

對你而言什麼才是適度的愛？

面對過度關心的愛，我的感受是什麼？

而面對缺少的關愛，我的感受是什麼？

我又是怎麼回應這些”愛”的？

### 課前準備

- 1.活動一：「回到愛以前」任何可以製造聲響的樂器－手搖鈴，鈴鼓，三角鐵等皆可。
- 2.活動二：「愛的溫度計」溫度計學習單與畫筆，把活動二「愛的溫度計」、「愛的OK 蹦」學習單按照學員人數印出。
- 3.活動三：「愛的OK 蹦」愛的OK 蹦學習單與筆。
- 4.CD player 及 輕柔音樂 CD。
- 5.準備好可以製造聲響的樂器。

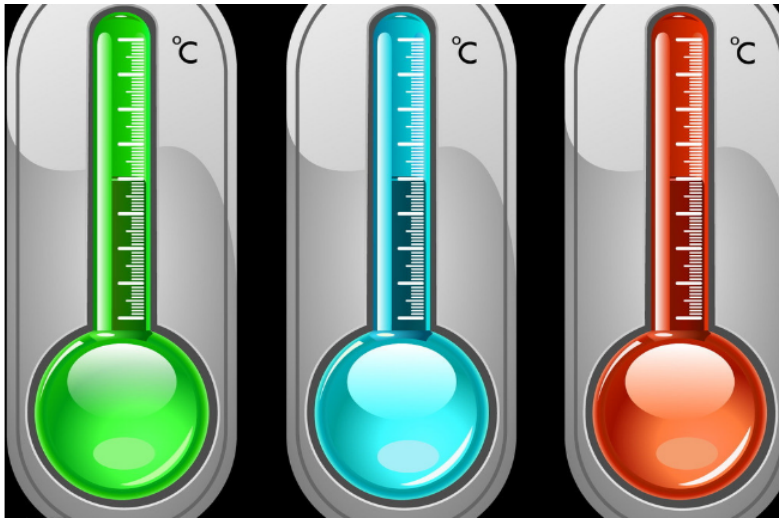
### 活動一：回到愛以前

在活動開始之前，教員請問大家，對聲音的感受是什麼？現在讓我們以各種的聲音來做實際的體驗。

- 1/ 請教員拿出準備好的樂器－如：手搖鈴，鈴鼓，三角鐵等。
  - 2/ 請學員閉眼、靜下心來感受教員手邊樂器聲。
  - 3/ 請教員用力的敲打或搖手上的道具，越大力越好，如此進行約 30 秒。
  - 4/ 請學員們休息一下，接著再次感受教員手邊的樂器聲，這次請輕輕的晃動手上的道具，非常輕非常輕，聲音小到讓人很難感受，如此進行 30 秒。
  - 5/ 同組的學員休息一下，接著再次感受教員手邊的樂器聲，這次請用適度，且正常的力氣的晃動手上的樂器，讓其聽起來悅耳。
  - 6/ 請學員們分享剛剛的感受。
- 
- 1/ 在第一次晃動樂器很大聲時，我心裡的感受是...
  - 2/ 在第二次晃動樂器很小聲時，我心裡的感受是...
  - 3/ 在第三次晃動樂器適度的力氣時，我心裡的感受是...

## 活動二：愛的溫度計

如果我們將剛剛的的活動，轉換成實際的溫度刻度，試想我們與身邊的人的溫度分別是幾度？



請教員們發下溫度計學習單，思考一下我覺得朋友、家人、跟我自己的關係，若我有一個愛的溫度計可以量出他們對我的愛，他們分別是幾度？請標註在學習單上。參【附件一】

愛的溫度計，學習單概念如下

朋友給我的溫度感    家人給我的溫度感    我自己給我的溫度感

### 小組分享

- 1/ 你的朋友給你的溫度感是幾度？ 為何你給他這樣的度數？  
請分享你所經歷的事。
- 2/ 你的家人給你的溫度感是幾度？ 為何你給他這樣的度數？  
請分享你所經歷的事。
- 3/ 為何你給自己這樣的度數？  
請分享你所經歷的事。

### 結語

回想起若這些聲音像是我們的父母對我們的愛，是不是太大聲，過多的關心叮嚀跟撈叨，都讓我們感到心裡煩躁，感到壓力很大有負擔。但太小聲，又像無聲無息的愛，需要我們很用力的去感受，甚至有時愛太少，會讓我們與其他人或事爭風吃醋，這些感覺其實也很像溫度，太少愛，覺得心裡淒涼，需要溫暖；太多愛，又感覺炙熱胸悶，難以忍受。

有個名演員，譚艾珍在螢幕上的母親形象，讓人印象深刻，但在真實生活中，譚艾珍卻說：「我曾是個不合格的媽媽，眼中只有丈夫與收容在家中的數十條流浪狗，女兒就在被忽略、孤單又缺乏照顧的環境下長大。女兒常跟她說，自己連條狗都不如，媽媽愛狗，勝過愛我。」

