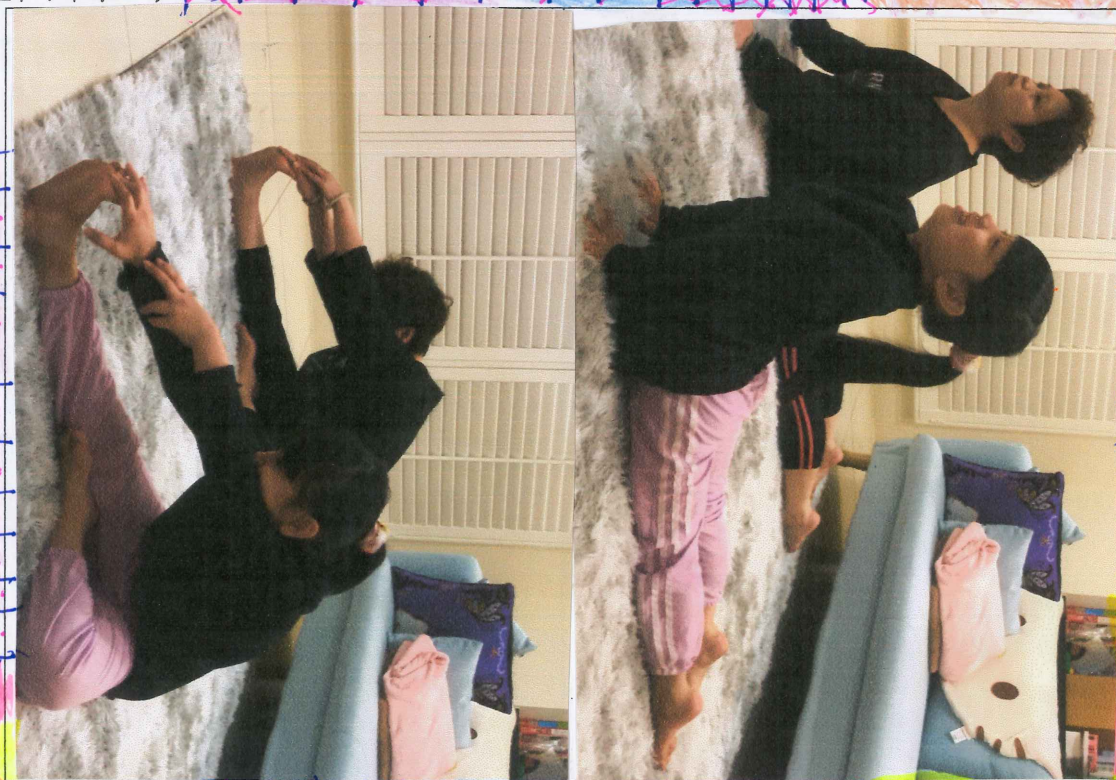


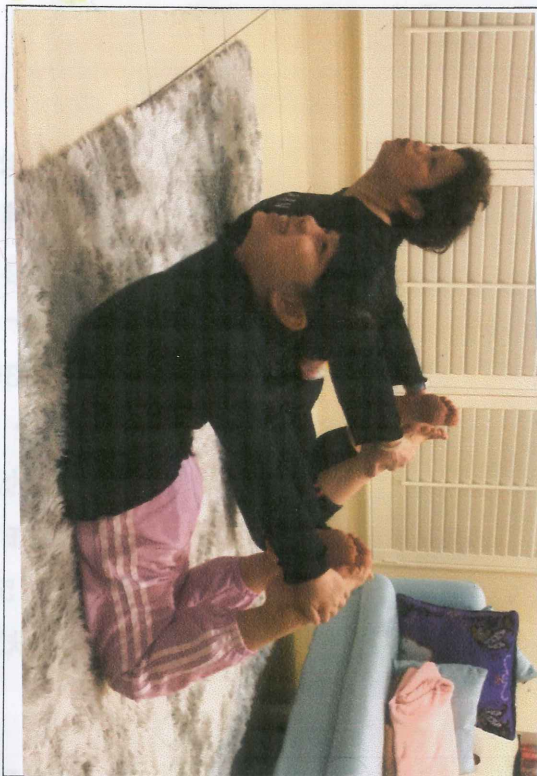
東園國小「職教育」學習單【同心動「疫」動】

2年9班姓名：傅可馨

居家防疫生活使我們與家人相處的時間變多，但彼此間的互動似乎沒有因此增加，反而因為長時間的居家辦公與學習，以及其他壓力因素，導致情緒變得較不穩定，而容易引發不愉快；到了周末，有時可以維繫一下家庭內的情緒，卻只想當個沙發馬鈴薯，而逃不出3C產品的魔爪。但長時間地維持一個姿勢及盯著螢幕看，不僅容易傷害眼睛，身體也變得僵硬，為了維護家人的健康及促進家庭的互動與情感，要請你們完成以下的任務挑戰。【本活動配合新竹市家庭教育中心111年愛家515活動辦理，優選作品將送市賽，得獎者將獲得市府獎狀及禮品一份，以茲鼓勵。】

- 任務一：請你與家人共同找一部有互動的伸展運動影片，並與家人一起跟著影片進行伸展運動，最後請擺出影片中4個動作進行拍照記錄（或者以繪畫方式畫下來）





- 任務二：請你與家人各自分享一下完成任務後的感想。

我的感想	家人(媽媽)的感想
我覺得和家人交動是一個很有趣的活動，但是因為30多歲，是我們沒有注意到，動是多麼快樂的事。交動又可以加與家人的感情，不是一舉兩得嗎？所以不管有沒有30多歲，都要和家人交動。	能和孩子一起運動，感覺很幸福！ 大家都知道保持運動習慣很重要，但忙碌的生活早已讓大人們忘記運動這件事。和孩子一起伸展筋骨，活動身體，跟孩子一起學習，看孩子努力完成每一個動作，感覺真的很不一樣。 健康又幸福的作業令人難忘。

東園國小「職教育」學習單【同心動「疫」動】

