**『美好關係』故事繪本在家庭經營和助人工作的應用**

關係裡藏有許多動人的元素，往往在忙碌的生活中被人忽略遺忘，一份美好關係的建立與存在，會讓生命有了不同的光景。每個人因著不同的生命歷程而擁有不同的角色，不同的角色牽動出許多不同的關係：親子關係、夫妻關係，手足關係、代間關係，乃至與自己的關係。每個關係中都藏著一段段扣人心弦的故事，但最動人的故事就是發生在自己生命歷程中所有關係的故事。當我們可以靜心聆聽他人的故事，同時也可以理性和感性兼俱地敘說自己的故事，關係就在其中被澆灌滋養、茁壯成長。

美好關係課程，讓我們的內在回歸到純粹專注的當下，溫暖而不帶其他意圖；在 關係中我們可以重新認識並定義關係中的自己、與自己和好，為生命注入新的能量並召喚出幸福愉悅的品格力。蔣勳說：生命裡忘不掉、捨不得，都是幸福的開始。我們在與人建立關係之前，如先能對自己有所知、有所覺且有所感，建立起對自己的後設認知，帶著我們了解從自己的狀態，便能夠更加健全地去與他人互動，正是經營一段美好關係的開始。

**課程目標：**

透過繪本的閱讀，回溯原生家庭的親子關係到核心家庭的伴侶及親子關係，一點一滴的延伸回扣到自身的生命故事及書寫；也藉由繪本導讀認識理解多元的家庭故事。將個人的生命和日常生活世界的關係重新連繫起來，強化生命歷程的美好關係經營。藉由生命歷程與性別觀點，探討人在婚姻、家庭、親子教養、工作及生活等各面向應有之人際溝通及關係經營，包括自我覺察、家庭角色與家庭經營、生活美學等生命敘事和書寫，共譜美麗的家庭生命樂章及助人工作。

**【美好關係：故事繪本及助人工作】為誰而開？**

正在尋找自我的人、想改寫生命腳本的人、希望改變關係現狀的人、想透過繪本故事傳達意義的人、說話跳躍無法完整表達想法的人、學校故事志工和助人工作者、想說故事給小孩聽的人。