而適度的愛就像第三次的聲響一樣，是不是讓人聽起來心情愉悅又舒服，而「適度的愛」，就好比適當的溫度，讓我們感覺到舒服，所以我們知道其實適度的愛，是很重要的，他可以讓人用一種很輕鬆的方式來體會及接受，適度的愛也是尊重，當然愛，不會只發生在父母，也有可能是同學，朋友身上，有時候，我們面臨到的不會是適度的愛，有時可能過多，有時可能過少，你會怎樣面對呢？

### **貼心提醒**

請學員針對面臨這樣的狀況，分享他們如何面對？教員也可分享自己當初有過的經驗(可以是與父母的或朋友同學之間的)而自己是如何從這樣的感受中走出來。

### 活動三：愛的 OK 蹦

面對「失溫」或「高溫」的愛，你可能會想大吼發洩，更可能想大哭訴說委屈，你也可能想滔滔不絕的對人訴說，但不管是哪種方式的發洩，我們都該給與自己鼓勵，至少，我明白並了解到自己的不愉快。我們無法改變這些人，但可以選擇不受別人的言行所影響。

但面對這樣的狀況，我們可曾想過要找當事人說明白嗎？還是我繼續自己生著悶著直到自己無法承受事情跟自己都無法承受。看來良好的溝通似乎的最好的管道，可以讓對方知道你的感受，知道你的想法，但溝通是需要練習的，在說出口之前，我們先靜下心來，將它先寫出，並藉由禱告，求神賜給我們足夠的信心與智慧，全心交給神來處理，當我們將這事交給神，就是把自己從憤怒的捆綁裡釋放出來。求神讓我們明白如何與他們相處。反之，如果我們無法相信神有公義的審判，就會活在人的怒氣中，掙扎在為自己伸冤的愁苦當中。

一個人的成長過程中，各個階段皆有其壓力存在，而這些或大或小、或多或少的壓力，我們不妨將它看作是邁向人生旅途中步向更上一階的關卡。當你「破關」之時，就更進一級囉！能力變得更強，心智也變得更成熟了！



