

主題一

壓力因應與 溝通表達



小阿力的大學校 (幼兒園)

彙編者：羅瑞鳳

| | |
|--------|--|
| 類別 | <input checked="" type="checkbox"/> 繪本 <input type="checkbox"/> 微電影 <input type="checkbox"/> 電影 <input type="checkbox"/> 其他 |
| 概念 | <input checked="" type="checkbox"/> 溝通表達 <input type="checkbox"/> 情緒管理 <input type="checkbox"/> 壓力因應 |
| 內容簡介 | <p>小阿力要上學囉！他既興奮又害怕。還好，他在照顧一隻小麻雀的過程中改變了想法，他覺得自己就像一隻長大了必須離巢飛向天空的小鳥一樣。小阿力上學的第一天，老師帶他認識環境和新朋友。午餐後，老師和全班同學談論著小動物，阿力也告訴小朋友關於花園裡那隻小鳥的故事。</p> |
| 課程目標 | <ol style="list-style-type: none"> 1. 減輕孩子的分離焦慮。 2. 幫助孩子適應環境。 3. 引導孩子喜歡上學。 |
| 資料來源 | <p>作者：羅倫斯·安荷特 / 繪者：凱瑟琳·安荷特 譯者：郭玉芬、萬珺君 / 出版：上誼</p> |
| 建議討論題綱 | <ol style="list-style-type: none"> 1. 小阿力為什麼不想吃早餐？ 2. 小阿力向小鳥說了哪些心事？ 3. 小阿力照顧小麻雀時，媽媽在做甚麼？ 4. 小阿力的老師帶著小阿力認識學校的那些地方？ 5. 小阿力的同學養了那些寵物？ 6. 小阿力和新朋友一起做了哪些事？ 7. 小阿力為什麼覺得上學很開心？ |
| 延伸閱讀 | <ol style="list-style-type: none"> 1. 台北縣幼兒閱讀指導叢書「健康、品德、自然、能力」閱讀教學資源手冊。 2. 我太小，我不要上學。作者：羅倫·柴爾德 譯者：賴慈芸 出版：上誼。 |

小壁虎不哭 (幼兒園)

彙編者：羅瑞鳳

| | |
|--------|---|
| 類別 | <input checked="" type="checkbox"/> 繪本 <input type="checkbox"/> 微電影 <input type="checkbox"/> 電影 <input type="checkbox"/> 其他 |
| 概念 | <input type="checkbox"/> 溝通表達 <input checked="" type="checkbox"/> 情緒管理 <input type="checkbox"/> 壓力因應 |
| 內容簡介 | <p>今年，小壁虎要從幼稚園畢業了，他從幼幼班變成了大班生！這是小壁虎第四次參加畢業典禮。第一年的畢業典禮牠讀小小班，一上台就把老師教的歌詞和動作全忘了，衝到台下把頭埋進媽媽懷裡哭了起來！第二年，念小班的小壁虎和同學表演樂器合奏，但演奏的喇叭聲換成了牠響亮的哭聲。第三年小壁虎上了中班，但是在表演「老鼠娶新娘」時，牠找不到該穿的戲服，汗水和淚水滴在凌亂的衣服堆裡。沒想到，第四次的畢業典禮上，小壁虎還是哭了……</p> |
| 課程目標 | <ol style="list-style-type: none"> 1. 激勵幼兒勇敢的表現。 2. 引導幼兒適切的情緒控制。 3. 增進幼兒自信的表現自己。 |
| 資料來源 | 作者：岑澎維 / 繪者：劉旭恭 / 出版：親子天下 |
| 建議討論題綱 | <ol style="list-style-type: none"> 1. 小壁虎為什麼把頭埋進媽媽的懷裡哇啦哇啦的哭？ 2. 小壁虎念小班的時候參加畢業典禮發生了什麼事？ 3. 小壁虎扮演「老鼠娶新娘」的時候，為什麼又哭了？ 4. 小壁虎參加自己的畢業典禮上場表演時表現如何？ 5. 四年來紅花老師如何照顧指導小壁虎？ |
| 延伸閱讀 | <ol style="list-style-type: none"> 1. 台北縣幼兒閱讀指導叢書「健康、品德、自然、能力」閱讀教學資源手冊。 2. 勇敢湯。作者：馬莉安·柯卡－萊弗勒 Maryann Cocca-Leffler 譯者：李苑芳 出版：小魯文化。 |

