



**家庭教育(法)的目標**  
(家庭教育法第一條)

A. 增進 **國民家庭生活** 個人知能

B. 增進 關係 家人關係

C. 健全 功能 家庭功能

**A. 增進國民家庭生活知(識)能(力)**

- 1) 培養 幸福的 家庭\_\_\_\_\_。(思想)
- 2) 建立 幸福的 家庭\_\_\_\_\_。(情感)
- 3) 作出 幸福的 家庭\_\_\_\_\_。(意志)
- 4) 操練 幸福的 家庭\_\_\_\_\_。(智能)
- 5) 活出 幸福的 家庭\_\_\_\_\_。(身體)

**影片分享 包含哪些家庭知識能力?**  
賴佩霞 透過學習 帶來哪些「改變」而幸福?

- (1) 信念：所傳遞的概念?
- (2) 態度：被感動的情感?
- (3) 選擇：要作出的改變?
- (4) 能力：需操練的能力?
- (5) 生活：產不同的結果?

**幸福家庭 需要 操練**  
**談心能力 = EQ + SQ**

EQ      智能  
(照顧自己的心)

SQ      智能  
(照顧別人的心)

啊!(覺知) 事件→情緒→想法→需要→選擇?


多元智能 (愛)

語文 肢體動覺 人際 內省 自然觀察 音樂 空間 邏輯數學

| 正面情緒  | 負面情緒  |
|---|---|
| 盼望 期待 被振奮 很得意 喜悅<br>感激 很窩心 歸屬感 舒暢 觸電感<br>飄飄然 陶醉 親密 幸福 甜蜜<br>貼心 很安慰 喜樂 平安 勇敢<br><br>被信任 被欣賞 被重視 被體諒<br>被關心 被呵護 被肯定 被接納<br>被包容 被吸引 受感動 被認同<br>被瞭解 被需要 被激勵 被尊重 | 驚訝 為難 懷疑 困惑 不知所措 疑惑<br>怪怪的 迷惘 無所適從 慚愧 無助 羞恥<br>羞愧 丟臉 虧欠 愧疚 內疚 很糗 沒面子<br>不好意思 彆扭 後悔 懊悔 懊惱 挫折 苦惱<br>矛盾 委屈 無聊 茫然 虛空 失落感 麻木<br>沉重 悶悶的 憂鬱 鬱悶 傷心 受傷害<br>被陷害 被控制 被左右 被勉強 不被瞭解<br>被冤枉 被騙 被利用 被出賣 被遺棄<br>被拒絕 被排斥 被忽略 被忽視 不被尊重<br>被輕視 被羞辱 被壓抑 被為難 被冒犯 |

爸? 家家? (影片)

- 1.事件：
- 2.情緒：
- 3.想法：
- 4.需要：
- 5.選擇：



引用自 新北市 教育局 編織幸福家，親子共學愛

爸? 家家? (影片)

- 1.事件：
- 2.情緒：
- 3.想法：
- 4.需要：
- 5.選擇：



引用自 新北市 教育局 編織幸福家，親子共學愛

用愛談心 讓家甜蜜

1. 每個人透過內省，先厘清自己的心！
2. 有負面情緒時，需要照顧自己的心！
3. 情緒比較快恢復者，先選擇去和好！
4. 情緒穩定之後，可以彼此談心分享！
5. 家人可以先商量好 如何面對衝突？
6. 家人學習 彼此衝突完，如何和好？
7. 透過家庭會議，慢慢建立衝突規則！
8. \_\_\_\_\_
9. \_\_\_\_\_