向，需考量接受者的主觀感受。2. 心臟病遊戲：以此遊戲進行複習。依照一般撲克牌心臟病的玩法：組長洗牌，每人輪流出牌，牌打出7秒內說出牌面所屬的愛之語面向，超時必須將已發出的牌全數拿走，最先將牌打完的同學為贏家。3. 接著，老師可讓學生填愛之語檢測表，瞭解自己的愛之語模式，引導同學應用愛之語須投其所好。	●附件二 【愛的撲克牌】
親情地圖調查	<p>三、綜合活動</p> <ol style="list-style-type: none">1. 從愛的撲克牌演練中，可以發現關心家人其實並不難，輔以「光之塔」動畫短片欣賞，激發學生知親知心、子職不怠的積極態度。2. 教師說明「親情地圖」訪談作業的進行方式（見附件三），「親情地圖」是指親子心中儲存有關對方資訊的地方，未與父母同住的學生可選擇自己的主要照顧者作為對象。先測爸媽可能的想法。回家後再進行訪問，在訪問爸媽前不可讓對方看到自己在課堂上推測的答案。在訪問完成後，需於最後一題寫下心得感想。	●附件三 【親情地圖學習單】
	第2週（100mins）	
親情地圖分享	<p>一、引起動機</p> <ol style="list-style-type: none">1. 教師簡要回顧之前課程重點，並預告這節課將進行「親情地圖」的分享活動。 <p>二、發展活動</p> <ol style="list-style-type: none">1. 進行「親情地圖」分享。第一回合先在組內先分享訪談成果，每人做重點筆記。第二回合則將組員大風吹到各組，分享自己這組的訪談成果。透過兩回合的分享，進行全班成果交流，並使每位同學都有發表的機會。 <p>三、綜合活動</p> <ol style="list-style-type: none">1. 教師點出「親情地圖」訪談，是幫助親子間瞭解與對話的第一步，而更進一步則是學會具體的傳情示愛方法。	●附件三 【親情地圖學習單】

飛禮物 行動規 劃	<p>一、引起動機</p> <p>1. 親情的加值需要子輩更多的主動付出與陪伴，教師提醒孩子可以做的不只是接受，而是主動的付出。</p> <p>二、發展活動</p> <p>1. 請學生從親情地圖中確定家人的需求，並找尋可以反哺回饋的著力點。</p> <p>2. 依照需求擬定飛禮物的種類，並寫下飛禮物的具體內容。a. 舉例1：媽媽使用電腦和設定社群網站（反哺的方向，肯定的語言＋精心的時刻）。</p> <p>3. 請學生填寫自己的飛禮物企劃（見附件一），教師提示要在三週內完成，因此儘可能以同住的家人為主，並思考可行性。</p> <p>三、綜合活動</p> <p>1. 學生寫好計劃，需與老師討論計畫的可行性。</p> <p>2. 教師囑咐口頭報告時間以及注意事項。</p>	●附件一 【飛禮物 學習單】
	第3週（100mins）	
飛禮物 口頭報 告	<p>一、引起動機</p> <p>1. 教師發下飛禮物互評單（見附件四）和便利貼。</p> <p>二、發展活動</p> <p>1. 同學報告。</p> <p>2. 每個同學是報告者，也是互評的評審，因此請每個同學評審要勾選紀錄報告者送禮物的對象、方向、方式，並依口頭結果評量報告是用心／普通／敷衍。</p>	●電腦 ●單槍 ●計時鈴 ●附件四 【飛禮物 互評單】 ●互評便 利貼
互評 回饋	<p>三、綜合活動</p> <p>1. 總結完後，請同學加總飛禮物的對象、方式、方向。</p> <p>2. 同學計算的同時，教師請同學思考哪兩個同學的飛禮物最好？請同學在便利貼上寫下給這兩個優秀同學的肯定語言。</p> <p>3. 請同學發出互評便利貼，也鼓勵學生直接稱讚對方，讓表現好的同學能得到肯定語言的雙重獎勵。</p> <p>4. 全班坐回原位，教師請被肯定同學好好欣賞一下同學給的回饋，也請全班想想如何見賢思齊，將同學好的飛禮物也回家送給自己的家人，讓彼此的親子關係加溫加值，形成肯定的正向回饋循環。</p>	●附件四 【飛禮物 互評單】 ●互評便 利貼