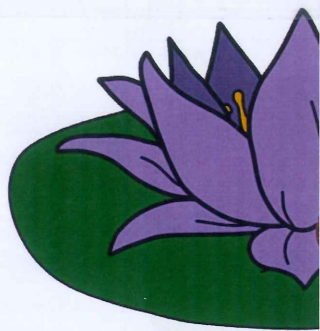
二年級班姓名列：劉原豪

居家防疫生活使我們與家人相處的時間變多，但彼此間的互動似乎沒有因此增加，反而因為長時間的居家辦公與學習，以及其他的壓力因素，導致情緒變得較不穩定，而容易引發不愉快；到了周末，有時可以維繫一下家庭內的情感，卻只想當個沙發馬鈴薯，而逃不出3C產品的魔爪。但長時間地維持一個姿勢及盯著螢幕看，不僅容易傷害眼睛，身體也變得僵硬，為了維護家人的健康及促進家庭的互動與情感，要請你們完成以下的任務挑戰。【本活動配合新竹市家庭教育中心111年愛家515活動辦理，優選作品將送市賽，得獎者將獲得市府獎狀及禮品一份，以茲鼓勵。】

- 任務一：請你與家人共同找一部有互動的伸展運動影片，並與家人一起跟著影片進行伸展運動，最後請擺出影片中4個動作進行拍照記錄（或者以繪畫方式畫下下來）。



L
Lotus
Owl
V Pose
Elephant



• 任務二：請你與家人各自分享一下完成任務後的

感想。

我的感想	家人(父母)的感想
我很喜歡這個活動，因為很有趣、很搞笑。我的爸爸很笨，表哥、表弟也是一樣，越來越笨，身體也變軟了。還有，我的弟弟跳的時候，真的很可愛呢！ Oliver	很高興能透過與孩子的親子肢體互動完成這項任務。在活動過程中不僅舒展了筋骨，在充滿歡樂笑聲中試著理解孩子內心。 「溝通」這件事，除了透過言語，肢體間的碰觸、感受，更深刻的拉近彼此間那股，平時因為忙碌、因為各種理由，所疏忽到孩子更需要的心靈溫暖。 陪伴，是父母所能給予且無人能取代的最棒禮物。愛永遠不嫌晚，說聲 Love You，真的會帶來意想不到的轉變。

