



愛在心裡 口常開

【愛的訊息的表達】

設計者：西湖國中 黃培培

設計理念

當初分配到的教案主題「愛的訊息的表達」，一方面收集資料，一方面回想起自己成長的家庭，也是屬於比較傳統的溝通模式，從來也沒什麼愛的訊息表達。

身為老師，在教學當中，常告訴自己要成為一個把正面、肯定的話語掛在口中老師，因此在設計這一堂課時，期待不論是什麼身分，老師、學生、家長或孩子，能在上完課後，成為一個把愛常說出口的人，更是把光及熱帶給身旁的人，一個打動人心的人。

主要概念

1. 及時表達愛的訊息是非常重要的，說「我愛你」這三個字對於東方人來說，似乎是不容易說出口，或許因為傳統，也或許因為從小沒有與父母有這些語言習慣。然而正因為如此，不知道有多少人在親人、好友遠去之後，才不斷地自責與懊惱，當初為什麼沒有及時告訴對方「我愛你」呢？
2. 認識各種的愛的語言，不同的人對於愛的表達及接收方式，就彷彿不同國籍的人使用不同的語言一樣。唯有認識家人的愛之語，甚至用彼此能夠認同接受的方式表達愛，才更能營造家人之間的親密關係。基本上有五種愛的語言，是人們常用來表達與接受愛的方法，這五種愛的語言就是：肯定的言詞、精心的時刻、接受禮物、服務的行動、身體的接觸等這五種愛的基本語言。課程中將介紹所有五種愛的語言，並且幫助學生發現最能使家人明白你愛他的那一種主要愛語。
3. 愛，要及時表達，每個人都有不完美的缺點，但也有其長處，所以，要在家庭中常存有感恩的心，適時、適當地對家人表達，將會形成良好的互動，學習透過書寫表達對家人的愛意。並鼓勵學生將對家人的愛，在適當時間用口語表達出來。



故事情節：

關上門，一陣熟悉的嘮叨聲從小雅背後響起，小雅媽媽又開始她的長篇大論了。小雅擠了一個鐘頭公車的不耐與煩躁，眼看就要爆發，於是小雅大聲說——我只不過是出門前忘了帶傘，才會淋得一身溼啊……窗外轉趨急促的雨勢彷彿在火上加油似的，使得空氣更顯凝重。

小雅頭也不回地走進房間，換上一套清爽乾淨的家居服，想把所有疲累不堪與不快的情緒都卸下來。步出房門，看見媽媽已經進房睡了，只留下餐廳一盞昏黃的燈光。一碗熱騰騰的紅豆湯，正擺在小雅的位子前，小雅心想——這是最愛吃的甜點……

所有的煩悶，一下子都煙消雲散了。原來媽媽是擔心我啊！她只是不懂得怎麼用言語來表達罷了，而這就是她關心我、愛我的方式，我怎麼始終都沒有察覺呢？

內容敘述：

（一）愛你在心口難開

「我愛你」這三個字對於東方人來說，似乎並不容易說出口，或許是因為傳統，也或許是因為從小沒有與父母有這些語言習慣。然而正因為如此，不知道有多少人在親人、好友遠去之後，才不斷地自責與懊惱，當初為什麼沒有及時告訴對方「我愛你」呢？

人的生命有兩個特點，第一是必然性，有一天我們都要面對死亡，在面對的那一天時，我們都希望帶著無憾、無悔的心來回首自己一生，然而一個人深深知道要面對死亡時，我們才會把握每分每秒珍惜身旁的人、事、物；一顆感恩的心使得生命充滿色彩及豐富的內涵。第二是不確定性，生命不是掌握在我們的手中，哪天我們要面對死亡，沒有人有肯定的答案。期待我們的人生沒有缺憾，就要對我們身旁的人及時表達感謝及愛意。適當及正確的表達對親人的關心，不僅使對方感受到你的付出，也使雙方感情更加深入，使得我們的人生彷彿是一趟充滿祝福、歡樂的旅途，如同德蕾莎修女所說，使每一個來到你身旁的人，是帶著微笑離開，是帶著自信離開，是帶著愛離開。讓愛常在我們的口，改變原本東方人傳統的個性，不只是親人，對我們的朋友、鄰近的同學，也需要適時地對他們表達關心及愛意。

（二）認識愛的語言

蓋瑞·巧門在他著作中，提倡鼓吹「五種愛之語」的運用，而這五種愛的基本語言分別如下：

1. 肯定的言詞：例如「謝謝！你粉刷了廚房」，「今晚的湯真美味」。
2. 精心的時刻：例如「給家人足夠的時間和注意力」，「家人一起做些什麼」。

3. 接受禮物：禮物是愛的視覺象徵，所以不一定要花錢買貴重的東西，例如一張卡片或一束鮮花即可。
4. 服務的行動：服務需要花點時間，用些想像力，設計個計劃，付出精力..以滿足對方的需要，予以驚喜。
5. 身體的接觸：身體的接觸對孩子們的成長至為重要，也是維持夫妻的情感不可缺少的元素，因為適當身體的接觸可以建立關係，不適當的方式會破壞關係。青少年可以藉由牽手、擁抱、按摩、槌背的動作表達對家人的愛意與關懷。

