

撲克牌使用說明

愛的撲克牌

以下將設計理念、圖例、使用說明、建議玩法，及牌面對照表，以及愛之語概念簡介共六大部分來說明。

一、設計理念

現今社會度繁湊的生活步調以及隨著社會變遷所產生的家庭改變，使許多家庭因調適不良出現問題，家人關係益發疏離，家人間的親密感漸趨淡薄。因為當家人間缺乏情感的連結時，一旦遭遇嚴重的衝突，往往會因凝聚力不足，容易陷入家庭危機，甚至面臨家庭解組。身為教師的我們，期待透過家政課的學習，協助學生強化家庭的情感功能，改善疏離的家人互動。在此背景之下，「愛的撲克牌」教具的設計，便是源於幫助學生增進與家人的良好互動，期待引導學生能主動向家人傳情示愛，主要的理念則有以下三點：

1. 協助強化家庭的情感功能

根據周麗端與唐先梅(2010)所進行的國人家人互動調查發現，每天住在一起的家人中，約兩成的人不曾及很少與家人相聚互動至少30分鐘，超過五成的人不曾及很少傾聽家人的心情故事，六成以上的人不曾及很少

對家人表達感謝與讚美，高達四分之三的人表示不曾及很少與家人擁抱，三分之一的人不曾及很少關心與問候家人。調查結果突顯出家庭的情感功能有再強化與學習的必要。

2. 學習情感表達的多元方式

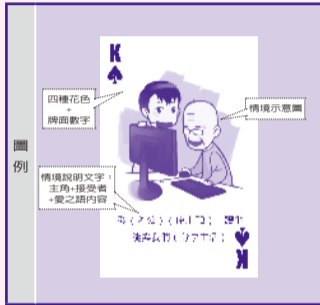
傳統華人家庭文化中，家人間傳遞情感的方式往往是含蓄的，甚或不知如何以適當方式向家人表達關愛，透過學習Dr. Gary Chapman所提出「愛之語」理論，讓學生學習自己與他人的情感表達方式。本教具設計受到Chapman博士提出的概念所啟發。「愛之語」的概念是：『每個人都有一種自己特別熟悉的情感言語，要增進彼此間情感，應學習以對方的愛之語類型，來表達你對他的關愛』。認識與練習「愛之語」將拓展情感表達的多元方式，積極辨識各種愛之語的具體表現，並覺察自己與家人的主要愛之語，對建立良好的家人互動都將有實質的助益。

3. 激發學習興趣的實體教具

愛之語廣泛被運用於高中生及成人的情感教學中，常見以紙筆量表測驗或簡報檔為主；在實體教具部份，師大人發所的魏秀珍教授與博士班陳小英、吳妮真老師曾以圖卡的方式，帶領成人進行愛之語的家庭教育活動。此次高中家政學科中心種子教師群進一步將圖卡研發製成「愛的撲克牌」，並設計多樣的使用方法，方便現場高中家政教師們

應用於教學上。透過實體教具、團體遊戲的操作，激發課堂互動與討論的氣氛，玩出學習力，並掌握愛之語的精神，促使學生更樂於實踐於生活中。

二、圖例



三、使用說明

「愛的撲克牌」教具共含1張使用說明及54張牌，牌面內容有愛的表達之六大面向，並以四種花色標示。六大面向散佈在四種花色，每種花色都有六種面向的牌面。

1. 六大面向：

牌面內容為各種愛的表達方式，共涵蓋「肯定的語言」、「服務的行動」、「送禮物」、「精心的時刻」、「身體的親密」，及包含兩種以上愛之語的「綜合」等六大面向。

* 說明：

進行課程時，建議教師引導學生多思考、多討論，提醒學生此六大面向分類不見得是絕對性的劃分，某些愛的表達方式會因為接受者的感受不同，而被接受者劃分為不同愛之語面向。例如黑桃8「我挽著媽媽的手一同逛街」，從中可能感受到「身體的親密」，亦可能感受到的是一段「精心的時刻」，以接受者的主觀感受為主。下表的分類方式主要是提供教師在準備教學時參考，各校在實際授課時則可能有不同的調整。