運

動

身

體

好

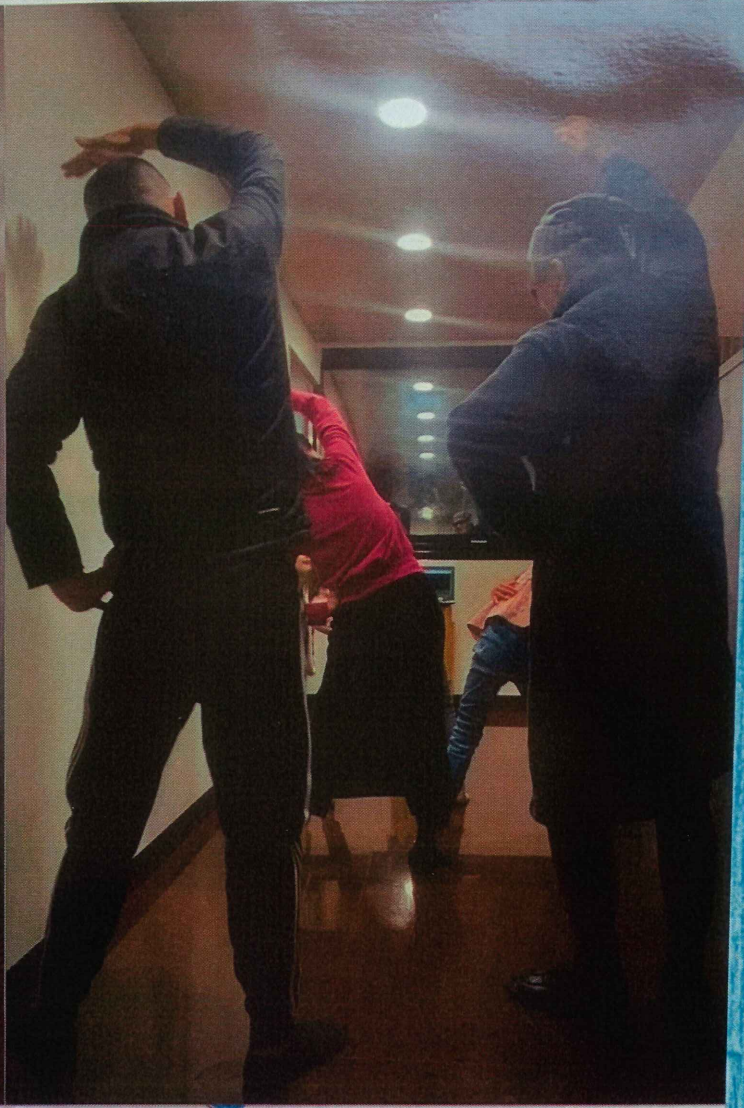
東園國小「職教育學」學習單【同心動「疫」動】

3年1班姓名：鄭詩穎

居家防疫生活使我們與家人相處的時間變多，但彼此間的互動似乎沒有因此增加，反而因為長時間的居家辦公與學習，以及其他壓力因素，導致情緒變得較不穩定，而容易引發不愉快；到了周末，有時可以維繫一下家庭內的情感，卻只想當個沙發馬鈴薯，而逃不出3C產品的魔爪。但長時間地維持一個姿勢及盯著螢幕看，不僅容易傷害眼睛，身體也變得僵硬，為了維護家人的健康及促進家庭的互動與情感，要請你們完成以下的任務挑戰。【本活動配合新竹市家庭教育中心111年愛家515活動辦理，優選作品將送市賽，得獎者將獲得市府獎狀及禮品一份，以茲鼓勵。】

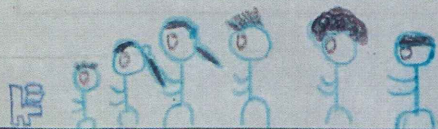
- 任務一：請你與家人共同找一部有互動的伸展運動影片，並與家人一起跟著影片進行伸展運動，最後請擺出影片中4個動作進行拍照記錄（或者以繪畫方式）