不同的人對於愛的表達及接收方式，就彷彿不同國籍的人使用不同的語言一般。唯有認識對方的愛之語，甚至用彼此能夠認同的方式來表達愛，才更能營造彼此之間的親密關係。首先，我們要學習什麼才是有助於彼此關係的表達方式，進而了解每個人都有自己獨特的表達方式，或言語表達，或為對方服務，或肢體的接觸擁抱。有些人喜歡言語的讚美肯定，而有些人喜歡別人送禮物給他，有些人喜歡幫別人做事，例如媽媽幫孩子準備便當，她覺得這是她的一份關愛，但是孩子或許喜歡媽媽抱抱他，他覺得這樣才感受到愛。不管如何，我們可以學習不同的表達，也去觀察每個人不同的表達方式，依據每個人的特性，表達內心的關懷及愛意(摘自王雲良譯，1998)。

(三) 表達情緒的好處

把情緒表達出來，至少有下列的好處：

1. 你可以更了解別人

情緒的分享是基於互惠的立場。在你分享你的情緒的同時，別人也分享他的給你。你想知道別人對你有何感受時，最好的方法是你先把你對別人的感受分享給對方。常常兩個人無法有更親密的關係，是因為每個人都在等待別人先採取行動。當然沒有人能保證你的分享一定能得到相同或你想要的回應。但如果你根本從不先採取行動的話，那麼你永遠沒有機會了解別人。

2. 別人可以更了解你

我們常常由於不主動把自己的感受傳達給別人，以至於受到誤解或排拒，這實在很令人感到沮喪。唯有表露你的感受，才能讓別人有機會瞭解你。我們總認為他應該了解我喜歡他，或他的行為讓我不愉快，但是事實上人不會讀心術，因此想讓別人瞭解你的感受，你就必須告訴他。

3. 你們的關係可以更牢固



兩人從冷冷之交的關係進而成為深厚的情誼，最重要的因素之一，是看彼此流露「真誠的感受」的多少而定，分享真誠的感受可以使彼此的距離更短，彼此的連結更緊密。只敘述事實，而沒有情緒感受的談話關係，只能在傳遞消息上 useful，但卻沒有人情味。而當彼此開始在談話中分享感受時，關係又邁進了一步。尤其是當分享的情緒感受是正向時，更是如此；然而即使是負向情緒，若彼此能去體會接受，關係同樣會加深。

4. 身體健康的利益

把情緒和別人分享是健康的，如果把情緒壓抑下來，可能會引起身心疾病（如：胃潰瘍、偏頭痛）。身體上的變化是伴隨著情緒而來的：消化減慢、心跳加速、出汗增加..等。壓抑情緒會引至心理緊張，而損害消化、呼吸、循環等系統，甚至關節及減低身體對抗疾病（感染）的能力。

5. 情緒得到解放並且變得更真誠

有時當情緒沒有說出來而壓抑著時，就好像背負著重擔一樣。不論你的情緒是高興、傷心或難過，有機會說出來後，你一定會有解放的感覺。當然，並不是解放就是說出來，但是說出來通常不會對別人造成傷害，卻有益於自己。

另外，紓解你的情緒壓力，和你分享你的感受，通常也會提高你的自尊，當你最後鼓足勇氣把你的情緒或壓力對上司、老師或朋友表達後，你一定會為自己這樣的行為感到自傲。

摘自：黃惠惠譯（民 80）：心聲愛意傳千里—如何增進溝通。台北，張老師文化。

活動設計：

- (1). 活動名稱：愛在心裡口常開（我永遠愛你）
- (2). 活動目標：1. 瞭解愛的表達的重要性。
2. 認識表達的種類及方法。
3. 練習表達對家人的感謝。
- (3). 活動人數：全班
- (4). 活動時間：45 分（一節）
- (5). 活動內容：