打針才不可怕呢！（幼兒園）

彙編者：羅瑞鳳

| | |
|--------|---|
| 類別 | <input checked="" type="checkbox"/> 繪本 <input type="checkbox"/> 微電影 <input type="checkbox"/> 電影 <input type="checkbox"/> 其他 |
| 概念 | <input type="checkbox"/> 溝通表達 <input type="checkbox"/> 情緒管理 <input checked="" type="checkbox"/> 壓力因應 |
| 內容簡介 | <p>今天我得去打針，「打針才不可怕呢！」我嘴裡這麼說，心裡卻怕得要命，既然不能不打針，那我想立刻飛到「打針不痛國」！「不痛的打針」是什麼樣子呢？一隻蝴蝶和一隻瓢蟲扛著好小好小的針筒飛過來，往我的手上一扎，咦？不會痛耶！</p> |
| 課程目標 | <ol style="list-style-type: none"> 1. 認識打針的器具。 2. 知道打針的目的。 3. 幼兒不害怕打針。 |
| 資料來源 | <p>作者：穗高順也 / 繪者：長谷川義史 譯者：周姚萍 / 出版：小天下</p> |
| 建議討論題綱 | <ol style="list-style-type: none"> 1. 什麼時候需要打針？ 2. 打針的工具具有哪些？ 3. 哪些人會幫忙打針？ 4. 打針的時候會做什麼事？ 5. 打針的感覺？ |
| 延伸閱讀 | <ol style="list-style-type: none"> 1. 台北縣幼兒閱讀指導叢書「健康、品德、自然、能力」閱讀教學資源手冊。 2. 大狗醫生。作者：芭貝·柯爾 Babette Cole 譯者：黃迺毓 出版：三之三。 3. 鱷魚怕怕牙醫怕怕。作者：五味太郎 譯者：上誼編輯部 出版：上誼。 4. 第五個。作者：恩斯特·楊德 繪者：諾爾曼·容格 出版：三之三。 |

一個不能沒有禮物的日子 (低年級)

彙編者：丁秋燕

| | |
|--------|---|
| 類別 | <input checked="" type="checkbox"/> 繪本 <input type="checkbox"/> 微電影 <input type="checkbox"/> 電影 <input type="checkbox"/> 其他 |
| 概念 | <input checked="" type="checkbox"/> 溝通表達 <input type="checkbox"/> 情緒管理 <input type="checkbox"/> 壓力因應 |
| 內容簡介 | 小熊的爸爸生意失敗，家裡所剩的錢不多，溫馨的耶誕節快到了，這是個互送禮物的日子，家人都很用心的找不用花錢的素材佈置耶誕樹。貼心的小熊為家人準備失而復得的東西當小禮物，這些小禮物使他們想起一些美好的回憶。 |
| 課程目標 | <ol style="list-style-type: none"> 1. 幫助學生了解感恩與付出的意義。 2. 增進學生對家人的關懷。 3. 加強學生對家人的表達能力。 |
| 資料來源 | <p>作者：陳致元 出版：和英</p> |
| 建議討論題綱 | <ol style="list-style-type: none"> 1. 小熊家裡剩下的錢要留著做什麼？ 2. 沒有錢買禮物的耶誕節，小熊家人做了那些事？ 3. 小熊的家人分別收到什麼禮物？ 4. 你覺得是誰給了他們那些禮物？為什麼？ 5. 你覺得那個“耶誕小小孩”是誰呢？ |
| 建議搭配 | <ol style="list-style-type: none"> 1. 翰林版 綜合活動領域 一上第三單元「有你真好」活動一〈家人與我〉 2. 新北市政府家庭教育中心網站—家庭教育課程設計—青少年愛家教育課程—五部曲影片 |
| 延伸閱讀 | <p>媽媽的禮物。作者：黛安·古迪 譯者：余治瑩 出版：上堤文化。</p> |

最特別的東西（低年級）

彙編者：彭麗琴

| | |
|--------|--|
| 類別 | ■繪本 □微電影 □電影 □其他 |
| 概念 | □溝通表達 ■情緒管理 □壓力因應 |
| 內容簡介 | 阿力覺得很挫折，因為找不到合適的東西在「特別日」帶到學校，而爸媽又只注意新生妹妹小莎，他感到委屈。沒想到媽媽還要他幫忙看顧妹妹，阿力很不甘願地走進嬰兒房，奇妙的事發生了，小莎竟然對著阿力微笑起來！阿力突然發現，他找到家裡最特別的東西了，那就是小妹妹獨一無二的微笑。 |
| 課程目標 | 1. 幫助孩子說出心裡的感觉。 2. 讓孩子學會接受家中的新生兒、改善妒嫉的心理，進而能與他人和平相處。 |
| 資料來源 | 作者：尼古拉·摩 / 繪者：艾利斯·艾利夫 譯者：李永怡 / 出版：維京 |
| 建議討論題綱 | 1. 一開始，阿力為什麼不喜歡小莎？ 2. 如果自己是全家排行最小的，回想剛出生時，姐姐是如何看待自己的呢？ 3. 有兄弟姊妹有什麼好處？如果我是獨生子（女），我會想有兄弟姊妹嗎？為什麼？ 4. 如果你是阿力，會怎麼向爸媽表達：「我也需要你們」？ |
| 建議搭配 | 翰林版·生活領域·一下·我愛我的家 |
| 延伸閱讀 | 小馬來貘當哥哥。作者：周姚萍 繪者：安妮王 出版：小熊。 |

青少年愛家教育課程 第四部曲 (中年級)