我的感想

我覺得自己一個人運動
已經很有趣了,但是和
全家人一起運動
感覺更加有趣,希
望下次還能夠和
全家人一起運動。



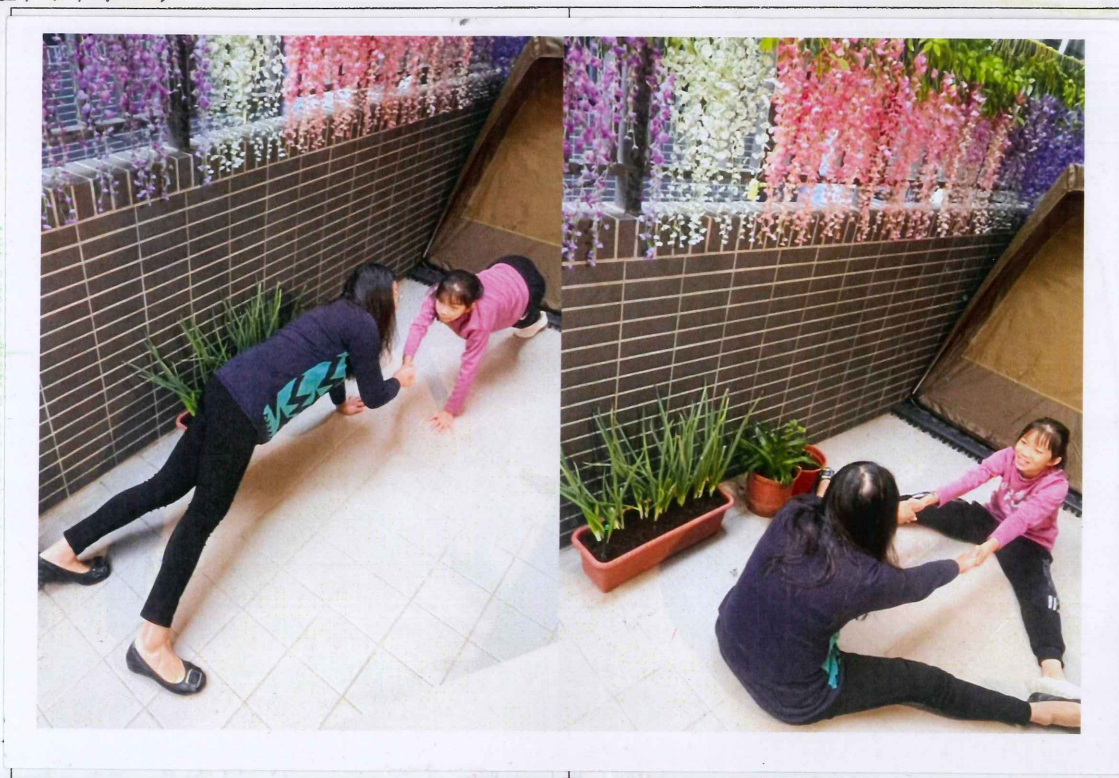
家人(全家)的感想

1. 返老還童, (爺爺)
2. 奶奶: 運動帶給家人樂趣與健康
3. 感覺很熱血 (爸爸)
4. 能和全家人一起運動很特別的初體驗, (媽媽)
5. 弟弟: $\frac{x}{y} \frac{u}{v} \frac{h}{t}$, $\frac{f}{s} \frac{r}{q} \frac{e}{w}$
2. $\frac{a}{b} \frac{c}{d} \frac{e}{f}$

東園國小「職教育」學習單 【同心動「疫」動】
三年4班姓名：陳祉正

居家防疫生活使我們與家人相處的時間變多，但彼此間的互動似乎沒有因此增加，反而因為長時間的居家辦公與學習，以及其他的壓力因素，導致情緒變得較不穩定，而容易引發不愉快；到了週末，有時可以維繫一下家庭內的情感，卻只想當個沙發馬鈴薯，而逃不出3C產品的魔爪。但長時間地維持一個姿勢及盯著螢幕看，不僅容易傷害眼睛，身體也變得僵硬，為了維護家人的健康及促進家庭的互動與情感，要請你們完成以下的任務挑戰。【本活動配合新竹市家庭教育中心111年愛家515活動辦理，優選作品將送市賽，得獎者將獲得市府獎狀及禮品一份，以茲鼓勵。】