2. 四種花色：

牌面花色標示為一般撲克牌的黑桃、梅花、紅心、方塊等四種。其中黑色(黑桃和梅花)是我為家人付出愛之語，黑桃的圖案主角是男生，梅花的圖案主角是女生。而紅色(紅

心和方塊)是感受家人給我的愛之語，紅心的圖案主角是男生，方塊的圖案主角是女生。

* 說明：

在愛之語的教學上，期待能引導學生主動付出愛之外，更能進一步覺察家人對自己的付出，因此透過「我付出」牌面讓學生去瞭解自己可以如何關愛家人，激發學生對家人有更多愛的表達。而「我感受」牌面則讓學生去主動覺察日常生活中家人為自己的付出，鼓勵學生感謝家人對自己的照顧與愛護，避免將家人的付出視為理所當然

四、建議玩法

本教具的使用方法共有五種，教師可視學習需求及時間，選擇適合的方法在課堂使用，用法介紹如下：

1. 角色扮演

此活動建議使用於引起動機。每位同學進教室時抽一張牌，教師先進行課程，說明愛之語的概念。講解完後以此活動進行暖身。教師隨機指定兩張牌，請拿到該牌的兩位同學站起來，先分別將牌面內容示人，再對同學模擬執行卡片上的動作。舉例：第一位同學拿到牌是「梅花4：幫(阿嬤)的手機(設定快速按鍵)」，牌面展示給全班看過後，請第一位同學對第二位同學模擬這個動作，接下來換第二位同學對第一位同學模擬。透過活潑趣味的角色扮演來為課堂活動暖身。

2. 接龍遊戲

此活動建議使用於引起動機，依照一般撲克牌接龍遊戲(或稱排七)的玩法：組長洗牌發給小組同學，手中有黑桃7的先出牌，每人輪流出牌，只要有同花色且數字相鄰的牌即可出牌，若無法接續出牌則需蓋牌，最後累計蓋牌點數最多的同學為輸家。各組接龍遊戲結束後，全部的牌面都已攤在小組桌上，學生可以看見完整整副牌的內容，這時再請學生填愛之語檢測表，瞭解自己主要的愛之語模式，並引導學生從撲克牌中尋找符合自己愛之語模式的牌。

3. 支援前線

此活動建議單獨使用於發展活動，或在2接龍遊戲後進行。教師上課講解愛之語的概念與各面向後，將撲克牌發給每個小組，請同學將所有的牌正面向上，攤放在小組桌上，接著由教師指定某一愛之語面向，如：「送禮物」，限時1分鐘請各組將屬於該面向的牌找出來。各組派一名代表帶著選出的牌面站到講台，全班一同檢視各組選出的牌面，對照各組所選的牌是否一致。當各組意見不一致時，教師引導同學討論，補充說明日常生活中愛的表達往往並非單一面向，而是同時綜合了兩種以上愛之語面向，且主要是依據接受者的主觀感受為主。

4. 心臟病遊戲

此遊戲建議使用於綜合活動，可複習概念。當學生大致瞭解愛之語的面向與表現方式後，為增進對愛之語的熟悉與學習興趣，可以此遊戲進行複習。依照一般撲克牌心臟病遊戲的玩法：組長洗牌發給小組同學(拿到牌不得看自己的牌，將牌背面向上放在自己面前)，每人輪流出一張牌，牌打出的7秒內必須說出牌面愛之語所屬面向，每次出牌全組一起喊聲倒數：「7、6、5、4、3、2、1！」超時或是說不出的同學必須將已發出的牌全數拿走，最先將牌打完的同學為贏家。隨著學生對於愛之語的熟悉，可將反應秒數減少，增加活動的刺激性。

5. 送禮遊戲

此活動使用於引起動機、發展活動、或最後的綜合活動皆適宜。每個人進教室時自己抽一張牌，教師先上課講解愛之語的概念。之後可選擇以下兩種方式分組：

(1) 學生必須找到與自己拿到同一花色的其他同學，並坐在一起。最快速完成的組別，教師可視情況加分。

(2) 學生找到與自己手上牌面數字相同的另3位同學成為搭檔，並坐在一起。最快速完成的組別，教師可視情況加分。

教師準備市售便利貼，發給每人一張。引導學生對小組搭檔，進行愛之語的送禮遊

戲。將手上的愛之語轉化送給對方，寫在便利貼上。接著將寫好的愛之語送給對方貼上，教師可請收到的同學，分享自己喜歡或不喜歡對方送的愛之語，並請同學說說原因。接著，教師可讓學生填愛之語檢測表，瞭解自己的愛之語模式，並進一步引導同學體認應用愛之語時，如能投對方所好，將更容易使對方感到窩心。