彙編者: 彭麗琴

| | |
|--------|--|
| 類別 | <input type="checkbox"/> 繪本 <input checked="" type="checkbox"/> 微電影 <input type="checkbox"/> 電影 <input type="checkbox"/> 其他 |
| 概念 | <input checked="" type="checkbox"/> 溝通表達 <input type="checkbox"/> 情緒管理 <input type="checkbox"/> 壓力因應 |
| 內容簡介 | 月考將近，阿倫因為媽媽不答應他和同學出去玩，感到不被信任；又氣媽媽總將自己與他人比較，可是他不知道要如何表達，只是憤憤離去。事後在姐姐的引導下，用「事件、感受、期望」三步驟，學習表達自己的想法。 |
| 課程目標 | <ol style="list-style-type: none"> 1. 能清楚的說出自己的感受。 2. 學會情緒的表達。 3. 練習正確聆聽他人的表達。 |
| 資料來源 | 新北市政府家庭教育中心網站—家庭教育課程設計—青少年愛家教育課程—四部曲影片 |
| 建議討論題綱 | <ol style="list-style-type: none"> 1. 阿倫為什麼不高興？最重要的癥結在哪裡？ 2. 這種情況你遭遇過嗎？你的感受是什麼？ 3. 你如果是劇中主角，你要怎麼說出心裡的話？ 4. 你覺得主角的應對方式如何？為什麼這樣想？ 5. 你如果是主角的媽媽，你的想法又是如何？ 6. 你看到別人不聽你說話就離開，有什麼感覺？ |
| 建議搭配 | <ol style="list-style-type: none"> 1. 康軒版·綜合活動領域·四下·單元四「溝通交流道」 2. 臺北縣高級中等以下學校推行家庭教育課程及活動參考教材·第一主題·壓力因應與溝通表達·國小篇·三年級·家庭溝通模式與技巧 |
| 延伸閱讀 | <ol style="list-style-type: none"> 1. 豌豆家族。出版：皇冠。 2. 如何與青少年子女談心。出版：張老師。 |

聽見愛完結篇 親子關係 (中年級)

彙編者: 林作逸

| | |
|--------|--|
| 類別 | <input type="checkbox"/> 繪本 <input checked="" type="checkbox"/> 微電影 <input type="checkbox"/> 電影 <input type="checkbox"/> 其他 |
| 概念 | <input checked="" type="checkbox"/> 溝通表達 <input checked="" type="checkbox"/> 情緒管理 <input checked="" type="checkbox"/> 壓力因應 |
| 內容簡介 | <p>爸爸收到東軒的信，信中東軒感念爸爸平日辛苦的照顧，同時也表達對爸爸的關心，希望爸爸能保持好心情、不生氣，爸爸讀了非常感動。然後，爸爸也回信告訴東軒，爸爸對他的出生是多麼開心；但隨著東軒的長大，爸爸的要求也變多，忘記了當初只希望他能快樂健康長大就好。本片透過父子兩人寫信的過程，表達對彼此的關心，學習在溝通中聽見「愛」。</p> |
| 課程目標 | <ol style="list-style-type: none"> 1. 學習與家人正確的溝通。 2. 同理家人感受，並能正確傳達心中的「愛」。 3. 傾聽家人的想法，適時表達情緒感受。 4. 能主動以各種方式表達對家人的「愛」。 |
| 資料來源 | 聽見愛完結篇 親子關係 (5 分 53 秒) https://www.youtube.com/watch?v=9sG4rWRwSus |
| 建議討論題綱 | <ol style="list-style-type: none"> 1. 東軒在信中第一段謝謝爸爸為他做了哪些事情？ 2. 東軒告訴爸爸他很怕什麼？ 3. 東軒希望爸爸不要生氣，他對爸爸保證他會做到哪些事情？ 4. 爸爸對東軒有哪些期望？ 5. 爸爸謝謝東軒的提醒，人生不是只有成績與表現，更重要的是什麼？ 6. 說說看爸媽有哪些愛你的方式與表現？你對爸媽又如何表達愛呢？ 7. 請分享你最期待爸媽怎麼愛你？喜歡他們陪你做哪些事？ 8. 你覺得你可以怎麼和爸媽表達你對他們的愛？ |
| 建議搭配 | 翰林版・綜合領域・三上・情緒萬花筒 |
| 延伸閱讀 | <ol style="list-style-type: none"> 1. 大猩猩。出版：格林。 2. 阿吉大鬧廚房。出版：台灣英文雜誌社。 |

與父母的溝通 (中年級)