**【美好關係：故事繪本及助人工作】想帶給學習夥伴的是：**

透過繪本及說故事能力的對話、討論與演練，找到每位學習夥伴的熱情與夢想，提升說故事的能力和同理心，產生創意能量，創造真正感動人心的助人工作和影響力……。

**【活動方式】**

課程內容結合繪本、繪畫、音樂、書寫、肢體遊戲、手作等表達性藝術，透過團體的互動分享，學習觀察、傾聽、自我表達，加深彼此的了解、關愛和成長。

**『美好關係』故事繪本在家庭經營和助人工作的應用領課程表**

| 單元 | 單元主題 | 課程目標 |
| --- | --- | --- |
| 1 | 幸福的腦內乾坤 | 1. 藉由活動及表達性藝術，認識了解「幸福」的腦內乾坤。 2. 藉由繪本的導讀培養鼓勵，提問、對話、分析、解釋的脈絡思考能力。 3. 透過課程引發創造屬於自己幸福與美好關係的實踐方程式。 |
| 繪本 | 1-1回禮／村山佳子／青林  **補充：**  尼可萊的三個問題 | |
| 2 | 依附的源頭～母親與我 | 1. 藉由課程引領探看原生家庭母女關係的連結。 2. 透過活動跳脫單一角度觀看母親角色，建構觀點轉換的能力。 3. 經由母女關係的自由書寫、表達與反思內在的情感聯繫。 |
| 繪本 | 2-1媽媽與我／宋珮譯／天下雜誌  2-2我的媽媽真麻煩／芭蓓蒂‧柯爾／遠流  2-3媽媽做給你／長谷川義史／維京  2-4親愛的／幸佳慧／小天下  **補充：**  有一天／愛莉森．麥基／天下雜誌  媽媽，買綠豆／曾陽晴／信誼  記憶的項鍊／伊芙‧邦廷／三之三  想念媽媽／伊芙‧那冬／大穎文化 | |
| 3 | 男女大不同～生命中的父親 | 1. 藉由表達性藝術學習理解，傳統文化裡的男性角色與性別刻板印象。 2. 透過繪本的導讀、提問對話認識理解多元的父親及變遷的社會脈絡。 3. 親密關係的書寫，練習表達並與自我的內在連結。 |
| 繪本 | 3-1爸爸的頭不見了／安德魯‧布查／道聲  3-2落跑老爸／塔迦‧葛瑞／三之三  3-3我喜歡爸爸在家／艾曼妞‧伊巫特／奧林  3-4跳舞／余治瑩譯／維京國際  **補充：**  爸爸帶我看見宇宙／吳爾夫‧史達克／星月書房  我爸爸超厲害／宮西達也／維京國際  媽媽和我，有時也有爸爸／高詠微／大於創意文化 | |
| 4 | 手足大不同～學習分享、學習愛 | 1. 藉由繪本認識與了解多樣的手足關係。 2. 認識家庭發展階段中的手足關係。 3. 從自我的覺察書寫活動中，盤點手足關係的經營。 |
| 繪本 | 4-1彼得的椅子／季茲／明天  4-2我的紅髮臭老哥／派翠西亞‧波拉蔻著／東方  4-3弟弟的世界／劉清彥／巴巴文化  4-4當你不在的時候／瑪麗亞．賀塔／格林文化  **補充：**  我的妹妹聽不見／珍恩‧懷特豪斯‧彼得森／遠流  我的姊姊不一樣／貝蒂．瑞．特／遠流  一個人的生日蛋糕／岑澎維／天下雜誌  那一年，我們去看電影／郭碧如／信誼 | |
| 5 | 親密關係～同理心的力量 | 1.藉由課程探看夫妻關係中溝通的影響與經營。  2.透過課程活動了解婚姻週期並理解自己的婚姻週期現況。  3.藉由書寫與愛的禮物製作傳遞親密關係與內在連結。 |
| 繪本 | 5-1蒼鷺小姐與鶴先生／約翰．尤曼／道聲  5-2兩個人／齊米雷絲卡／聯經  5-3好事成雙／巴貝‧柯爾／格林  5-4星空下的舞會／奇馬．荷拉斯／三之三  **補充：**  好好照顧我的花／郝廣才／格林  筷樂夥伴單飛記／艾美．克蘿思．羅森朵／遠流 | |
| 6 | 父母心、玻璃心～關係中的界線 | 1.藉由繪本探討親子關係間的溝通。  2.透過活動理解教養關係中的界線與愛。 |
| 繪本 | 6-1不要一直催我啦／益田米莉／三之三  6-2大吼大叫的企鵝媽媽／尤塔‧鮑爾／親子天下  6-3不管怎麼樣，你都會愛我嗎?／黛比．葛莉歐利／大穎文化  6-4傷心書／邁克．羅／維京  **補充：**  有一天，愛疲倦了／保羅．費瑞特／讀家文化  鬥牛犬賈思登／凱莉．狄普喬／作／小熊文化  愛花的牛／曼羅．里夫文／遠流  因為我愛你／李如青／聯經  一條紅線／白蒂‧米勒／上堤  被鳥銜去的櫻桃／劉萍／聯經 | |
| 7 | 代間之舞～情感傳承的美好流動 | 1.藉由課程中的脈絡與祖父母間的回憶連結。  2.透過課程活動成熟面對生命的過程，認識學習健康老化。  3.藉由書寫與製作家庭樹，做情感連結及傳遞愛的關係。 |
| 繪本 | 7-1為愛朗讀／金仁子／三之三  7-2奶奶的記憶森林／崔永嬿／親子天下  7-3爺爺的肉丸子湯／角也榮子／東方出版社  7-4陽光之家／伊芙‧邦廷／和英  **補充：**  水蜜桃阿嬤／郝廣才／格林文化  先左腳再右腳／湯米‧狄波拉／維京  我永遠愛你／漢思‧威爾罕／上誼 | |
| 8 | 在不同的地方遇見幸福～美好關係的開展 | 1.課程的回顧與前瞻  2.成果分享和呈現 |
| 繪本 | 8-1凱琪的包裹／坎達絲．弗萊明／東方  8-2花婆婆／芭芭拉．庫尼／三之三  8-3旗魚王／李如青／聯經 | |