肆、教學成效

在此次的課程與教學設計中，嘗試轉化John Gottman曾提出的愛情地圖概念，改以「親情地圖」來增進中年父母與青少年子女間的相互瞭解。為切合此目的，訪談問題

從父母的生日、愛吃的食物、興趣或嗜好、煩惱或壓力、最欣慰的事、身體的健康狀況等，企圖幫助學生更貼近父母的生理與心理狀況。經過親情地圖的六題調查後，統計學生答對各題的比例，可以發現青少年子女對中年父母的生活各面向的瞭解，其最熟悉的



程度由高至低依序為：答對父母出生年月日者約78%、答對父母的健康狀況者約74%、答對父母的壓力煩惱者約72%、答對父母的興趣嗜好者約69%、答對父母喜歡的食物者約54%、答對父母感欣慰之事者約43%。在分享與討論過程中，不少學生猛然驚覺自己並沒有想像中那樣瞭解或熟悉父母，也體認到親子間的互動與交流仍有相當大的努力空間，而這正是後續課程可積極著力的部份。

第二階段中，學生選擇飛禮物付出的對象比例最高是母親，高達八成，手足有兩成，父親僅有不到一成（6%），祖輩亦僅有3%，其他親戚為1%。實施的方向部分比例最高為反哺，約七成，傳承次之約三成五，攜手兩成。方式部份比例最高是提供服務的行動，約七成，次之為精心的時刻約五成，送禮物兩成，身體的接觸與肯定的語言比例偏低，各約一成。在「飛禮物」的部份，因對象、方向、方式皆可複選，故比例總和超過一百。

觀察學生在課後對子職的體認的確有所提升，不再視父母的給予為理所當然，反而在課程的提醒與報告的訓練下，瞭解自己有能力做到反哺回饋，根據家人的愛之語，給予適當的關心與愛，透過同儕的互評中也更強化自己的信心，整體課程達到下列成效：

一、學習主動付出，體驗子職實踐的機會

高中階段的青少年雖多與家人同住，但與家人間是「聚頻心繫」呢？還是「聚頻心

離」呢？此階段課業壓力大，社團活動多，加上3C用品的使用，在各種時間壓力的資源競爭下，家人或親子關係往往順位越挪越後面，親情地圖中每每可見最親近的陌生人：「我爸居然跟我差10天生日！」、「以為媽媽的興趣是睡覺，結果是旅遊！」、「我從來不知道我爸喜歡吃苦瓜……」、「原來我爸媽都有生病！」、「我爸的壓力來源居然是我！」而彼此關懷的行為也不如小時候頻繁：「好像從小學後就沒有做卡片和送禮物給媽媽了……」、「上了高中就很難像以前一樣，可以有很多時間陪著家人，很多有關家人的事情，我總是變得後知後覺……」。因此在正規課程中提供機會或半強迫地讓孩子回頭看看家人，重新認識家人，瞭解家人互動非親職父母方的單向付出，而是隨著年紀的增長，子職方面需要更多的付出與參與。付出與參與是需要學習和提醒的，習慣單方接受家人給愛的孩子，長大後啃老也許還視為理所當然，唯有從青少年時期開始逐步地提醒孩子對家庭需要的主動付出，方能使其逐漸養成習慣，扛起家庭責任。

二、增進親子關係，以強化家庭的幸福感

活動驗證了文獻中子職實踐對親子關係的正向影響，縱使是彳亍害羞的孩子：「我在送這個（飛）禮物時也覺得怪怪的，很尷尬，但我覺得適度表現自己的想法和感受是有助於情誼的。」「其實跟母親相處並沒有相像中的難。」越親近的人越容易被忽略，雖然開始有點不適應，但開始就有回應：

「我真的該多花時間在家人身上，而不是花在電腦電視上，畢竟他們是自己的精神支柱，在許多地方默默地推著自己前進，而自己卻全然不知。」來自父母的回饋也顯示出他們渴望並感謝孩子的關愛：「貼心懂事的女兒真是幾世修來的好緣，今生能有一個乖女兒是媽媽最大的幸福！」