彙編者：林作逸

| | |
|--------|--|
| 類別 | <input type="checkbox"/> 繪本 <input checked="" type="checkbox"/> 微電影 <input type="checkbox"/> 電影 <input type="checkbox"/> 其他 |
| 概念 | <input checked="" type="checkbox"/> 溝通表達 <input checked="" type="checkbox"/> 情緒管理 <input type="checkbox"/> 壓力因應 |
| 內容簡介 | <p>透過幾段影片反思家人情感溝通的正確方式。第一段影片爸爸送書包給兒子，兒子不喜歡，爸爸在整理兒子舊書包時，發現兒子考 16 分的考卷，因此引起更大的衝突。第二段影片，小孩很希望忙碌的爸爸能來看他的演出，所以他偷錢想去買爸爸的時間，在爸爸打他時，他才說出實情。第三段影片，爸爸以傳統的溝通方式跟孩子溝通，達不到效果，後來爸爸學習用社群網路與孩子溝通。</p> |
| 課程目標 | <ol style="list-style-type: none"> 1. 學習如何與家人正確溝通。 2. 了解家庭中可能的衝突來源與方式。 3. 關心和愛護家庭成員。 4. 瞭解家庭如何透過分享愛、價值及傳統，來提供情感支持。 5. 使用適當的方式表達對家人的愛與關懷。 |
| 資料來源 | <p>與父母的溝通 (6 分 22 秒) https://www.youtube.com/watch?v=e0Xb9dc4sug</p> |
| 建議討論題綱 | <ol style="list-style-type: none"> 1. 第一段影片中，爸爸送孩子什麼禮物？他喜歡嗎？如果你是這孩子，你會希望爸爸如何跟你溝通與表達？ 2. 第二段影片中兒子希望爸爸做什麼事？爸爸還沒溝通就開始打罵，你感覺如何？如果你是這個孩子，你會希望爸爸如何跟你溝通？ 3. 第三段影片中爸爸剛開始是如何與孩子溝通？你覺得這種溝通方式好嗎？為什麼？你和爸爸媽媽通常怎麼溝通？你喜歡這樣的方式嗎？為什麼？ 4. 這三段影片中，你覺得最好的溝通方式是哪一種？為什麼？ |
| 建議搭配 | 翰林版 · 綜合活動領域 · 三上 · 情緒萬花筒 |
| 延伸閱讀 | 好事成雙。出版：格林。 |

小孩不笨 2 (高年級)

彙編者：李幸蓉、陳珮琪

| | |
|--------|---|
| 類別 | <input type="checkbox"/> 繪本 <input type="checkbox"/> 微電影 <input checked="" type="checkbox"/> 電影 <input type="checkbox"/> 其他 |
| 概念 | <input checked="" type="checkbox"/> 溝通表達 <input type="checkbox"/> 情緒管理 <input checked="" type="checkbox"/> 壓力因應 |
| 內容簡介 | <p>第一段：以符老師對學生晶晶的管教，以及父母對子女的期許等角度，來說明讚美與溝通的重要性。</p> <p>第二段：杰利在學校戲劇公演上飾演男主角，但爸爸卻沒時間來看他。</p> |
| 課程目標 | <ol style="list-style-type: none"> 1. 引導學生明白讚美在溝通過程的重要性。 2. 學習面對壓力時應有的正確行為。 |
| 資料來源 | <p>片名：小孩不笨 2</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 第一段 (8 分 49 秒) https://www.youtube.com/watch?v=vEXzBtLH-1o 2. 第二段 (6 分 17 秒) https://www.youtube.com/watch?v=-jsZtFBXRoo |
| 建議討論題綱 | <p>(第一段)</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 影片一開始符老師對考不好的晶晶說了什麼？ 2. 你記得上次被讚美是甚麼時候？是甚麼事情被讚美呢？ 3. 你最近有說出讚美的話嗎？有沒有想到可以讚美誰呢？ <p>(第二段)</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 你覺得杰利為什麼會這樣做？ 2. 如果你是杰利，你會選擇用什麼樣的方式邀請爸爸來看演出？ 3. 你最近有說出讚美的話嗎？有沒有想到可以讚美誰呢？ |
| 建議搭配 | <ol style="list-style-type: none"> 1. 臺北縣高級中等以下學校推行家庭教育課程及活動參考教材・第一主題・壓力因應與溝通表達・國小篇・五年級・家庭吵翻天 2. 臺北縣高級中等以下學校推行家庭教育課程及活動參考教材・第一主題・壓力因應與溝通表達・國小篇・六年級・自我想法的表達與壓力因應 |
| 延伸閱讀 | <p>親子關係與親職教育。</p> <p>作者：蔡春美、翁麗芳、洪福財 出版：心理。</p> |

好一個吵架天（高年級）

彙編者：丁秋燕

| | |
|--------|---|
| 類別 | <input checked="" type="checkbox"/> 繪本 <input type="checkbox"/> 微電影 <input type="checkbox"/> 電影 <input type="checkbox"/> 其他 |
| 概念 | <input type="checkbox"/> 溝通表達 <input checked="" type="checkbox"/> 情緒管理 <input type="checkbox"/> 壓力因應 |
| 內容簡介 | <p>又是下雨天，詹先生實在煩透了，所以出門前就忘了親吻太太，詹太太心情也跟著低落，這樣的惡劣情緒開始蔓延，詹太太傳給兒子、兒子傳給妹妹、妹妹傳給同學、同學回家傳給弟弟、弟弟又傳給小狗，都是因為「下雨天」。不過，有隻不受天氣影響的小狗，天真地把小男孩逗笑了，這一笑，就化開了烏雲、攬進了陽光，美好的感覺也因此擴散開了。</p> |
| 課程目標 | <ol style="list-style-type: none"> 1. 幫助學生了解家庭中可能會面臨的挑戰。 2. 幫助學生學習正確的表達情緒。 3. 幫助學生學會轉化情緒。 |
| 資料來源 | <p>作者：夏洛特·佐羅托 / 繪者：艾諾·洛貝爾 譯者：劉清彥 / 出版：上誼</p> |
| 建議討論題綱 | <ol style="list-style-type: none"> 1. 故事發生在什麼樣的天氣？ 2. 詹太太為什麼情緒不好？ 3. 小狗為什麼沒有受天氣（環境）的影響？你從小狗身上學到什麼轉換心情的秘訣？ 4. 向別人認錯很不容易，你是否願意「先」向別人認錯？為什麼？ 5. 你有沒有什麼生活上的類似經驗？如何才能將心情轉換成「好心情」？ |
| 建議搭配 | <ol style="list-style-type: none"> 1. 康軒版·健康與體育領域·五下·第二單元·寶貝我的家 2. 新北市政府家庭教育中心網站—家庭教育課程設計—青少年愛家教育課程—三部曲影片 |
| 延伸閱讀 | <p>大人的家庭作業。 https://www.youtube.com/watch?v=txRuUNNJA_M。</p> |