五、牌面對照表

為增加教師使用的便利性，以下將分別以兩種方式呈現牌面內容，首先以六大面向區分，其次以四種花色區分，教師可依自己的需要查詢牌面內容。

1.以六大面向區分

- 共涵蓋「肯定的語言」、「服務的行動」、「送禮物」、「精心的時刻」、「身體的親密」，及包含兩種以上愛之語的「綜合」等六大面向。
- 每個面向又分為「我付出」和「我感受」兩個方向，強調使用者自己對家人的主動付出，並主動覺察家人對自己的關愛。
- 要注意的是：家人間彼此的關愛照顧絕非是一種功利的交換，並不是爸爸為我下廚，我才肯定爸媽對家庭的付出，也不是我口頭肯定爸媽的付出是為了換得爸爸為我下廚，這個迷思需要被小心釐清。

- 愛的付出與感受是需要練習的，練習體會家人對我們的付出，且透過覺察，使用讓對方更有感的愛之語，練習主動為家人付出愛之語，彼此正向回饋。

建議面向	方向	花色	牌面內容
肯定的語言	我付出：	黑桃A	肯定(爸媽)對(家庭的付出)
		黑桃2	感謝(爸媽)準備(超營養午餐)
		梅花A	讚美(爸媽)遺傳給我(美麗的眼睛)
		梅花2	稱讚(爸媽)今天(看起來又更年輕了)
		梅花3	寫一封信謝謝(爸媽)(從小到大對我的照顧)
	我感受：	紅心A	(哥哥)傳一則(關心)的簡訊給我
		紅心2	(妹妹)寫一張小卡告訴我：(他永遠以我為榮)
		方塊A	在我沮喪的時候，(姊姊)告訴我：(他會支持我)
		方塊2	(弟弟)面帶笑容告訴我：(很開心能(與我成為家人))

建議面向	方向	花色	牌面內容
服務的行動	我付出：	黑桃3	替辛苦工作的(爸爸)(沏壺茶)
		梅花4	幫(阿嬤)的手機(設定快速按鍵)
		梅花5	幫視力不佳的(阿公)(標示電視遙控器)
	我感受：	紅心3	姊姊)為我(翻譯日文食譜)
		紅心4	(弟弟)為我(跑腿買文具)
		紅心5	(哥哥)幫我修理(中毒的電腦)
		方塊3	(媽媽)為挑燈夜讀的我(煮宵夜)
		方塊4	(姊姊)為參加面試的我提供(穿著建議)
		方塊5	(爸爸)為全家人下廚，準備(可口的晚餐)

建議面向	方向	花色	牌面內容
送禮物	我付出：	黑桃4	送給(結婚20週年的爸媽)(拍攝藝術照)
		黑桃5	存錢購買(GPS)，送給(熱愛騎單車的爸爸)
		梅花6	將(太陽眼鏡)，送給(喜愛戶外活動的阿嬤)
		梅花7	自製(半年期摺背卷)，送給(工作繁忙的媽媽)
		梅花8	將精心挑選的(柺杖)，送給(行動不便的阿公)
	我感受：	紅心6	(爸媽)挑選(一隻小狗)送給我
		紅心7	(哥哥)將(自己整理好的數學筆記)，送給我
		方塊6	(妹妹)自製(美味餅乾)，送給愛吃美食的我
		方塊7	(住在遠方的阿嬤)寄給我(他出國買的伴手禮)

建議面向	方向	花色	牌面內容
精心的時刻	我付出：	黑桃6	和(全家人)一起(用餐)
		黑桃7	和(阿嬤)一起(做料理)
		梅花9	和(媽媽)一起(騎腳踏車)
		梅花10	和(爸媽)分享(自己的夢想)
		紅心8	(姊姊)和我(談心)
	我感受：	紅心9	(爸媽)帶我(出遊踏青)
		方塊8	(爸媽)和我分享(年少的故事)
		方塊9	(弟弟)和我分享(今天生活大小事)
		紅心10	(妹妹)在我悶悶不樂時，(聽我說心事)