三、提供向上管理，改變親職的關愛方式

「我是當了爸爸後，才學會當爸爸的。」這句廣告詞經典描述了許多父母對於親職邊做邊學的情況，但現代家庭孩子生養的少，教養經驗有限，邊做邊學難免有所疏漏；因此當家政課程提及家人關係時，時有面臨學生大肆抱怨自己爸媽的爆衝場景：

「其實我和我媽鮮少對話，要不然就是愛理不理，應該是我太放不開了，不過她也要檢討她的個性。」也有在講解愛之語的方式有肯定的語言時，學生苦笑父母多以「非肯定的語言」來關心他，或是「根據我的觀察，我覺得我媽最需要的是邏輯、冷靜、理性。」學校課程只有教學生，教不到父母，但透過回家訪談的親情地圖、愛之語調查和飛禮物的執行，家長在被訪談和被調查的過程中也間接學習到孩子學到的新觀念，透過學生反哺父母新的家人互動模式，練習以肯定的語言等適當的愛之語和父母互動的同時，父母也能從中學習，間接改變父母執行親職的方式，形成正向回饋迴圈。

除了課程所得，此次課程也嘗試運用了不同教學法與教具，大量增加以學生為主

的體驗式學習，比起傳統講述式的家庭課程更能觸發情感，強化學習動機。例如透過互動式教具——愛的撲克牌的演練，學生在玩樂的過程中潛移默化學到愛之語，對於玩具型的教具的新鮮感，讓學生眼到手到加強印象，以及在報告中運用互評便利貼給與同學肯定與讚美，「你做到了我做不到的，好羨慕你們家……」、「超棒的喔！照顧家人很辛苦，我覺得你很有耐心！」、「你好棒～好孝順，我也要學你跟媽媽多親近！」、「你爸超酷！感覺你跟你爸超有默契……」對青少年而言，得到同儕的鼓勵是滋養其正向行為的必要養分，比師長給予的好成績更重要也更有意義，更能激發學生知親知心、子職不怠的積極態度。

整套課程走完，身為教師學到更多，聽完改完四百多個學生的報告和作業，認識四百多個家庭的相處方式，教學相長，莫過於是在學生的分享中逐步修正自己的教學內容和方式，希冀每個孩子都能帶把正向力量回到家中，溫暖地反哺給家庭，讓「家」成為一輩子永遠的避風港。

參考文獻

- 王雲良譯（1998）。愛之語——兩性溝通的雙贏策略。（原作者：Gary Chapman）。臺北市：基督中學主日學。
- 包燕芬（2011）。影響青少年主觀幸福感的家庭因素及對策。黑河學刊，6，196-197。
- 吳恩婷（2008）。高中職生子職角色知覺、子職角色實踐與實踐阻礙因素之探究