青少年愛家教育課程 第五部曲（高年級）

彙編者：彭麗琴

| | |
|--------|---|
| 類別 | <input type="checkbox"/> 繪本 <input checked="" type="checkbox"/> 微電影 <input type="checkbox"/> 電影 <input type="checkbox"/> 其他 |
| 概念 | <input checked="" type="checkbox"/> 溝通表達 <input type="checkbox"/> 情緒管理 <input checked="" type="checkbox"/> 壓力因應 |
| 內容簡介 | 佳佳因為爸爸命令她在規定的時間回家，使她覺得自己在朋友面前丟臉，忍不住對爸爸惡言相向；事後想起爸爸平日的愛護，覺得後悔。幸好透過媽媽教她的「和好三部曲」，終於和爸爸化解了僵局。 |
| 課程目標 | 1. 幫助孩子說出心裡的感覺。 2. 學會與人和好的方法。 |
| 資料來源 | 新北市政府家庭教育中心網站—家庭教育課程設計—青少年愛家教育課程—五部曲影片 (6 分 48 秒) |
| 建議討論題綱 | 1. 佳佳在表達自己想法時的做法如何？為什麼你會這樣想？ 2. 你覺得當她這樣做時他的父母的想法又是如何？ 3. 如果你是佳佳，當你面對相同情況時你會怎麼做？ 4. 你覺得佳佳的父親處理方式如何？你為什麼會這樣想？ 5. 如果你是佳佳的父親，你的想法又是如何呢？ |
| 建議搭配 | 臺北縣高級中等以下學校推行家庭教育課程及活動參考教材・第一主題・壓力因應與溝通表達・國小篇・二年級・家規、家規有多少 |
| 延伸閱讀 | 1. 豌豆家族。作者：小野 出版：皇冠。 2. 如何與青少年子女談心。 Specific Questions and Answers and Useful Things to Say。 作者：Charles E. Schaefer / 譯者：時必瑞 / 出版：張老師。 |

大企家的隨堂考（國中）

彙編者：錢雅婷

| | |
|--------|---|
| 類別 | <input type="checkbox"/> 繪本 <input checked="" type="checkbox"/> 微電影 <input type="checkbox"/> 電影 <input type="checkbox"/> 其他 |
| 概念 | <input checked="" type="checkbox"/> 溝通表達 <input type="checkbox"/> 情緒管理 <input checked="" type="checkbox"/> 壓力因應 |
| 內容簡介 | 陳大企是個籃球高手，但數學卻不拿手，這讓母親常常為他的成績擔憂，造成親子間的關係愈來愈緊張，大企甚至在考差時，將考卷藏起來…… |
| 課程目標 | 1. 覺察在不同抉擇下，自己和家人可能會有的感受與想法。 2. 能正確的表達自己的想法，也學習站在父母的立場來思考。 3. 當父母給予壓力時，能正確的因應與溝通。 |
| 資料來源 | 新北市政府家庭教育中心網站—影片專區 - 「大企家的隨堂考」 (7 分 17 秒) https://www.youtube.com/watch?v=Zmrqh33v7KM |
| 建議討論題綱 | 1. 學校生活難免有來自課業、人際關係等壓力，你通常如何因應？你希望家人如何幫助你？ 2. 父母的期待有時會形成壓力與困擾，你是否也有類似的經驗？通常你都如何處理？效果如何？ 3. 對於父母的要求與期望，你覺得父母背後真正想傳達的是什麼？ 4. 你有哪些化解親子緊張關係的成功經驗？請和大家分享。 |
| 建議搭配 | 1. 康軒版・綜合活動領域・第二冊・七下・家人協奏曲 2. 臺北縣高級中等以下學校推行家庭教育課程及活動參考教材・國高中篇・第一主題課程・國三・人生十字路口陪看聽：你 ok，我 ok |
| 延伸閱讀 | 小孩囧很大：親子要溝通，問題勇敢說。 作者：朵莉絲、娜塔莉與葛瑞・富勒 出版：世茂。 |

孩子的包容與同理心 (國中)

