



The Turningpoint of Life

24 個協助目睹兒少的實驗性教案

扭轉生命旅程

單元八：猜一猜，我會怎麼做？





～ 部長序 ～

我國家庭暴力防治法自87年公布至今，近15年推動家庭暴力防治工作的歷程中，除了建置社政、警政、教育、司法、醫療等防治網絡，積極協助遭受暴力傷害的家庭成員之外，對於在親密關係暴力案件中，兒童目睹家庭暴力的現象亦長年關注，這些目睹家庭暴力的兒童雖然並非直接受虐，但父母間的暴力行為，易讓同在家庭中的兒童也經驗到不容小覷的情緒壓力。

本部深切體認對目睹家庭暴力兒童的協助，更應著重在「預防」階段的及時介入，而校園，是兒童最重要社會系統。本手冊便是以校園為基礎的預防性方案，期盼能夠幫助一般教師在各自的班級中，實施具體實用教案，建立安全友善的人際環境，以及時協助一般及目睹家暴兒童釋放紓解負面情緒壓力，引導形塑正向的認知行為，削減家庭暴力傷害的影響。本手冊初版為96年，由本部委託財團法人台北市婦女救援社會福利事業基金會研發，研發階段經過8個縣市、51位教師的實際試教及多位實務專家的協助而研發完竣，並且藉由教育部訓育委員會、國民教育司的協助與支持，使得教育現場的老師們有機會接觸、認識、進而於教學工作中使用本手冊提供的教案，這5年來，也感謝教育現場老師對於本手冊的正面回饋，更感謝教學現場老師的提醒，並且建議依據教育部100年起所施用之國民中小學九年一貫課程綱要以更新本教案的「建議融入的學習領域及對應能力指標」及「教育資源延伸閱讀清單」，透過此次的改版，期待能提高本手冊的實用性，更便利於教育現場老師們的使用。

最後，衷心感謝財團法人台北市婦女救援社會福利事業基金會康淑華執行長、林怡君組長、及蘇湘雅社工的規劃執行，也感謝財團法人台北市婦女救援社會福利事業基金會目睹兒少教師培力團隊陳立容社工師、鍾宜利兒童輔導工作者、李化愚校長、劉秀娟副教授、董國光社工師，以及設計24個令人讚嘆教案所有教師群的協助，使得本手冊得以順利改版，期盼未來能透過本手冊的發行、以及教師的教學使用，讓更多兒童少年有機會擴展更為正向的人我關係概念，並讓反暴力及人我尊重的價值信念在他／她們心中發芽、長大。

內政部 謹誌

中華民國101年11月



～ 再版序 ～

婦女救援基金會執行長

2012.6

國內外研究已證實，兒少長期目睹婚姻暴力，對其身心將有負面的影響，包括生理、心理、認知、行為，及自我概念發展上的偏差，而整個家庭的變動也會造成兒少生活適應的困難。所幸的是，研究及實務經驗也證實，透過增強當事人的自我內在資源、家庭支持系統、以及社會支持系統等三大保護因子，目睹家暴兒少將有機會可以走出暴力的陰霾。也因此，孩子生活中最密切的社會支持系統——學校，在目睹家暴兒少的身心復原上占有重要的角色，提供更多的教學工具及資源以支持教師關懷目睹家暴兒少，實為刻不容緩的工作。

基於這樣的信念，本會於95至96年接受內政部家庭暴力及性侵害防治委員會委託，研發《扭轉生命旅程：24個協助目睹兒少的實驗性教案》。五年多來，我們與社工界及教育界的許多伙伴，一起在教育現場上透過此套課程與孩子們對話，讓孩子們不僅認識家庭暴力，還知道可以如何保護自己，並瞭解父母間的衝突並非孩子的錯，如何關心周遭有類似遭遇的同學，以及若遇到家庭衝突或一般人際衝突時可以如何因應等。這套教案獲得教育界許多正向的迴響，也持續給予我們許多建議，也因此，我們重新改版此套教案，以期能更加符合教師們在教學現場的需求。

此次改版，我們特別充實活動單的內容，每個單元增加2~4份活動單不等，以讓教師在教學上有更多的選擇。同時，我們依據教育部最新公告的97課綱，更新「建議融入的學習領域及對應能力指標」，並更新了「教育資源延伸閱讀清單」。最後，在印刷部分，我們將字體調整成適合閱讀及複印之版面，增進閱讀的

舒適度；並以單元分冊的方式處理，以讓教師得以依照課程設計抽取、攜帶當次教學所需單元，提升教案的機動性。

此次改版，歸功於內政部家防會對此項工作的重視及推動，因為李美珍執行秘書、潘英美組長、林涵瑜研究員的支持，目睹家暴兒少的校園工作得以不斷前進。感謝婦援會目睹家暴兒少教師培力團隊：包括國立台北教育大學劉秀娟副教授、陳立容社工師、鍾宜利兒童輔導工作者、董國光社工師等對於編修方向的建議。並感謝台北市金華國小洪夢華老師，此次再度執筆為我們更新教案可以相對應融入的學習領域及對應能力指標。

同時，我要特別感謝台東教育處全體目睹家暴兒少種子教師，包括：徐令宜社工、輔諮中心林素芬主任、長濱國中王巧吟老師、知本國中李美玲老師、新生國小李倩鈺老師、興隆國小余兆娟老師、鹿野國中陳慈芝老師、康樂國小楊鎮豪老師、南王國小藍琦老師、仁愛國小劉筠瑄老師、康樂國小廖雲玉老師等，這群教師投入婦援會與台東教育處合作推動的目睹家暴兒少種子教師方案，長期在校園中耕耘目睹家暴兒少議題，並把現場的輔導經驗回饋到此教案的編修。另外，更要感謝投入學習單編寫工作的教師群：包括台東種子教師團隊中的余兆娟老師、李倩鈺老師、楊鎮豪老師、藍琦老師、李美玲老師、劉筠瑄老師、王巧吟老師、陳慈芝老師等，以及台東大鳥國小王美琇老師，台東豐源國小林家進老師。最後，我要感謝負責此次編修專案的婦援會林怡君組長及蘇湘雅社工，因為她們的細心與聰慧，得以讓此項編修工作順利完成。

最後，祝福改版的教案可以讓更多教師受惠，也讓「尊重、平權、非暴力」的信念，可以有機會深植在我們孩子的心中。



目錄

部長序 2

再版序 4

目錄 6

簡介 9

一、背景介紹：教育，有助於打破家庭暴力的惡性循環 9

二、方案目的 10

三、潛在效益與執行上之挑戰 10

四、如何使用本手冊 11

教案單元總覽 12

教案設計理念介紹 12

課程特色 13

單元八 猜一猜，我會怎麼做？教案架構 27

一、單元設計理念 27

二、各年級對象特質 28

三、低年級單元活動設計教案 30

四、低年級教案簡案及附件 36

附件一：故事內容與圖片 不是老鼠的錯 41

附件二：活度單 問題與討論 46

附件三：活動單 小老鼠的心情指數 47

附件四：活動單 改變想法，讓心情變好 49

附件五：「改變心情的圈圈」海報示意圖 50

附件六：「改變心情的圈圈」空白海報	51
附件七：延伸活動 雙手比一比	52
五、中年級單元活動設計教案	53
六、中年級教案簡案及附件	60
附件一：故事內容與圖片 爸媽吵架記	65
附件二：活動單 爸媽吵架記	68
附件三：活動單 別踩到地雷	69
附件四：延伸活動 我的躲地雷妙招	72
七、高年級單元活動設計教案	73
八、高年級教案簡案及附件	80
附件一：漫畫「爸爸打媽媽」	85
附件二：爆炸頭與冷靜頭的對話	88
附件三：該怎麼做才好呢？	90
附件四：小孩的作法	91
附件五：延伸活動 爆炸頭vs.冷靜頭	92
附件六：延伸活動 安全五四三	94
附件七：問題與討論《小愛的畫本》DVD	95
教案Q&A及資源彙編	96
一、教學準備篇	96
二、教戰守則篇	103
三、教學資源延伸閱讀清單	106
四、服務資源篇	109

～ 簡介 ～



一、背景介紹： 教育，有助於打破家庭暴力的惡性循環

「家，是愛他的地方，也是暴力上演的夢魘」，家庭暴力是目睹家暴兒少少年心裡深處最難解的痛。很多人以為「孩子還小，還不懂事」而輕忽目睹家庭暴力對孩子所造成的傷害，但研究及實務經驗皆發現，目睹家暴兒少所受到的傷害並不亞於直接受暴者，目睹家庭暴力的經驗對其生理、認知、行為、情緒、人際關係、自我概念等方面可能會產生嚴重的創傷，影響其健全成長與發展。然而，目前社政保護系統往往聚焦於婚暴通報案件中伴隨被害人一起接受保護的未成年子女，故進入社政保護系統的目睹家暴兒少僅為少數，並且往往受害已深，復元不易；另一方面，目睹家暴兒少長期身處暴力環境所承載的心理壓力及學習暴力行為的結果，有相當比例的目睹家暴兒少在成年後成為施暴者，造成暴力代間傳遞，也因此更加凸顯預防教育工作的重要。

學者針對目睹家暴兒少提出三級預防的概念（洪素珍，2003），其重點在於「預防勝於治療」，從問題尚未發生時即採取預防措施，其概念包括 (1) 初級預防：提供民眾家庭暴力相關知識及正確態度，從根本改變使用暴力的觀念；(2) 二級預防：預測高風險家庭，並早期介入；(3) 三級預防：針對因暴力受到傷害進行處理、治療、輔導，預防再犯。由於學校乃兒童少年僅次於家庭之主要活動地點，學校老師不但最容易接觸目睹家暴兒少，學校環境更提供目睹家暴兒少正向人際互動示範的最佳場



扭轉生命旅程

域，也因此在此三級預防工作中，學校尤其扮演相當重要的角色，不僅可以在初級預防工作上協助一般學生在認知及情緒上對暴力議題有所覺醒，並可適時為有需要的學生及其家庭建立支持網絡，且適時予以輔導或轉介社工處理，與社政體系共同合作。

基於上述，《扭轉生命旅程：24個協助目睹兒少的實驗性教案》手冊以初級預防為主要施行目標，重點著眼於透過教育讓學生對暴力的本質有更清楚的認識，並學習正確的人我互動技巧，我們相信透過教育，將可有助於打破家庭暴力的惡性循環，一起建立並共同推動無暴力、尊重、平權的社會。



二、方案目的

本手冊內教案的目的與功能為預防性教育，以宣導家庭暴力之相關概念及教導正確之人我互動技巧為主軸，藉以達到關懷及支援目睹家庭暴力兒童、導正學童錯誤價值觀之目的。課程內容旨在協助學童能認識家庭暴力，了解家庭暴力對每位家庭成員的負面影響；課程另一重點則著重在情緒教育，目的在教導學童學習有效的情緒管理方法，及提升學童的自我價值感，透過情緒教育來降低學童未來施暴與受暴的可能性，以「尊重、平權與非暴力」的核心價值貫穿於個別單元中。



三、潛在效益與執行上之挑戰

透過此教案手冊，教師對目睹家暴兒童少年的輔導技巧、教案使用方式、相關服務資源的認識將有所提升；教師並得以了解

當學童向其求助相關問題時該如何面對與提供協助，進而使目睹家暴兒童少年的輔導工作之實施更加順利。

教師在實際執行教案上可能遇到教學前準備、教學現場及教學後所延伸出的相關問題，本書另闢「教案Q&A及資源彙編」，協助使用者更順利地使用此教案。

四、如何使用本手冊

本手冊是專為國小教師而編寫。目的是提供一個有系統、連貫性的綱領，協助教師對於目睹家暴兒少的教學環境營造及輔導工作施行。本手冊絕非規定教師應該要怎樣做，因為我們明白個別差異及教學場域的不同，有鑑於此，我們預期教師可因應個人和情況的需要，靈活地使用本手冊。

本手冊以國小為主要施行對象，教案單元使用建議從第一單元開始循序漸進教學，但教師也可依班級學生之先備家暴概念為基礎，自行斟酌選取合適之單元授課，甚至可單取活動施行，運用於課堂上執行教學活動。

本手冊重點在說明預防性教案的內容及使用重點，它可以幫助做事前的準備，讓使用者於最短時間內，快速了解內容及使用方式，資料包含簡介、教案單元總覽、家庭暴力預防性活動教案（含簡案及活動單等附件）、教案Q&A及資源彙編四大部分，我們建議可先瀏覽教案各單元介紹部分，再細讀教案活動內容，若有疑惑可先翻閱「教案Q&A及資源彙編」，希望本手冊系統性的介紹說明能讓使用者更便於使用。



～ 教案單元總覽 ～



一、教案設計理念介紹

家庭暴力的議題涵蓋甚廣，如何在本套教案中呈現完整的一套課程，實屬一難題。在經過多次的顧問群開會及蒐集各界專家的意見後，在主題的設計與選擇上，本套教案盡可能與現有的國小教案作區隔（如已有的性別平等教育、情緒教育、家庭教育教案等），避免重複。也因此，本套教案把焦點放在目前國小課程缺乏的主題上，本教案包括四大主題內容：認識家庭暴力的相關議題（三單元）、認識受害者的心情與煩惱，並從而接納與關懷之（兩單元）、建立求助管道與安全計畫（一單元），以及衝突與憤怒的因應（兩單元），共分成八大單元，每單元各有低、中、高年級三階段版本。課程目標如下：

- ◎ 定義暴力，誰該為暴力負責。
- ◎ 覺察危機並學習保護自己，了解資源的使用。
- ◎ 了解自己的感覺。
- ◎ 建立安全接納的班級氣氛。
- ◎ 暴力是學習而來的行為，不是家族病史。
- ◎ 學習以非暴力的方式表達情緒與解決問題。
- ◎ 家庭暴力不是因兒童而起，兒童無法制止。
- ◎ 建立正向的自我概念，提高自我價值感。



課程特色

每個課程主題全長為40至80分鐘，共分為兩個單元活動，教師可視需要靈活運用，如：擇一活動於適合的學習領域課程（見表一）使用，或把某一20分鐘的活動拉長為40分鐘使用等。由於每個課程主題間具備連貫性與順序性，建議須先從主題一「什麼是家庭暴力」開始進行教學，若全部依序進行有執行上的困難，除主題一之外，其它主題可由老師自行調整使用，但仍需留意每個課程主題的先備知識。再次強調的是，每個課程主題雖然是依照目睹家暴兒少的需求而設計，但對於一般兒童仍具有學習價值。各單元課程內容如下：

表一：課程單元架構介紹

單元主題	年級	主題目標	建議融入的學習領域及對應能力指標
第一單元	低年級	1. 能認識何謂暴力，知道暴力包含哪些類型，建立對「暴力」的正確概念。 2. 能辨識什麼是家庭暴力與類型，澄清「施暴者就是強者」的錯誤迷思。	【健康與體育學習領域】 1-1-5 討論對於身體的感覺與態度，學習尊重身體的自主權與隱私權。 【性別平等教育議題】 2-1-4 認識自己的身體隱私權。



什麼是家庭暴力？	中年級	<ol style="list-style-type: none"> 1. 透過實際生活事件的探討，認識暴力的意義與類型，並傳達暴力的本質為不尊重他人的表現。 2. 能辨識什麼是家庭暴力與類型以及基本的求助觀念，並澄清兒童不需要為家庭暴力負起責任。 	<p>【社會學習領域】</p> <p>3-2-1 理解並關懷家庭內外環境的變化與調適。</p> <p>【性別平等教育議題】</p> <p>2-2-6 認識多元的家庭型態。</p>
	高年級	<ol style="list-style-type: none"> 1. 能夠從生活經驗中觀察並整理與暴力有關的事實，透過討論、歸納的歷程而更了解暴力的本質與類型，並進一步剖析暴力的控制內涵。 2. 能辨識什麼是家庭暴力，並能澄清家庭暴力的一些錯誤想法，認識家庭暴力的現象。 	<p>【社會學習領域】</p> <p>5-3-1 說明個體的發展與成長會受到社區與社會等重大的影響。</p> <p>【性別平等教育議題】</p> <p>2-3-8 認識家庭暴力對身心發展的影響。</p>
第一單元	低年級	<ol style="list-style-type: none"> 1. 能夠了解當處於身心受到安全威脅之情境下，則談論家庭秘密將被視為求助的必要態度與管道。 2. 學習在需要幫助時要記得尋找適當的求助對象。 	<p>【生活課程】</p> <p>1-3 探索生活中的人、事、物，並體會各種網絡之間的互賴與不可分離性。</p> <p>【健康與體育學習領域】</p> <p>1-1-5 討論對於身體的感覺與態度，學習尊重身體的自主權與隱私權。</p>

家的風貌	中年級	<ol style="list-style-type: none"> 1. 能認識家庭形態的多元樣貌，接納每個家庭的獨特性。 2. 能了解每個家庭雖然都有自己的秘密，但有些秘密需要告訴適當的人。 	<p>【社會學習領域】</p> <p>3-2-1 理解並關懷家庭內外環境的變化與調適。</p> <p>【性別平等教育議題】</p> <p>2-2-6 認識多元的家庭型態。</p>
	高年級	<ol style="list-style-type: none"> 1. 能夠從生活經驗中觀察並整理與暴力有關的事實，透過討論、歸納的歷程而更了解暴力的本質與類型，並進一步剖析暴力的控制內涵。 2. 能辨識什麼是家庭暴力並能澄清關於家庭暴力的一些錯誤想法，認識家庭暴力的現象。 	<p>【綜合學習領域】</p> <p>2-3-3 覺察家人的生活方式，分享改善與家人相處的經驗。</p> <p>【社會學習領域】</p> <p>5-3-4 舉例說明影響自己角色扮演的因素。</p>
第三單元	低年級	<ol style="list-style-type: none"> 1. 能了解恐懼感有其正面意義，並能接納與面對內心的恐懼感。 2. 能了解家暴受害者基本的求助資源，並能知道如何報警求助。 	<p>【綜合學習領域】</p> <p>4-1-2 發現各種危險情境，並探索保護自己的方法。</p> <p>【健康與體育學習領域】</p> <p>5-1-1 分辨日常生活情境的安全性。</p> <p>5-1-3 思考並演練處理危險和緊急情況的方法。</p>



S O S 安全計畫	中年級	<p>1. 能知道要以冷靜不衝動的態度來處理危險事件，並能思考安全的解決策略。</p> <p>2. 能知道家庭暴力正式及非正式的求助資源，並能了解其具體功能。</p>	<p>【綜合學習領域】</p> <p>4-2-1 探討生活中潛藏的危機，並提出減低或避免危險的方法。</p> <p>【健康與體育學習領域】</p> <p>5-2-1 覺察生活環境中的潛在危機並尋求協助。</p> <p>【性別平等教育議題】</p> <p>2-2-7 認識家庭暴力及其求助管道。</p>
	高年級	<p>1. 能知道家庭中每一個人的角色不同，責任也不同，並產生正向的自我認同感。</p> <p>2. 能夠釐清秘密的種類與可能產生的影響，了解維護家庭秘密的底線，以及適合告知家庭秘密的對象。</p>	<p>【綜合學習領域】</p> <p>2-3-2 分享自己適應新環境的策略。</p> <p>2-3-4 熟悉各種社會資源與支援系統，並分享如何運用資源幫助自己與他人。</p> <p>【健康與體育學習領域】</p> <p>5-2-1 覺察生活環境中的潛在危機並尋求協助。</p> <p>【性別平等教育議題】</p> <p>2-3-9 了解人人都享有人身自主權、教育權、工作權、財產</p>

