

一、 課程名稱:愛家的奇幻旅程

二、 實施對象:七年級學生

三、 實施時間:108.04-108.05

四、 實施方式:專輔入班巡迴授課

五、 課程時數:2 小時

六、 課程照片



## 七、 小組學習單

107-2 專輔巡迴課程 七年級 小組學習單 組別：二

拍氣球遊戲中，氣球就像是經營一個家庭所需要承擔的責任、努力、壓力

家庭中的每個成員都要很努力才能支撐住這個家庭

1-1 當氣球一直變多的時候感覺如何？為了讓氣球不要掉下來你們要做哪些努力？

1. 壓力很大，很害怕撐不住
2. 觀摩其他人的作法，  
從中學學習適合的方法

1-2 什麼時候家庭會面臨更多壓力或責任呢？

吵架

2-1 你比較喜歡一個人拍氣球的感覺？還是一群一起拍氣球的感覺？

我較喜歡一個人拍氣球的 feel .

2-2 為什麼？

一個人比較自由，太多人會混亂

## 八、個人學習單

### 107-1 專輔巡迴課程 家裏防治 七年級個人學習單

班級：703

座號：

1. 從小到大，「你家大人」對「你」說過最讓你受傷(難過、生氣)的話是：

我要把你帶回爸爸家，不讓你跟我一起住。 聽了很讓人傷心

2. 想想看，這句話在冰山之下，其實想表達什麼？

不要在不聽話了，我不想要你離開我。

3. 從小到大，「你」對「你的家人」說過最讓他們受傷(難過、生氣)的話是：

我覺得我不應該被生下來，我被生下來只是一個錯誤。 有坏的世界很

4. 想想看，這句話在冰山之下，其實想表達什麼？

你對我的關愛不夠，讓我認為我是多餘的。 有試過讓家長了解  
你在乎的是什麼嗎？

5. 從小到大，你的家人對你做過最讓你難過的行為是什麼？你當時怎麼處理呢？

我已經滿臉都是淚水了，還硬逼我讀書。

你當時如何安慰自己？

☆ 所有悶悶發呆的人  
都自己走過一段最黑的路



all rights reserved

班級：703

座號：

在五月練習用大人的角度思考，練習說出「抱歉」、「感謝」。

1. 大人對你的和解信(「抱歉」或「感謝」)：

想像你家大人\_\_\_\_\_會對你怎麼說

我對你感到\_\_\_\_\_, 因為\_\_\_\_\_ (事件、態度)

我那時候的感覺是\_\_\_\_\_

我真正在意的是\_\_\_\_\_

我也試著想像，你會覺得\_\_\_\_\_

我想你真正在意的是\_\_\_\_\_

我想要努力做到\_\_\_\_\_



2. 對大人的和解信(「抱歉」或「感謝」)：

我想對 媽媽 說

我對你感到 抱歉，因為 對你說出不好聽的話 (事件、態度)

我那時候的感覺是 妳不關心我

我真正在意的是 我給你帶來麻煩、困擾

我也試著想像，你會覺得 很訝異，為什麼會說出這種話

我想你真正在意的是 我說出來的心情

我想要努力做到 孝順、懂事

對你來說，與家人的關係像什麼？原因是？

正在打氣的氣球，如果一不小心打了太多氣就會爆掉，打了太少又沒有重量，一定  
要在剛剛好的量才會平衡了。