彙編者：錢雅婷

| | |
|--------|---|
| 類別 | <input type="checkbox"/> 繪本 <input type="checkbox"/> 微電影 <input type="checkbox"/> 電影 <input checked="" type="checkbox"/> 其他：網路短片 |
| 概念 | <input checked="" type="checkbox"/> 溝通表達 <input checked="" type="checkbox"/> 情緒管理 <input type="checkbox"/> 壓力因應 |
| 內容簡介 | 媽媽表示，因為肚子餓，所以將三歲女兒的萬聖節糖果一口氣全吃光了，媽媽向女兒坦誠過錯，女兒在情緒深受影響的情況下，和媽媽展開了一場對話… |
| 課程目標 | 1. 學習情緒表達與管理。 2. 覺察在不同事件下，自己及家人可能有的情緒，並試著接納彼此的狀態。 |
| 資料來源 | 1. 孩子的包容與同理心 (2 分 58 秒) https://www.youtube.com/watch?v=XAae54mlheY 2. 萬聖節糖果又被爸媽吃掉了 (4 分 55 秒) https://www.youtube.com/watch?v=SUDmDX1oEtk |
| 建議討論題綱 | 1. 你觀察到小女孩表達了自己的什麼情緒和想法？ 2. 你觀察到小女孩是怎麼做情緒管理的呢？ 3. 通常你如何讓父母知道你的情緒、感受？你喜歡自己這種表達方式嗎？為什麼？除了片中三歲小女孩的表達方式之外，你還會有其他方式嗎？ 4. 你覺得情緒管理和溝通品質有什麼關係？ |
| 建議搭配 | 1. 康軒版・綜合活動領域・第二冊・七下・愛在你我之間 2. 康軒版・綜合活動領域・第二冊・七下・家人協奏曲 3. 康軒版・綜合活動領域・第三冊・八年級・友誼萬歲：活動3友誼馨情 4. 臺北縣高級中等以下學校推行家庭教育課程及活動參考教材・國高中篇・第一主題課程・國二・家庭情緒面面觀 |
| 延伸閱讀 | 1. 立即見效，一輩子都受用的十堂情緒管理課。作者：楊婕 出版：創見文化。 2. 同理心的力量。 https://www.youtube.com/watch?v=E-AfeaRD_IA 。 |

光之塔 (高中)

彙編者：劉素玉

| | |
|--------|--|
| 類別 | <input type="checkbox"/> 繪本 <input type="checkbox"/> 微電影 <input type="checkbox"/> 電影 <input checked="" type="checkbox"/> 其他：網路短片 |
| 概念 | <input checked="" type="checkbox"/> 溝通表達 <input type="checkbox"/> 情緒管理 <input checked="" type="checkbox"/> 壓力因應 |
| 內容簡介 | 〈光之塔〉是一則有關父母的故事。作者講述遊子追求夢想，父母就像燈塔一樣支持、看望與守護，這也是作者自己這幾年生命經驗的寫照。 |
| 課程目標 | 1. 引導學生思考並建構未來家庭的藍圖。 2. 幫助學生思考「家」在自己的生命中的重要性。 |
| 資料來源 | 光之塔 (7 分 30 秒) https://www.youtube.com/watch?v=MQzldrC870s |
| 建議討論題綱 | 1. 影片中的父母是如何守護家呢？ 2. 你觀察到自己從出生到現在，父母為你付出了什麼？ 3. 父母成就了妳，妳能為父母做些甚麼？ |
| 建議搭配 | 臺北縣高級中等以下學校推行家庭教育課程及活動參考教材・國高中篇・第一主題課程・高一・家庭藍圖 |
| 延伸閱讀 | 1. 背影。作者：朱自清 / 繪者：克拉迪奧 / 出版：格林。 2. 愛會找到你，不管在哪裡。作者：南西・蒂爾曼 / 譯者：王欣榆 / 出版：格林。 |

心中的小星星(高中)

彙編者:郭昱晨

| | |
|--------|---|
| 類別 | <input type="checkbox"/> 繪本 <input type="checkbox"/> 微電影 <input checked="" type="checkbox"/> 電影 <input type="checkbox"/> 其他 |
| 概念 | <input checked="" type="checkbox"/> 溝通表達 <input type="checkbox"/> 情緒管理 <input checked="" type="checkbox"/> 壓力因應 |
| 內容簡介 | <p>八歲的伊翔，有著豐沛不絕的想像力，他的世界總是充滿了奇妙幻想，卻也因此使他飽受別人的異樣眼光，因為作業、成績、秩序才是學校老師關心的重點，所以，伊翔成了老師眼中的問題學生。不斷闖禍的伊翔終於讓爸媽忍無可忍，他們決定將他送到一所以管教嚴格聞名的寄宿學校，被迫離家讓伊翔十分傷心，不被瞭解更讓他難過不已，於是他從此封閉自己、不肯學習。伊翔能在成長的路上，能重新再找回快樂和夢想嗎？</p> |
| 課程目標 | <ol style="list-style-type: none"> 1. 感受並了解家庭溝通互動模式。 2. 學習解決家庭困擾。 3. 做決定時能了解自己的人格特質。 |
| 資料來源 | <p>心中小星星 如何對小孩 (9 分 41 秒)</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=jb6gHMshOec</p> |
| 建議討論題綱 | <ol style="list-style-type: none"> 1. 劇中伊翔是一位「學習障礙」學生，他承受了哪些壓力？若你是你會如何因應呢？你希望家人如何幫助你？ 2. 當父母的要求與期望對給你壓力時，你會如何面對？又如何化解這樣的緊張關係呢？ 3. 八歲的依翔雖然是識字比別人弱，但他有優於常人的創造力及繪畫能力，你覺得自己的弱點是什麼？你可以發揮的強項是什麼？ |
| 建議搭配 | <ol style="list-style-type: none"> 1. 幼獅・家政領域・高中・第三章「突破家庭烽火線——家庭衝突與韌性」 2. 臺北縣高級中等以下學校推行家庭教育課程及活動參考教材・國高中篇・第一主題・壓力因應與溝通表達・高一・家庭藍圖 |
| 延伸閱讀 | <p>新聞挖挖挖：你不懂我的心。</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=4iCywhyg0F0</p> |