建議面向	方向	花色	牌面內容
身體的親密	我付出：	黑桃8	(挽著)(媽媽)的手一同逛街
		黑桃9	為腰酸背痛的(阿嬤)(搥背)
		黑桃10	幫腿部酸痛的(爸爸)(按摩小腿)
		梅花J	給即將(比賽)的(妹妹)一個擁抱
		梅花Q	在(弟弟)難過時，(輕拍他的背)表達安慰
	我感受：	方塊10	(姊姊)和我(背靠背坐著)
		方塊J	(哥哥)和我(擊掌)展現默契
		紅心J	(阿嬤)和我(牽著手)一同散步
		紅心Q	(媽媽)(摟)我的肩膀，給予支持鼓勵

建議面向	方向	花色	牌面內容
綜合	我付出：	黑桃J	教(阿嬤)(識字)與(搭公車)
		黑桃Q	與(阿公)(合照)後製作精美(手工相框)
		梅花K	跟(阿嬤)(學一道傳家菜)並(做給他吃)
	我感受：	黑桃K	教(阿公)(使用FB)，讓他能與我們(分享生活)
		紅心K	(爸爸)送我(相機)，並和我(一起攝影)
		方塊Q	(媽媽)和我相約(逛街)，一起買件我喜歡的(衣服)
鬼牌	我不要：	JOKER	(姊姊)飆車載我去(兜風)
	我不該：	JOKER	我偷偷刷(媽媽)的信用卡(幫他買禮物)

2. 以四種花色區分

為增加老師使用的便利性，接下來以四種花色來呈現牌面內容，老師可依自己的需要查詢牌面內容。

- 牌面花色為黑桃、梅花、紅心、方塊等四種。
- 黑色(黑桃和梅花)是我為家人付出愛之語，黑桃的圖案主角是男生，梅花的圖案主角是女生
- 紅色(紅心和方塊)是我感受家人給我的愛之語，紅心的圖案主角是男生，方塊的圖案主角是女生。

花色	牌面內容	建議面向
黑桃A	肯定(爸媽)對(家庭的付出)	肯定的語言
黑桃2	感謝(爸媽)準備(超營養午餐)	肯定的語言
黑桃3	替辛苦工作的(爸爸)(沏壺茶)	服務的行動
黑桃4	送給(結婚20週年的爸媽)(拍攝藝術照)	送禮物
黑桃5	存錢購買(GPS)，送給(熱愛騎單車的爸爸)	送禮物
黑桃6	和(全家人)一起(用餐)	精心的時刻

花色	牌面內容	建議面向
黑桃7	和(阿嬤)一起(做料理)	精心的時刻
黑桃8	(挽著)(媽媽)的手一同逛街	身體的親密
黑桃9	為腰酸背痛的(阿嬤)(捶背)	身體的親密
黑桃10	幫腿部酸痛的(爸爸)(按摩小腿)	身體的親密
黑桃J	教(阿嬤)(識字)與(搭公車)	綜合
黑桃Q	與(阿公)(合照)後製作精美(手工相框)	綜合
黑桃K	教(阿公)(使用FB)，讓他能與我們(分享生活)	綜合
梅花A	讚美(爸媽)遺傳給我(美麗的眼睛)	肯定的語言
梅花2	稱讚(爸媽)今天(看起來又更年輕了)	肯定的語言
梅花3	寫一封信謝謝(爸媽)(從小到大對我的照顧)	肯定的語言
梅花4	幫(阿嬤)的手機(設定快速按鍵)	服務的行動
梅花5	幫視力不佳的(阿公)(標示電視遙控器)	服務的行動

花色	牌面內容	建議面向
梅花6	將(太陽眼鏡)，送給(喜愛戶外活動的阿嬤)	送禮物
梅花7	自製(半年期追背卷)，送給(工作繁忙的媽媽)	送禮物
梅花8	將精心挑選的(拐杖)，送給(行動不便的阿公)	送禮物
梅花9	和(媽媽)一起(騎腳踏車)	精心的時刻
梅花10	和(爸媽)分享(自己的夢想)	精心的時刻
梅花J	給即將(比賽)的(妹妹)一個擁抱	身體的親密
梅花Q	在(弟弟)難過時，(輕拍他的背)表達安慰	身體的親密
梅花K	跟(阿嬤)(學一道傳家菜)並(做給他吃)	綜合
紅心A	(哥哥)傳一則(關心)的簡訊給我	肯定的語言
紅心2	(妹妹)寫一張小卡告訴我：(他永遠以我為榮)	肯定的語言
紅心3	(姊姊)為我(翻譯日文食譜)	服務的行動
紅心4	(弟弟)為我(跑腿買文具)	服務的行動

