

主題：情感教育

發行人 蔡孟峰
 策劃 國立中興大學附屬
 臺中高級農業職業學校 輔導處
 編輯 鄭淑君 胡雅名 李孟真 王原志 董心瑜
 楊雲君 洪泉璋 劉仲綱 劉乙雲
 校址 臺中市臺中區283號 TEL: 04-22810010
 網址 http://www.tcaavs.tcu.edu.tw/

耕心

興大附農

1

思念與感恩

-父母養我長流水，因想父母樹尾風-

●校長 蔡孟峰

我從小在雲林鄉下長大，50年代的口湖生活是很困苦的。祖父有魚塢，養虱目魚、文蛤維生，媽媽為了讓全家生活過得更好，平時做零工，到海邊養蚵增加收入。虱目魚收成時間在凌晨1、2點，所以媽媽當晚不能睡，必須三更半夜騎著腳踏車到魚塢，我總是興奮地要媽媽載我一起去。到魚塢後，媽媽拿起漁網往魚池大面積撒下，然後再慢慢收網，夜空中，我看到虱目魚像點點繁星在水中跳躍，大人們將打撈起來的虱目魚裝在籃子中，一籃一籃地擺在魚塢旁，等待魚販來收，然後送到嘉義市的市場販售。當時的情景仍歷歷在目，尤其是媽媽站在竹筏上撒網的身影。

我喜歡看大人們抓魚，媽媽也會現場抓幾條虱目魚，當場煮虱目魚麵線給大家品嚐。那新鮮可口的味道，至今還深深烙印在記憶中，每當再吃到虱目魚麵線時，媽媽的容顏便浮現在眼前，像是在問：「憨仔，好呷呷？」

媽媽不認識字，她最常講的話是：「你們這些孩子，一定要讀書，一定要識字。」這段話是有故事的，故事發生在我小學三年級的時候。當時，爸媽到豐原的木材行工作，常常往返雲林和豐原間，車程遙遠辛苦，必須從口湖

搭嘉義客運到北港，再由北港搭台西客運到斗六，接著再由斗六搭火車到豐原。50年前的火車搭車形態跟現在差不多，有北上和南下，還有第一、二、三月台等等，但因為媽媽不識字，看不懂由斗六到豐原的火車是在第幾月台搭乘，就問旁邊一位小姐，沒想到她竟冷冷地回答：「妳不會自己看！」那時候媽媽心裡很受傷，她因環境所逼不識字，之後就常訓示我們四個兄妹，一定要讀書，一定要識字，這樣就可看車班和月台。

媽媽對我們四個孩子沒有過大的期待，只有簡單的生活期許。年紀漸長後，我的課業壓力從來不是來自爸媽，而是我對自己的期許。媽媽雖只要我識字，但對我的行為要求很嚴格，從不鬆懈。記得小學四年級有一次我跟同學打架，回家後，媽媽看到我的衣服扣子掉了幾顆，問了原因之後很生氣，盛怒下她拿起菜刀把我的書包刺爛，叫我從今以後不用上學，怕我將來只會逞凶鬥狠，不會好好跟人溝通。媽媽當下給我的震撼教育深深烙印在我腦海裡，一輩子都難忘掉那刺爛後的書包。從那之後，我即使跟同學意見相左有衝突，也不會再動手了。



回顧過往，爸媽給我的愛點點滴滴，源遠流長，從不求回報，但我卻常把它視為理所當然，有時還頂撞忤逆，如今回想起來真的很不應該。這不禁讓我想起兩句台灣俗語：「父母養我長流水，因想父母樹尾風。」這個「悔不當初」到如今還是我心中最大的遺憾！現在的我每當吃到虱目魚的時候，都會想起當時媽媽慈祥的面容，心想如果再多陪媽媽一會兒，對她講話再溫柔一點，不知有多好！如今媽媽已離世多年，真的是「樹欲靜而風不止，子欲養而親不在。」這世上有很多東西都可以等，但孝順卻來不及等，也不能等。衷心希望我們附農的孩子都能懂得及時行孝，平時多陪爸媽，把握當下，別辜負上天留給我們每一個珍貴的日子。願我們都能在思念中感恩，在生命中多留美好的回憶，不留遺憾！