愛的 OK 蹦學習單，內容大致如下：參【附件二】

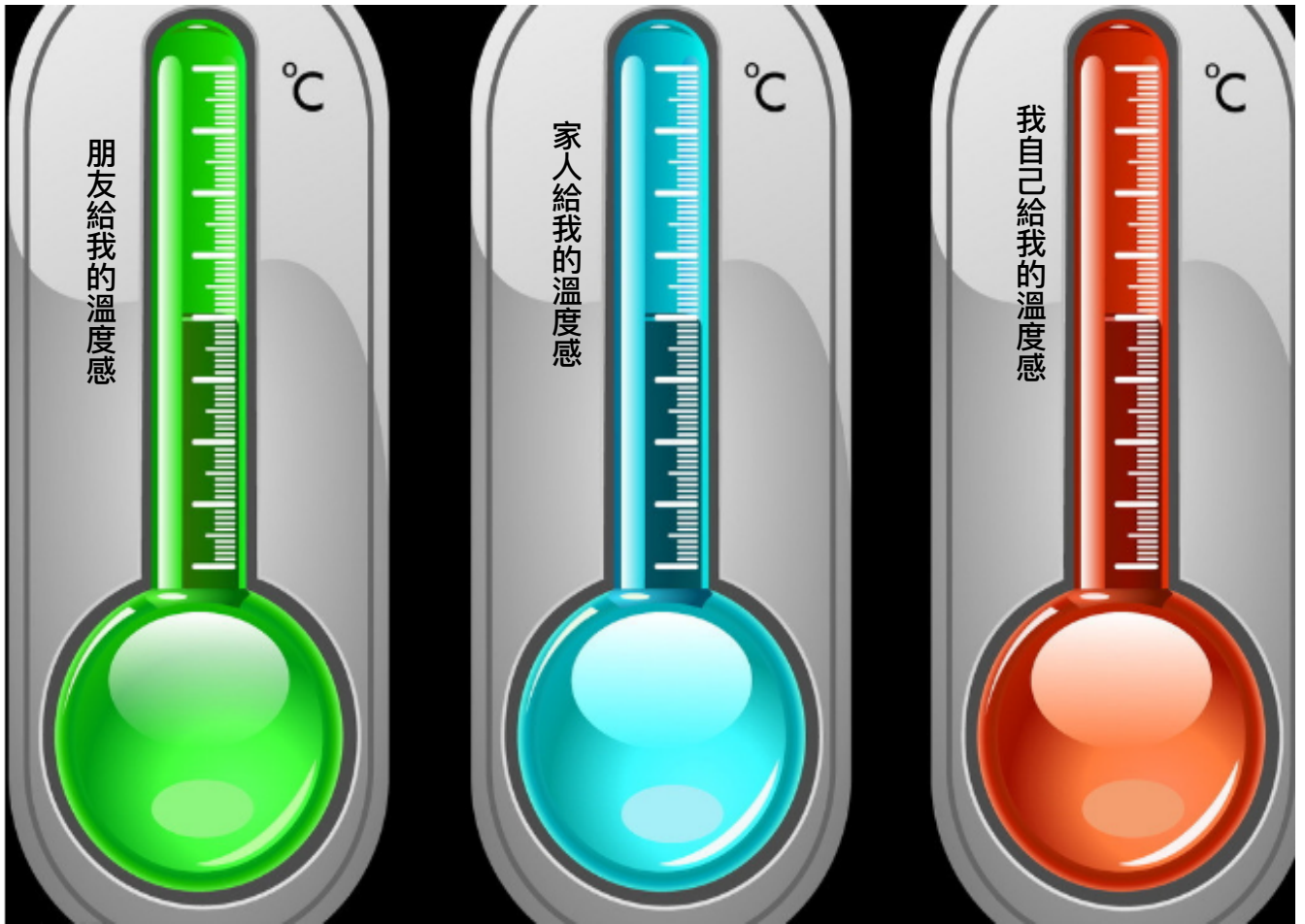
親愛的\_\_\_\_\_

我很受傷，因為 \_\_\_\_\_

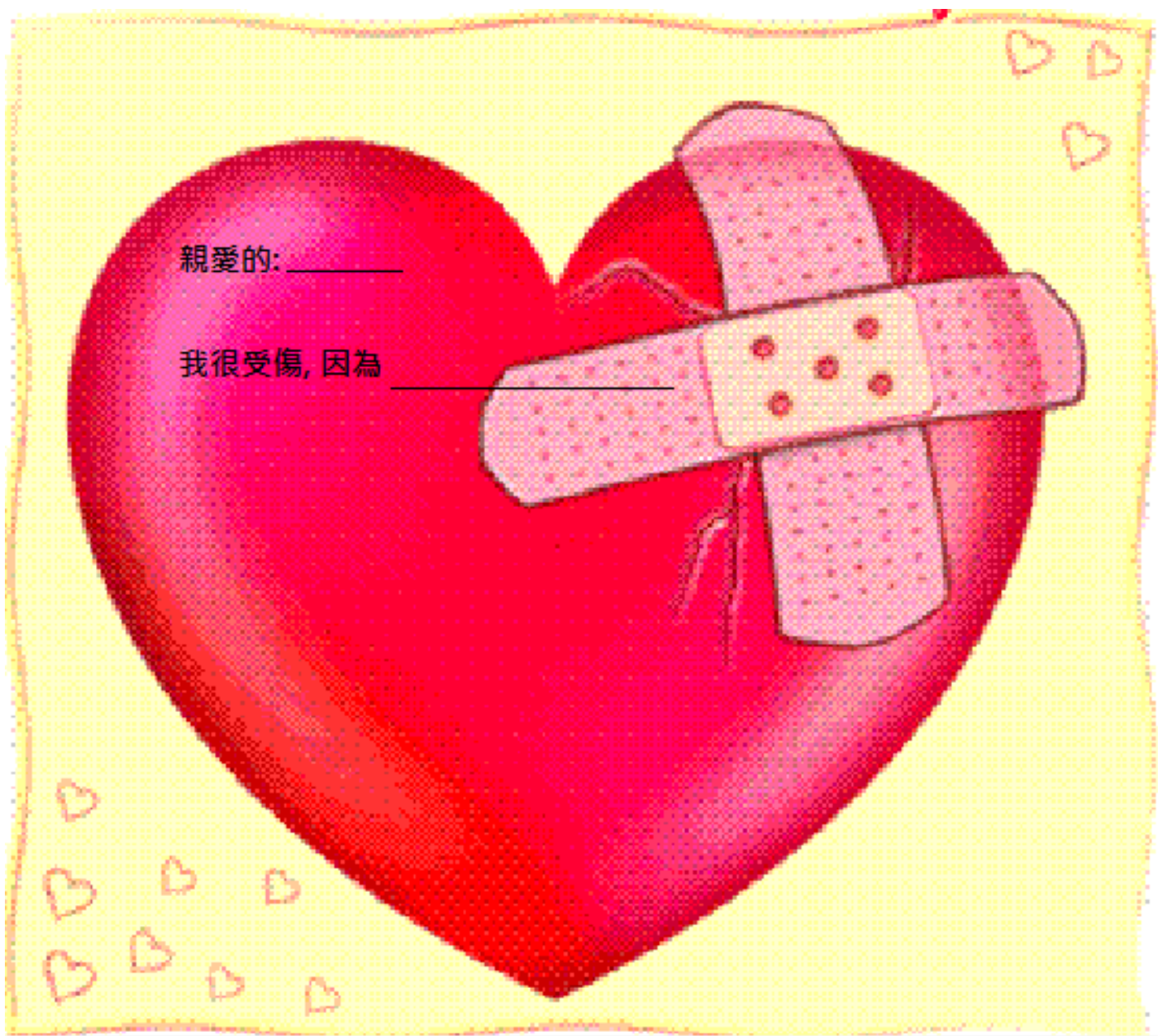
#### 貼心提醒

請發完學習單後，放下輕柔的音樂，可以幫助學員可以靜下心書寫。

學習單 附件一：【愛的溫度計】



學習單 附件二：【愛的 OK 蹦】



親愛的: \_\_\_\_\_

我很受傷, 因為 \_\_\_\_\_