			<p>權等權益，不受性別的限制。</p> <p>2-3-10 了解性別權益受侵犯時，可求助的管道與程序。</p>
<p>第四單元 猜一猜，是什麼躲在後面？</p>	<p>低年級</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. 指導學生了解情緒的類型，並能認識目睹家暴兒童一般行為反應背後的情緒狀態。 2. 學習同理、接納目睹家暴兒童的情緒。 3. 營造合作支持的學習氣氛，協助目睹家暴兒童的學校生活適應良好。 	<p>【生活課程】</p> <p>4-1 使用合適的語彙或方式，表達對人、事、物的觀察與意見。</p> <p>【綜合學習領域】</p> <p>1-1-1 探索並分享對自己以及與自己相關人事物的感受。</p> <p>【健康與體育學習領域】</p> <p>6-1-4 認識情緒的表達及正確的處理方式。</p>
	<p>中年級</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. 能以豐富的語彙描述不同的情緒反應。 2. 能由自己的經驗區分情緒的類型和強弱。 3. 能理解遭遇家暴事件對情緒的影響。 	<p>【綜合學習領域】</p> <p>4-2-1 探討生活中潛藏的危機，並提出減低或避免危險的方法。</p> <p>【健康與體育學習領域】</p> <p>6-1-4 認識情緒的表達及正確的處理方式。</p> <p>6-2-4 學習有效的溝通技巧與理性的情緒表達，並認識壓力。</p>



			<p>【性別平等教育議題】 2-2-3 分辨性別刻板的情緒表達方式。</p>
<p>高年級</p>		<p>1. 能知道家庭暴力與性侵害之正式與非正式的求助資源，並能了解其具體功能。 2. 能學習如何訂定安全計畫，思考自我保護策略。</p>	<p>【健康與體育學習領域】 6-2-4 學習有效的溝通技巧與理性的情緒表達，並認識壓力。</p> <p>【性別平等教育議題】 2-3-3 認識不同性別者處理情緒的方法，採取合宜的表達方式。</p>
<p>第五單元 伸出一雙關愛的手</p>	<p>低年級</p>	<p>1. 能以關懷、接納的態度去支持目睹家暴兒童。 2. 能理解目睹家暴兒童的遭遇、心情及困難。 3. 能以實際的行為協助目睹家暴兒童。</p>	<p>【生活課程】 1-3 探索生活中的人、事、物，並體會各種網絡之間的互賴與不可分離性。 4-1 使用合適的語彙或方式，表達對人、事、物的觀察與意見。</p> <p>【綜合學習領域】 3-1-1 分享自己在團體中與他人相處的經驗。</p>

		3-1-2 體會團隊合作的意義，並能關懷團隊的成員。
中年級	<ol style="list-style-type: none"> 1. 能了解目睹家暴兒童的情緒、想法及行為。 2. 能以設身處地的態度與目睹家暴兒童互動，使目睹家暴兒童能感受到被支持與接納。 3. 能以實際的行動學習如何協助目睹家暴兒童。 	<p>【社會學習領域】</p> <p>6-2-3 實踐個人對其所屬之群體（如家庭和學校班級）所擁有之權利和所負之責任。</p> <p>【性別平等教育議題】</p> <p>2-2-7 認識家庭暴力及其求助管道。</p>
高年級	<ol style="list-style-type: none"> 1. 能辨識自己與他人的情緒，並用清楚、精準的語彙表達情緒。 2. 能理解情緒的複雜性並能辨識自己真正的情緒。 3. 能了解並接納目睹家暴兒童的情緒反應。 	<p>【綜合學習領域】</p> <p>2-3-4 熟悉各種社會資源與支援系統，並分享如何運用資源幫助自己與他人。</p> <p>【社會學習領域】</p> <p>4-3-4 反省自己所珍視的各種德行與道德信念。</p>
低年級	<ol style="list-style-type: none"> 1. 能了解用暴力來發洩怒氣是不對的，必須停止暴力。 2. 能學習衝動控制技巧而不使用暴力。 	<p>【健康與體育學習領域】</p> <p>6-1-2 學習如何與家人和睦相處</p> <p>6-1-4 認識情緒的表達及正確的處理方式。</p>



第六單元	中年級	<ol style="list-style-type: none"> 1. 能了解暴力加害人的情緒與行為模式，並學習非暴力的人我互動技巧。 2. 能學習衝動控制與情緒紓解的技巧。 	<p>【健康與體育學習領域】</p> <p>6-1-4 認識情緒的表達及正確的處理方式。</p> <p>6-2-4 學習有效的溝通技巧與理性的情緒表達，並認識壓力。</p> <p>5-2-2 判斷影響個人及他人安全的因素並能進行改善。</p>
	高年級	<ol style="list-style-type: none"> 1. 能辨識情緒，具有評估情緒與表達關懷的能力，能以合宜的方式表達自己的情緒。 2. 能瞭解目睹家暴兒童的觀點及內在經驗，能體會與覺察目睹家暴兒童的感受及真正的需要。 3. 能瞭解目睹家暴兒童的心理並學習如何協助目睹家暴兒童。 	<p>【性別平等教育議題】</p> <p>2-3-3 認識不同性別者處理情緒的方法，採取合宜的表達方式。</p> <p>2-3-8 認識家庭暴力對身心發展的影響。</p>
第七單元	低年級	<ol style="list-style-type: none"> 1. 以學童較常遭遇的爭吵事件為故事腳本，探討發生人際衝突的可能原因，以及學習辨識衝突當下的情緒和行為反應。 	<p>【生活課程】</p> <p>5-3 喜歡探討事情演變的原因，並養成對周邊訊息做適切反應的態度。</p>

火線衝突	中年級	2. 鼓勵學童練習如何避免爭吵發生的幾個重點，包括基本的溝通態度、情緒的自我覺察與控制、正確的表達個人情緒與想法等，協助學童發展問題解決技巧。	<p>【健康與體育學習領域】</p> <p>5-1-2 說明並演練促進個人及他人生活安全的方法。</p> <p>5-1-3 思考並演練處理危險和緊急情況的方法。</p>
		<p>1. 能了解一般人際衝突經常發生的原因，以及學習辨識每個人在面對衝突時的情緒和行為反應，幫助學童理解衝突情境下雙方各自的立場與表述。</p> <p>2. 透過「暫停、深呼吸、想辦法」的步驟與口訣，帶領學童透過情緒覺察與控制的練習，學習如何正確表達個人情緒與想法，以及思考問題解決策略。</p>	<p>【社會學習領域】</p> <p>3-2-1 理解並關懷家庭內外環境的變化與調適。</p> <p>【性別平等教育議題】</p> <p>2-2-6 認識多元的家庭型態。</p>
		<p>1. 能認識暴力行為的意圖，並認識在社會上普遍存在的暴力情況。</p> <p>2. 能了解只要有正確的價值觀，並有好的衝動控制技巧，就能停止暴力。</p>	<p>【健康與體育學習領域】</p> <p>6-2-4 學習有效的溝通技巧與理性的情緒表達，並認識壓力。</p>



第八單元 猜一猜，我會怎麼做？	低年級	<ol style="list-style-type: none"> 能用正確的觀念與安全的做法來因應暴力衝突。 能知道想法可以改變心情，學習情緒調適的方法。 	<p>【生活課程】</p> <p>5-3 喜歡探討事情演變的原因，並養成對周邊訊息做適切反應的態度。</p> <p>【健康與體育學習領域】</p> <p>5-1-2 說明並演練個人及他人生活安全的方法。</p> <p>6-1-2 學習如何與家人和睦相處。</p> <p>6-1-4 認識情緒的表達及正確的處理方式。</p>
	中年級	<ol style="list-style-type: none"> 能了解壓抑與累積負面情緒是不健康的，並能找到情緒紓解的方法。 能知道當家庭氣氛緊張或有衝突時，避免衝突擴大的方法。 	<p>【綜合學習領域】</p> <p>4-2-1 探討生活中潛藏的危機，並提出減低或避免危險的方法。</p> <p>【健康與體育學習領域】</p> <p>5-2-1 說明並演練促進個人及他人生活安全的方法。</p> <p>5-2-2 判斷影響個人及他人安全的因素並能進行改善。</p> <p>5-2-3 評估危險情境的可能處理方法及其結果。</p>

		<p>6-2-4 學習有效的溝通技巧與理性的情緒表達，並認識壓力。</p>
<p>高年級</p>	<p>1. 透過生活經驗的整理來了解引發人際衝突的可能原因，並以「身體X光」的概念，引導學童理解在衝突情境下適時辨識個人情緒與想法的重要性，同時示範自我覺察的內涵。</p> <p>2. 藉由簡單的口訣教導「停、看、聽」，鼓勵學童延伸在「活動一」的學習，進一步思考並練習如何避免衝突以及解決衝突的步驟與技巧。</p>	<p>【綜合學習領域】</p> <p>2-3-2 分享自己適應新環境的策略。</p> <p>【健康與體育學習領域】</p> <p>6-2-4 學習有效的溝通技巧與理性的情緒表達，並認識壓力。</p> <p>【性別平等教育議題】</p> <p>2-3-3 認識不同性別者處理情緒的方法，採取合宜的表達方式。</p>



表二：課程單元活動介紹

單元主題	年級	活動內容
單元一 什麼是家庭暴力？	低年級	活動一：「小熊拉拉變成刺刺了」 活動二：「如果家裡出現了刺刺」
	中年級	活動一：「小霸王阿布拉」 活動二：「家有霸王」
	高年級	活動一：「拒絕暴力」 活動二：「圈圈叉叉」
單元二 家的風貌	低年級	活動一：「秘密花園」 活動二：「尋找愛心超人」
	中年級	活動一：「家庭地圖」 活動二：「說，還是不說？」
	高年級	活動一：「全家總動員」 活動二：「各式各樣的秘密」
單元三 SOS~安全計劃	低年級	活動一：「害怕是好的」 活動二：「誰來幫忙」 活動三：「求救練習」
	中年級	活動一：誰來幫忙？ 活動二：家庭暴力不慌張，我有方法對付你！
	高年級	活動一：誰來幫忙？ 活動二：我的安全計畫卡

單元四 猜一猜，是什麼 躲在後面？	低年級	活動一：「真情大考驗」 活動二：「他的心情我了解」
	中年級	活動一：我是心情小偵探 活動二：情緒追追追
	高年級	活動一：情緒躲貓貓 活動二：聽聽我，幫幫我
單元五 伸出一雙關愛的手	低年級	活動一：「斑斑搬家了」 活動二：「愛的進行式」
	中年級	活動一：愛的天使 活動二：天使的小手伸出來
	高年級	活動一：我很小，可是我很有 能力 活動二：伸出一隻關愛的手
單元六 STOP	低年級	活動一：「真心話大調查」 活動二：「消滅暴力的壞圈圈」 活動三：「我可以不打人」
	中年級	活動一：找出小胖叔叔的問題 活動二：做情緒的主人
	高年級	活動一：是什麼躲在暴力後面？ 活動二：暴力終結者
單元七 火線衝突	低年級	活動一：「愛吵架的小狐狸」 活動二：「我會動動腦」
	中年級	活動一：「阿布拉交朋友」 活動二：「心情紅綠燈」
	高年級	活動一：「身體X光」 活動二：「停看聽」



扭轉 生命旅程

單元八 猜一猜，我會怎麼做？	低年級	活動一：「不是老鼠的錯」 活動二：「改變想法，讓心情變好」
	中年級	活動一：降低心理的傷害，讓心情變好 活動二：別踩到地雷
	高年級	活動一：爆炸頭vs.冷靜頭 活動二：避免衝突再上升

單元八 猜一猜，我會怎麼做？

～ 教案架構 ～



一、單元設計理念：

一般衝突情境的因應模式，與暴力家庭衝突情境的因應方式有所不同，我們大多會鼓勵個體在面對人我誤會或衝突時，能夠勇於溝通、協商合作以求得彼此了解或解決紛爭，但是在暴力家庭的情境下，當衝突產生時，往往也是壓力升高的時候，由於暴力家庭的衝突涉及到權力位階與人身安全的議題，並非孩子所能解決，因此，當目睹家暴兒童面對家庭衝突時，最重要的就是要能讓自己維持在安全的狀態，以及能夠自我調節因衝突而產生的情緒影響。

許多目睹家暴兒童處在家中衝突情境時，因感到混亂與無法阻止，有很深的無力感與罪惡感，也有些兒童是因為高度焦慮，而貿然跳出阻擋，增加了被波及的風險，因此本單元所教導的因應策略也著重在離開現場與求援，讓學生了解制止與解決衝突並非孩子的責任，進而降低目睹家暴兒童的焦慮與罪惡感，並降低孩童被波及、受虐的風險。

此外，協助目睹家暴兒童能自我調節負面情緒，對他們的家庭與生活適應是很有幫助的，當一個人知道自己有改變（或改善自己）的能力時，就會產生較大的信心與勇氣面對所遭遇的困境。



二、各年級對象特質：

低年級

對低年級的學生而言，大部分的生活經驗與關係都侷限在家庭生活中，因此，支持網絡也多半來自於自己的家人（不像中、高年級生，已經有許多家庭外的支持關係如同學、朋友）。當家人關係惡化或有嚴重衝突時，對低年級學童來說，支持系統將更為單薄與封閉，因此從小就協助學童認識情緒調適的重要性，與建立情緒調適的方法，將可協助學童往後在家暴環境中有較好的韌性（復原力）。

中年級

在中年級的階段，許多兒童主觀上經驗到自己的力量增加，或者在感受上會特別衝動想要介入家庭中的糾紛與衝突，因此需要不斷提醒不貿然行事、不捲入危險的想法。此時來教導並提醒如何辨識他人的情緒變化，相信中年級兒童已有足夠的經驗與能力可體會。有「驅吉避凶」能力的兒童，特別在暴力的環境中，更能夠安全的生存與因應，但是也要注意這些兒童是否有足夠的情緒調適能力，以免他們不能面對自己的感覺而過度壓抑隱藏，導致日後變成對感覺「麻木」，或發展成有情緒困擾的人。

高年級

在高年級的階段，學生對於家庭中的衝突事件，應該越來越能理解與接受（或者說習慣了），也更有能力去思考衝突事件的

因果脈絡，他們不再像中、低年級生一般，只是天真的希望家裡的衝突消失，他們開始會去批判家人的溝通模式，也因此較可以看清事實，也就是說，他們很熟悉家人能改變什麼，不能改變什麼，經驗到多次的失望，他們比較具有現實感。不過雖然對家人失望，相對地他們也會把更多力氣與希望放在自己身上。

即將進入青少年的孩子，正開始追尋自我認同。在暴力、混亂與衝突環境下長大的孩子，他們痛恨「施暴」的行為，當開始思考自己要變成「什麼樣子的人」之時，他們很快知道自己不要變成家中的「施虐者」或「受虐者」；當衝突又開始發生時，這些大孩子會有能力去思考「如果是我，我不要打人，我要溝通」，但卻又不知道要怎麼做才叫理性溝通，因為當家庭中發生衝突，他們很少看到理性思考與溝通的示範，可是，如果在學校中可以學到理性與衝突控制的技巧（將衝突管理在一定範圍內），這就是注入改變的因子，這些孩子就能具備有改變的能力。



三、低年級單元活動設計教案

單元名稱	猜一猜，我會怎麼做	適用年級	低年級
設計者	鍾宜利	時間 / 節數	40分鐘
建議融入的【學習領域】及對應能力指標	97年度國民中小學九年一貫課程綱要（100學年度實施） 【生活課程】 5-3 喜歡探討事情演變的原因，並養成對周邊訊息做適切反應的態度。 【健康與體育學習領域】 5-1-2 說明並演練個人及他人生活安全的方法。 6-1-2 學習如何與家人和睦相處。 6-1-4 認識情緒的表達及正確的處理方式。		
教學目標	1. 能用正確的觀念與安全的做法來因應暴力衝突。 2. 能知道想法可以改變心情，學習情緒調適的方法。		
指導要點	1. 若學生未曾上過SOS（求救方法與安全計畫），教師可將「活動二」改變成教導人身安全的重要性與求救技巧，並花較多的時間讓學生練習（詳細教案可參考「SOS——低年級」）。 2. 教師需提醒學生，介入衝突或當場去判斷誰對誰錯，這並非孩子的角色。被捲進衝突可能造成更難解決的局面。 3. 「活動二：改變心情的圓圈圈」需要較大的場地來進行遊戲，因此建議教師在進行此單元之前，		

先將班級座位調整成適合進行遊戲的狀態，避免活動進行中需要挪桌椅的混亂。

4. 教師可依據班上的情況，舉實際的例子來取代附件四的描述，以使學生更容易感同身受，增加學習效果。如：負面——別班打掃得超乾淨的，我們一定比不過他們，再怎麼努力整潔都還是最後一名；正面——奇怪，每次都比不過其他班，這樣好了，我們可以去學他們掃除的方法，學他們掃得超乾淨，這樣就不會最後一名啦。

活動時間	教學策略	評量重點
<p>一、引起動機</p> <p>活動一：不是老鼠的錯</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 教師口述故事「不是老鼠的錯！」內容，配合投影播放故事圖片（附件一）。 2. 看完故事後，教師可運用活動單（附件二／三／四），協助回顧故事內容及了解重點。 3. 教師可在學生回應後，整理並說明正確的答案，以免學生混淆。 4. 對於沒有問到問題、學生回應不佳，或是觀念錯誤的部分，請教師再用講解的方式，讓學生能清楚了解兩大重點： 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 藉著看故事的方法，引導學生進入主題，看到衝突發生的過程，以及學習用正向的想法與做法來因應暴力。 2. 利用問答方式來整理故事中的重點，加強學生的記憶。 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 能指出不顧自己的安全就貿然介入打架，是危險、不正確的。 2. 能知道河馬被打傷並不是小老鼠的錯，知道小老鼠不需要自責。



- | | | |
|---|---|---|
| <p>(1) 生氣時，也可以選擇用非傷害性、非暴力的言語行為來和別人互動。（如花豹在憤怒時可以冷靜地離開惹他生氣的人）</p> <p>(2) 發現打人的人太激動、失控時，就不要再激怒或是加入戰局，保護自己的安全最重要。</p> | <p>3.讓學生了解生氣不見得就要打人。不是每個人人生氣都會打人。</p> <p>4.教導學生當無法改變暴力者的行為時，不激怒、不挑釁是自保之道。</p> | <p>3.能知道出手打人的人就是有錯。</p> <p>4.能知道生氣不等於可以打人，雖然生氣但也有和平的做法。</p> |
|---|---|---|

二、發展活動

活動二：改變想法，讓心情變好

- | | | |
|--|--|---|
| <p>1. 教師出示「改變心情的圓圈圈」海報示意圖（附件五），張貼在黑板上。簡單說明每個想法都會影響心情，就算改變不了現實，樂觀的想法可以讓人心情放輕鬆，悲觀的想法卻會讓人更悲傷、更沒有希望。</p> | <p>教師可以在隊伍要行走之前，先朗讀指令語，並帶著隊伍朗讀幾次後，開始進行轉圈圈的遊戲。學生念得不完整也沒有關係，主要是由教師帶著朗讀指令語。</p> | <p>1.能知道當心情不好時，要用樂觀的想法來安慰自己。</p> <p>2.能說出樂觀的想法，及對自己有信心，可以讓心情變好。</p> |
|--|--|---|

