

# 「愛，要這樣說」--蒲公英說好話校園活動

一、提案單位：財團法人蒲公英希望基金會

二、活動名稱：「愛，要這樣說」--蒲公英說好話校園活動

三、參加對象：國小、國中、高中學生

四、活動時間：

5 月份，可依照學校校務安排固定時間進行，本會統一裝箱寄送月刊，

3 月 31 日前請先上網報名，

報名網址：<http://www.dhf.org.tw/goodwords/2016/signup.aspx>

或來電洽詢。電話：5582-8188#6308 蘇小姐

五、活動宗旨

將不同媒材的閱讀體驗融入生命教育，瞭解「一致性溝通」的重要，學習遇到衝突時能發現成因，覺察自我，並透過「我訊息」練習溝通表達，加強學子面對想法與感受時，能以「愛」為出發來表達，藉此培養情緒商數，使溝通有愛無礙，擁有和諧的人我關係。

六、活動緣起

1. 配合教育部104年綜合活動學習領域十二項素養內涵，引導學子透過體驗、省思與實踐的心智與行為運作活動，特別規劃「愛，要這樣說」活動，以閱讀連結內在情感，打開生命經驗，覺察自我並正確表達情緒，減少關係中溝通不良產生的誤會，塑造良好的家庭及同儕關係。
2. 蒲公英希望基金會於網路推動「說好話」運動已邁入第三年，獲得廣大讀者迴響；本次校園說好話活動為蒲公英「散播希望種籽」計畫之一，著重於親

子及同儕關係、人際溝通。

3. 「解決心情才能解決事情」；「說好話」不只是「說正面的、鼓勵人的話」，也是「把話說好，讓對話充滿愛，將心裡的愛好好說出來」。成長中的學子會模仿原生家庭的溝通姿態，愈能用正確方式表達自我感受和想法的人，愈能專注面對問題，為自己負責。
4. 5月，也是個屬於家庭的月份，有鑑於此，蒲公英規畫「說好話」運動，將月刊主題定為「讓愛完美」，以小故事為主，設計體驗習作活動，讓校園學子從閱讀中探討建立和諧人際關係的方式；當我們用「愛」為出發來溝通，就不容易觸動衝突的情緒，也提供活動方式供老師們參考，希冀本活動能帶出溝通的重要性，並促進家庭及社會和諧。

## 七、活動目標

1. 透過閱讀月刊及相關媒材影片，瞭解如何正確表達自己的情緒，練習覺察自己的情緒與溝通姿態。
2. 瞭解「我訊息」的句法，分辨感受與想法的不同，練習用言語標明自己的情緒。
3. 引導學生將所學的落實於生活中，向最親愛的家人、朋友真誠地表達內心的愛。

## 八、活動內容

1. 閱讀《蒲公英希望月刊》中的小故事或觀賞本基金會為故事製作的影片，用客觀的角度看故事中各角色在關係中碰到的問題，反思自己在人際關係中的衝突狀況，思考自己溝通方式。
2. 瞭解感受與想法的不同，學習用言語標明自己的情緒。
3. 由老師帶領練習運用「我訊息」將內心的話，真誠一致地表達出來。

### 九、活動方式

本月刊提供活動建議，幫助學子透過活動教案和活動參與，學習正確的表達溝通，進而擁有美好的人際關係，健康成長。



(圖) 孩子閱讀蒲公英

#### 讀一篇故事

以班級或學校為單位，閱讀 5 月的《蒲公英希望月刊》。

#### 用我訊息 分辨想法和感受

透過月刊中的故事，配搭影片以及學習單運用「我訊息」進行活動教學。

#### 表達自我



付諸行動以「我訊息」表達自我。

愛，  
要這樣說

(圖)活動 LOGO 設計，宣傳海報可使用

## 十一、活動細則

1. 敝基金會將提供《蒲公英希望月刊》、活動微電影影片供教學輔助使用，以及活動說明文宣。
2. 參加學校在網路系統報名後，4月初可收到教案 EDM，並於4月18日起，至蒲公英「愛，要這樣說」活動網站(<http://www.dhf.org.tw/goodwords/2016>)下載教學教案及資訊。
3. 學校需回饋學習單(詳見十二)，可郵寄或上傳至蒲公英希望基金會活動回饋網址(<http://www.dhf.org.tw/goodwords/2016/feedback.aspx>)，讓我們評估學習成效，做為下次活動改善的依據。

## 十二、活動成果回饋

### 1. 學習成果與問卷回饋

課後請學生填寫一份學習單，寫下自己在人際關係中碰到的衝突情境，並運用「我訊息」將自己的回應書寫下來。

### 2. 教師回饋

請教師 5/1~6/13 前至蒲公英「愛，要這樣說」活動網站(網址：填寫「教師回饋表」<http://www.dhf.org.tw/goodwords/2016/feedback.aspx>)

## 十三、本會回饋

1. 本基金會將致贈貴校感謝狀乙張，感謝貴校師生共同參與本活動
2. 本基金會將致電或到校採訪，並將活動報導刊登於蒲公英希望基金會相關宣傳管道。節選本活動精華報導刊登於《蒲公英希望月刊》、蒲公英官方網站、蒲公英電子報、蒲公英「愛，要這樣說」活動網站、蒲公英臉書粉絲團、蒲公英 LINE@生活圈。

## 十四、預期成效

1. 學生練習表達自我的訊息，願意為自己負責。
2. 發揮同儕情感，形塑和諧的校園氛圍。



3. 促進親子溝通正向的發展，連繫家庭的情感

#### 十五、教學資源

1. 本基金會將透過出版發行之《蒲公英希望月刊》提供本活動所需要的閱讀體驗學習教材。
2. 本基金會之蒲公英「愛，要這樣說」活動網站(4/18起開放)  
(<http://www.dhf.org.tw/goodwords/2016>)將提供微電影影片、活動教案、學習單、各校活動報導，提供老師教學資源及教學上的參考。

#### 十六、本會相關資訊請參考網站

蒲公英希望基金會官方網站 <http://www.dhf.org.tw/>

蒲公英「愛，要這樣說」活動網站 <http://www.dhf.org.tw/goodwords/2016>

蒲公英希望基金會臉書粉絲頁 <https://www.facebook.com/DHFMag>