

编织幸福家

幸福手札



教育部出版

親愛的家長您好：

家人間的關係是彼此最珍貴的禮物，我們期待透過此課程，培養孩子愛家的能力，同時每單元也需要您的協助，與孩子共同完成學習單，相信在這寶貴的分享中，您與孩子將有更多美好而珍貴的時刻！

帶領老師：

日期	單元	主題	課程目標
	一	幸福的開始 01	1. 建立以愛為基礎的家庭觀念。 2. 體會生命的寶貴。
	二	家家有幸福 07	1. 感受自己是被家人所愛的。 2. 向家人表達愛與感謝。
	三	家庭龍捲風-父母篇 12	1. 釐清家長的壓力與需要。 2. 培養因應家庭衝突的能力
	四	家庭龍捲風-親子篇 15	1. 認識親子關係可能面臨的挑戰。 2. 增進表達情緒與需求的能力。
	五	重現幸福 18	1. 同理家人的感受。 2. 學習和好的方法。
	六	幸福在我家 22	1. 運用課程所學於家庭。 2. 知道如何付出愛，也感受到被愛。



家長簽名：

單元一：幸福的開始



家家有寶果——每格需請不同的人簽喔！

我是家中的老大	生日時，家人會幫我慶生	我有跟阿公阿嬤住	這個禮拜，我曾經給我的家人一個擁抱
我不喜歡洗碗	我喜歡拖地	這禮拜我曾經跟家人吵過架	我知道父母的結婚紀念日
我喜歡跟家人一起去運動	今天出門前，我有跟家人說再見	我家住了5個人以上	我知道每個家中成員的生日
我喜歡我的家	我看過自己剛出生的照片	我是家中的老么	我家有養寵物 



我的幸福故事

親愛的家人，因為有您的愛與照顧，
我才可以成長到如今，請您陪伴我，一同寫下幸福故事！

在媽媽肚子裡
好幾月的我



1. 貼上或畫出
我與家人的照片

2. 寫下
家人為我的付出

A sheet of white writing paper with horizontal blue lines. A yellow sticky tab is attached to the top right corner. The paper has several small square checkboxes along the left margin, corresponding to the lines of text.

BABY 的我與家人





小時候的我與家人



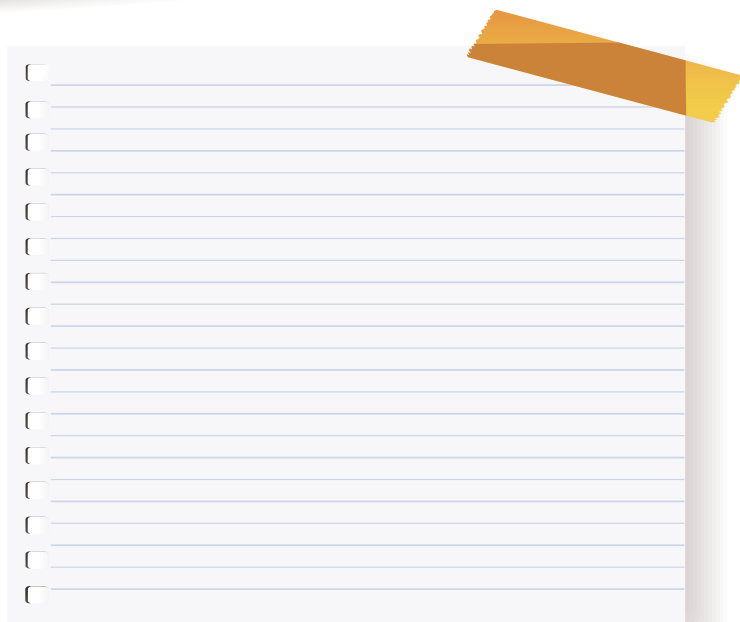
1. 貼上或畫出我與家人的照片

2. 寫下家人為我的付出

A sheet of white lined paper with a yellow tab on the right side. The paper has horizontal blue lines and a vertical red margin line on the left. There are 18 lines in total, with the first line being a header line. The paper is slightly tilted and has a soft shadow underneath.