2. 將全班分組，一組約為8人。教師將「改變心情的圓圈圈」（附件六）鋪在地板上，協助每組學生玩「轉圈圈」的遊戲。（可參考範例1.2.3）

3. 「轉圈圈」遊戲步驟：

- (1) 請每組同學搭成一列火車。走入圈圈時用悲觀的想法，一邊講一面走，直到全部的人都擠進圓圈中心點。（這時候問整組同學，你們在裡面的感覺如何呢？擠不擠呢？是不是覺得同學靠你太近，有很擠、很不舒服的感覺呢？）
- (2) 讓同學擠在中心點一陣子，教師詢問其他組同學，如果要走出圓圈，要用反向的想法，也就是樂觀的想法去走，應該要怎麼說。教師可以聽完後，仍給予指令語讓隊伍走出。
- (3) 請擠在中心點的同學，仍然按照原來隊伍，邊講樂觀的想法邊走出圓圈，直到全部人出來為止。（問整組同學，當你走出來的時候，有沒有覺得比較輕鬆，不會跟人擠來擠去不舒服，而且是不是覺得自己終於可以自由地動來動去了呢？）

協助學生經驗與了解到，負向的情緒和壓力是因為負向的想法導致，改變念頭可以讓自己好過一點。

教師指令語的設計，在正向的想法中，應加入理性、願意想辦法解決的念頭。



◆ 範例1：

剛剛小老鼠的故事當中，小老鼠很自責，覺得都是自己害了大家，認為獅子會打人都是他害的。現在，這一組同學要當作小老鼠的想法列車。請你們一邊走進圓圈，一邊講說「都是我害河馬被打的，都是我害他受傷的，我真糟糕」。哇！小老鼠心裡如果一直這麼想，他一定是會越來越難過、越來越傷心的（詢問中心點學生的感受）。好，現在請你們慢慢從中心點走出來，邊走的時候邊講「我很難過河馬受傷了，事情好像是因為我造成的，可是，其實也不是我讓河馬受傷的，是獅子的錯」。嗯，對，小老鼠應該這麼想，這是正確的想法，他的心情才不應該繼續自責下去。

◆ 範例2：

負面「我好討厭獅子喔，我一定會忍不住就跟他打架，然後會被他揍扁的，我好遜喔，為什麼我這麼弱小，都只能被他欺負。」

正面「我不是弱小，我只是身體嬌小，雖然我力氣小，但是我跑很快，獅子都抓不到我，就沒辦法欺負我啦。」

◆ 範例3：

負面「大家都說我很壞，我好傷心好生氣喔，都沒有人喜歡我。」

正面「大家真不了解我，不喜歡我也沒關係，我要好好表現我自己，然後找真正會對我好的人作好朋友。」

- (4) 當每個人都玩過遊戲，並回到位子上坐好後，教師可以徵求幾名學生分享當一直唸著悲觀的想法時，自己心中的感覺是什麼，和唸著樂觀的想法時，有什麼不同。

三、統整與總結

教師簡短整理本單元進行的兩個活動。提醒面對衝突情境時，不去挑釁或激怒對方，以自己的安全為最重要，並且鼓勵學生當有難受、緊張、生氣等負向情緒時，可以用改變想法的方式，讓自己的心情調適得更好。



四、低年級教學簡案及附件

單元名稱	猜一猜，我會怎麼做	適用年級	低年級
設計者	鍾宜利	時間 / 節數	40分鐘
建議融入的【學習領域】及對應能力指標	97年度國民中小學九年一貫課程綱要（100學年度實施） 【生活課程】 5-3 喜歡探討事情演變的原因，並養成對周邊訊息做適切反應的態度。 【健康與體育學習領域】 5-1-2 說明並演練個人及他人生活安全的方法。 6-1-2 學習如何與家人和睦相處。 6-1-4 認識情緒的表達及正確的處理方式。		
教學目標	1. 能用正確的觀念與安全的做法來因應暴力衝突。 2. 能知道想法可以改變心情，學習情緒調適的方法。		
指導要點	1. 若學生未曾上過SOS（求救方法與安全計畫），教師可將「活動二」改變成教導人身安全的重要性與求救技巧，並花較多的時間讓學生練習（詳細教案可參考「SOS——低年級」）。 2. 教師需提醒學生，介入衝突或當場去判斷誰對誰錯，這並非孩子的角色。被捲進衝突可能造成更難解決的局面。 3. 「活動二：改變心情的圓圈圈」需要較大的場地來進行遊戲，因此建議教師在進行此單元之前，		

先將班級座位調整成適合進行遊戲的狀態，避免活動進行中需要挪桌椅的混亂。

4. 教師可依據班上的情況，舉實際的例子來取代附件四的描述，以使學生更容易感同身受，增加學習效果。如：負面——別班打掃得超乾淨的，我們一定比不過他們，再怎麼努力整潔都還是最後一名；正面——奇怪，每次都比不過其他班，這樣好了，我們可以去學他們掃除的方法，學他們掃得超乾淨，這樣就不會最後一名啦。

活動時間	教學策略	教學資源 (教具)	評量重點
<p>一、引起動機（20分）</p> <p>活動一：不是老鼠的錯（20分）</p> <p>1. 教師口述故事「不是老鼠的錯！」內容，配合投影播放故事圖片（附件一）。</p> <p>2. 看完故事後，教師可運用活動單（附件二／三／四），協助回顧故事內容及了解重點。</p>	<p>1. 藉著看故事的方法，引導學生進入主題，看到衝突發生的過程，以及學習用正向的想法與做法來因應暴力。</p> <p>2. 利用問答方式來整理故事中的重點，加強學生的記憶。</p>	<p>附件一：故事內容與圖片「不是老鼠的錯」。</p> <p>附件二／三／四：活動單。</p>	<p>1. 能指出不顧自己的安全就貿然介入打架，是危險不正確的。</p> <p>2. 能知道河馬被打傷並不是小老鼠的錯，知道小老鼠不需要自責。</p>



3. 對於沒有問到的問題、學生回應不佳，或是觀念錯誤的部分，請教師再用講解的方式，讓學生能清楚了解兩大重點。

3. 讓學生了解生氣不見得就要打人。不是每個人生氣都會打人。

4. 教導學生當無法改變暴力者的行為時，不激怒、不挑釁是自保之道。

小獎品，提高學生對問答的參與度。

3. 能知道出手打人的人就是有錯。

4. 能知道生氣不等於可以打人，雖然生氣但也有和平的做法。

二、發展活動（18分）

活動二：改變想法，讓心情變好（18分）

1. 教師將「改變心情的圓圈圈」海報示意圖張貼在黑板上（附件五）。簡單說明每個想法都會影響心情，就算改變不了現實，樂觀的想法可以讓人心情放輕鬆，悲觀的想法卻會讓人更悲傷、更沒有希望。

附件五：
「改變心情的圓圈圈」海報示意圖。

<p>2. 將全班分組，教師將「改變心情的圓圈圈」（附件六）鋪在地板上，協助每組學生玩「轉圈圈」的遊戲，讓學生體驗負面想法最後產生有壓力的感受，以及正面思考最後會產生放鬆感受與信心。</p>	<p>教師可以在隊伍要行走之前，先朗讀指令語，並帶著隊伍朗讀幾次後，開始進行轉圈圈的遊戲。學生唸得不完整也沒有關係，主要是由教師帶著朗讀指令語。</p>	<p>附件六： 「改變心情的圓圈圈」空白海報。</p>	<p>1.能知道當心情不好時，要用樂觀的想法來安慰自己。 2.能說出樂觀的想法，及對自己有信心，可以讓心情變好。</p>
<p>3. 「轉圈圈」遊戲步驟</p> <p>(1) 走入圈圈時用悲觀的想法，一邊講一面走，直到全部的人都擠進圓圈中心點。</p> <p>(2) 讓同學擠在中心點一陣子，教師詢問其他組同學如何用樂觀想法走出去。教師可以聽完後，仍給予指令語讓隊伍走出（請見詳案範例）。</p>	<p>協助學生經驗與了解到，負向的情緒和壓力是因為負向的想法導致，改變念頭可以讓自己好過一點。</p> <p>教師指令語的設計，在正向的想法中，應加入理性、願意想辦法解決的念頭。</p>		



- (3) 請擠在中心點的同學，仍然按照原來隊伍，邊講樂觀的想法邊走出圓圈，直到全部人出來為止。
- (4) 教師可以徵求幾名學生分享當一直唸著悲觀的想法時，自己心中的感覺是什麼，和唸著樂觀的想法時，有什麼不同。

三、統整與總結（2分）

教師簡短整理本單元進行的兩個活動。提醒面對衝突情境時，不去挑釁或激怒對方，以自己的安全為最重要，並且鼓勵學生當有難受、緊張、生氣等負向情緒時，可以用改變想法的方式，讓自己的心情調適得更好。

【附件一：故事內容與圖片】

不是老鼠的錯

獅子、河馬、小狼狗和小老鼠一起住在茅草屋中。

這一天，小狼狗跟小老鼠特別高興，因為他們的森林學校終於要放暑假了。



小老鼠快樂地在櫃子上跑來跑去，糟糕，一不小心，把獅子最愛的草莓酒打翻了。

草莓酒灑滿了沙發，酒瓶也打破了。

獅子被吵醒後，看到他的酒都灑光了，生氣地對小老鼠吼叫：「臭老鼠，你看你做的好事！」

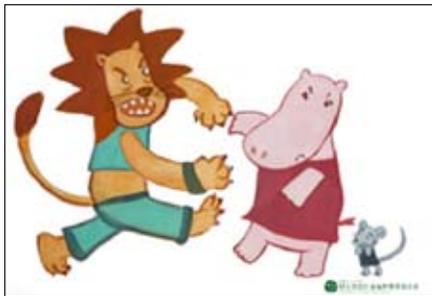
小老鼠嚇壞了，躲在角落裡發抖，一點也不敢動。

河馬好心疼小老鼠，上前阻止獅子說道：「你這樣會嚇到他，草莓酒沒了，我們明天再去買就好啦。」

獅子很不開開心，開始跟河馬吵架，兩人越吵越兇。



扭轉生命旅程



獅子說：「你還敢講，明明知道我討厭小動物在屋裡跑來跑去，煩死了！你幹嘛不叫他乖一點！」

河馬說：「奇怪了，不過是一瓶爛草莓酒，有什麼了不起呀。小老鼠又不故意，你真的很不講理耶！」

獅子說：「你居然敢批評我的草莓酒爛，還跟我頂嘴，你不知道我是全森林裡最兇猛的獅子嗎？」

河馬說：「是又怎麼樣！你只是一頭不講理的獅子。哼！告訴你，我河馬也不是好惹的。」

獅子伸出利爪，開始攻擊河馬。河馬也張開大嘴，用他的利牙示威。

但是獅子真的太兇又力氣太大了，河馬沒辦法跟他對抗，河馬的背受了一點傷，最後坐在角落裡休息。

小狼狗覺得獅子太過份了，加上看到河馬被打傷，小狼狗氣得都哭了。

小狼狗激動地向獅子狂吠，怒氣沖天地汪汪叫。

結果，沒想到獅子更生氣，他打了小狼狗一巴掌，還好小狼狗夠機警，一溜煙的就逃走了。

獅子十分生氣，因為他認為大家都聯合起來對抗他。

獅子對著牠們大吼：「好，你們聯合起來對我發、討厭我。我再也也不想保護你們了，現在通通給我滾出去，你們進到陰森恐怖的黑森林之後，沒有人保護你們，看你們要怎麼活命！」

於是，河馬、小狼狗和小老鼠離開了茅草屋，牠們來到河邊，幫河馬洗乾淨傷口。

小老鼠哭著說：「河馬，河馬，對不起……嗚嗚，都是我不好，都是我這隻臭老鼠害你被打，如如果沒有我，你跟獅子就不會吵架了，你也不會受傷，我們也不會被趕出來……我真是個害人精呀。」

小狼狗氣憤的說：「小老鼠，別說傻話了，才不是你的錯！就算獅子跟河馬吵架，牠也不用動手打人呀，這樣河馬就不會受傷了，都是獅子亂打人啦。」

河馬安慰小老鼠說：「是呀，小狼狗說得很對，你沒有錯，打人的是人，人才有錯。不過其實我也沒有錯，我不應該批評獅子的草莓酒。」

小老鼠說：「可是，事情是因我而起，是我先害獅子生氣的。」

河馬又說道：「小老鼠，你知道嗎？生氣不一定要打人呀，也有人生起氣來



扭轉生命旅程

是不打人的。就像隔壁的花豹，他就算生氣，也是表露得很兇而已，但是花豹不打人，他只是靜靜地走開。」

小狼狗說：「沒錯，花豹跟獅子一樣強壯，但是花豹生氣並不會打人。河馬，小老鼠，我看我們去投靠他吧，也許我們在那裡會很安全喔。」

河馬、小狼狗和小老鼠一起去投靠花豹了，在去花豹家的路上，河馬想起一件事。

河馬對小狼狗說：「小狼狗，剛剛你的行為真的太危險、太衝動了。」

小狼狗：「爲什麼？可是明明就是獅子不對，我們應該阻止他呀！」

河馬：「他打人是對，但是你不知道獅子生氣打人的時候，根本聽不進去任何人的勸告呀！你剛才衝出來對他狂吠，是沒有用的，反而只會讓自己更危險。」

小狼狗：「你說得也有道理，可是是……我剛剛很著急你受傷嘛，我想保護你。」

河馬：「謝謝你，我真的很感動。小狼狗，我們是一家，當然都想互相保護，不過，萬一你剛剛真的受了重傷，那我們三個要一起逃跑，就更困難了。」

小狼狗：「原來是這樣呀，我懂了。」

(文字投影)

這一天，雖然茅草屋發生了不愉快的打架事件，不過，也讓河馬他們三人學到了很寶貴的經驗。

河馬學到的是：

不應該批評獅子的壞脾氣，也不要故意講草莓酒很爛，免得他更生氣。當獅子已經生氣時，應該趕快把小老鼠帶回房間假裝責備一下，或叫小狼狗跟小老鼠一起把地毯拿到外面清理乾淨。

小狼狗學到的是：

獅子這麼兇猛，既然跟他講道理也講不聽，跟他抗議也是沒有用的。也許就不要理他，趕快想出可以讓大家都安全的方法，還比較有用。

小老鼠學到的是：

河馬受傷不是我錯，雖然獅子是因爲我做錯事而生氣，可是是他自己要跟河馬吵架、打架的，並不是我害河馬受傷的，獅子就算生氣也可以不要打人呀。



【附件二：活動單】

問題與討論

1. 獅子為什麼要對老鼠生氣？你猜老鼠被罵的時候，會有什麼感覺？
2. 獅子為什麼要對河馬生氣？那河馬會不會也對獅子生氣？你還記得河馬是怎麼批評獅子的草莓酒嗎？
3. 小狼狗想要阻止獅子，結果他做了什麼危險的動作？獅子有聽他的話停下來嗎？為什麼獅子停不下來？
4. 河馬三人到河裡洗傷口的时候，小老鼠為什麼哭了起來？他跟河馬說了什麼？你認為小老鼠到底有沒有錯？（若有學生仍認為是小老鼠害的，需要停下來多釐清這些想法）
5. 花豹和獅子一樣都是兇猛又強壯的動物，但是花豹有一點跟獅子不一樣，花豹生氣的時候，他不會打人，他會怎麼做？
6. 最後河馬學到了什麼寶貴的經驗？小狼狗學到了什麼寶貴的經驗？

註：

1. 教師可以引導學生了解到，河馬也生氣了，所以才會口氣轉硬也開始批評對方，但其實河馬可以有更理性的回應方法。
2. 若教師擔心太多問題恐怕造成學生不耐煩及無法專注時，強烈建議教師提問第3、4、5題，因這三題是本故事主要想傳達的基礎觀念。

【附件三：活動單】

小老鼠的心情感指數

設計者：王美琇、余兆娟

小朋友：塗一塗數，發生下列事件時，小老鼠的心情感指數可以得到幾顆太陽？或幾朵烏雲？

+5						
+4						
+3						
+2						
+1						
0	草 ₁ 被 ₂ 打 ₃ 翻 ₄ 酒 ₅	獅 ₁ 吼 ₂ 叫 ₃	獅 ₁ 和 ₂ 河 ₃ 架 ₄ 架 ₅ 馬 ₆ 吵 ₇ 架 ₈ 架 ₉ 架 ₁₀	小 ₁ 狼 ₂ 狂 ₃ 吠 ₄	獅 ₁ 打 ₂ 小 ₃ 狼 ₄ 狗 ₅	獅 ₁ 把 ₂ 大 ₃ 家 ₄ 趕 ₅ 走 ₆
-1						
-2						
-3						
-4						
-5						



註：本活動單建議採雙面列印（橫印）· 短邊翻頁）

動動腦：哪些行為是勇士的表現，請在 中打
河馬

- 不批評獅子的壞脾氣
- 不要故意講草莓酒很爛
- 帶小老鼠清理打翻後的草莓酒
- 批評獅子的壞脾氣
- 打小老鼠

動動腦：哪些行為是勇士的表現，請在 中打
獅子

- 心愛的草莓酒被打破了很生氣
- 生氣的獅子可以「大口深呼吸，有話好好說」地向小老鼠道歉
- 不開心的獅子要記得「紅燈停，走開、離開現場」，不和河馬吵架、打架
- 不開心的獅子可以找人訴苦
- 生氣的獅子打人沒有錯

動動腦：哪些行為是勇士的表現，請在 中打
小狼狗

- 面對兇猛不講道理的獅子，不要硬衝
- 面對兇猛不講理的獅子要更用力地汪汪叫
- 帶小老鼠先安靜地躲在安全的地方
- 偷偷打電話給警察
- 等獅子平靜後幫河馬擦藥

動動腦：哪些行為是勇士的表現，請在 中打
小老鼠

- 向獅子說：「對不起，我打破了你的心愛的草莓酒，請你原諒我。」
- 清理打破的酒瓶和灑到草莓酒的沙發
- 河馬受傷不是我的錯，因為獅子生氣也不可以打人
- 河馬受傷是我害的
- 河馬和小狼狗趕出來是我小老鼠害的

摺線

摺線

摺線

【附件四：活動單】

改變想法，讓心情變好

設計者：王美琇、余兆娟

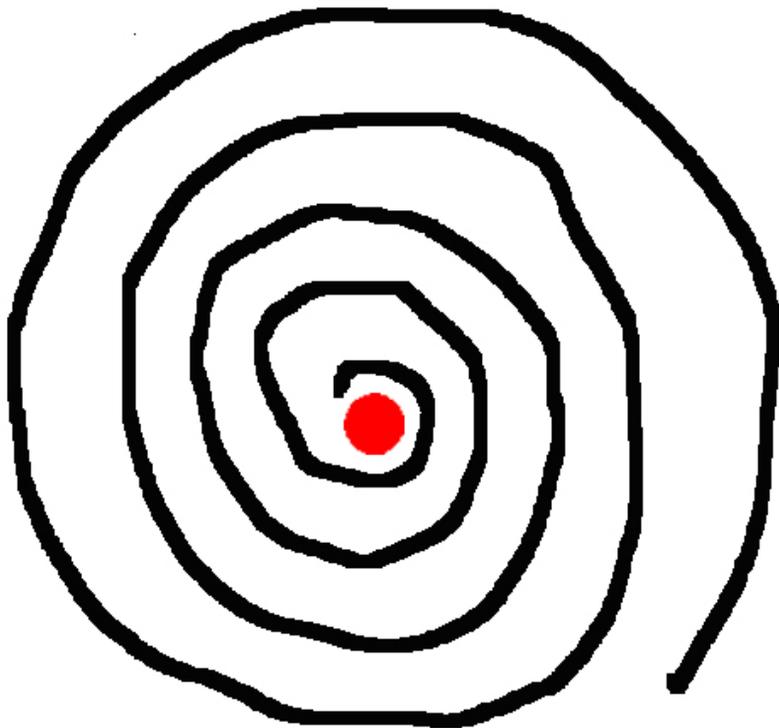
從「不是老鼠的錯」這篇故事中，我們發現每個動物在面對事情的時候，都會有一些想法會讓他們的心情變好或不开開心。