<p>活動目標：1. 瞭解愛的表達的重要性。 2. 認識表達的種類及方法。 3. 練習表達對家人的感謝。</p> <p>能力指標：一、語文 B-3-3 能思辯對方說話的表達技巧。 二、家政 4-4-4-1 分析家庭中的家人溝通問題，及可行的解決之道。</p>		
時間	內容提要	備註
	<p>準備事項：</p> <p>1. 將全班分成六組。</p>	
5 分鐘	<p>活動一：我永遠愛你</p> <p>1. 教師引言：「今天我們要上的是愛在心裡口常開，各位同學不要想歪了，這裡的愛是對家人的感激，這一週，有多少同學曾對自己的家人說我愛你，我感謝你，很少對不對，大家或許覺得很肉麻，不必要這樣做，但是，我們先來看一下這個小男孩的故事。」</p>	
15 分鐘	<p>2. 導讀：我永遠愛你</p> <p>「我永遠愛你」正是一本教孩子如何表達「愛」的好書，故事圍繞在一個小男孩和他的狗「阿雅」，他們兩個一起長大，一起玩耍，小男孩接受阿雅的調皮搗蛋，也接受他逐漸變老變胖的事實，重要的是，每天晚上睡覺前小男孩都會跟阿雅說：「我永遠愛你！」雖然不知道阿雅懂不懂，但是當阿雅最後走到生命的盡頭時，這一句話成為男孩在傷心之餘最大的安慰，因為他及時付出了愛，讓阿雅帶著他的愛靜靜離去，彼此都沒有遺憾。</p>	繪本
5 分鐘	<p>3. 各組分享以下的問題</p> <p>小男孩他每天對阿雅說哪一句話？ 最後阿雅離開時，你覺得小男孩的心情如何？</p>	



◆ 愛在心裡口常開【愛的訊息的表達】 ◆

<p>10 分鐘</p>	<p>活動二：支援前線【愛的表達方式有哪些？】</p> <p>教師引言：「現在大家都知道表達很重要，那我們來進行一個活動，請各組集思廣益，想一想有哪些方式？是我們一般常用來表達我們情感的方式？」</p> <p>發下小白板，請同學在三分鐘內寫。</p> <p>寫完請一組派一人發表。</p> <p>活動結束後，老師結語如下：</p> <p>主要愛的表達分成五種，是人們常用來表達與接受愛的方法，這五種愛的語言就是：肯定的言詞、精心的時刻、接受禮物、服務的行動、身體的接觸等五種愛的基本語言。而一般來說語言表達最直接也最及時，也最實際，所以大家多多朝這方面來練習。</p>	<p>準備小白板 或是直接在黑板寫</p>
<p>5 分鐘</p>	<p>活動三：感謝大接龍—我永遠愛你</p> <p>1. 教師說明：「由同學們剛剛的發表中可以發現，死亡是每個人都會面臨的，我們需要及時對我們所親愛的人表達我們的感受，因為對於死亡有兩個重要特質，第一是必然性，第二是不可預知性，我們不知道明天會如何，所以更要把握今天。現在，老師發下每個人的「我永遠愛你」接龍，請各位同學，先找到一個家人為對象，寫下想對他說的話」</p>	<p>學習單 我永遠愛你</p>
<p>5 分鐘</p>	<p>活動四：分享</p> <p>1. 同一組彼此分享，自己所要表達的對象及自己所設計的內容。彼此勉勵能回家告訴自己的親人「我永遠愛你」</p>	

延伸閱讀：

黃惠惠譯（1991）。心聲愛意傳千里—如何增進溝通。台北，張老師文化。

吳就君（譯）（1994）。V. Satir 著。新家庭如何塑造人。台北：張老師文化。

鄭慧玲（譯）（1992）。S. Wahlroos 著。家庭溝通：促進家人和諧的 10 個祕訣和 20 個原則。
台北：遠流。

楊錦郁著（1996）。溫馨家庭快樂多：十九位名人窩採訪。台北：健行文化。

張老師（1992）。葫蘆裡的愛—如何與家人溝通。台北：張老師文化。

張春興（1991）。心聲愛意傳親情。台北：桂冠。

王雲良（譯）（1998）。愛之語。台北：基督教中國主日學協會。



家人關係篇



可用媒體：

網站資源

※大手牽小手—親職教育

<http://home.educities.edu.tw/suiheng/>

提供豐富的親職教育資源

※MAMAPAPA 親子網

<http://www.mama-papa.com/>

提供可使用的書籍、音樂、玩具等等的資源，讓家長與孩子之間溝通無距離

※心靈生活雜貨舖~~親子之間

<http://heart.e-marketing.com.tw/child.asp>

提供親子之間問題的分享與討論。





參考資料：

相關繪本

爸爸，你愛我嗎？



出版社：三之三文化

作者：史蒂芬·麥可·金

繪者：史蒂芬·麥可·金

譯者：余治瑩

書籍簡介

「爸爸，你愛我嗎？」故事中敘述一個爸爸，他愛盒子，也愛兒子，卻不知道該怎麼告訴他的兒子，於是他利用收藏的盒子，做成各種好玩的東西，例如城堡、飛機、風箏、四輪車等，送給兒子。許多鄰居看這個男人和兒子玩得瘋瘋癲癲的，都在背後嘲笑他，可是他一點也不在乎，因為他已經找到一種特別的方式表達愛。