關係花園的栽培術

讓家人、朋友與伴侶關係盛開的方法

劉仲綱 諮商心理師

一位園藝的老師在介紹玫瑰的時候說到：「情人節大家都會買玫瑰花，但是愛情就跟玫瑰花一樣，保存期限就是一個禮拜。」

同學開始起鬨：「老師老師，可是你跟師母不是一直在一起很久了嗎？」

老師：「所以我們早就沒有玫瑰花了。」

雖然是一則笑話，但關係如何經營，感情如何長久，一直是關係中的大考驗。不只是愛情，親情和友情亦同，如果我們在這些面向都能擁有滿意的關係，會對生活有更多的幸福感和意義感，也會擁有更好的抗壓性和免疫力。

究竟該怎麼做呢？美國心理學家約翰·高曼(John M. Gottman)在研究了多對伴侶之後，提出了一個最高指導原則：「別讓關係中的負面想法大於正向感受」。換言之，若兩人關係好，問題本身就比較不會破壞關係。但是怎樣算是關係好呢？該如何判斷？要怎麼做？

1. 關於對方的地圖：

如果有人問你：「欸，你是台中人，台中有什麼好玩的？」你心中是不是自然會浮現一張自己的台中地圖呢？愛吃的人可能會介紹一中街、逢甲夜市，知性一點的會想到國美館、科博館、勤美誠品。所以如果提到你的家人、好友或是另一半，你心中有沒有關於這個人的地圖呢？愈是親近的關

係，理應愈能有一幅關於對方的詳細地圖，愈了解對方，關係愈好。

2. 正面觀感：

一提到對方，能不能讓你心裡湧現任何正向的感受呢？例如：我媽真的很煩很囉唆，但我知道他愛我。只要雙方對彼此還有正向的感受，像是「欣賞」「愛慕」這樣的觀感，就表示這段關係都還有繼續努力的機會。

3. 保持回應，避免回絕：

有所回應是讓對方知道你把他話放心上，即使無關緊要的小事，這樣的回應都是在為你們的關係帳戶存錢，一旦有所爭執，也不至於馬上消滅掉所有感情。

4. 接受意見：

當你要做出攸關兩人的決定時，你會跟對方討論並認真考慮對方意見嗎？還是覺得對方不懂，自己開心最重要呢？這顯示出你是否重視彼此關係基於個人，自然對於維持關係會有影響。當然，聽取意見與你要不要採用是兩回事，並不是要你做個沒有主見的人。

5. 解決可以解決的問題：

有幾個步驟可以幫助兩人解決問題，包含示好、安撫、妥協、包容等，雙方有衝突是正常的，但如果只想要對方按照自己的意思改變和調整，那

在關係中就只是個控制狂而已。試著了解雙方的歧異、安撫彼此的擔心、保持妥協的彈性、包容彼此的缺點，是解決問題的重要方法。

6. 打破僵局：

如果發生有雙方都不願意退讓的問題，而讓關係陷入僵局，通常是因為觸及彼此心中的地雷，可以選擇避免再去碰觸這類話題，但如果這攸關你們的關係，試著彼此尊重並討論看看到底勾動到心中的什麼渴望或需要。

7. 創造共同意義：

我們每個人都是獨立的個體，都有彼此的信念和渴望，一段好的關係，能夠了解並尊重彼此的夢想及目標，給予支持、陪伴，創造共同的回憶與默契。

你是否正在面對一段讓你苦惱的關係呢？關係的花園一直放著不管，絕對會一片荒蕪，必須學習每一種花的知識、提供必要的養分和水分、遮風避雨、對付病蟲害。關係也是雙向的，如果雙方沒有共識，或是仍是晚輩的你，家人就是更有權力和資源決定一切，也請不要氣餒，找找其他人的幫助，讓自己更可以面對限制也是很重要的。關係花園有什麼人可以討論呢？學校輔導處的老師都很願意跟你討論你的困難呢。

參考書籍：【七個讓愛延續的方法】、【新關係花園】

感受家的愛



家人用什麼方式表達愛，
讓你感覺到溫暖，烙印在心裡呢？

★ 農經一甲 匿

是無以名狀，卻刻骨銘心，它存在於每一個回首，每一次喘息，每一瞬想念。

家人傾瀉給我的愛，我把它稱為「安全感」。離鄉讀書的我，時而會被突然洶湧的相思之情殺個措手不及，往往以最赤裸的受到最猛烈的抨擊，拿起手機在通訊錄裡來回兜轉幾遍後，向奶奶按下了冰冷且沉重的通話鍵，刺耳的電話音效此時清晰的可怕，沒有任何起伏和變化的頻率就這樣入駐腦中。