仔細看看下面六個想法，把會讓你不開心的想法劃掉，再把讓你心情變好的想法圈起來。

1. 都是我害河馬被打的，都是我害他受傷的，我真糟糕。
2. 河馬受傷了，我好難過，事情好像是因為我造成的，可是，其實不是我讓河馬受傷的，是獅子打傷河馬的。
3. 我好討厭獅子喔，我一定不會忍不住就跟他打架，然後，會被他揍扁，我好遜喔，爲什麼我這麼弱小，都只能被他欺負。
4. 我不是弱小，我只是身體嬌小，雖然我力氣小，但是，我跑得很快，獅子都抓不到我，就沒辦法欺負我了。
5. 大家都說我很壞，我好傷心、好生氣喔，都沒有人喜欢我。
6. 大家真不了解我，不喜歡我也沒關係，我要好好表現自己，然後找真正會了解我的人做朋友。

【附件六】

改變心情的圓圈圈（空白海報）



使用說明：

持負面思考時，是朝逆時針方向，從外圈走進內圈，最後走進紅心原點，就像是走進死胡同。

持正面思考時，是朝順時針方向，從內圈走出外圈，最後走出圓圈範圍，表示壓力釋放。



【附件七：延伸活動】

雙手比一比

各位聰明的的小朋友們，看看下列問題，請大家一起回答老師的問題，認為對的在胸口用雙手比○，錯的就雙手交叉。

題目1

獅子生氣就可以隨便亂罵老鼠。

題目2

河馬批評獅子的草莓酒，對獅子來說是一聰明的作法嗎？

題目3

小狼狗在獅子生氣時對他大叫，是對的。

題目4

小老鼠說河馬會被打都是他的錯，是錯的。

題目5

花豹生氣時只會默默的走開，是很膽小的行為。



五、中年級單元活動設計教案

單元名稱	猜一猜，我會怎麼做	適用年級	中年級
設計者	鍾宜利	時間 / 節數	40分鐘
建議融入的【學習領域】及對應能力指標	<p>97年度國民中小學九年一貫課程綱要（100學年度實施）</p> <p>【綜合學習領域】</p> <p>4-2-1 探討生活中潛藏的危機，並提出減低或避免危險的方法。</p> <p>【健康與體育學習領域】</p> <p>5-2-1 說明並演練促進個人及他人生活安全的方法。</p> <p>5-2-2 判斷影響個人及他人安全的因素並能進行改善。</p> <p>5-2-3 評估危險情境的可能處理方法及其結果。</p> <p>6-2-4 學習有效的溝通技巧與理性的情緒表達，並認識壓力。</p>		
教學目標	<ol style="list-style-type: none"> 1. 能了解壓抑與累積負面情緒是不健康的，並能找到紓解情緒的方法。 2. 能知道當家庭氣氛緊張或有衝突時，避免衝突擴大的方法。 		
指導要點	<ol style="list-style-type: none"> 1. 此堂課的先備課程為「SOS安全計畫」。若教師無法上完整堂安全計畫，起碼需教導學生基本的求助資源及自我保護策略，才進入到本單元的活動。 		



2. 教師需提醒學生，解決衝突或當場評判誰對誰錯，這並非孩子的角色。被捲進衝突可能造成更難解決的局面。
3. 此單元的重點放在教導學生能做出正確的判斷，在衝突情境中不再做激怒、挑釁的行為，並且能主動離開現場保護安全。
4. 在「活動二：別踩到地雷」中，教師要傳達的是不引爆衝突危險，但也要避免誤導學生以為「大人行為失控都是因為小孩吵鬧所造成的」，應明白告知「錯在打人」的觀念，但在無法改變暴力者的行為之前，察言觀色與避免硬碰硬是小孩做得到，而且也是能減少傷害的好方法。

活動時間	教學策略	評量重點
一、引起動機 活動一：降低心理的傷害，讓心情變好		
1. 故事：「爸媽吵架記」（附件一） 教師播放故事圖片，配合口述故事內容。	藉著故事內容，引導進入主題，協助學生開始思考家人衝突的原因，及對家人造成的壓力與傷害。	1. 能明白在家庭風暴中，最積極且健康的做法，就是學會情緒調適。
2. 教師說明家庭中難免會出現家人互相爭吵的情形，通常大人爭吵時，小孩都會感到緊張、不舒服與擔心，有些家庭甚至會發生打架或互相傷害的情形，小孩更會覺得壓力很大，甚至還要擔心自己跟家人的		2. 能說出壓抑情緒

安全。說明就算小孩很無奈，無法改變大人們的吵吵鬧鬧，但可以降低家庭紛爭或暴力對自己的傷害。

「就像這個故事裡的妹妹說：好煩喔，為什麼我的爸爸媽媽總是愛吵架！這好像是很多小孩共同的煩惱喔，可是，爸媽如果不願意改變溝通方法，老是要吵架打架，這個問題也不是小孩能夠幫忙解決的。」

「不過，做小孩的也不需要因此而氣餒，我們應該要學習怎麼降低家庭衝突對我們的傷害，降低傷害有兩種意思，一種是降低身體的傷害，一種是降低心理的傷害。」

「我們之前有學過，萬一家裡有人打架使用暴力時，是不是有教過自我保護跟求助的方法。所以大家記住這句話，降低身體的傷害，安全最重要。但是今天特別要教大家的是怎麼降低心理的傷害，讓心情變好。」

所造成的不良後果。

3.能想出有效的情緒紓解方法。

協助學生了解當發生嚴重衝突時，降低可能的傷害是重要的，強調人身安全的重要，必須主動求援，離開危險環境。



3. 讓學生了解當家庭發生衝突時，除了要冷靜忍耐，保護自己安全之外，也需要把不舒服、生氣、傷心與焦慮的感覺釋放出來，避免造成壓抑。（參考中年級第六單元「活動二：氣球氣球別爆炸」）

「大家看，這顆氣球就好像是我的肚子，如果我把不好的感覺一直往氣球裡面灌（教師吹氣），最後會有什麼後果呢？氣球可能會爆炸吧，可是如果我隔一段時間就把裡面的氣放掉，那是不是氣球就不會爆炸了！」

「故事裡的兩個小孩曾經出現過哪些不好的心情呢？」教師可以請學生回答，並歸納為令人不舒服、造成壓力的情緒，請學生想像不斷忍耐與壓抑那些負向情緒，最後會發生什麼後果。

4. 教師引導並鼓勵學生各自說出自己的情緒紓解方法，並整理在黑板上，讓學生互相參考。教師並可教導學生一些他們尚未想到的好方法。（附件二）

「心情不好的時候，你們都怎麼做讓心情能夠變好一點？」

協助學生了解負向情緒的累積與壓抑是不好的，並協助學生擴展紓解情緒的好方法。

「如果你很生氣，想罵人、打人出氣，你可以做哪些事情，讓自己不會真的罵出來或出手打人？」

二、發展活動

活動二：別踩到地雷

1. 教師說一段話，整理故事中兩個小孩從生氣、害怕到心情變好的過程，讚賞故事中小孩的做法。

「這個故事裡的爸爸媽媽吵架，越吵越兇，好像地雷就快要爆炸了一樣，還好他的爸爸媽媽最後沒有打起來。老師覺得故事裡的這兩個小朋友做得很棒喔，雖然家人吵架讓她們覺得生氣極了，但是她們很聰明的躲開衝突，沒有繼續跟爸爸頂嘴，而且最後因為她們互相陪伴跟討論感覺，不舒服的心情也慢慢恢復了喔。」

2. 教師發下活動單（附件三），說明地雷是什麼，並將人在盛怒之下比喻成地雷。教導學生了解當他人在盛怒及很可能失控的情形下，該如何避免擴大衝突，減少受傷的可能性（教師可將學生分組，請每組輪流唸哆來丩夢的對話及妙招，以加強印象）。

教師指導學生能建立正確且適當的情緒紓解管道，並鼓勵同學能互相分享好的方法。

能知道避免讓衝突更惡化的方法（察言觀色、不挑釁、不激怒）。



3. 別踩到地雷

教師請學生完成迷宮地圖（提醒學生勿穿越地雷，而是繞過地雷繼續前進），並在結束時再次提醒避免擴大衝突的重要性。

「有一些人生氣的時候，因為沒辦法用講的告訴別人他在生氣，或是找不到好方法發洩自己的生氣，就會習慣出手打人。當我們了解這個人沒辦法控制自己的衝動，而且知道他一生起氣來就會打人的話，就不要在他心情不好的時候繼續再用話刺激他，或者用行為激怒他，免得他真的失控打傷了你。」

「就像之前的故事裡面，那個小孩剛開始覺得爸爸做得不對，就出口頂撞爸爸，但是當她發現爸爸越來越生氣，好像快抓狂時，她就知道不應該再繼續頂嘴，趕快離開現場，這樣就可以讓自己安全，不受傷了。」

以地雷象徵危險與更大的衝突，協助學生了解如何冷靜，避免擴大衝突。

三、統整與總結

教師簡短整理本單元進行的兩個活動，並提醒不挑釁、不激怒，以及保護人身安全的兩大重點。

1. 當一個人非常、非常、非常生氣或是抓狂要打人時，多來ㄟ夢教過我們哪四大妙招，怎麼做才不容易引爆地雷而受傷呢？
2. 家人之間難免會吵架，有時可能也會有打架的時候。當小孩子心情不好，一直忍耐那些生氣跟不好的感覺，結果會變成怎麼樣呢？是不是應該慢慢發洩出來？要怎麼讓心情變好呢？有什麼好方法嗎？

教師教導學生避免衝突上升或避免被波及的方法。

能知道保障自我安全為最重要。



六、中年級教案簡案及附件

單元名稱	猜一猜，我會怎麼做	適用年級	中年級
設計者	鍾宜利	時間 / 節數	40分鐘
建議融入的【學習領域】及對應能力指標	97年度國民中小學九年一貫課程綱要（100學年度實施） 【綜合學習領域】 4-2-1 探討生活中潛藏的危機，並提出減低或避免危險的方法。 【健康與體育學習領域】 5-2-1 說明並演練促進個人及他人生活安全的方法。 5-2-2 判斷影響個人及他人安全的因素並能進行改善。 5-2-3 評估危險情境的可能處理方法及其結果。 6-2-4 學習有效的溝通技巧與理性的情緒表達，並認識壓力。		
教學目標	1. 能了解壓抑與累積負面情緒是不健康的，並能找到情緒紓解的方法。 2. 能知道當家庭氣氛緊張或有衝突時，避免衝突擴大的方法。		
指導要點	1. 此堂課的先備課程為「SOS安全計畫」。若教師無法上完整堂安全計畫，起碼需教導學生基本的求助資源及自我保護策略，才進入到本單元的活動。		

2. 教師需提醒學生，解決衝突或當場評判誰對誰錯，這並非孩子的角色。被捲進衝突可能造成更難解決的局面。
3. 此單元的重點放在教導學生能做出正確的判斷，在衝突情境中不再做激怒、挑釁的行為，並且能主動離開現場保護安全。
4. 在「活動二：別踩到地雷」中，教師要傳達的是不引爆衝突危險，但也要避免誤導學生以為「大人行為失控都是因為小孩吵鬧所造成的」，應明白告知「錯在打人」的觀念，但在無法改變暴力者的行為之前，察言觀色與避免硬碰硬是小孩做得到，而且也是能減少傷害的好方法。

活動時間	教學策略	教學資源 (教具)	評量重點
<p>一、引起動機（20分）</p> <p>活動一：降低心理的傷害，讓心情變好（20分）</p> <p>1. 故事——爸媽吵架記 教師播放故事圖片，配合口述故事內容。</p>	<p>藉著故事內容，引導進入主題，協助學生開始思考家人衝突的原因，及對家人造成的壓力與傷害。</p>	<p>附件一：故事內容與圖片「爸媽吵架記」（投影片）。</p>	<p>1.能明白在家庭風暴中，最積極且健康的做法，就是學會情緒調適。</p>



2. 教師說明家庭中難免會出現家人互相爭吵的情形，通常大人爭吵時，小孩都會感到緊張、不舒服與擔心，有些家庭甚至會發生打架或互相傷害的情形，小孩更會覺得壓力很大，甚至還要擔心自己跟家人的安全。說明就算小孩很無奈，無法改變大人們的吵吵鬧鬧，但可以降低家庭紛爭或暴力對自己的傷害。

3. 讓學生了解當家庭發生衝突時，除了要冷靜忍耐，保護自己安全之外，也需要把不舒服、生氣、傷心與焦慮的感覺釋放出來，避免造成壓抑。
(參考中年級第六單元「活動二：氣球氣球別爆炸」)

協助學生了解當發生嚴重衝突時，降低可能的傷害是重要的，強調人身安全的重要，必須主動求援，離開危險環境。

協助學生了解負向情緒的累積與壓抑是不好的，並協助學生擴展紓解情緒的好方法。

附件二：
活動單。

2. 能說出壓抑情緒所造成的不良後果。

3. 能想出有效的情緒紓解方法。

<p>4. 教師引導並鼓勵學生各自說出自己的情緒紓解方法，並整理在黑板上，讓學生互相參考。教師並可教導學生一些他們尚未想到的好方法。</p>	<p>教師指導學生能建立正確且適當的情緒紓解管道，並鼓勵同學能互相分享好的方法。</p>		
<p>二、發展活動（15分）</p>			
<p>活動二：別踩到地雷（15分）</p>			
<p>1. 教師說一段話，整理故事中兩個小孩從生氣、害怕到心情變好的過程，讚賞故事中小孩的做法。</p>	<p>以地雷象徵危險與更大的衝突，協助學生了解如何冷靜避免擴大衝突。</p>	<p>附件三：活動單「別踩到地雷」。</p>	<p>能知道避免讓衝突更惡化的方法（察言觀色、不挑釁、不激怒）。</p>
<p>2. 教師發下活動單「別踩到地雷」（附件三），將人在衝動時使用暴力比喻成地雷。教導學生了解當他人在盛怒及很可能失控的情形下，該如何避免擴大衝突。</p>	<p>教師教導學生避免衝突上升或避免被波及的方法。</p>		
<p>3. 教師請學生練習分辨他人情緒與避免衝突</p>			



的技巧，並指導學生完成迷宮地圖，在結束時再提醒避免擴大衝突的重要性。

三、統整與總結（5分）

教師簡短整理本單元進行的兩個活動，並提醒不挑釁、不激怒，以及保護人身安全的兩大重點。

能知道保障自我安全為最重要。

【附件一：故事內容與圖片】

爸媽吵架記

晚餐後，我跟姐姐在客廳裡做美勞。
爸爸突然抱怨外公電視開太大聲，吵到他看報紙。

外公很生氣地回到他的房間，外公「砰」的一聲，很大力的把門關起來。

媽媽覺得爸爸對外公講話的口氣很不好，就罵爸爸不孝順。

爸爸很生氣地跟媽媽吵架，還說外公全家人都對他很不好。

我其實聽不太懂爸爸在罵外公什麼，但是我知道爸爸越來越生氣了。

媽媽和爸爸，兩個人越吵越兇。



我其實有點緊張，但是我真的很討厭家裡面吵吵鬧鬧的，好煩喔！

我就說了一句話：「爸爸你很奇怪耶，外公又沒怎樣。你們吵死了，不要吵了啦！」

這下完蛋了，爸爸更生氣了，對我跟媽媽越罵越兇，而且還差點把我做到一半的美勞模型給踩壞。

姐姐早就溜回房間躲起來了，早知道，我剛剛也不應該留在客廳跟爸媽頂嘴的。

我越來越害怕了，所以就拿著我的模型慢慢走回房間躲起來。





「大人好煩喔，為什麼我的爸爸媽媽總是愛吵架！」我在心裡面大叫，我也很生氣。

要不是我爸爸這麼兇，我一定跟他吵到底。

但是爸爸跟媽媽現在都像火山爆發一樣的恐怖，我還是不頂嘴，免得自己也遭殃。

外面繼續吵，而且我聽到爸爸在摔電風扇的聲音。

我跟姐姐都很緊張，姐姐說想要出去救媽媽，我拉住姐姐說：「不行啦，如果爸爸連妳一起打，不就慘了。」

我又著急又害怕，而且我真的很生氣爸爸脾氣為什麼要這麼壞，我真的很想哭。

不過，我為了要安慰姐姐，所以我沒有馬上哭，我開始跟姐姐商量一些計畫。

之前我們學校有教過「安全計畫」，所以我把我的計畫告訴姐姐。

「如果等一下有聽到打架的聲音，就慢慢走去外公的房間，拜託外公趕快出來幫忙。」

我跟姐姐偷偷打開門縫看，還好爸爸今天只有摔家具，沒有動手打人。

後來，我就跟姐姐討論爸媽吵架的內容，我們的結論是，大人的吵架真是無理取鬧，比小孩還不講道理。

而且，姐姐覺得，媽媽在爸爸抓狂的時候還一直講他跟舅舅借錢的事，真是火上加油。

姐姐說：「在爸爸生氣的時候講這件事，也沒辦法解決欠錢的事情呀，反而是吵得更兇而已。」

姐姐講得好像很有道理，就像剛剛爸爸抓狂時，我應該也不要插嘴罵爸爸的。

後來我就跟姐姐一邊聊天，一邊把美勞模型給做完了

今天晚上雖然發生了不愉快的事情，但是跟姐姐一起討論和聊天，也慢慢地讓我的心情變好了，大人的事情還是讓大人去解決吧。



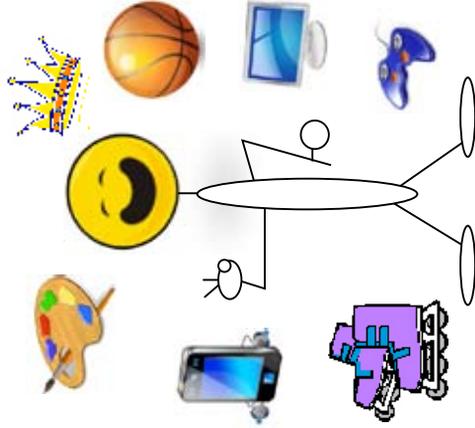
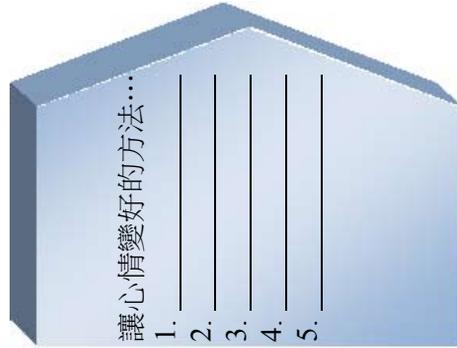
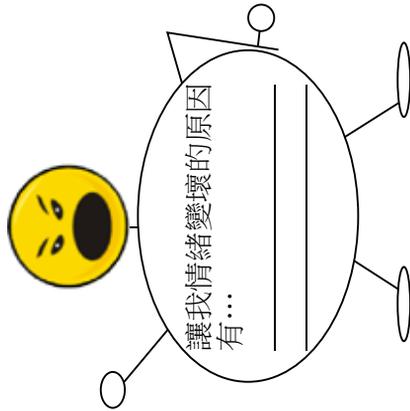