媽媽，你愛我嗎？



出版社：親親文化

作者：芭芭拉恩喬絲

繪者：芭芭拉拉維利

譯者：林良

書籍簡介

「媽媽，你愛我嗎？」內容敘述孩子常問：「媽媽，你愛我嗎？有多愛？」孩子會期待媽媽肯定的答案、期待媽媽把他放在第一位，當書中的媽媽娓娓道出母親對孩子深刻的愛時，令天下孩子的



心，深深被母愛喚醒心底深處的那一片溫柔。

猜猜我有多愛你

Guess How Much I Love You



出版社：上誼文化

作者：山姆·麥克布雷尼

繪者：安妮塔·婕朗

譯者：陳淑惠

書籍簡介

「猜猜我有多愛你」內容敘述小兔子以各種比喻向大兔子挑釁，要比比看誰的愛比較多……在簡短、純真的對話中，展露無邊的親情，溫馨感人。淡雅流暢的圖畫，生動勾畫出親子間的情態，引人會心微笑。

我永遠愛你



出版社：上誼文化

作者：漢斯·威爾罕

繪者：漢斯·威爾罕

譯者：趙映雪

書籍簡介

「我永遠愛你」的故事圍繞著一個男孩和一隻狗。他們一起享受恬靜時光，但是狗的生命短暫，男孩看著他的狗——阿雅，一天天的老去。他能做的只是忠實的陪伴在阿雅身旁，而男孩每晚入睡，總記得跟阿雅說一句「我永遠愛你」。

這句「我永遠愛你」，不知道阿雅懂不懂，可是當阿雅走到生命盡頭時，這一句話卻是男孩在傷心之餘心中最大的安慰。阿雅帶著男孩的愛靜靜的去了，男孩也因為自己及時付出了愛，才有辦法



接受阿雅的老與死，而能靜靜、勇敢的療傷。

家

Big Book of Families



出版社：和英

作者：羅倫斯·安荷特

繪者：凱瑟琳·安荷特

譯者：林良

書籍簡介

家到底是一個什麼樣的地方？家有什麼特別的呢？讓《小阿力的大學校》的作者安荷特夫婦來告訴你！有些人家很熱鬧，有些人家愛吵鬧，有些家裡好多人，有些家庭人丁單薄……。

其中還有好多關於家的事，羅倫斯甜甜細細的寫出來，加上凱瑟琳小小巧巧的插圖，這本韻味十足「關於家的書」，在甜蜜中有一點酸鹹，家的味道都在其中。

甜蜜小老鼠系列—好愛好愛你

LES MOTS DOUX



出版社：格林文化

作者：卡爾諾哈克

繪者：克羅德杜柏

譯者：薇薇夫人

書籍簡介

「好愛好愛你」內容敘述，一隻小老鼠羅拉，一天早上醒來，蘿拉心裡有好多好多甜蜜的話想要講，卻一直沒有機會……。你是否也曾有過這種感覺，只是因為害羞、拘謹、怕被拒絕，而說不



家人關係篇



出口？看完《好愛好愛你》，可以學學蘿拉，大聲對自己心愛的人說：「好愛好愛你！」

甜蜜小老鼠系列—小甜心

Bonjour, mon petit coeur



出版社：格林文化
作者：卡爾諾哈克
繪者：克羅德杜柏
譯者：薇薇夫人

書籍簡介

蘿拉有很多小名，像「我的小寶寶」、「我的小仙女」、「我的小甜心」，蘿拉的爸爸、媽媽都這樣叫她。可是，當她告訴同學，卻被大家取笑……。小名是對親愛的人的暱稱，想念的時候輕聲唸著，生氣的時候用力叫著……。它是一個呼喚、一個連結、一種記憶。記得這種甜滋滋的感覺了嗎？不妨輕聲叫叫看你的小名……這會兒，你想到了誰？

把愛說出來

Saying It Out Loud



出版社：維京
作者：瓊安·艾伯羅芙
繪者：
譯者：范文莉

書籍簡介

「把愛說出來」內容敘述，少女敏蒂在高中畢業那年，獲知母親得了惡性腫瘤，且不久人世的噩



耗，敏蒂突然陷入極度哀痛與沮喪的情緒中。面對母親日益嚴重的病情，以及父親靜默相待的態度下，她開始回憶一起與母親相處的點點滴滴……。

親親媽咪



出版社：艾閣萌
作者：艾閣萌編輯部
繪者：
譯者：

書籍簡介

好的童書繪本，不但可以培養小小愛書人，也可以增加親子之間的良好互動。「媽咪，和我一起玩！」幾乎是每個孩子都會脫口說出的話。作者透過媽媽和孩子之間玩躲貓貓遊戲，溫馨呈現出孩子對媽媽的依賴多麼地甜蜜，親子互動的溫馨。