「怎麼啦？」祥和又熟悉的聲音在耳畔迸出，伴隨的是漸弱的電話音效，呆滯片刻，便把所有磅礴的情緒吐露的一乾二淨。那時的我是安心的，我肆意的將所有委屈全部訴說，只有偶爾情緒泛起的哽咽打亂我的語氣。

暢談過後，心情也平靜了許多，也真就像暴風雨過境那般，但難平的潮濕依然猶存，後來我積攢著每次電話結束前的祝福語，帶著它們在未知的道路上，盡興馳騁。

★ 餐管一甲 Ivy H

家是柔軟的棉花內襯和石英石般堅硬的外殼的存在。當我在外面遇到挫折、累積了壓力，就像吹氣飽到臨界點的氣球，晚上回到家，有時候不小心地、事後很愧疚地撒潑到倒楣的家人身上，這是家的柔軟的棉花內襯特性。從小到大我受到家裡的支持，不是一點半點而已，無形的、有形的影響著別人看待及對待我的方式。因為有他們強大的支持，我感覺前途無量、遇到事情則氣定神閒的正面地、獨立地面對。因為有他們的潛移默化，我也跟我的家一樣擁有石英石般堅硬的外殼—可以保護自己，照顧周圍的人、事、物和小動物，以後可以回饋社會。因為有他們的以身作則，我也跟我的原生家庭一樣擁有如棉花般柔軟的內襯，當心愛的人、周圍的人有情緒需求時，我能如家人對我的那樣包容別人、當別人的精神支柱、引導別人採取積極向上的態度改善或彌補已發生的事情。我感覺我的家是我這輩子最大的幸福、上天給我的最珍貴的禮物，我將珍惜每一個能跟家人相處的時間，我也將把他們建立的關於家的模範榜樣擴及到各方面，能夠成為在社會上多一個能夠溫柔、包容的對待遇到的人，能夠成為堅毅的面對所有挑戰、堅定的行善，能夠讓別人的生活變得更好、更正面助人的人，那就是我給社會的禮物。

★ 餐管一甲 邱閻澤

結束了忙碌工作的一天，回到家，看到媽媽煮的熱騰騰的晚餐，最是能安撫人心，紓解疲累。這就是媽媽對我們家的愛吧！雖然看似簡單的晚餐，卻充滿滿滿的幸福與愛。由於家人都忙於自己的工作，如果可以全家聚在一起好好吃頓飯，一起聊聊天，那種溫馨的愛，是再幸福不過了！或許每個人對家的想望可能不同，但對幸福的渴求卻沒有區別。讓幸福不只是感受，更存在於看得見摸得到的實際生活中。

★ 園藝二乙 企鵝

「家」對於我而言，是堅固的堡壘，是溫暖的港灣，也是心靈得以放鬆的棲息地，在求學過程的漫漫長路上，總會面臨諸多障礙，甚至有時，總需帶上面具強顏歡笑，但只要一回到家，不管是「酸、甜、苦、辣」，都能得到很好的消化，不管是媽媽的悉心陪伴、爸爸的梗圖搞笑，亦或者是弟弟的飲料關愛，都能讓我感受到溫暖，我想「家」就是有愛且讓人感到安心，不需偽裝還能卸下包袱的地方吧！

★ 園藝二乙 晚飯

每每回家，我最期待的事便是吃晚飯，因為家裡人多，通常都會準備一大桌菜餚一同享用，一家人圍著圓桌一邊談論今天的新聞，一邊吃飯互相交流，這樣的氣氛總是讓我感到溫暖，即使不在特別的節日也能團團圓圓的，格外幸福。

★ 森林二甲 林聖翔

讓我感受到溫暖的人是哥哥，他雖然小時候會常常吵架，但現在依然是感情很大的親人，尤其在挑選東西時，都會大方地優先讓我先選擇。除此之外，他將所學教我，像是如何煮菜等，當家裡的大人外出，沒人煮飯，他都會煮飯給我吃，什麼都是默默的自己去煮，這些看起來平凡無奇，但卻又溫暖了我，感受到家的溫暖，扶持我長大、為我撐腰。

★ 食品二甲 吻

父母辛苦賺錢養家，是付出愛；期望我有好的表現，是對我愛的期許，常常覺得父母的碎念只會讓我覺得煩躁，只想逃離這個家，直到長大了，才發現他們對我說的做的，僅僅是希望我能過得好，不想讓我走他們的後路，很謝謝他們給了我這麼多的溫暖，讓我成為了更好的自己。