- (碩士論文)。取自<http://ndltd.ncl.edu.tw/cgi-bin/g32/gswb.cgi?o=dnclcdr&s=id=%22097NCYU5658023%22.&searchmode=basic>。
- 吳清山(2003)。體驗學習的理念與策略。教師天地，127，14—22。
- 吳順發(2009)。國中子職教育課程實踐對父子親密感影響之研究——以子職知覺為中介變項(碩士論文)。取自<http://ndltd.ncl.edu.tw/cgi-bin/g32/gswb.cgi?o=dnclcdr&s=id=%22098NCYU5658018%22.&searchmode=basic>。
- 宋珮譯(2003)。外婆萬歲。(原作者：Cari Best & Jiselle Potter)。臺北市：臺灣東方。
- 巫淑惠(2010)。高雄市高職學生子職角色知覺、子職實踐與親子關係之研究(碩士論文)。取自<http://ndltd.ncl.edu.tw/cgi-bin/g32/gswb.cgi?o=dnclcdr&s=id=%22099NKNU5332012%22.&searchmode=basic>。
- 李玉珍(2006)。國小高年級學生子職角色知覺與親子關係之研究(碩士論文)。取自<http://ndltd.ncl.edu.tw/cgi-bin/g32/gswb.cgi?o=dnclcdr&s=id=%22095NKNU5332008%22.&searchmode=basic>。
- 邢一欣、楊希珮(2012)。有家真好。周麗端(主持人)，高中家政課程教學分享與推廣計畫。學科教學知識分享與推廣計畫成果發表會，國立臺灣師範大學。
- 邢一欣、楊希珮、賴嘉誼(2012)。愛的撲克牌。載於國立臺南女中家政學科中心舉辦之「家政教學錦囊第七袋」(7-19頁)。
- 周麗端、唐先梅(2010)。國人家人互動調查結果摘要。取自http://140.111.34.54/PDA/news.aspx?news_sn=3447&pages=0。
- 林曉慧(2010)。國小高年級學童子職教育課程內涵之探討。家庭教育雙月刊，27，37—55。
- 唐佩鈺(2010)。高雄市國中生子職角色知覺、子職實踐與親子關係之研究(碩士論文)。取自<http://ndltd.ncl.edu.tw/cgi-bin/g32/gswb.cgi?o=dnclcdr&s=id=%22098NKNU5332021%22.&searchmode=basic>。
- 徐憑譯(2004)。關係療癒——建立良好家庭、友誼、情感五步驟。(原作者：John M. Gottman)。臺北市：張老師文化。
- 教育部(2010)。愛家515——家人無距離：眼耳口手心五到學習行動。取自教育部家庭教育網<http://moe.familyedu.moe.gov.tw/front/bin/ptdetail.phtml?Part=990428&Rcg=1>。
- 梁琬晴(2008)。親子衝突、家庭支持與青少年幸福感關係(碩士論文)。取自<http://ndltd.ncl.edu.tw/cgi-bin/g32/gswb.cgi?o=dnclcdr&s=id=%22097NTNU5261048%22.&searchmode=basic>。
- 陳孟君(2011)。國小高年級學童知覺子職角色之父母期望、子職角色實踐與幸福感相關研究(碩士論文)。取自<http://ndltd.ncl.edu.tw/cgi-bin/g32/gswb>。

cgi?o=dnclcdr&s=id=%22098FJU00164024%22.&searchmode=basic。

陳美智（2009）。子職矛盾感對中年子女之子職實踐意願調節作用之研究（碩士論文）。取自<http://ndltd.ncl.edu.tw/cgi-bin/g32/gswweb.cgi?o=dnclcdr&s=id=%22098NCYU5658041%22.&searchmode=basic>。

陳清美（2006）。高中職學生家庭氣氛與幸福感之關係研究。（碩士論文）。取自<http://ndltd.ncl.edu>。

tw/cgi-bin/g32/gswweb.cgi/ccd=QLxGs5/record?r1=1&h1=7#XXX。

曾筱婕（2010）。家庭結構、父母管教方式、親子關係與國中生幸福感。（碩士論文）。取自<http://nccur.lib.nccu.edu.tw/bitstream/140.119/49784/1/200201.pdf>。

蔡嫻娟、吳水銀（2005）。大學生子職知覺與子職實踐之相關研究。載於國立嘉義大學家庭教育研究所辦之家庭、族群與多元文化挑戰與機會之兩岸家庭教育學術研討會論文集（227-264頁）。

附件一 飛禮物學習單

「飛禮物」行動, GO!

班級 座號 姓名

什麼是飛禮物?

「飛禮物」是「綜合五種關愛的方式,讓自己的關心飛到家人心坎裡的過程」

- 我曾和家人這樣「傳承」 ↓ :
- 我曾和家人這樣「攜手」 ↔ :
- 我曾和家人這樣「反哺」 ↑ :
- 我家裡最常出現的是 「傳承」 / 「攜手」 / 「反哺」 (請圈選)



- 我的飛禮物要送的對象是_____
- 根據我的觀察，我覺得他／她最需要：

- 我會想以《傳承／攜手／反哺》的方向來進行（可複選~）
說明：_____
- 我會想以《肯定的語言／服務的行動／送禮物／精心的時刻（陪伴）／身體的親密》
的方式來進行（可複選~）
說明：

