

有我，更幸福

影片來源: 臺中市家庭暴力及性侵害防治中心

同學們每天放學後都會回家，回家第一件事會做什麼呢？吃晚餐時，是在餐桌上、房間裡，是面對電視還是家人呢？

同學是否有統計過一週會和家人說上幾句話？說話的內容、氣氛又是如何呢？在家中最喜歡和誰說話？

現在我們在家中的身分是小孩，在面對自己家庭的父母或長輩時，有許多應盡的義務與責任，最重要的是『態度』，不應只是想著家長為我做了什麼，而是要想我能為這個家做什麼，應該要善盡子女本份，與家中成員一起經營共同的『家』。

而等到你的身分轉換為家長時，你期望建立何種家庭模式？參照目前家中長輩的退休生活，你有想過當你退休時，你要過何種生活嗎？

請觀看以下影片：

影片名稱	影片網址
保護老寶貝，守護未來的自己	https://www.youtube.com/watch?v=hwP4dcVCBHo
家是港口不是傷口	https://www.youtube.com/watch?v=61KXW0cYPLU
保護令	https://www.youtube.com/watch?v=MqsEQM6FFwQ

請同學觀看完成後請完成以下二項任務：

- 一、 至班級 google 表單完成家庭教育測驗卷。
- 二、 家是每一個人社會模式的開始，不管是思考模式、處事態度都受到家庭的影響。因此，我們要培養良好的親子互動，並學會規劃自己在家庭中所屬的角色。請同學分成小組，思考及討論下面的幾項問題：
 1. 家人間的喜怒哀樂除了透過聊天分享外，說不出的話語有時會透過小紙條及 line 來傳遞，請同學彼此分享近一個月與家人討論的話題為何？在何種情境下比較容易與家人進行溝通互動？
 2. 與家人發生不愉快的事件後，我通常都如何表達自己的內心感受或情緒呢（例如，試著跟家人說明自己的感覺，或是生氣、不說話）？試著回憶曾

經發生過的事件，簡單說明事件發生時，自己的感受，以及怎麼跟家人表達感受。

3. 承上題，站在對方的角度，那個不愉快的事件，家人其實是想表達什麼？行為背後的想法是什麼(例如，爸爸禁止我玩手機，其實是顧慮到我的身體健康，希望我早點休息)？而不愉快的事情發生後，對方的情緒感受是如何(例如，生氣、傷心或委屈等……)？
4. 從家庭角度轉換到學校環境，班級在學校就是我的家，那麼我可以為班級做什麼，讓大家覺得「有我，更幸福」？