毛頭小鷹 (高中)

彙編者：莊豐莨

| | |
|--------|--|
| 類別 | <input checked="" type="checkbox"/> 繪本 <input type="checkbox"/> 微電影 <input type="checkbox"/> 電影 <input type="checkbox"/> 其他 |
| 概念 | <input checked="" type="checkbox"/> 溝通表達 <input type="checkbox"/> 情緒管理 <input checked="" type="checkbox"/> 壓力因應 |
| 內容簡介 | <p>毛頭的媽媽看他愛表演、愛模仿，安排了表演課和踢踏舞課來栽培他，希望他長大能成為演員或劇作家。毛頭的爸爸則希望他長大當醫生或律師，所以常常買扮醫生和律師的玩具給他。於是毛頭決定演一齣戲，討爸爸、媽媽歡心。最後，你猜，毛頭長大後作什麼？</p> |
| 課程目標 | <ol style="list-style-type: none"> 1. 瞭解父母與子女在生涯抉擇看法的差異及原因。 2. 思考如何與家人溝通未來的生涯抉擇。 |
| 資料來源 | <p>毛頭小鷹 作者：羅勃·卡魯斯 / 譯者：柯倩華 / 出版：上提。</p> |
| 建議討論題綱 | <ol style="list-style-type: none"> 1. 毛頭小鷹的父母對他長大後有什麼期待？為何他的父母會有這樣的期待呢？ 2. 最後毛頭小鷹的選擇與父母期待完全不同，他為何在面臨壓力下能做出這樣的選擇？ 3. 你的家人與你在生涯抉擇的價值觀上有哪些差異？為什麼？ 4. 請分享你與家人溝通未來生涯抉擇的方法有哪些？ |
| 建議搭配 | <ol style="list-style-type: none"> 1. 幼獅·家政領域·高中·第三章「突破家庭烽火線——家庭衝突與韌性」 2. 謳馨·家政領域·高中·第二章「家庭魔法石」、第三章「拼貼家庭」 3. 臺北縣高級中等以下學校推行家庭教育課程及活動參考教材·國高中篇·第一主題課程·壓力因應與溝通表達·高三·家溝一溝就通 |
| 延伸閱讀 | <ol style="list-style-type: none"> 1. 4 招，化解親子價值衝突。 作者：楊俐容 / 出版：親子天下 (第 47 期)。 2. 有效解決價值衝突 4 部曲。 作者：楊俐容 / 出版：親子天下 (第 48 期)。 3. 生涯探索 SOS 作者：楊俐容 / 繪者：江長芳 / 出版：親子天下。 |

家人溝通與表達 (高中)

彙編者：劉素玉

| | |
|--------|---|
| 類別 | <input type="checkbox"/> 繪本 <input type="checkbox"/> 微電影 <input type="checkbox"/> 電影 <input checked="" type="checkbox"/> 其他：網路短片 |
| 概念 | <input checked="" type="checkbox"/> 溝通表達 <input type="checkbox"/> 情緒管理 <input checked="" type="checkbox"/> 壓力因應 |
| 內容簡介 | 婚禮中，眾人屏息以待新娘父親前往講台致詞，但這位父親卻走向鋼琴，拿出樂譜和亡妻照片，大家一頭霧水，新娘更是一臉疑惑，「父親不是不會彈鋼琴嗎？」原來這位父親在女兒結婚前夕，偷偷跑去學了這一首愛妻生前最愛的卡農，用熟悉的旋律勾起新娘的回憶，一家三口的幸福時光到媽媽過世，父親深受打擊，不懂得表達對女兒的愛，與女兒產生衝突，最後女兒離家出走…，父親在婚禮上的表達，讓新娘感動不已。 |
| 課程目標 | <ol style="list-style-type: none"> 1. 察覺家庭發展中個人與家人關係的變化。 2. 面對家庭轉變心理懂得如何調適。 3. 探索個人壓力因應模式優缺點。 |
| 資料來源 | 父親的卡農 (3 分 47 秒) https://www.youtube.com/watch?v=Y94evgLARGg |
| 建議討論題綱 | <ol style="list-style-type: none"> 1. 影片中父親是如何表達對女兒的愛？ 2. 面對家庭生活轉變，你會如何調適心情並協助家人一起度過低潮？ 3. 子女離家階段，你應該考慮哪些事情？ |
| 建議搭配 | 臺北縣高級中等以下學校推行家庭教育課程及活動參考教材・國高中篇・第一主題課程・高一・家庭藍圖。 |
| 延伸閱讀 | 據說這是本年度最好的廣告。 http://www.youtube.com/watch?v=fCPt7CovR9k 。 |

