

## 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：很開心能(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。