- 飛禮物的內容：

附件二 愛的撲克牌

此教具共含一張使用說明及54張牌，牌面內容有愛的表達之六大面向，並以四種花色標示，茲說明如下。

1. 六大面向：牌面內容為各種愛的表達方式，涵蓋肯定的語言、服務的行動、送禮物、精心的時刻、身體的親密，及包含兩種以上愛之語的綜合等六大面向。

◆說明：建議教師引導學生多思考、多討論，此六大面向分類不見得是絕對性的劃分。

2. 四種花色：黑桃、梅花、紅心、方塊等四種。其中黑色（黑桃和梅花）是給愛，黑桃——主詞我是男生，梅花——主詞我是女生。而紅色（紅心和方塊）是接受愛，紅心——主詞我是男生，方塊——主詞我是女生。

◆說明：在愛之語的教學上，期待能引導學生主動付出愛，並覺察自己所接受到的愛，因此透過「給愛」牌面讓學生去瞭解自己可以如何關愛家人，激發對家人更多愛的表達。而「接受愛」牌面讓學生去覺察生活中家人的付出，鼓勵學生感謝，避免將家人的付出視為理所當然。

表3 愛的撲克牌內容一覽表

六大面向	四種花色	方向	牌面內容
肯定的語言	黑桃A 黑桃2 梅花A 梅花2 梅花3	給愛	1. 肯定（爸媽）對（家庭的付出） 2. 感謝（爸媽）準備（超營養午餐） 3. 讚美（爸媽）遺傳給我（美麗的眼睛） 4. 稱讚（爸媽）今天（看起來又更年輕了） 5. 寫一封信謝謝（爸媽）（從小到大對我的照顧）
	紅心A 紅心2 方塊A 方塊2	接受愛	6.（哥哥）傳一則（關心）的簡訊給我 7.（妹妹）寫一張小卡告訴我：（他永遠以我為榮） 8. 在我沮喪的時候，（姊姊）告訴我：（他會支持我） 9.（弟弟）面帶笑容告訴我：很開心能（與我成為家人）
服務的行動	紅心3 黑桃3 梅花4 梅花5	給愛	1.（姊姊）為我（翻譯日文食譜） 2. 替辛苦工作的（爸爸）（沏壺茶） 3. 幫（阿嬤）的手機（設定快速按鍵） 4. 幫視力不佳的（阿公）（標示電視遙控器）
	紅心4 紅心5 方塊3 方塊4 方塊5	接受愛	5.（弟弟）為我（跑腿買文具） 6.（哥哥）幫我修理（中毒的電腦） 7.（媽媽）為挑燈夜讀的我（煮宵夜） 8.（姊姊）為參加面試的我提供（穿著建議） 9.（爸爸）為全家人下廚，準備（可口的晚餐）
送禮物	黑桃4 黑桃5 梅花6 梅花7 梅花8	給愛	1. 送給（結婚20週年的爸媽）（拍攝藝術照） 2. 存錢購買（GPS），送給（熱愛騎單車的爸爸） 3. 將（太陽眼鏡），送給（喜愛戶外活動的阿嬤） 4. 自製（半年期摺背卷），送給（工作繁忙的媽媽） 5. 將精心挑選的（拐杖），送給（行動不便的阿公）
	紅心6 紅心7 方塊6 方塊7	接受愛	6.（爸媽）挑選（一隻小狗）送給我 7.（哥哥）將（自己整理好的數學筆記），送給我 8.（妹妹）自製（美味餅乾），送給愛吃美食的我 9.（住在遠方的阿嬤）寄給我（他出國買的伴手禮）
精心的時刻	黑桃6 黑桃7 梅花9 梅花10	給愛	1. 和（全家人）一起（用餐） 2. 和（阿嬤）一起（做料理） 3. 和（媽媽）一起（騎腳踏車） 4. 和（爸媽）分享（自己的夢想）
	紅心8 紅心9 方塊8 方塊9 紅心10	接受愛	5.（姊姊）和我（談心） 6.（爸媽）帶我（出遊踏青） 7.（爸媽）和我分享（年少的故事） 8.（弟弟）和我分享（今天生活大小事） 9.（妹妹）在我悶悶不樂時，（聽我說心事）

