

破冰活動-家庭溫度計



「請看你們手上的溫度計--0度代表這個話題在家裡絕對不能說；100度代表可以輕鬆聊。我會一張一張展示話題牌卡，請你想想：在你的家庭中，這個話題有多難開口？」

將牌卡排在對應的溫度位置上



個案 1- 家庭債務崩潰

媽媽長期沉迷賭博，瞞著全家向地下錢莊借錢。直到討債的人上門潑紅漆，家人才知道真相。

「我問過了，離婚不用雙方同意。你簽一簽，房子我賣掉還債，孩子跟我。」

角色任務卡



個案 2 - 哥哥的性傾向

俊凱連續第三年帶「室友」志豪回家過年。全家人都知道他們是情侶，但沒有人說破。飯桌上，大家聊天氣、聊工作，就是沒人問俊凱的感情。

「俊凱啊，你今年三十四？怎麼還不交女朋友？阿嬤想抱曾孫啦。」

角色任務卡

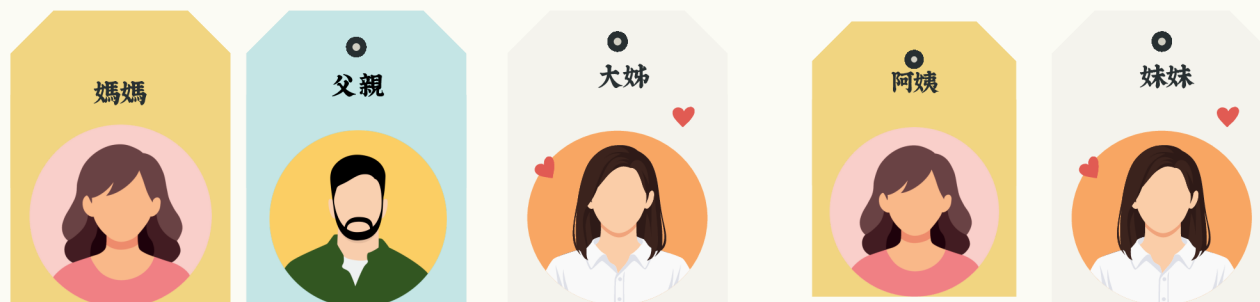


個案 3 - 姊姊得了憂鬱症

雅文已經兩年沒工作，媽媽對外都說「她在準備公考」。

昨天，妹妹雅晴在姊姊床墊下發現美工刀和血痕。她告訴媽媽，媽媽卻選擇掩蓋「不要告訴任何人，這是家醜。」

角色任務卡

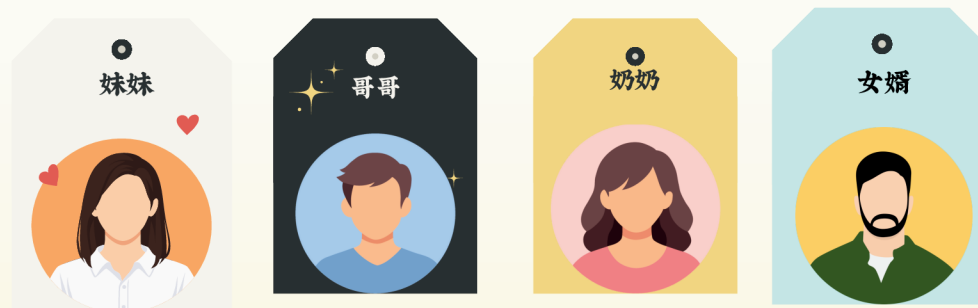


個案 4 - 遺產分配與長孫偏心

爺爺剛過世一個月。遺囑：房子（2000萬）留給長子，現金（200萬）留給女兒。但過去五年，辭去工作照顧兩老的是女兒，哥哥一年只回來兩次。女婿在一旁，臉色已經鐵青。

「你是長孫，房子本來就是你的。妹妹拿現金剛好。」
「媽以後還是跟妳住，妳比較細心，哥哥工作忙。」

角色任務卡



Q 為什麼我們在家人面前，反而最不敢說真話？

恐懼失去

我們怕說出真相後，會失去愛、失去連結、甚至失去這個家。

角色束縛

我們被「好媽媽」、「乖女兒」、「孝順兒子」的標籤綁架。

代際傳遞的沉默

上一代不說，我們也學會了不說。

帶回家的練習

覺察自己的「角色」

練習「不解決問題」的聆聽

寫一封「寄不出的信」