現在的我與家人





幸福小語

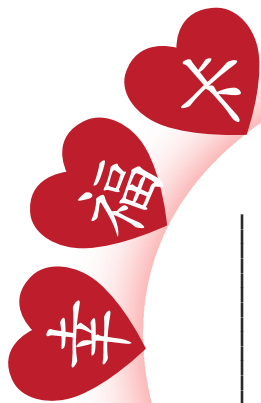
家是幸福的開始，家人的愛與照顧，
使我們成長到如今，回想家人的付出，
使我們感受到生命的幸福與寶貴！

家長回應



單元二：家家有幸福

因為有你，所以幸福



我要謝謝你。

因為你 _____

讓我覺得 _____

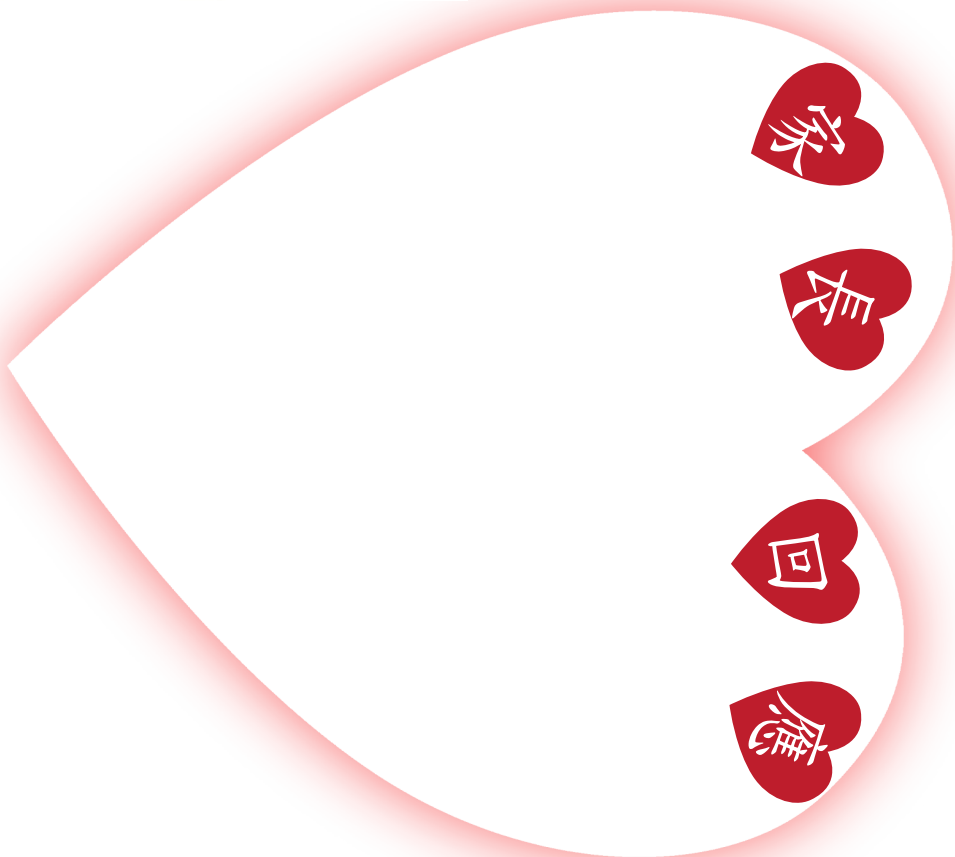
我要謝謝你常常 _____

我記得一件很感動的事： _____

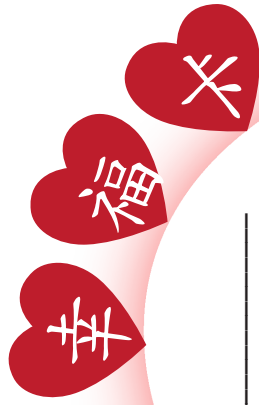
讓我覺得你很愛我。

愛你的 _____





因為有你，所以幸福



我要謝謝你。

因為你 _____

讓我覺得 _____

我要謝謝你常常 _____

我記得一件很感動的事： _____

_____ 讓我覺得你很愛我。

愛你的 _____



Love

幸福小語

每個家庭都有不同的幸福，
當我們感受到被愛時，
記得向家人表達感謝，

給張幸福卡，
啟動愛的循環！



家

長

回

應

單元三：家庭龍捲風—父母篇

給愛的能力

當家中大人發生衝突時，
我的反應、心裡的感覺如何？



幸福小語

面對家庭問題時，我們可以對家人表達關心，
使他們有愛的力量，去解決問題。





2

他們的需求



我可以做些什麼，回應他們的需要？



3

親愛的家長您好：

每個家都有幸福的時光，也有面臨挑戰的時刻，家人間有衝突，不是不相愛，而是缺乏對彼此需求的了解，大人間的衝突若沒有機會和孩子說明，孩子容易歸咎於自己的錯誤，甚至產生偏誤的情緒和行為，此學習單在於引導孩子釐清家長的壓力與需要，培養孩子因應家人衝突的能力，希望您與孩子可以藉此分享寶貴的心情，訴說彼此珍貴的需要。