【附件二：活動單】

「爸媽吵架記」

各位同學：
 你知道在「爸媽吵架記」的故事裡，兩個小孩因為受到大人爭吵事件的影響而出現了哪些情緒？後來他們又是如何讓自己的心情變好的呢？

如果今天換你遇到讓你很生氣、很煩的事情，你會怎麼讓自己不要真的罵出來或出手打人呢？請把你學到的方法變成寶物，隨身帶著走吧！



【附件三：活動單】

別踩到地雷

地雷是一種埋在地下的炸彈，沒有觸碰它的時候，地雷是不會爆炸的。但是地雷被震動到，或是被碰到，地雷就會被引爆，變成大爆炸，這時候，在地雷附近的人，就會被炸到喔！所以，要小心地雷喔！



：怪了，我們又不是阿兵哥，又不會碰到地雷，幹嘛要小心地雷呢？



：嗯，雖然沒有真正的地雷，但是你不覺得當一個人非常、非常、非常生氣的時候，他就像是一個可能會爆炸的地雷嗎？生氣爆發的威力，就像是地雷爆炸了呢。



：說的也是，有些人非常生氣的時候，都會打人耶！他們打人的時候，真的就像爆炸一樣可怕呢。該怎麼辦？我們要怎樣注意那些非常、非常生氣的人，免得他生氣爆炸的時候炸傷我們了呢？



：哆來ㄟ夢有幾招避開地雷爆炸的好方法，你可以試試看喔！



避開地雷大妙招

1. 察言觀色。

當發現他已經開始生氣發怒，而且可能就要爆炸了，就等他比較不生氣的時候再去找他。

2. 不要講會激怒他的話。

（如：不對爸媽講「你憑什麼管我呀」、「不然你打死我好了」等讓他更生氣的話。）

3. 不要做會激怒他的行為。

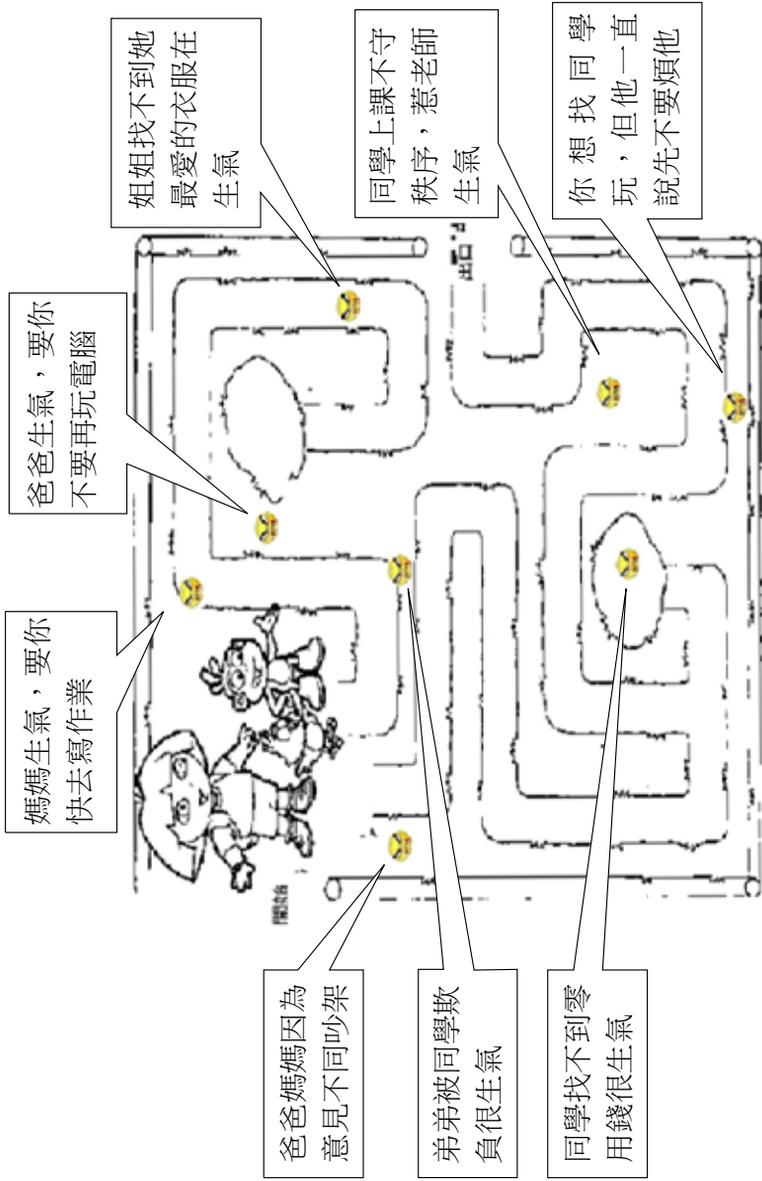
（如：不在爸媽生氣時「故意不收玩具」、「故意唱反調」「做爸媽平常不喜歡的事情」。）

4. 停、看、聽，慢慢地離開那個非常生氣的人。

（如：萬一家人吵架或打架時，不要急著去勸架，先離開一下，讓自己覺得安全一點。）



：小朋友，一定要記得這四個妙招喔。下面有個迷宮，請你們找到正確的路，並且小心路上的地雷（生氣的圖案），記得要用妙招（1、2、3、4哪幾招）閃過喔，為什麼選這個方法？預祝你們成功！





【附件四：延伸活動】

我的躲地雷妙招

小朋友，今天你已經學到了四個避開地雷的妙招，也知道遇到衝突時要想辦法發洩自己心裡不好的情緒，你願意跟老師、同學分享更多你自己想到的好辦法嗎？請寫或畫出來。

衝突事件（一）：
爸媽在客廳吵架

衝突事件（二）：

衝突事件（三）：

妙招（一）：



妙招（二）：



妙招（三）：



妙招（四）：



心情變好的方法
（一）：
跟姊姊聊天、做模型

心情變好的方法
（二）：

心情變好的方法
（三）：

心情變好的方法
（四）：

心情變好的方法
（五）：



七、高年級單元活動設計教案

單元名稱	猜一猜，我會怎麼做	適用年級	高年級
設計者	鍾宜利	時間 / 節數	60分鐘
建議融入的【學習領域】及對應能力指標	<p>97年度國民中小學九年一貫課程綱要（100學年度實施）</p> <p>【綜合學習領域】 2-3-2 分享自己適應新環境的策略。</p> <p>【健康與體育學習領域】 6-2-4 學習有效的溝通技巧與理性的情緒表達，並認識壓力。</p> <p>【性別平等教育議題】 2-3-3 認識不同性別者處理情緒的方法，採取合宜的表達方式。</p>		
教學目標	<ol style="list-style-type: none"> 1. 認識自我辯論的方法，能知道用冷靜分析的方法來控制衝動、非理性的想法。 2. 能學習如何判斷問題，考慮各種可能性並找出最佳的解決之道。 		
指導要點	<ol style="list-style-type: none"> 1. 先備課程：學生必須上過「SOS」的單元，認識求助資源，並都了解維護人身安全為首要之後，才能進入本單元的討論。本單元較著重在控制衝動的技巧，而非求救的管道與技巧，主要是要協助學生在家庭衝突中不因一時激動而讓引發更大的混亂與更多問題。 		



2. 「活動一：爆炸頭vs.冷靜頭」的討論中，可能會出現學生執意跟隨衝動想法而行事的言語，教師需要訓練學生思考必須承擔不良後果的嚴重性，即使有學生挑戰或表現滿不在乎，也必須使其明白衝動行為造成他人的傷害與不良後果。傷害他人是不公平，也是不道德的，以導正「只要我喜歡，有什麼不可以」的錯誤觀念（只要傷害到人，就不可以，是犯法的）。
3. 教師需提醒學生，解決衝突或當場評判誰對誰錯，這並非孩子的角色。被捲進衝突可能造成更難解決或傷害更大的局面。

活動時間	教學策略	評量重點
<p>一、引起動機</p> <p>活動一：現在，哪裡有問題？</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 漫畫導讀—爸爸打媽媽（附件一） 教師播放漫畫投影片，結束後提問。 2. 教師提出下列問題，鼓勵學生參與討論。 問題1：先生為什麼動手打太太，他對太太的不滿到底是什麼？ 問題2：先生那些衝動的想法與決定，有解決到問題嗎？ 	<p>藉由漫畫劇情引出家庭中暴力衝突的情景，並指導學生發現思考得越清楚，越能有正確的判斷能力，轉換想法可以改變行為。</p>	

問題3：如果先生轉換想法，也許可以停止對太太的不滿與誤會，你覺得他還可以有什麼不同的想法？（除了冷靜頭提醒的想法之外，學生是否還可以想出其他的？例如：唉，太太下班回到家也晚了，衣服還沒洗也不能怪她，但我總不能老是沒有乾淨的襯衫穿吧，我應該來跟她好好討論一下我們要怎麼家事分工了。）

教導學生碰到問題時，不應被情緒主宰行為，而是探究問題或引發衝突的主因，評估該如何解決，才不至於陷在問題中。

3. 教師教導學生有效解決問題的正確步驟，讓學生明白該如何思考問題。

步驟1：定義問題。當你一直抱怨與不滿時，請先弄清楚自己不滿或傷腦筋的事情為何。

步驟2：鎖定問題，想出各種可能解決問題的方法，不要被自己煩躁的心情所干擾，一直去想你遇到了哪個問題，又該怎麼辦。

步驟3：判斷並且選擇出實際可行的解決方式，並付諸行動。解決不了問題的想法



就必須捨棄，不用付諸行動。

二、發展活動

活動二：爆炸頭vs. 冷靜頭

1. 說明爆炸頭代表「非理性、衝動的想法」，冷靜頭代表「理性、能解決問題的想法」，請學生定義漫畫中的誰是爆炸頭。
2. 打上投影片「爆炸頭與冷靜頭的對話」（附件二），徵求兩名學生，一人唸爆炸頭，一人唸出冷靜頭的對白。
3. 詢問台下學生對於兩人的對話有什麼想法。教師可提問引導「你們覺得哪個頭講得比較有道理？你喜歡做爆炸頭，還是喜歡做冷靜頭？為什麼」（可多詢問幾個學生的意見，教師需要挑戰那些說想做爆炸頭的，提醒要承擔的後果為何）

「爆炸頭的想法聽起來很衝動，好像要逞兇鬥狠一般豁出去了，他講的也許是氣話，但如果真的去做，對他會有什麼好處呢？……可以發洩？難道沒有比較好的發洩方式嗎？這樣的發

教師在討論過程中，需不斷提醒學生，當衝動、非理性想法不斷盤據腦中時，人的行為便趨向衝動、非理性，因此也容易搞砸事情或鑄下大錯。

需要訓練學生思考必須承擔不良後果的嚴重性，即使有

能了解如何思考問題解決方法；能說出三個步驟。

能分辨並指出非理性的想法，並知道衝

洩方式代價也太大了，最後爆炸頭恐怕要承擔意想不到的後果吧！萬一他失手過重將太太打成重傷呢？還要付太太的醫藥費，也許他太太還會告他，讓他去坐牢或罰錢……，好好的一个家庭，就因為爆炸頭發洩憤怒的衝動而毀了，真是不值得。」

「冷靜頭聽起來很像一位頭腦清楚的長者在分析事情，冷靜頭根據事實來說話，不做非理性的猜想跟批評，最厲害的是，因為他夠冷靜，所以有辦法找出問題的重點來解決問題。冷靜頭的風格是要解決問題，而不是逞兇鬥狠製造更多問題。」

4. 教師再徵選另兩名學生，分別扮演同一人的兩種想法：爆炸頭vs.冷靜頭（非理性vs.理性）。教師提供一衝突想法，打上「怎麼做才好呢」投影片（附件三），並且請這兩名學生開始辯論（此次沒有預設的腳本，教師需要協助兩人的對話，或請台下同學一起參與）

活動三：避免衝突再上升

1. 延續「爸爸打媽媽」漫畫的討論。教師提問引導學生指出漫畫中的小孩想要保護媽媽，但因貿然介入，達不到目的反而激怒了爸爸。

學生提出挑戰或表現得滿不在乎，也必須使其明白衝動行為造成他人的傷害與不良後果。傷害他人是不公平也不道德的。

教師可以提示冷靜頭該如何鎖定問題的焦點，幫助爆炸頭控制衝動。

透過全班一起討論，能夠讓學生看到不同的家庭也許會有

動無法真正解決問題。

能知道冷靜的思考可以協助個人做出較好的判



<p>(1) 爸爸將媽媽踢倒時，小孩的反應是什麼？</p> <p>(2) 小孩為了要保護媽媽，反而讓爸爸更不是滋味，踩到了爸爸的地雷（覺得小孩與媽媽都站在同一國，更為憤怒），連小孩自己差點都受傷了。假設那個孩子是高年級的學生，已經很了解爸爸的個性，如果他真的想要幫媽媽，但是又要很確定不會讓情況變得更糟，或讓大家更危險，這個小孩該怎麼做？</p>	<p>不同的因應策略。教師也可提醒學生，某些策略運用在吵架衝突上也許有效果，但當涉及暴力衝突時，這些策略就不見得適用。</p>	<p>斷與決定。</p>
<p>2. 是非題討論</p> <p>教師打出投影片「小孩的做法」（附件四），陳列出各種行為的可能性，帶領全班討論。教師依序唸出是非題題目，請贊成的學生舉圈，不贊成的學生舉叉，並詢問幾名學生贊成與不贊成的原因。</p> <p>3. 教師最後說明在衝突中必須要做正確的分析與判斷，才能做出安全、減低傷害的決定。</p> <p>「大家都很認真的假設出自認為的降低衝突的方法，不過，我們並不了解故事中這位爸爸真正的個性，不確定</p>	<p>教師在是非題討論時，可協助學生思考所贊成的方法是否較可能有潛在危險。在那時選擇堅持與家人理性溝通，很可能是無效且有安全風險的。強調行動前必須先</p>	<p>能練習去思考各種問題解決方法的適合性與可行性，並做出有利於自己的決定。</p>

他是還能夠冷靜的，還是他其實是不管三七二十一。」

「剛剛玩的是非題，不見得有標準答案，每個家庭的情況不同，夫妻關係不同，小孩和爸媽的關係也不同。也許有些小孩撒嬌，或對家人說重話可以暫停家庭衝突，但是有些小孩只要一介入反而會讓情況更糟糕。只有你自己最清楚家人的互動模式，因此你會根據家裡狀況找到最適合的做法，萬一哪天家裡真正發生暴力衝突時，一定要記得做出最安全的決定。最後，要提醒大家，最安全最保險的做法，就是我們以前講過的，不要介入打架，保護自己，找機會幫忙求救。」

三、統整與總結

1. 強調隨時提醒自己有一個「冷靜頭」，當激烈的情緒與衝動冒出時，或自己知道這些想法不符合規範或者有破壞性的時候，需立即想一想「冷靜頭」將會怎麼思考，以及怎麼行動。
2. 強調當家庭出現暴力衝突時，小孩應避免被捲入危險，降低暴力所帶來的傷害。

考慮到自己和他人的人身安全。



八、高年級教案簡案及附件

單元名稱	猜一猜，我會怎麼做？	適用年級	高年級
設計者	鍾宜利	時間 / 節數	60分鐘
建議融入的【學習領域】及對應能力指標	97年度國民中小學九年一貫課程綱要（100學年度實施） 【綜合學習領域】 2-3-2 分享自己適應新環境的策略。 【健康與體育學習領域】 6-2-4 學習有效的溝通技巧與理性的情緒表達，並認識壓力。 【性別平等教育議題】 2-3-3 認識不同性別者處理情緒的方法，採取合宜的表達方式。		
教學目標	1. 認識自我辯論的方法，能知道用冷靜分析的方法來控制衝動、非理性的想法。 2. 能學習如何判斷問題，考慮各種可能性並找出最佳的解決之道。		
指導要點	1. 先備課程：學生必須上過「SOS」的單元，認識求助資源，並都了解維護人身安全為首要之後，才能進入本單元的討論。本單元較著重在控制衝動的技巧，而非求救的管道與技巧，主要是要協助學生在家庭衝突中不因一時激動而讓引發更大的混亂與更多問題。		

2. 「活動一：爆炸頭vs.冷靜頭」的討論中，可能會出現學生執意跟隨衝動想法而行事的言語，教師需要訓練學生思考必須承擔不良後果的嚴重性，即使有學生挑戰或表現滿不在乎，也必須使其明白衝動行為造成他人的傷害與不良後果。傷害他人是不公平，也是不道德的，以導正「只要我喜歡，有什麼不可以」的錯誤觀念（只要傷害到人，就不可以，是犯法的）。
3. 教師需提醒學生，解決衝突或當場評判誰對誰錯，這並非孩子的角色。被捲進衝突可能造成更難解決或傷害更大的局面。

活動時間	教學策略	教學資源 (教具)	評量重點
一、引起動機（20分） 活動一：現在哪裡有問題？（20分） 1. 漫畫導讀——爸爸打媽媽 教師播放漫畫投影片，結束後提問。	藉由漫畫劇情引出家庭中暴力衝突的情景，並指導學生發現思考得越清楚，越能有正確的判斷能力，轉換想法可以改變行為。	附件一：漫畫「爸爸打媽媽」（節錄自內政部出版品）。	能了解如何思考問題解決方法；能說出三個步驟。



2. 教師提出問題，鼓勵學生參與討論。

3. 教師教導學生有效解決問題的三個正確步驟，讓學生明白該如何思考問題。

二、發展活動（35分）

活動二：爆炸頭 vs. 冷靜頭（20分）

1. 說明爆炸頭代表「非理性、衝動的想法」，冷靜頭代表「理性、能解決問題的想法」，請學生定義漫畫中的誰是爆炸頭。

2. 打上投影片「爆炸頭與冷靜頭的對話」（附件二），徵求兩名學生，一人唸爆炸頭，一人唸出冷靜頭的對白。

教導學生碰到問題時，不應被情緒主宰行為，而是探究問題或引發衝突的主因，評估該如何解決，才不至於陷在問題中。

教師在討論過程中，需不斷提醒學生，當衝動、非理性想法不斷盤據腦中時，人的行為便趨向衝動非理性，因此也容易搞砸事情或鑄下大錯。

需要訓練學生思考必須承擔不良後果的嚴重性，即使有學生提出挑戰或表現得滿不在乎，也必須使其明白衝動行為造成他人

附件二：
爆炸頭與
冷靜頭的
對話（投
影片）。

能分辨並指出非理性、衝動的想法，並知道衝動無法真正解決問題。

<p>3. 詢問台下學生對於兩位同學的對話有什麼想法。教師可提問引導學生發表對衝動與冷靜的看法。</p>	<p>的傷害與不良後果。傷害他人是不公平也不道德的。</p>		
<p>4. 教師再徵選另兩名學生，分別扮演同一人的兩種想法：爆炸頭 vs. 冷靜頭（非理性 vs. 理性）。教師提供一衝突想法，打上「怎麼做才好呢」投影片（附件三），並且請這兩名學生開始辯論（此次沒有預設的腳本，教師需要協助兩人的對話，或請台下同學一起參與）。</p>	<p>教師可以提示冷靜頭該如何鎖定問題焦點，幫助爆炸頭控制衝動。</p>	<p>附件三： 「怎麼做才好呢」（投影片）。</p>	<p>能知道冷靜的思考可以協助個人做出較好的判斷與決定。</p>
<p>活動三：避免衝突再上升（15分）</p>			
<p>1. 延續「爸爸打媽媽」漫畫的討論，教師提問，引導學生指出漫畫中的小孩想要保護媽媽，但因貿然介入</p>	<p>透過全班一起討論，能夠讓學生看到不同的家庭也許會有不同的因應策略。教師也可提醒學生，某些策略運用在吵架衝突上也許有效果，但當涉及暴力衝突時，這些策略就不見得適用。</p>		