- 任務一：請你與家人共同找一部有互動的伸展運動影片，並與家人一起跟著影片進行伸展運動，最後請擺出影片中4個動作進行拍照記錄（或者以繪畫方式畫下來）。





- 任務二：請你與家人各自分享一下完成任務後的感想。

我的感想	家人(媽媽)的感想
我從這非常喜歡運動，因為運動能讓我更健康。我很喜歡這次的活動，因為它能让我的增加與家人的相處時光，也能讓我跟	由於疫情，待在家裡的時間變多了，不能出門的日子，透過這些小小的活動，可以增加親子互動，也可以活動一下身體，增進親子關係。

家人的感情變得更好。

東園國小 子職教育學習單【同心動「疫」動】四年五班 姓名 陳恩祺

居家防疫生活使我們與家人相處的時間變多，但彼此間的互動似乎沒有因為長時間的居家辦公與學習，以及其他的壓力因素，導致情緒變得較不穩定不愉快；到了周末，有時間可以維繫一下家庭內的情感，卻只想當個沙發馬3C 產品的魔爪。但長時間地維持一個姿勢及盯著螢幕看，不僅容易傷害眼睛僵硬，為了維護家人的健康及促進家庭的互動與情感，要請你們完成以下的活動配合新竹市家庭教育中心 111 年愛家 515 活動辦理，優選作品將送市賽市府獎狀及禮品一份，以茲鼓勵。】



- 任務一：請你與家人共同找一部有互動的伸展運動影片，並與家人一起跟著影片展運動，最後請擺出影片中的 4 個動作進行拍照記錄（或者以繪畫方式畫下來）



- 任務二：請你與家人各自分享一下完成任務後的感想。

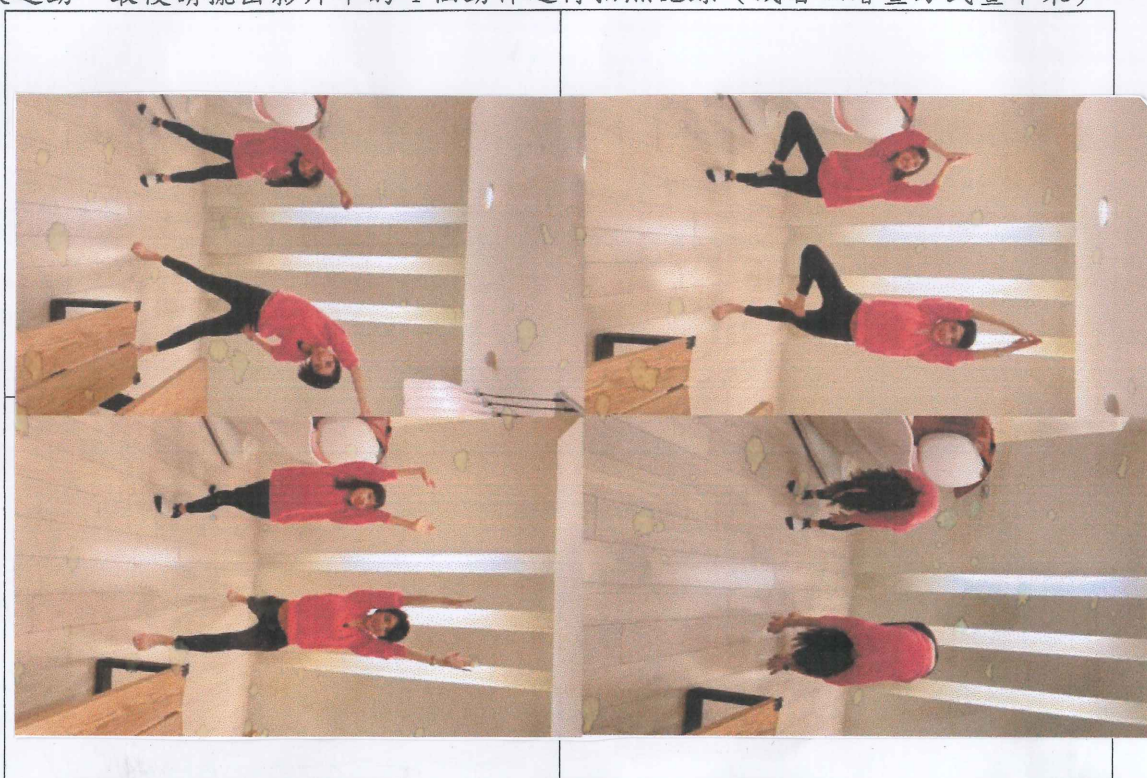
我的感想	家人(媽媽)的感想
我和媽媽弟弟一起進行互動性的運動，我們看著影片學做運動過程中，充滿樂趣，後來我們延長時間，慢慢加一點難度以增加挑戰性並輪流挑戰自己的耐力，這讓我感到既緊張又刺激，但覺得精神百倍呢！我覺得在這運動過程中可以同時培養耐力，不但有益身心健康，增強身體免疫力，也能放鬆心情並增進親子關係，真是一舉數得呢！因為有了家人的陪伴，所以使我們都十分開心、無比快樂，也讓我感到特別的幸福呢！	許久未運動，透過這次陪伴孩子一起覺得孩子精力充沛，體能真好！能和孩子們共同享受運動的樂趣，健身目的又能幫助孩子各方面發展及這種快樂運動方式很不錯呢！看到孩子們的天真笑容，歡樂的氣氛給予我們好心情，進而互動關係親密，也讓親子感情更加深厚。❤️ 我們一起共創美好的回憶，~!!