★ 食品二甲 帶黑帽的老人

在烹煮牛肉麵時，我的父母他們會把肉都藏在麵的下面，故意給自己裝比較少，是為了給孩子多一點麵吃，孩子開心，父母也覺得值得了，世界上會希望你過好的人，只有你的父母，好好珍惜現在的時光。

★ 食品二甲 二哈

家，
是我最溫暖的歸屬，
是最忠實的觀眾，
在家裡總能感覺到滿滿的關心，
在外也能知道他們滿滿的牽掛！



★ 烘焙二甲 秤秤

父母總是無私的付出對我們的愛總是數也數不清，還記得我有一次打工下班的很晚，媽媽就傳訊息問我說下班了沒？我去載你回家，我回說不用我自己搭車回家，結果媽媽突然出現在我等公車站牌那邊，心裡覺得暖暖很感動，但嘴上又會說幹嘛啦！希望他們在家休息啦！怕他們累！

另外，我都會拿一些打工的錢給父母，想要讓他們買喜歡的東西，媽媽反而買我喜歡吃的東西給我，內心覺得很開心，但又會問他們：「為什麼不自己買喜歡的東西吃？」媽媽就回應：「因為你愛吃啊～」（瞬間一天的壞心情就不見了）

★ 機電三甲 默默無聞的人

表面上毫不在意，實際上卻記得關於妳的許多事情。有一次，父母買了臭豆腐回來給我們吃，但是我其實是不喜歡吃的，我就偷偷的在一旁嘟囔著說，又要吃不喜歡的臭豆腐了，結果被一旁的父親聽到，他也默默記下了，後來他們也不再要我吃臭豆腐了。

★ 餐管三甲 想吃水煮魚

小學時曾因家中變故而孤身前往在台北的阿姨家借住，一直到爸爸處理完事情後才又將我接回。借住期間阿姨家對我很好，時常關心我有沒有吃飽飯，衣服夠不夠穿，我真的很感激他們家當時對我的幫助，在我原本的家幾近破碎時，是他們給了我家的溫暖，可畢竟不是自己的家，難免還是有種寄人籬下的感覺，當時生活快樂但又有些拘謹。要回去的那天我哭了兩次，一是離開時他們說很謝謝我來到他們家住，讓家裡變得熱鬧，相處了這陣子我也愛上和他們一起生活；第二次則是見到爸爸時，一切的不滿、不安、此刻因事情處理結束、感到放鬆後一次宣洩出來，但也感到無比的安心和許久不見的親人的愛。



表達我的愛

你曾經做了/說了/送了什麼，
溫暖了家庭氣氛，讓家人感到窩心呢？

農經二乙 kk

小時候還沒需用錢的時候，都會自己偷偷的房間做小卡片或者禮物，等到母親節再給媽媽一個驚喜，現在我會存自己需用錢，帶媽媽去吃平常不太捨得去吃的餐廳，或者媽媽平時捨不得買的物品，也算是感謝媽媽撫育我長大的回饋！

農經二乙 小狗

每年只要是父母的生日，我都會跟姐姐弟弟討論要送什麼禮物，畢竟現在的我有賺錢的能力，所以想報答一下父母，而且每當他們收到都會很開心，看著他們開心，我也會跟著開心起來~~

園藝二乙 企鵝

要如何傳遞愛呢？這個問題困擾著很多人，包括我，從小，我自認為不是個能讓家人完全放心的孩子，有時，想表達愛但方式卻過於笨拙，幫個忙卻感覺越幫越忙，直至今日，我認為在愛的表達這個方面上，身體力行固然重要，但默默守護及互相陪伴也是很好的選擇，畢竟，愛是一種習慣，一種有人陪伴的習慣，每天在父母下班前的一串訊息「騎車小心！」及每晚分享學習趣事，讓家人參與自己的生活已成為生活中不可或缺的一部分，或許，表達愛其實並不困難，我認為「愛要即時」，不管是一個擁抱、一句問候，或是一個眼神，只要能充分表達那就是「愛」。

園藝二乙 擁抱

有時候，「我愛你」這樣簡單的一句話真的很難說出口，可能是覺得羞恥吧。明明小時候的我們對爸媽什麼都說的出口，反倒愈大愈膽小。跟「說」比起來，用「行動」來表達對家人的喜愛是相較之下我比較常用的，我喜歡用擁抱去表達對家人的愛，「擁抱時，心與心之間的距離是最靠近的」，感受到他人的體溫，溫暖充盈四周，還有一種珍惜的意味在裡面。