，達不到目的反而激怒了爸爸。

2. 是非題討論

教師打出投影片「小孩的做法」（附件四），陳列出各種行為的可能性，帶領全班討論。教師依序唸出是非題題目，請贊成的學生舉圈，不贊成的學生舉叉，並詢問幾名學生贊成與不贊成的原因。

3. 教師最後說明在衝突中必須要做正確的分析與判斷，才能做出安全、減低傷害的決定。

三、統整與總結（5分）

1. 強調隨時提醒自己有一個「冷靜頭」，當激烈的情緒與衝動冒出時，或自己知道這些想法是不符合規範或者有破壞性的時候，需立即想一想

教師在是非題討論時，可協助學生思考所贊成的方法是否較可能有潛在危險。例如，在那時選擇堅持與家人理性溝通，很可能是無效且有安全風險的。強調行動前必須先考慮到自己和他人的安全。

附件四：
「小孩的做法」（投影片）。

能練習去思考各種問題解決方法的適合性與可行性，並做出有利於自己的決定。

「冷靜頭」將會怎麼思考，以及怎麼行動。

2. 強調當家庭出現暴力衝突時，小孩應避免被捲入危險，降低暴力所帶來的傷害。

【附件一：漫畫】

爸爸打媽媽

（節錄自《36巷5號4樓》，內政部出版，民國90年12月）

(1)



(2)



(3)



(4)





扭轉生命旅程

(5)



(6)



(7)



(8)



(9)



(10)



(11)



(12)



(13)



(14)



(15)





【附件二】

爆炸頭與冷靜頭的對話



爆炸頭 VS. 冷靜頭
(不理性) (理性)

爆炸頭：可惡！故意在我面前說她要加班，怎樣，她了不起呀，看我不給她點教訓才怪。

冷靜頭：她可沒這麼說。她只是要告訴你，她沒辦法來得及洗衣服，只是因為加班太累了，所以昨天她先休息啦。

爆炸頭：才怪！她是故意的，分明是要刺激我，她就是嫌我錢賺得不夠多，愛錢呀。

冷靜頭：不過，錢賺得不夠多的確也是事實，如果她不加班賺錢，你的壓力會更大。

爆炸頭：哼！什麼嘛，你看不出來她是故意的嗎？她就是瞧不起我的工作能力，明明知道我今天被老闆罵，所以故意說來嘲笑我的，別怪我揍她！

冷靜頭：等一等，你根本沒告訴她今天公司發生的事情，更別說嘲笑了，不要自己老往壞處想。

爆炸頭：你別再幫她說話了，我早就知道她看我不順眼！她就是看我家窮，看不起我，你相信她說加班就是加班嗎？才怪，她一定是在外面交男朋友，搞不好那男的比我有錢，她就是要找個比我有錢的人來刺激我！

冷靜頭：噢噢噢！不！你說得天花亂墜，這都是你猜想的，因為你現在很生氣，所以才會這樣想。你現在講的，跟剛剛發生的事情完全都不相關了，你氣的是沒幫你洗衣服的事情，怎麼扯到跟瞧不起你、交男朋友有關呀？

爆炸頭：對，我快氣炸了。

冷靜頭：很好，你現在感覺到心中的怒氣了，你知道自己剛剛說的都不是真的，是氣話。

爆炸頭：因為她不尊重我，讓我沒有男人的尊嚴。

冷靜頭：是這樣的嗎？但是我可沒聽到她這麼說。讓我們回到原點，你生氣，是因為她昨天沒洗好衣服，你怕明天上班沒有襯衫可以穿，事情是因為襯衫而起的，也許你應該想的是該怎麼解決沒有襯衫的問題吧！

爆炸頭：管他的，反正老子就是不爽，我等一下就去揍她，讓她知道我才是真正的一家之主

冷靜頭：不！回來回來！就算你打了她，還是沒有襯衫呀，那你明天開會怎麼辦？

爆炸頭：我哪管到明天的事情，反正我就是衝動，怎樣，我就是衝動打人。

冷靜頭：我得要拉住你，不管你多衝動，我都不想跟著你一起被炒魷魚，如果明天老闆再不滿意開會的表現，我們兩個就沒工作了，你該不會想這樣吧。而且不管你有多衝動，我都不想跟著你去警察局，如果你真的把老婆給打傷了，她一定會去告我們的，孩子們的生活也會變得一團亂。失業+被判刑+讓孩子失望，你想要嗎？一念之間，你的拳頭會害慘了我們。我認為先解決襯衫的問題吧！你覺得咧？



【附件三】

該怎麼做才好呢？



小鈴的爸爸又再打媽媽了，而且爸爸罵了很多難聽的話，還誤會媽媽的好意，媽媽人這麼好，為什麼爸爸要這樣欺負人？小鈴越想越生氣，越想越不甘心，越想越激動，實在忍無可忍了，她想衝過去跟爸爸拼了，她想過去跟爸爸打架。

（請兩位同學分別代表小鈴的爆炸頭與冷靜頭。小鈴的爆炸頭可能會怎麼說？冷靜頭又要怎麼說呢？）

【附件四】

小孩的作法

爸媽在吵架、打架，小孩很想幫上什麼忙，他該怎麼做，才是安全又有用的呢？

1. 爸媽吵架打架的時候，趕快過去跟爸爸撒嬌，也許爸爸氣就會消了。
2. 爸媽吵架打架的時候，故意去廚房把碗盤摔破，他們會嚇一跳，關心我有沒有受傷，就會忘記吵架的事了。
3. 爸媽吵架打架的時候，趕快過去幫媽媽一起打爸爸，媽媽就不會受傷了。
4. 爸媽吵架打架的時候，過去邀請爸爸一起去夜市吃吃東西、玩射水球，用調虎離山之計。
5. 爸媽吵架打架的時候，去擋在媽媽的前面，拉住爸爸跟他好好溝通，並且說道理給他聽。
6. 爸媽吵架打架的時候，趕快把家裡的總電源切掉，讓全家一片漆黑，爸爸就打不到了。
7. 爸媽吵架打架的時候，去叫爸爸不要生氣，而且勸媽媽不要再說下去了，充當和事佬。
8. 爸媽吵架打架的時候，趕快躲起來不要去理她們，但是可以觀察媽媽的有沒有受傷，準備搬救兵。
9. 爸媽吵架打架的時候，要表現得比他們兩個都還兇狠，走到他們旁邊大喊「通通給我停手」，狠狠的告訴他們「吵死了，要打去外面打」，爸爸可能會被嚇到不敢打了。
10. 爸媽吵架打架的時候，什麼都不要做，就做自己該做的功課跟家事，等到他們打完了，再去安慰媽媽，請媽媽不要傷心。



【附件五：延伸活動】

爆炸頭vs.冷靜頭

設計者：陳慈芝

同學們，有時候心情不好，是因為非理性的想法所造成，讓我們練習如何扭轉我們的想法吧！下面左邊是爆炸頭的想法，請你寫下右邊冷靜頭會有的想法。

爆炸頭vs.冷靜頭



1. 這次段考我完蛋了，
真糟糕，我真沒用！



2. 今天上課時，老師都
沒有叫我回答問題，
老師真的很偏心！



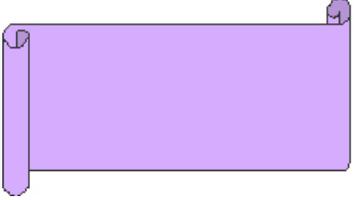
3. 這麼簡單的問題我都
不會做，我一定是個
笨小孩。



4. 如果這次比賽沒得獎，就表示我沒天份。



5. 這次考試範圍那麼多，我一定會考不好。





【附件六：延伸活動】

安全五四三

2. 我當時的心情……

1. 我曾經非常的生氣且不爽，因為我看到媽媽跟爸爸發生了不愉快的事，事情是這樣的……

3. 那時候，我真想要怎麼做？好阻止這討厭的事情發生？

4. 現在的我想一想，有沒有什麼方法可以避免當初不愉快的情形發生呢？

安全五四三

【附件七：延伸活動】

問題與討論

《小愛的畫本》DVD

設計者：王巧吟

1. 請教師播放《小愛的畫本》DVD。
2. 看完影片後鼓勵同學們分享討論。

【想一想】

1. 小愛的爸媽在為了養家困難而爭吵時，小愛是怎麼處理的？

2. 小愛的爸爸和媽媽在爭執時，你看到片中的小愛和弟弟的心情是怎樣？

3. 你發現小愛怎麼度過大人的爭吵？

4. 還記得影片中小愛的老師透過畫畫告訴她什麼嗎？

5. 請你想一想，當家人在爭吵或打架時，你可以怎麼做才是安全又有用的呢？

註：影片《小愛的畫本》內政部家庭暴力及性侵害防治委員會，2009。



～ 教案Q&A及資源彙編 ～

本章節係針對教師實施《扭轉生命旅程：24個協助目睹兒少的實驗性教案》課程所可能面臨之問題而編寫，涵蓋教學準備篇、教戰守則篇、以及教學資源延伸閱讀清單等三大項。建議教師在使用本教案時，可同時搭配本書另一姊妹出版品《人生領航員——協助目睹家庭暴力的兒童》（洪文惠，2006），以瞭解目睹家庭暴力對兒童的影響以及教師在輔導工作上可扮演的角色及相關輔導技巧，協助教師在使用本教案上更加得心應手。



一、教學準備篇

Q1 我為什麼要教這個課程？

A1 近年來翻開社會媒體的版面，會看到許多因家庭暴力而釀成悲劇的報導。家庭暴力的受害者不只是父母本身，還包括「目睹」父母衝突的子女，這些兒童在家庭風暴的侵襲之下，在成長的過程中，可能造成情緒、行為、人際互動技巧及兩性觀念上的偏差，目睹父母的暴力行為所經歷的心理歷程與直接受虐的心理歷程是相似的。

兒童接觸的成人有限，可學習模仿的角色對象也極為有限，成長在暴力家庭中的兒童，他們往往只能在有限且負向的角色示範中學習成長，因此當這些兒童由家中邁出、走進學校的大門時，就產生了一個可能改變的機會。

在學校裡兒童有機會可以得到一個與原生家庭有所區隔的生活經驗，得到一個重新尋找到自己的潛能及定位的生命契機。

身為老師的我們在學校有機會及時協助兒童「放下」舊傷，重新建立正向的依附關係及認知建構、使他們得到情緒的支持，並在安全及信任的環境下重新建立自尊及自信，知道自己的生命控制在自己的手上，可以不必重複家庭暴力的宿命。

Q2 我只是一個老師無法過問學生家庭的事情。

A2 的確，每個家庭暴力的情形沒有固定的模式，施虐者的行為樣態也難以捉摸，危機狀況更無法預測，老師和社工人員的角色任務不同，因此，我們也不建議老師貿然介入兒童的家庭。

因此，本教案是針對國小教師在學校場域中的教育者角色來設計，老師無法將家暴從根拔除，跟父母工作也很難排進老師忙碌的工作行程裡，所以我們的目標是學生，而且是全班的學生，著重在預防性的教育，而非輔導治療。

Q3 教案的主要目標是什麼？

A3 本教案的走向是以宣導家庭暴力的相關概念與教導正確的人我互動技巧為主軸，藉以達到關懷及支持目睹家暴兒童及導正兒童錯誤價值觀的目的。

教學時以教導兒童認識何謂「家庭暴力」、學習「安全——自我保護」為優先，進而學習面對衝突的協調方式、同理心、衝動的自我控制、問題解決技巧及情緒控制，以去除原生家庭的「目睹暴力」經驗，學習非暴力的行為模式。



Q4	教學前要注意哪些事項？
A4	<p>首先，在認知上老師對「目睹家暴兒童」的議題要有基本瞭解：知道家庭暴力包含哪些型態、「目睹家庭暴力」對不同年齡的兒童會有什麼影響、釐清家庭暴力的迷思等（建議參考本教案另一姊妹出版品《人生領航員——協助目睹家庭暴力的兒童》）。</p> <p>其次，在心態上能澄清自己的價值觀：我如何認定「暴力」？覺察從小到大自己與「暴力」的經驗是什麼？自己的信念是什麼？最重要的是檢視在「暴力」、「權力」的議題中，自己的行為和認知是否一致？是否能合宜的控制情緒？是否具有有良好的溝通技巧與解決問題的能力？</p>
Q5	身為老師，我如何區分「管教」和「暴力」的差異？
A5	<p>在回答這個問題之前，先讓我們看一則網路流傳的小故事：</p> <p>作者在紐約地鐵搭車的時候，有一個小男孩在車廂裡又哭又鬧，而看起來像爸爸的男人，卻坐在原處文風不動。大家對這個現象非常反感，但都敢怒不敢言。作者挺身而出質問那個男人：「你沒看到你的孩子這麼吵鬧嗎？你應該管管他啊！」男人這才回過神來：「對不起！我這孩子的媽媽兩個鐘頭前在醫院過世，我正在想以後要怎麼辦？所以……真的對不起！」作者突然間好後悔自己的殘忍。</p> <p>在班級中，老師常會看到有些孩子的行為、舉止、態度是特別需要管教的，這些孩子可能不夠用功、常常不寫功課、常常吵鬧、愛打架、不守規矩，甚至常打擾、欺負別同學。</p>

這些孩子的行為不只讓老師頭疼，老師更會擔心這些行為如果不能制止，會「帶壞」班上其他的同學，於是很自然的，老師會認為這些孩子需要管教。

從班級團體的角度看，這些孩子是行為偏差的孩子，然而從孩子的角度看，我們寧願說這些孩子是對學校生活「適應欠佳」的孩子。

「行為偏差」需要管教，「適應欠佳」需要的則是瞭解、指導與鼓勵、支持。

就如同故事中的爸爸和孩子，在沒有了解之前，孩子的哭鬧、爸爸的不作為都是令人反感的，然而知道內情之後，相信大家看待他們的角度與對待方式都會有很大的轉變，問題是我們有沒有給自己和孩子機會，去了解到底發生了什麼事情？了解孩子經歷了什麼狀況？有怎樣的問題和苦惱？我們會不會常常是很輕易地先去責怪孩子，甚或處罰孩子？會不會認為孩子就是皮、就是壞，就是不知體諒、不知悔改與不尊重老師？

故事中的「作者」勇於挺身質問那個爸爸，因而了解事情的原委；作爸爸的能清楚表達身處的狀況，因而獲得了體諒。但是故事中的孩子呢？如果這個孩子這樣的行為是發生在我們的班上，這個孩子有沒有機會告訴我們他怎麼了？就算老師給他機會表達，孩子或許不知道該怎麼表達，更或許他根本無法清楚瞭解、釐清自己的狀況到底是怎麼了，遑論表達。在這個時候老師需要做的是接（hold）住這個孩子、抱住這個孩子，此時任何的責罵、處罰，即便只是兇兩句、罰站五分鐘，嚴格來說都含有暴力的意味。

如果不能瞭解孩子，只是制止他的外顯行為，那麼這個行為可能只是暫時隱藏起來、或是畏於老師的權威而陽奉陰違。



管教要「管」更要「教」，「教」要有實效，必須走進孩子的生命去瞭解孩子，多方嘗試、多用方法、多協助、多關懷、多鼓勵、多支持。

我們在課堂上倡導「反暴力」的議題，我們不准孩子和同學打架、我們反對家庭暴力的同時，我們也以最高標準來期許自己：對暴力「零容忍」，不用打、罵等任何暴力的方式來對待孩子。給孩子不同於家庭、不同於社會的「非暴力」的「身教」。

我們有幸身為老師而得以有機緣走進孩子幼小的生命，陪伴他成長，成長是需要愛，需要養分的，任何不明就裡的責罰、打罵就是暴力，而暴力在任何時候都不能合理化為「愛」，更不可能成為成長中的養分。

「非暴力」是很容易懂的道理，實踐起來卻非常不容易。我們不要因為這樣而沮喪，畢竟老師也是凡人，遇到學生行為不合宜時，我們也都會有立即的情緒，只是當我們要採取行動前，是否可以再寬容地多想一下，「初念淺，轉念深。」第一個念頭常是對事件的情緒反應，通常較膚淺，也容易造成錯誤；但一轉念，腦海裡思索一下學生可能的理由。如此，心情一寬，憤怒也就容易消失無蹤，而很多合適有效的指導方法就可應運而生了。

Q6 教學前要做怎樣的心理準備？

A6 我們每個人都在家庭中成長，討論到家庭的議題必定會引發自己內心很多潛在的記憶與思維，試著回顧自己的生命史，多做一些自我澄清與覺察，就多一份清楚與坦然。

和學生一起面對暴力的議題時，身教永遠比言教重要得多，仔細傾聽孩子，多一些關懷、包容及接納，接近孩子

，以尊重、開放、支持的態度取得孩子的信任，您的用心付出所產生的教育影響，將可能是最深遠的。

同時老師要體認到自己也是人，不可能事事完美，只要能真實的面對，給自己時間、給自己加油，讓我們和學生一起努力，共同營造一個正向、安全的學習與生活場域，就有可能截斷暴力的世代傳遞。

當老師越瞭解學生的情況與困難時，心裡所面臨的衝擊、衝突與掙扎一定越大，老師需要建立起自己的社會支持系統如同事、朋友、行政單位（輔導室）、其他專業機構（社工）等，必要時可尋求支援。

Q7 我可以如何運用這套教案？

A7 本教案是結合教育以及社工界的實務工作者所編寫的完整教材，全部教材包含八個共同的主題單元，每單元皆有低、中、高三個年段，每個年段依學生身心發展的不同階段，逐步加深加廣螺旋進行。每一個主題的教學時間是四十分鐘，包含兩個學習活動，提供老師在教學時參酌引用：您可以分年段依教案做完整的教學；也可以依班級實際的狀況，搭配相關的課程、議題進行某一個主題或某一個活動的教學。

本教案每一個主題單元均包含「單元設計理念」、「對象特質」、「單元活動設計」、「教案簡案」等四個部分，期待老師在教學前能先對本單元的教學理念、學生的發展特質有先期的瞭解，掌握教學的目標與指導要點，再依據班級學生的實際狀況與需求變化運用。



Q8	進行本教案的教學時，有哪些需注意的事項？
A8	<p>本教案是以全班學生為教學對象，教學時宜避免針對班上某一位學生做個案探討，即便學生願意自我揭露，也不宜在班級中深入討論。</p> <p>不論您班上是否有「目睹家暴兒童」，教學時請敏察學生的情緒反應，必要時在課後給予個別的關懷、了解。</p> <p>儘管家庭暴力會對學生造成相當大的負面影響甚或傷害，但任何家庭必然也具有一定程度的正向功能，協助學生體會到自己家庭的正面力量以及自己所擁有的能力、優點與資源，是教學時不可忽視的重點。</p>
Q9	我擔心教導本課程會引起家長的反彈。
A9	<p>教學時把目標放在學生身上。著重於學生的經驗感受上，讓學生接收到老師的瞭解與關懷，教導學生瞭解暴力永遠是不對的。</p> <p>老師要態度誠懇、言語關心，不要在班級中討論或指責某一些學生家長的個別行為，也避免以「家暴」、「兒虐」、「性侵」、「加害者」、「目睹兒」等名詞來標籤家長及孩子，以避免父母的反彈及學生對號入座。</p>