家庭作業 (高中)

彙編者：郭昱晨

| | |
|--------|---|
| 類別 | <input type="checkbox"/> 繪本 <input type="checkbox"/> 微電影 <input type="checkbox"/> 電影 <input checked="" type="checkbox"/> 其他 |
| 概念 | <input checked="" type="checkbox"/> 溝通表達 <input checked="" type="checkbox"/> 情緒管理 <input type="checkbox"/> 壓力因應 |
| 內容簡介 | 家裡收藏著一種愛，孩子的作業叫「家庭作業」，睡覺前寫完就好，大人愛的作業，一輩子也寫不完。 |
| 課程目標 | 1. 學習情緒表達與管理。 2. 學習解決家庭困擾的方法。 |
| 資料來源 | 1. 與父母的溝通 (6 分 22 秒) https://www.youtube.com/watch?v=e0Xb9dc4sug 2. 大人的家庭作業 (4 分 59 秒) https://www.youtube.com/watch?v=txRuUNNJA_M |
| 建議討論題綱 | 1. 想想看，影片中孩子與父母為什麼有情緒？是事件？是感受？或者是需要？ 2. 你觀察到家人之間是怎麼進行情緒管理的呢？ 3. 你通常如何讓父母知道你的情緒、感受？你喜歡自己這種表達方式嗎？為什麼？你的表達方式還有哪些？ |
| 建議搭配 | 1. 幼獅・家政領域・高中・第三章「突破家庭烽火線——家庭衝突與韌性」 2. 臺北縣高級中等以下學校推行家庭教育課程及活動參考教材・國高中篇・第一主題・壓力因應與溝通表達・高三・家溝一溝就通 |
| 延伸閱讀 | 1. 聽見愛完結篇 親子關係 (5 分 53 秒)。 https://www.youtube.com/watch?v=9sG4rWRwSus 。 2. 新北市政府家庭教育中心網站—家庭教育課程設計—青少年愛家教育課程—四部曲影片。 |

新家人關係 (高中) 彙編者：莊豐其

| | |
|--------|---|
| 類別 | <input type="checkbox"/> 繪本 <input checked="" type="checkbox"/> 微電影 <input type="checkbox"/> 電影 <input type="checkbox"/> 其他 |
| 概念 | <input checked="" type="checkbox"/> 溝通表達 <input type="checkbox"/> 情緒管理 <input checked="" type="checkbox"/> 壓力因應 |
| 內容簡介 | <p>多多是父親的掌上明珠，從小被細心呵護。上學第一天，父親寫張小字條提醒她要多喝水，隨著逐漸長大，多多想要保有自己的隱私，拒絕父親的關懷，親子關係也漸漸疏離。</p> |
| 課程目標 | <ol style="list-style-type: none"> 1. 察覺家庭發展、個人成長與家人關係變化之關連性。 2. 察覺個人、家庭的溝通模式優缺點，以及對家人關係的影響。 3. 擬定提升家人關係的具體行動計畫。 4. 探索個人壓力因應模式優缺點，並思考改進方式。 |
| 資料來源 | 新家人關係 (21 分 48 秒) http://www.youtube.com/watch?v=I7x-SImzXN0&feature=player_embedded |
| 建議討論題綱 | <ol style="list-style-type: none"> 1. 影片中原本親密的家人關係變疏離的原因有哪些？後來又透過哪些方法讓重新緊密？ 2. 多多和父親會運用小紙條溝通，你與你的家人習慣的溝通模式為何？你認為這樣的溝通模式有哪些優缺點？ 3. 你覺得哪些行動有助於強化或改善自己的家人關係？ 4. 多多在遭遇失戀的壓力事件時，出現哪些反應？一開始她自己如何調適與因應？後來父親如何協助她度過失戀低潮？ 5. 當你面臨壓力事件時，你是自己獨自承受，還是會尋求接受他人的支持與協助？你覺得這樣的因應模式有什麼優缺點？針對缺點可以如何改進呢？ |
| 建議搭配 | <ol style="list-style-type: none"> 1. 幼獅・家政領域・高中・第三章・突破家庭烽火線—家庭衝突與韌性 2. 謳馨・家政領域・高中・第三章・拼貼家庭 3. 臺北縣高級中等以下學校推行家庭教育課程及活動參考教材・國高中篇・第一主題課程・高一・家庭藍圖 4. 臺北縣高級中等以下學校推行家庭教育課程及活動參考教材・國高中篇・第一主題課程・高三・家溝一溝就通 |
| 延伸閱讀 | <p>LINE 超感人廣告—泰國版 More LINE, Much Closer。 http://www.youtube.com/watch?v=PIJpOnWCgKE。</p> |