花色	牌面內容	建議面向
紅心5	(哥哥)幫我修理(中毒的電腦)	服務的行動
紅心6	(爸媽)挑選(一隻小狗)送給我	送禮物
紅心7	(哥哥)將(自己整理好的數學筆記)，送給我	送禮物
紅心8	(姊姊)和我(談心)	精心的時刻
紅心9	(爸媽)帶我(出遊踏青)	精心的時刻
紅心10	(妹妹)在我悶悶不樂時，(聽我說心事)	精心的時刻
紅心J	(阿嬤)和我(牽著手)一同散步	身體的親密
紅心Q	(媽媽)(摟)我的肩膀，給予支持鼓勵	身體的親密
紅心K	(爸爸)送我(相機)，並和我(一起攝影)	綜合
方塊A	在我沮喪的時候，(姊姊)告訴我：(他會支持我)	肯定的語言
方塊2	(弟弟)面帶笑容告訴我：很开心能(與我成為家人)	肯定的語言
方塊3	(媽媽)為挑燈夜讀的我(煮宵夜)	服務的行動

花色	牌面內容	建議面向
方塊4	(姊姊)為參加面試的我提供(穿著建議)	服務的行動
方塊5	(爸爸)為全家人下廚，準備(可口的晚餐)	服務的行動
方塊6	(妹妹)自製(美味餅乾)，送給愛吃美食的我	送禮物
方塊7	(住在遠方的阿嬤)寄給我(他出國買的伴手禮)	送禮物
方塊8	(爸媽)和我分享(年少的故事)	精心的時刻
方塊9	(弟弟)和我分享(今天生活大小事)	精心的時刻
方塊10	(姊姊)和我(背靠背坐著)	身體的親密
方塊J	(哥哥)和我(擊掌)展現默契	身體的親密
方塊Q	(媽媽)和我相約(逛街)，一起買件我喜歡的(衣服)	綜合
方塊K	(爸爸)帶全家人(逛夜市)，一起吃小時記憶的(雞蛋糕)	綜合
JOKER	(姊姊)飆車載我去(兜風)	鬼牌
JOKER	我偷偷刷(媽媽)的信用卡(幫他買禮物)	鬼牌

六、愛之語概念簡介

Gary Chapman指出每個人都有一種自己特別熟悉的情感語言，亦即愛之語，就像是一種與生俱來的能力，當別人用我們所屬的愛之語，與我們互動時，我們特別容易產生被關愛與被重視的感覺。反之，當我們沒有使用對方所屬愛之語來進行溝通時，對方可能較無法感受到愛意，更不易提昇彼此的關係。所以我們應該努力認識自己的愛之語，並且盡可能多運用家人的愛之語，來傳達對家人的關愛，以增進家人間的情感(王雲良譯，1998)。愛之語共有五種類型，其主要表現方式如下—

(1) 肯定的語言：

用言詞的鼓勵或讚美來表達愛，除了可透過口語表達，也可以運用文字書寫的方式，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。對某些人而言，這些方式是最能讓他直接感受到愛意的。

(2) 服務的行動：

因為愛而心甘情願為對方付出，以真心誠意的行動，特地幫忙對方做一件超越自己本份的事，或是和平常不太一樣的事，也就是用服務的行動來滿足對方的期望，讓對方感受到被在乎、被呵護、被照顧，以傳遞愛的訊息。

(3) 送禮物：

挑一件適合對方的具體禮物，把禮物送到對方心坎裡，表達對他的深深情意。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，而我送給你的這個禮物，就象徵我對你的思念，也是愛的視覺象徵。

(4) 精心的時刻：

是指能夠心無旁鶩的關注對方，仔細傾聽對方說話，同理並給予適當回應，或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，在彼此的相互陪伴中，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。

(5) 身體的親密：

像是牽手、擁抱、摟肩或輕拍等身體接觸，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，並得到被愛的感覺。