二、教戰守則篇

Q1	教案資料介紹這麼多，該從哪裡看起？
A1	本教案分成「教案單元總覽」及「家庭暴力預防性教案」兩大部分，後者並包括八大單元，每單元皆有低、中、高年級三種版本教案。建議教師可先閱讀「教案單元總覽」，對教案的整體目標及架構有概括的了解，然後依授課年級或目標所需選取「家庭暴力預防性教案」。
Q2	課程太豐富，教學時間不夠用怎麼辦？
A2	老師可以掌握本教案的教學目標，擷取某一個單元或活動，融入適當的教學領域靈活運用，如生活領域、社會領域、語文領域等，不必拘泥於一堂課的完整教學。
Q3	課堂討論的部分，很耗費時間，該怎處理？
A3	請老師依照課堂進行狀況，斟酌討論時間的長短，若討論過於熱烈，教案活動中也會提示重點討論題綱，請老師參酌使用。
Q4	覺得某一主題單元的兩個活動之連結性不夠時，可以如何調配？
A4	可以將該單元拆開在兩個主題上。老師也可以採取融入式教學，擇取教案某一活動於合適的學科領域中，增加教案的可行及靈活性。



扭轉生命旅程

Q5	故事的表達上都是用人物，可以用動物替代，減少刻板印象的造成嗎？
A5	當然可以，如果老師覺得以動物名稱較適當，當然可以取代之。
Q6	班級人數不夠分組討論時，可以用哪些方式取代？
A6	可採用板書、團體討論、個別競賽等方式進行，最終還是希望能集大成之建議，讓同學互相了解討論出的解決辦法，學習不同的解決經驗。
Q7	是否可以自行替換教案的某一活動？
A7	倘若教師覺得有更適於該教案的活動方式，可以在切合教學目標的前提下自行替換。本教案只是提供一個參考主軸，教師可發揮創意自行增減活動內容。
Q8	教學活動的「引起動機」部分，是否可以更生活化？
A8	建議教師可以採用切合於該教案主題的生活時事（如：新聞、地方事件、傳統故事等）引導學生進入該課程。
Q9	如果學校電腦單槍借用不便，那PPT豐富的內容如何呈現於課堂較適當？
A9	PPT的使用可以吸引學童，活潑與生動化教學內容，倘若器材使用不便，建議將圖片輸出製成彩色圖卡，增加視覺的效果及學習成效。

Q10	有無其他延伸閱讀資料可供參考？
A10	本預防性教案及Q&A手冊，皆備有教學資源延伸閱讀清單可供參考使用。



三、教學資源延伸閱讀清單

❖ 書籍

1. 白瓊芳等著（2001）《牽小手，遠暴力：目睹家庭暴力兒童輔導實務手冊》高雄市家庭暴力暨性侵害防治中心出版。
2. 天主教善牧基金會編著（2002）《小小羊兒的吶喊——目睹家庭暴力兒童實務工作經驗談》台北市：天主教善牧基金會。
3. 洪素珍（2003）《家庭暴力目睹家暴兒少處遇模式之探討研究——以兒童需求為導向》內政部委託報告。
4. 劉小菁譯（2004）《孩子別怕：關心目睹家暴兒童》台北市：心靈工坊文化。
5. 教育部（2004）《家庭暴力防治專業人員工作手冊——校園處理兒童少年遭受虐待目睹父母婚姻暴力實務工作手冊》
6. 台北市婦女救援基金會編著（2004）《玫瑰戰爭下的受害者——目睹家暴兒童國際實務交流工作坊》台北市：婦女救援基金會。
7. 台北市婦女救援基金會編著（2005）《目睹家暴兒童及少年學術與實務交流研討會論文集》台北市：婦女救援基金會。
8. 洪文惠（2006）《人生領航員——協助目睹家庭暴力的孩子》內政部家庭暴力及性侵害防治委員會出版。
9. 財團法人臺北市婦女救援社會福利事業基金會企畫執行（2008）《我可以做什麼——協助兒童遠離家庭暴力教保人員訓練手冊》內政部家庭暴力及性侵害防治委員會出版。
10. 財團法人臺北市婦女救援社會福利事業基金會編著（2010）《目睹家暴兒童少年處遇社工手冊——短期輔導架構》內政部家庭暴力及性侵害防治委員會出版。
11. 教育部（2009）《教育人員兒童及少年保護工作手冊》

❖ 繪本

1. 凱絲·史汀生著（1999）《媽媽爸爸不住一起了》遠流。
2. 李坤珊（2001）《菲菲生氣了：非常、非常的生氣。台北市：三之三。
3. 貝西·艾芙瑞著（2001）《生氣湯》台北市：上誼文化公司。
4. 巴貝柯爾（2002）《好事成雙》格林文化。
5. 劉清彥譯（2005）《生氣的男人》台北市：維京國際。
6. 康娜莉雅·史貝蔓文著（2005）《我的感覺系列套書》台北市：天下雜誌。
7. 蘿瑞·克拉斯尼·布朗、馬可·布朗著（2006）《恐龍離婚記：面對父母離婚的最佳指南——恐龍家庭教養繪本4》台北市：遠流。
8. 賴馬著（2006）《我變成一隻噴火龍了》台北市：和英。
9. 勵馨基金會著（2007）《象爸爸著火了》台北市：勵馨基金會。

❖ 宣導影片

1. 《100公分的世界》內政部家庭暴力及性侵害防治委員會，2000。
2. 《我的願望——聽聽家庭暴力受害兒童的心聲》內政部家庭暴力及性侵害防治委員會，2001。
3. 《哪吒計畫——家庭暴力目睹少年影帶》內政部家庭暴力及性侵害防治委員會，1997。
4. 《單程票》內政部家庭暴力及性侵害防治委員會，2007。
5. 《小愛的畫本》內政部家庭暴力及性侵害防治委員會，2009。
6. 《家好月圓》臺北縣政府，2008。
7. 《看不見的傷痕》臺北縣政府，2010。
8. 《愛的黑海》內政部家庭暴力及性侵害防治委員會，2012。



❖ 電影

1. 目睹家暴兒少相關

- (1) 《屋頂上的童年時光》 *Along the Ridge*。2007／義大利／普。
- (2) 《雨天的酷斯拉》 2006／台灣／導演／黃至琦／北縣2006紫絲帶電影節徵選作品。
- (3) 《暗夜紫靈》 (2006)。導演／鄭若珣／台灣／北縣2006紫絲帶電影節徵選作品。
- (4) 《大腳與小草》 (2006)。導演／曾馨瑩／台灣／北縣2006紫絲帶電影節徵選作品。
- (5) 《無人島》 (2006)。導演／王盼雲／台灣／北縣2006紫絲帶電影節徵選作品。

2. 家庭暴力相關

- (1) 《熱淚傷痕》 *Dolores Claiborne*。1995／美國／輔。
- (2) 《永遠的莉莉亞》 *Lilya 4-ever*。2003／丹麥／保。
- (3) 《靈異大逆轉》 *The Gift*。2000／美國／輔。
- (4) 《潮浪王子》 *The Prince of Tides*。1991／美國／普。
- (5) 《無人知曉的夏日清晨》 *Nobody Knows*。2004／日本／輔。
- (6) 《讓愛傳出去》 *Pay It Forward*。2000／美國／保。
- (7) 《誘禍》 *Don't Tell*。2005／義大利／輔。

❖ 網站

1. 內政部家庭暴力及性侵害防治委員。 <http://dspc.moi.gov.tw/>
2. 財團法人台北市婦女救援基金會。 <http://www.twrf.org.tw/>
魔法學園——關懷目睹家庭暴力兒童及少年 <http://www.dv-children.org.tw/>
3. 天主教善牧基金會——小羊之家。 <http://cww.goodshepherd.org.tw/>

四、服務資源篇

❖ 社政網絡資源

各直轄市、縣（市）政府家庭暴力及性侵害防治中心通訊

單位	地址	聯絡電話
內政部家庭暴力及性侵害防治委員會	新北市新店區北新路三段200號12樓	(02) 89127331
臺北市政府	臺北市中正區新生南路一段54巷5弄2號	(02) 23961996
高雄市政府	高雄市苓雅區民權一路85號10樓	(07) 5355920
新北市政府	新北市板橋區中正路10號3樓	(02) 89653359
臺中市政府	台中市豐原區陽明街36號	(04) 25293453
臺南市政府	臺南市安平區永華路二段6號6樓	(06) 2988995
宜蘭縣政府	宜蘭縣宜蘭市同慶街95號	(03) 9328822
桃園縣政府	桃園縣桃園市縣府路51號6樓	(03) 3322111
新竹縣政府	新竹縣竹北市光明六路10號	(03) 5518101
苗栗縣政府	苗栗縣苗栗市府前路1號	(037) 360995
彰化縣政府	彰化縣彰化市中興路100號6樓	(04) 7252566
南投縣政府	南投縣南投市中興路660號	(049) 2247970
雲林縣政府	雲林縣斗六市府文路22號	(05) 5348585 (05) 5340466
嘉義縣政府	嘉義縣太保市祥和二路東段1號	(05) 3620900
屏東縣政府	屏東市建豐路180巷35號4樓	(08) 7351560
臺東縣政府	臺東縣臺東市桂林北路52巷124號	(089) 326141
花蓮縣政府	花蓮縣花蓮市文苑路12號3樓	(03) 8239149
澎湖縣政府	澎湖縣馬公市治平路32號	(06) 9264068



基隆市政府	基隆市安樂區麥金路482號5樓	(02) 24340458
新竹市政府	新竹市中正路120號	(03) 5245233
嘉義市政府	嘉義市中山路199號	(05) 2253850 (05) 2254561
金門縣政府	金門縣金城鎮民生路60號	(082) 373000
連江縣政府	連江縣南竿鄉介壽村156號3樓	(0836) 23575

❖ 教育網絡資源

單位	地址	電話
基隆市政府教育處	204基隆市安樂區安樂路二段164號8樓	TEL：(02) 24301505
宜蘭縣政府教育處	260宜蘭縣宜蘭市縣政北路1號	TEL：(03) 9251000
新北市政府教育局	220新北市板橋區中山路一段161號21樓	TEL：(02) 2960-3456 FAX：(02) 2968-1340
臺北市府教育局	110臺北市市府路一號	TEL：(02) 27205558 FAX：(02) 27256340
桃園縣政府教育局	330桃園縣桃園市縣府路1號14,15樓	TEL：(03) 3322101
新竹縣政府教育處	302新竹縣竹北市光明六路十號	TEL：(03) 5518101 FAX：(03) 5514227
新竹市政府教育處	300新竹市中正路一二〇號	TEL：(03) 5216121
苗栗縣政府教育處	360苗栗市縣府路一〇〇號	TEL：(037) 322150
臺中市政府教育局	420臺中市豐原區陽明街36號	TEL：(04) 22289111

南投縣政府教育處	540 南投市中興路 660號	TEL：(049) 2222027 FAX：(049) 2241648
彰化縣政府教育處	500彰化市中山路二 段416號	TEL：(04) 7222151-9
雲林縣政府教育處	640雲林縣斗六市雲 林路二段515號	TEL：(05) 5322154
嘉義縣政府教育處	612嘉義縣太保市祥 和 新村祥和一路東 段一號	TEL：(05) 3620123
嘉義市政府教育處	600 嘉義市中山路 199號	TEL：(05) 2254321 FAX：(05) 2251305
臺南市政府教育局	708臺南市安平區永 華路二段6號7樓(永 華市政中心) 730臺南市新營區民 治路36號(民治市政 中心)	TEL：(06) 2991111 TEL：(06) 6322231
高雄市政府教育局	801高雄市前金區中 正四路192號	TEL：(07) 2011550
屏東縣政府教育處	900屏東市自由路 527號	TEL：(08) 7320415 FAX：(08) 7374745
花蓮縣政府教育處	970花蓮市達固湖灣 大路1號	TEL：(03) 8462860
臺東縣政府教育處	950 臺東市博愛路 306 號	TEL：(089) 322002
澎湖縣政府教育處	880澎湖縣馬公市治 平路32號	TEL：(06) 9274400 FAX：(06) 9278141

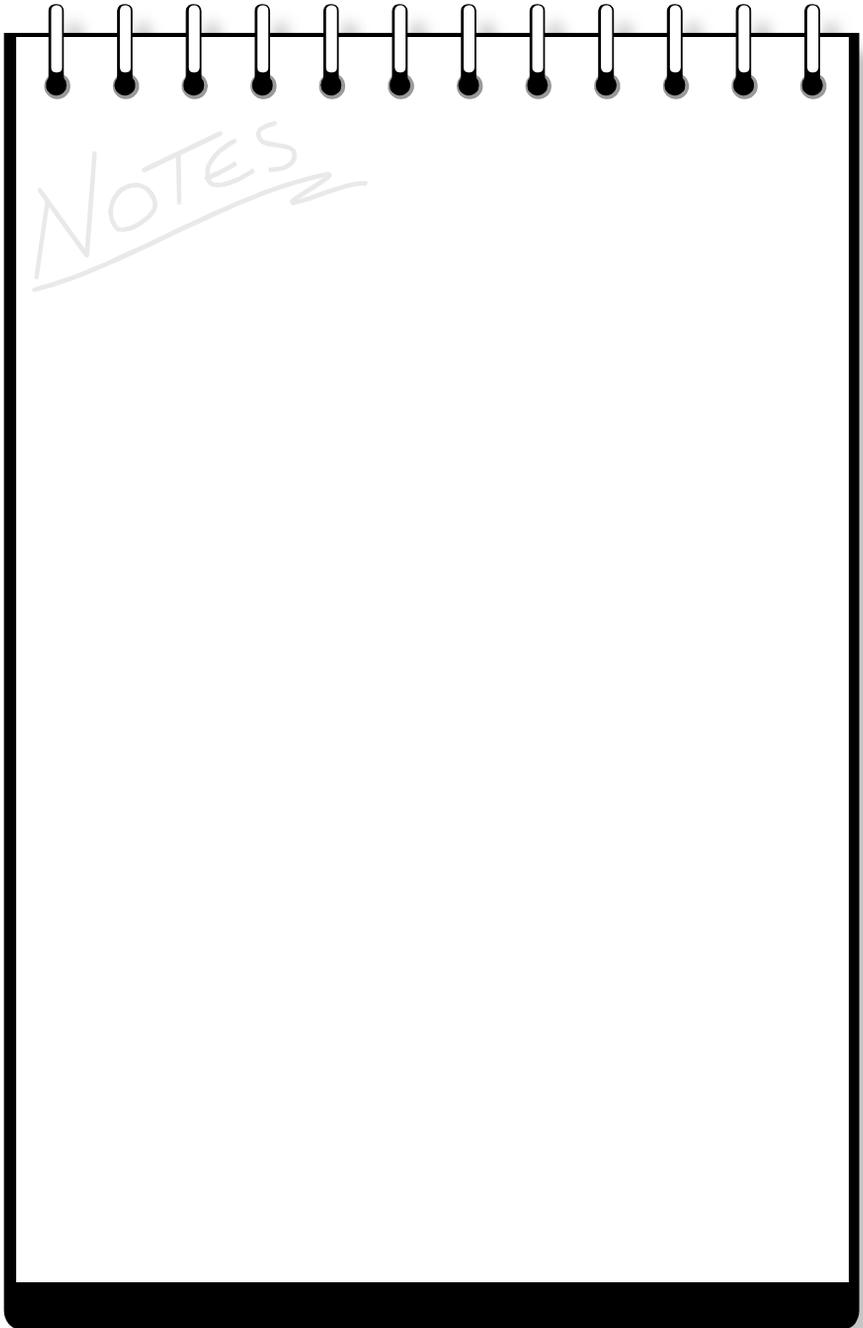


扭轉 生命旅程

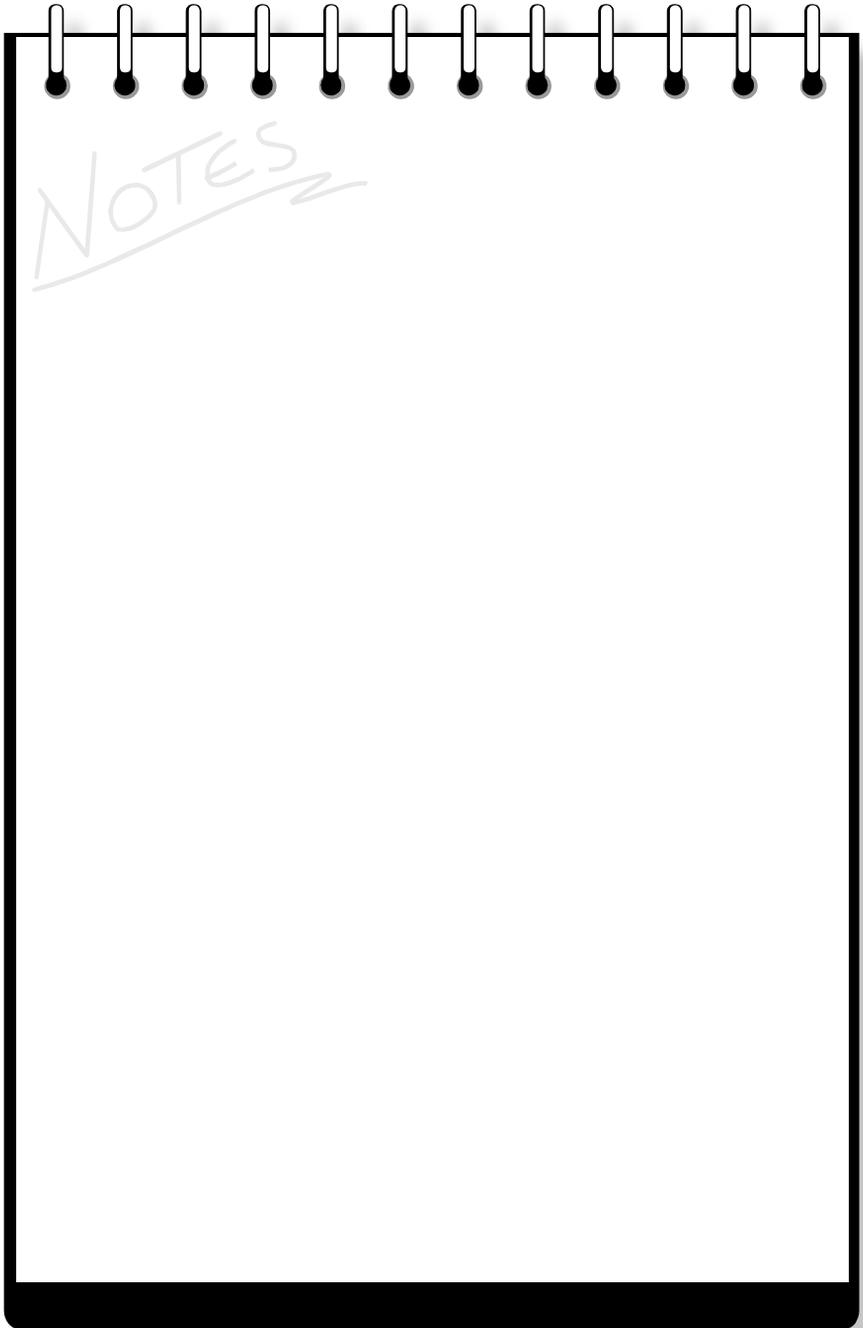
金門縣政府教育局	883金門縣金城鎮民生路60號	TEL：(082) 325630
連江縣政府教育局	209連江縣南竿鄉介壽村76號	TEL：(083) 622067 FAX：(083) 625582