園藝二甲 譚名岑

表達愛的方式有很多種，除了即時用言語表達出自己的感謝外，更能附上一個擁抱，也能在一杯熱美式上寫下簡短的文字更是最喜歡的方式，總能在寒冷的冬天裡獲得溫暖。無論如何想表達自己的愛就該趁現在，看著家人、朋友用笑容來回饋是多麼珍貴的一份禮物！

家庭活動報導

感恩的心，這一站幸福

微課程《在愛裡成長》

透過一系列家庭的課程，從揭開愛的序曲、穿梭愛的時光機、交織愛的輪廓、勇敢說愛、保有愛的界線、在愛裡飛翔，探索、覺察自己在家庭的角色、關係與互動，能夠安然自在與家人生活。

團體日期：111年12/9、12/16、12/23、12/30
112年1/6、1/7

團體時間：週五10:10-12:00

地點：中大附農團輔室

帶領者：李孟真老師、董心瑜老師、洪紫璋老師、
廖靖實習心理師、蔡尚好實習心理師



我學習到有很多方法表達愛，原來有很多很多的方法可以表達愛，也讓我發現有時候說出來的話語是情緒勒索的一部分，會嘗試調整自己的講話方式，也知道如果面對別人對我情緒勒索時，我該怎麼回覆。

洋

我對家裡的印象，認為一直都溫暖，但有時候父母的情緒勒索，讓我很不喜歡，希望他們能夠理解我，而不是逼迫我做不喜歡的事。透過在愛裡成長的課程，學習到三明治溝通法表達個人的需求，雖然聽起來很麻煩，但至少不是很激動的與家人大小聲的講話，能心平氣和的與家人溝通，說出自己的想法，更能感受到家人的關心，最後會嘗試實踐，達到與家人良好的溝通。

心

我學習到如何跟同學、家長的相處方式，並發現到自己是很好的人，不斷地想方法解決，並將所學嘗試運用在周圍的親友、老師的互動中，調整改變自己的表達、問答方式，清楚地表達自己的需求，讓我跟他人之間能夠有舒適的相處。

盛

我學習到如何保有愛，以及在愛裡自己的定位，還有在愛裡並不是一直奉獻，而是保有自己的底線和界線，因此在面對情緒勒索時，知道如何應對：不妥協，也不去傷害情緒勒索的人，與家人有個適當溝通。

睿

我學習到如何和家人溝通，避免直接的衝突，並且更認識自己。課程一開始，本來以為我會很難融入大家，但大家都很友善和包容。因此，我會嘗試把微課程所學，應用在生活中。

云

我學習到怎麼去關愛家庭，讓自己去改變家庭，營造溫馨的家，使家充滿粉紅泡泡。除此之外，課程也讓我更認識自己，使自己變得更好。

臻

透過課程我發現，其實愛不只有我自己認為的部分，愛其實有很多樣化的，不只是有說出口的才是愛，有時候多看看身邊，就會發現愛無所不在！

欣

我發現愛有許多不同的表達方式，學到在怎麼樣的情況下覺得被愛。因此，我會嘗試在生活中好好感受愛，以及運用在未來談感情的部分。

好

在這五堂豐富的課程當中，增加不少認識自己的優點和缺點，但在最後的一堂課中，我發現我會很想要改變，但我卻感覺到又改變不了什麼，好像我在怕什麼，導致我做不了改變，因此我會嘗試更認識自己，去找到讓我害怕的點。

杏

我發現自己有不一樣的那面，也了解如何與自己相處，該怎麼去表達自己的想法，讓他人比較能接受。透過這幾堂課，學習到一些技巧，我將嘗試應用在生活中，勇敢開口表達自己真正的想法，有助於我在之後面對他人時，也變得懂得思考，是一堂非常實用的微課程。

周

透過在「在愛裡成長」的微課程，我學習到更瞭解自己，也學習到如何跟家人溝通，也學到了很多表達愛的方式。因此我會嘗試跟家人、朋友互相磨合，吵架了就溝通，有問題就一起討論解決，避免用負面情緒相互對峙。

萱

我原先以為自己屬於某種類型的人，透過課堂上的小測驗後，發現到與自己想像的不一樣，讓我重新認識自己。另外，藉由課程的引導，讓我學到說話的方法，之後會嘗試利用三明治表達法來跟師長聊天，增進彼此的感情。