身體的親密	黑桃8 黑桃9 黑桃10 梅花J 梅花Q	給愛	1. (挽著) (媽媽) 的手一同逛街 2. 為腰酸背痛的 (阿嬤) (搥背) 3. 幫腿部酸痛的 (爸爸) (按摩小腿) 4. 給即將 (比賽) 的 (妹妹) 一個擁抱 5. 在 (弟弟) 難過時, (輕拍他的背) 表達安慰
	方塊10 方塊J 紅心J 紅心Q	接受愛	6. (姊姊) 和我 (背靠背坐著) 7. (哥哥) 和我 (擊掌) 展現默契 8. (阿嬤) 和我 (牽著手) 一同散步 9. (媽媽) (摟) 我的肩膀, 給予支持鼓勵
綜合	黑桃J 黑桃Q 梅花K 黑桃K	給愛	1. 教 (阿嬤) (識字) 與 (搭公車) 2. 與 (阿公) (合照) 後製作精美 (手工相框) 3. 跟 (阿嬤) (學一道傳家菜) 並 (做給他吃) 4. 教 (阿公) (使用FB), 讓他能與我們 (分享生活)
	紅心K 方塊Q 方塊K	接受愛	5. (爸爸) 送我 (相機), 並和我 (一起攝影) 6. (媽媽) 和我相約 (逛街), 一起買件我喜歡的 (衣服) 7. (爸爸) 帶全家人 (逛夜市), 一起吃小時記憶的 (雞蛋糕)
鬼牌	JOKER	給愛	1. (姊姊) 飆車載我去 (兜風)
	JOKER	接受愛	2. 我偷偷刷 (媽媽) 的信用卡 (幫他買禮物)

資料來源：邢一欣、楊希珮、賴嘉誼（2012）。家政教學錦囊第七袋。臺北市：教育部。

附件三 親情地圖學習單

班級座號 <input type="text"/>	受訪對象 <input type="text"/>
學生大名 <input type="text"/>	彼此關係 <input type="text"/>

親情地圖

說明：「親情地圖」是指親子心中儲存有關對方資訊的地方，學習建立「親情地圖」將有助於親子之間的相互瞭解。在訪問爸媽或其他家人時，請不要讓對方先看到自己在課堂上所推測的答案，訪問後請寫下感想。

自己先在課堂上推測填答	課後訪問爸媽並自己記錄	自己先在課堂上推測填答	課後訪問爸媽並自己記錄
1-1. 我能說出爸媽出生的年月日 〔是〕 Ans : 〔否〕	1-2. 您出生的年月日是 Ans :	2-1. 我能說出爸媽的興趣或嗜好 〔是〕 Ans : 〔否〕	2-2. 您的興趣或嗜好是 Ans :
3-1. 我能說出爸媽喜歡吃的食物 〔是〕 Ans : 〔否〕	3-2. 您喜歡吃的食物是 Ans :	4-1. 我能說出爸媽最感欣慰的事 〔是〕 Ans : 〔否〕	4-2. 您最感欣慰的事是 Ans :
5-1. 我能說出爸媽的壓力或煩惱 〔是〕 Ans : 〔否〕	5-2. 您的壓力或煩惱是 Ans :	6-1. 我能說出爸媽目前健康狀況 〔是〕 Ans : 〔否〕	6-2. 您目前健康狀況是 Ans :

7. 經過訪問與對照後，以上哪一題讓自己感受最深刻？請說明原因，並盡情分享自己的心得。

附件四 飛禮物互評單

飛禮物——互評紀錄表

班級 座號 姓名

NO	對象					方向			方式					表現			備註
	父	母	手足	祖輩	其他	傳承	攜手	反哺	肯定的語言	服務的行動	送禮物	精心的時刻	身體的接觸	用心	普通	敷衍	
1																	
2																	
3																	
4																	
5																	
6																	
7																	
8																	
9																	
10																	
11																	
12																	
13																	
14																	
15																	
16																	
17																	
18																	
19																	
20																	
21																	
22																	
23																	
24																	
25																	
26																	
27																	
28																	
29																	
30																	
31																	
32																	
33																	
34																	
35																	
36																	
37																	
38																	
總																	