❖ 其他服務資源

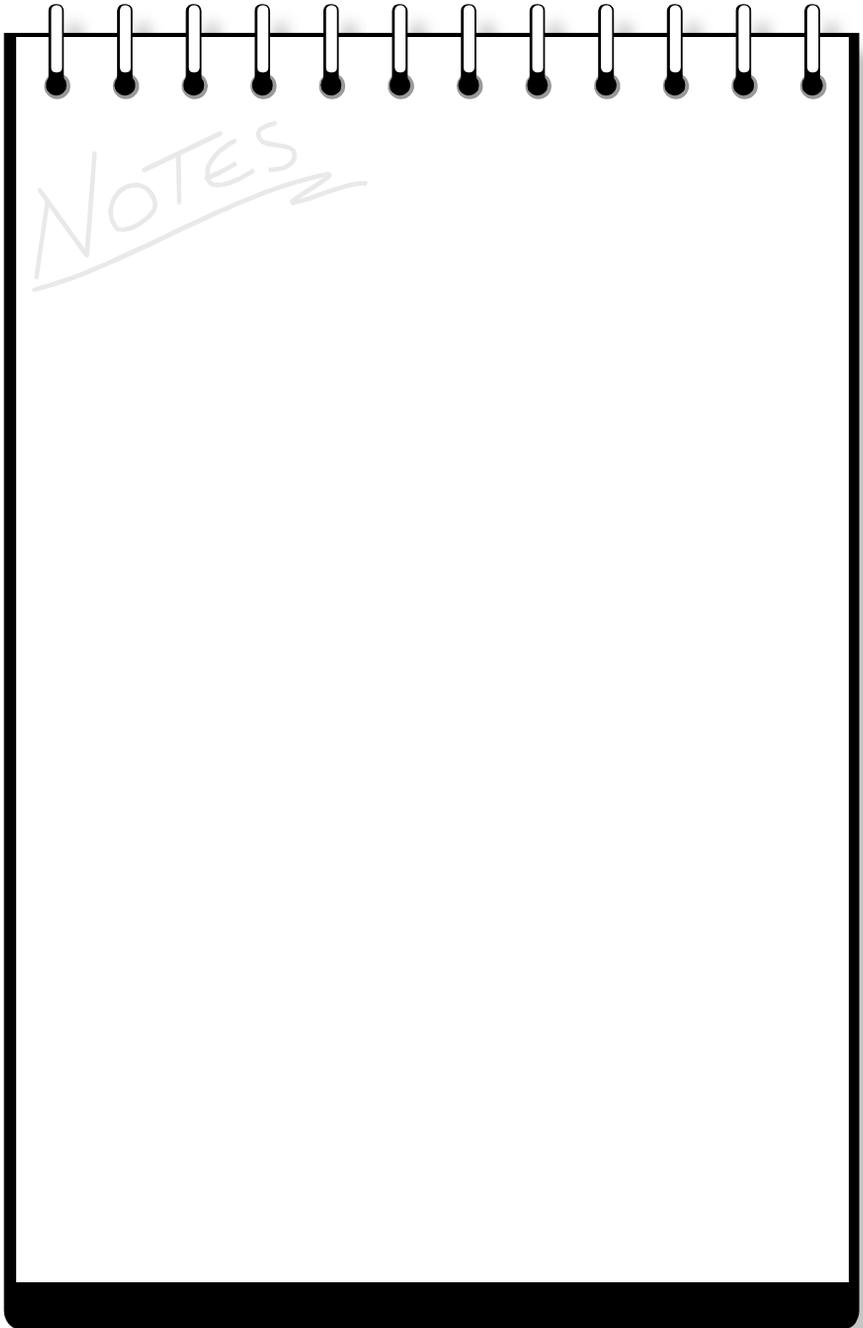
單位名稱	地 址	電 話
財團法人台北市婦女救援基金會	10356臺北市民生西路240號10樓	(02) 2555-8595
天主教善牧基金會——小羊之家	100臺北市中正區忠孝西路一段7號10樓1017室	(02) 2381-1123
勵馨社會福利事業基金會	234新北市新店區順安街2-1號1樓	(02) 8911-8595
財團法人幸福福利文教基金會	404臺中市北區華富街109號	(04) 2201-0269
宜蘭縣私立蘭馨婦幼中心	265宜蘭縣羅東鎮光明街166號	(03) 9510-518



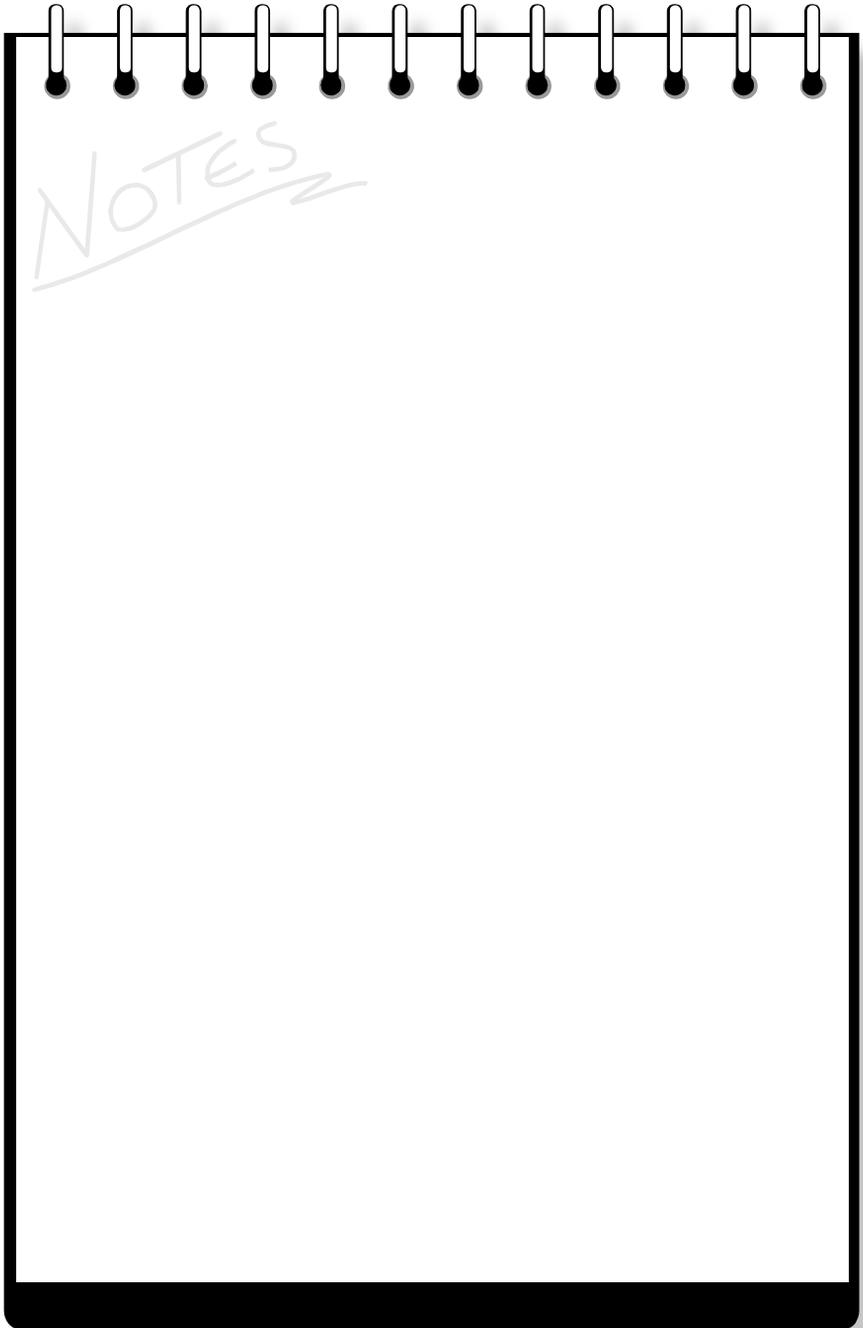
NOTES



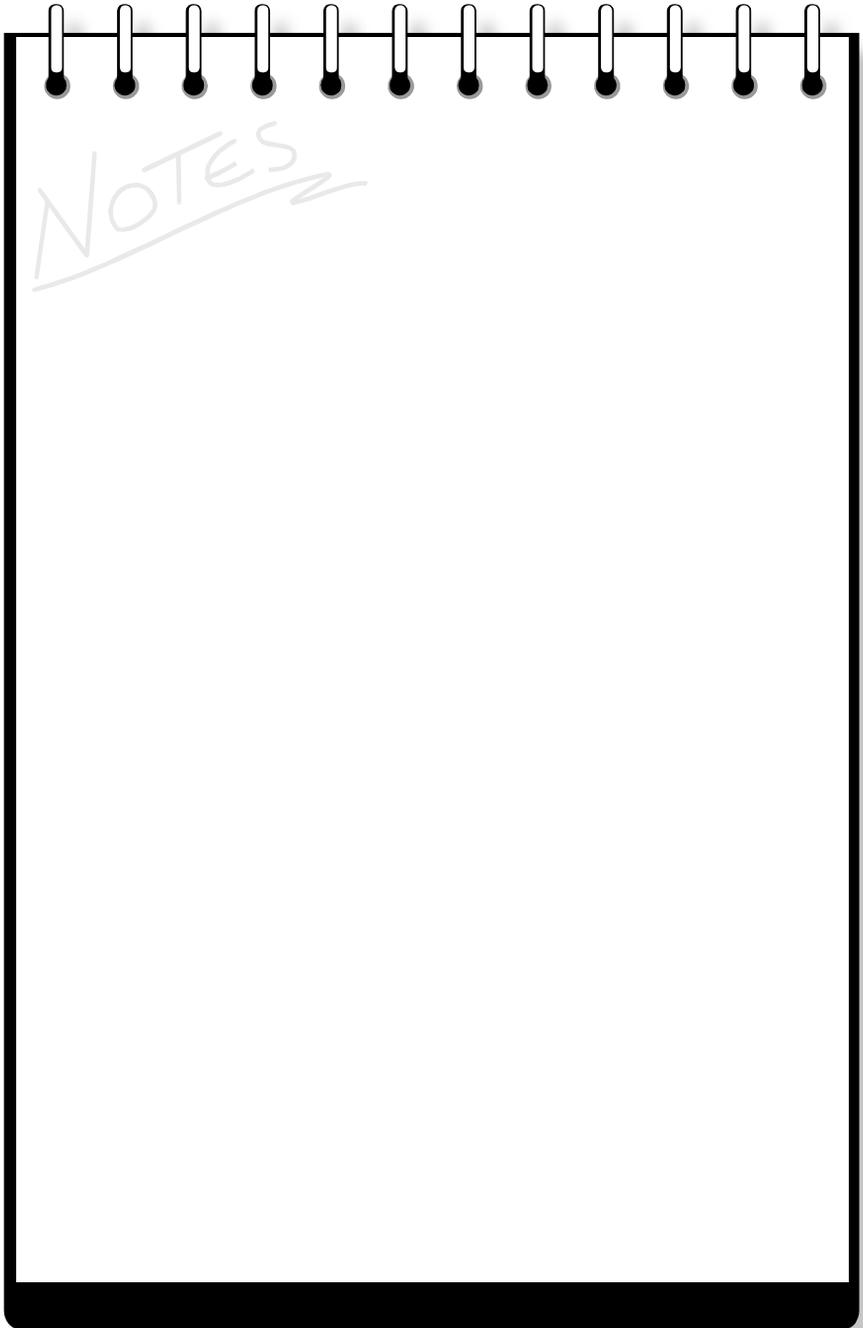
NOTES



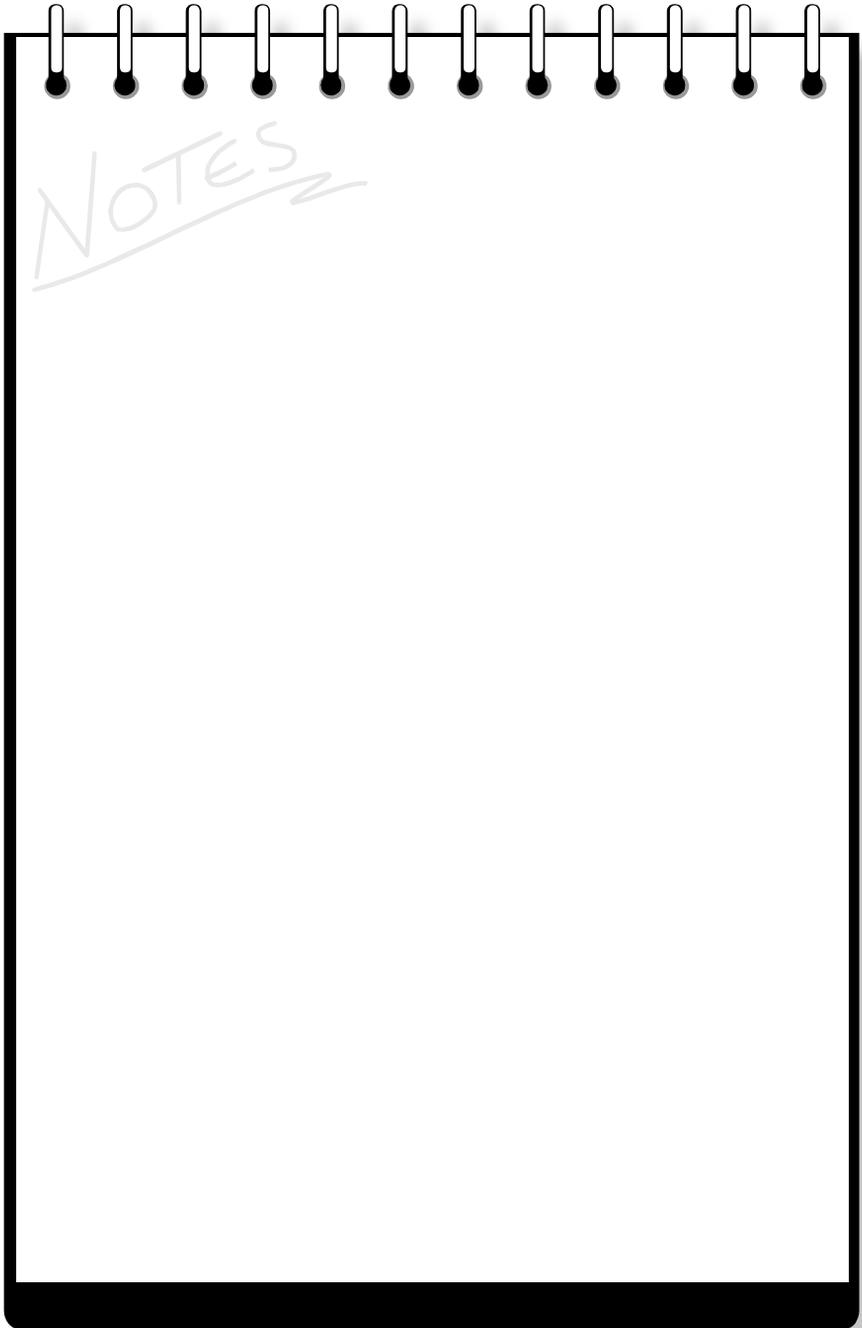
NOTES



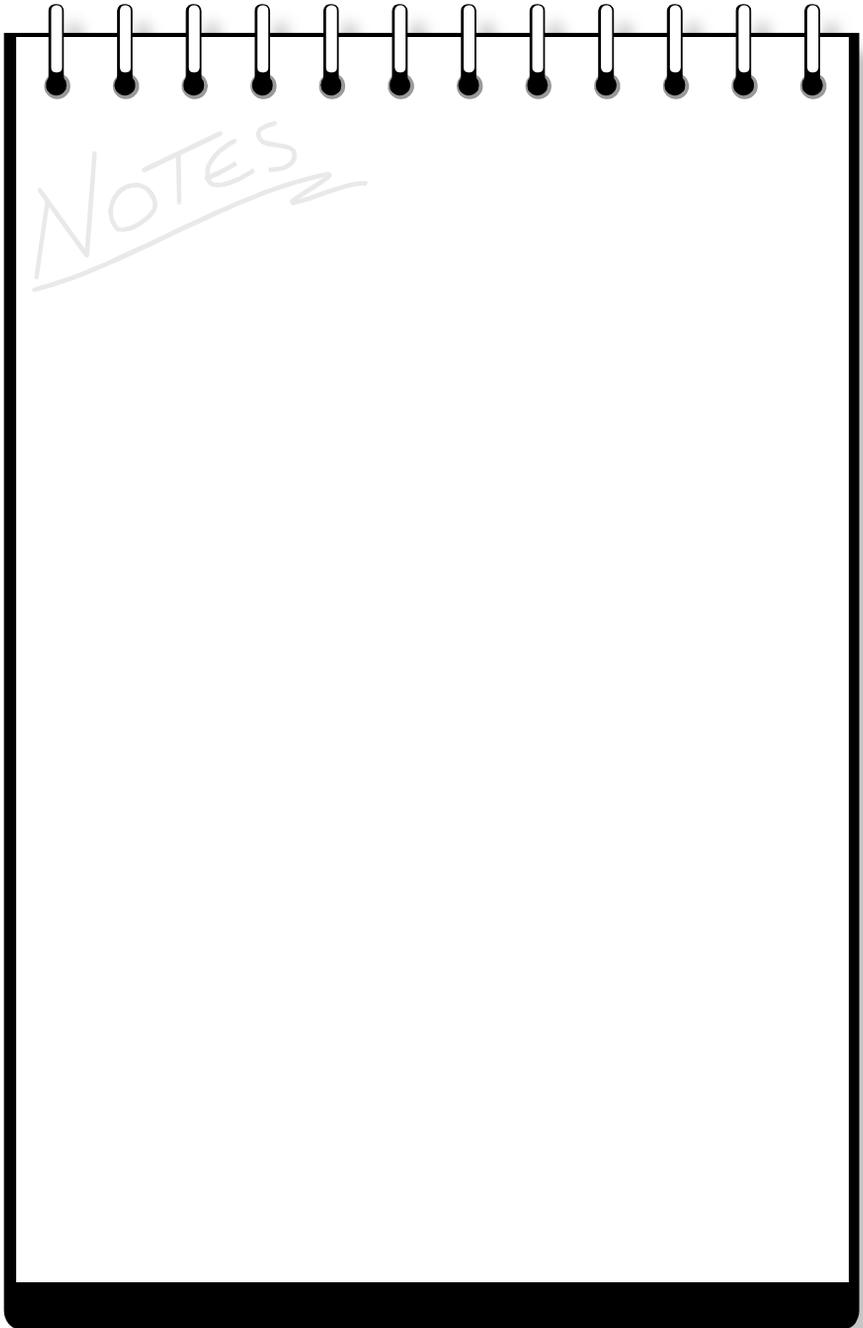
NOTES



NOTES



NOTES



NOTES

扭轉生命旅程：24 個協助目睹兒少的實驗性教案 /
財團法人臺北市婦女救援社會福利事業基金會
編著. -- 二版. -- [臺北市]: 內政部出版:
內政部家暴會發行, 民 101.11
冊; 公分
ISBN 978-986-03-4161-4(全套: 平裝附光碟片)
1.家庭暴力 2.教學實驗 3.小學課程
523.45 101021713

書名：扭轉生命旅程：24 個協助目睹兒少的實驗性教案

出版機關：內政部

發行人：李鴻源

發行單位：內政部家庭暴力及性侵害防治委員會

編著：財團法人台北市婦女救援社會福利事業基金會

編排設計：浩江出版工作室

電話：(02)8912-7331

中華民國 99 年 5 月初版

中華民國 101 年 11 月二版

GPN：1010102366

ISBN：978-986-03-4161-4

定價：新台幣 255 元

展售處：國家書店松江門市（台北市中山區松江路 209 號 1 樓、02-25180207）

五南文化廣場物流中心（台中市中國區綠川東街 32 號 3 樓、04-22210237）

著作權利管理資訊：

著作財產權人保留對本書依法所享有之所有著作權利。

欲重製、改作、編輯或公開口述本書全部或部分內容者，須先徵得著作財產權管理機關之同意或授權（洽詢電話：02-89127331）