玫

預備幸福的能力，從「愛之語」開始

每個人都有屬於自己習慣表達愛和接收愛的方式，也就是學者Gary Chapman所提出「愛之語」。當別人用我們熟悉的愛的語言來和我們互動時，我們特別容易產生被關愛、被重視的感覺。

讓我們一起學習實踐以下五種「愛之語」，為自己預備幸福。



肯定的言語

以言詞的鼓勵或讚美來表達愛的方式，包含了口語表達和運用文書寫的方式。例如：經常主動稱讚對方的表現，或將寫滿肯定話語的小卡片或小紙條送給對方，為對方加油打氣。

精心的時刻

仔細傾聽對方說話，同理並給予適當回應，或彼此分享內心的感覺與想法，也可以是雙方一起做一件喜歡的事，在彼此陪伴中，感受到愛與親密。也許這段相處的時間只是短短的十幾分鐘，卻有高品質的互動關係。

參考資料：高級中等以下學校及幼兒園家庭教育議題教師的手冊



貼心的禮物

挑一件適合對方的禮物，表達對他/她的情意。送禮物雖然只是一個小小的動作，卻能傳達出一個重要訊息，亦即你不在我身邊時，依然在我心裡。

服務的行動

以真心誠意的行動，特地幫忙對方做一件超越自己本分的事，或和平常不太一樣的事，讓對方感受到被在乎、被呵護。



身體的接觸

如牽手、擁抱、攬肩或輕拍身體等，都傳遞一種特別的愛與親密，讓對方從友善的肢體碰觸中，感受到親密的訊息，並得到愛的感覺。

愛的分享

好書閱讀

資料來源：博客來<https://www.books.com.tw/>

書單1 愛，需要勇敢：創造幸福感的關係練習

內容簡介

透過10個長情告白的家庭故事、9個美好關係的練習，以及6堂愛自己的進修課，給予一路勇敢追求幸福的你，提供最溫暖誠摯地陪伴，營造優質的關係，創造人生的幸福感。



書單2 無行動，不幸福：45個正向心理學練習，掌握幸福感關鍵

內容簡介

從原生家庭、自我價值感、親密關係、親子關係、人際關係……從認識自我、建立關係、行動方法到自我實現，45篇主題對應45個行動練習+7份心理學測驗+18個貼近時下人生困惑狀態的精選Q&A，喚起正向情緒充盈的感受，創造美滿生活！



書單3 謝謝妳是我媽媽：拾尋母女日常點滴與一起創造的回憶清單

內容簡介

想和媽媽一起做的事情，其實不必太偉大。因為即使是小小的幸福，都能帶給媽媽大大的感動。無論現在是身為母親、女兒，或是身兼二職，這本書都能讓妳感受到滿滿的幸福感，但前提是用心發掘生活中的每一件小事。回憶的重量，不在於事情的大小，而是在於與你一起完成這件事情的人，所賦予的價值與意義。



好劇觀看

資料來源：開眼電影網<http://app2.atmovies.com.tw/eweekly/>

影片1 孤味

劇情內容

描述獨自撫養三個小孩長大的單親媽媽，在接到一通電話後，發現她不但得面對自己內心多年來的怨懟，也在處理和三個女兒關係的難題。

推薦原因

以「家」為主題延伸了許多關於「愛」的論題，尤其是「家人的愛」背後隱含著「我是為你好」，提醒著我們當在表達愛時，觀察是否貼切對方的期待，尤其與家人矛盾相處時，從中磨合對話找出彼此互動的平衡點。



家家 影片2

劇情內容

她叫家家，卻用了一生的執拗固執，想逃離家又不得不回家。天生的母女關係，讓她越抗拒，卻越像是母親的樣子，從寫實到科幻的未來，母親與女兒在彼此的愛裡生存、依賴也互相傷害。

推薦原因

導演以幽微而動人細膩的手法，描述母女關係中，相愛相生、相生相依、相依相傷、相愛相殺循環的相處模式，值得思考自身跟家人之間的關係，幫助你開始培養對家的了解與開放的對話態度。



好桌遊共享

桌遊 問問祕境

是一款能「增進關係」的桌遊，雞湯來了團隊以美國華盛頓大學心理系的榮譽教授Gottman超過40年的研究所提出的「愛情地圖」的概念，延伸開發了這款桌遊，透過問題詢問彼此，不論外在環境、個人內心轉變，都保持了解彼此、心很貼近的感覺、保持貼近親密的情感。



資料來源

