20、（2010•浙江）如图，在平行四边形 $ABCD$ 中，$AB=2BC$，$\angle ABC=120°$．E 为线段 AB 的中点，将 $\triangle ADE$ 沿直线 DE 翻折成 $\triangle A'DE$，使平面 $A'DE\perp$ 平面 BCD，F 为线段 $A'C$ 的中点．

（Ⅰ）求证：$BF\parallel$ 平面 $A'DE$；

（Ⅱ）设 M 为线段 DE 的中点，求直线 FM 与平面 $A'DE$ 所成角的余弦值．