家長回應

親愛的 _____，當您們心情不好時，

希望我可以如何表達關心？





單元四：家庭龍捲風—親子篇

請聽我的真心話



親愛的 _____ 我真的很愛您，

想要藉此跟您分享我的真心話，

關於上次使我們感到不愉快的事： _____

我感覺 _____

我需要 _____

以上是我的真心話，謝謝您用心看，

我也希望聽見您的真心話喔！

單元五：重現幸福

親愛的家長您好：

家人間愛的關係是彼此最珍貴的禮物，當您收到此封信，代表您的孩子相當重視您，想要向您表達他的歉意與真心，當您接到孩子的真心，希望您可以一句鼓勵的話，一個溫暖的眼神，一個接納的擁抱，讓孩子感受到您的愛與原諒。



承認錯誤

親愛的 _____

對不起， _____

請你原諒。

體會對方的感覺

我可以想像，你會覺得 _____

改進行動

以後我願意努力 _____





幸福小語

衝突過後需要和好，使關係沒有擔心與懼怕，
而有原諒與接納！

家長的回應



單元六：幸福在我家

幸福全壘打

幸福的開始

我的生命田著 _____

而幸福



2

家家有幸福

我的家田著 _____

而幸福





面對家長間的衝突

我可以 _____

讓家人感到幸福



3

面對親子衝突

我可以 _____

讓彼此感到幸福



4

田著

5

使我感到幸福



6

我願意 (具體行動)

編織幸福在我家



幸福小語

家要共同經營、愛要彼此學習，讓家因你而幸福！





感覺詞彙表

親密、有關係	自信信心	喜樂平安	厭惡、怒氣	哀傷、憂慮
窩心 被體諒 被重視 被需要 被尊重 被肯定 被鼓舞 被關心 被包容 被接納 被欣賞 被信任 被呵護 感動 被吸引 歸屬感 親密感 連結感	有信心 有把握 盼望 期待 被認同 自豪 被瞭解 光榮 成就感 得意 被振奮 安慰 舒暢 陶醉 幸福 感激 感謝 自由自在	平靜 溫暖 平安 安全感 感興趣 滿意 興奮 太棒了 舒服、放心 安心、輕鬆 喜悅、快樂 愉快、開心 高興、喜樂 很爽、享受 驚喜、痛快	警扭 不舒服 不高興 不爽 生氣 憤怒 被激怒 困擾 厭惡 怨恨 嫉妒 莫名其妙	哀傷 悶悶的 憂鬱 悲傷 難過 傷心 想哭 心痛 失望 痛苦 空虛 想逃 很累 很苦 辛苦 想吐 沈重 沮喪、鬱悶
被錯待	懼怕	羞恥、後悔	孤獨、無力	驚恐
不被瞭解 不受重視 不被尊重 被壓抑 被欺騙 被陷害 被冤枉 被利用 被出賣 被遺棄 被排斥 被羞辱 被輕視 被拒絕 被忽略 被控制 被勉強 受傷害	怪怪的 忐忑不安 可怕 害怕 恐懼 疑惑 無助 困惑 不知所措 懷疑 為難	不好意思 丟臉 很糗 沒面子 羞恥 羞愧 慚愧 愧疚 虧欠 內疚 後悔 懊惱 苦惱 挫折 委屈	無聊 孤單 寂寞 無依無靠 無奈 無力感 沈悶 苦悶 虛空 煩躁 茫然 失落感 麻木	驚訝 緊張 慌張 掙扎 著急 驚慌 壓迫 窒息 焦慮 沒信心 沒盼望 絕望 無所適從 灰心、氣餒 洩氣、消沈 心碎、迷惘 沮喪、矛盾

恭喜你上完「編織幸福家」的大堂課囉！相信你的家會因你而幸福！請寫下你最大的收穫：



——請者虛線撕下——

想對帶領老師說的話：

(不夠，還有背面可以寫喔！)





請家長給孩子幾句鼓勵的話：



——請沿虛線撕下——

(接上頁！)

青少年家庭教育子女版學生本

編織幸福家—幸福手札

總編輯：黃迺毓

主編：劉容襄

編輯人員：王怡婷、章燕燕

出版機關：教育部

～敬請尊重智慧財產權～

如需使用本手冊，請洽編輯單位

電話02-77341475 或 E-mail信箱 family.ntnu@gmail.com

謝謝您的配合！



青少年
家庭教育子女版
學生本

學校／機構

年 班 號

姓名

使用單位：