東園國小 子職教育學習單【同心動「疫」動】4年10班 姓名卓湘芹

居家防疫生活使我們與家人相處的時間變多，但彼此間的互動似乎沒有因此增加，反而因為長時間的居家辦公與學習，以及其他的壓力因素，導致情緒變得較不穩定，而容易引發不愉快；到了周末，有時間可以維繫一下家庭內的情感，卻只想當個沙發馬鈴薯，而逃不出3C產品的魔爪。但長時間地維持一個姿勢及盯著螢幕看，不僅容易傷害眼睛，身體也變得僵硬，為了維護家人的健康及促進家庭的互動與情感，要請你們完成以下的任務挑戰。【本活動配合新竹市家庭教育中心111年愛家515活動辦理，優選作品將送市賽，得獎者將獲得市府獎狀及禮品一份，以茲鼓勵。】

- 任務一：請你與家人共同找一部有互動的伸展運動影片，並與家人一起跟著影片進行伸展運動，最後請擺出影片中的4個動作進行拍照記錄（或者以繪畫方式畫下來）。



- 任務二：請你與家人各自分享一下完成任務後的感想。

我的感想	家人(媽媽)的感想
做瑜珈真的好痛!雖然 是這樣,但是也很好玩而 且漸漸的我發現我的筋骨 有變得比以前更柔軟了!以 後我還要跟媽咪一起做瑜 珈。	雖然湘芹的筋骨比較 不柔軟,但跟湘芹一起作 瑜珈實在有趣又健康。 以後和常常約湘芹跟 媽媽一起做瑜珈!

東園國小子職教育《疫起更靠近》親子共學單



班級：五年三班

座號：18

姓名：黃冠榕

在疫情的影響下，人們在家的時間變多，和家人相處的時間也變長，許多人因為生活習慣和彼此需求的不同，而和家人容易產生摩擦，進而引發衝突，但若我們對對方有多一點的了解，就能有效降低衝突的發生。因此，邀請同學與家人一同完成學習單，讓親子間有更多對話和了解。【本活動配合新竹市家庭教育中心 111 年愛家 515 活動辦理，優選作品將送市賽，得獎者將獲得市府獎狀及禮品一份，以茲鼓勵。】

情境事件：居家學習開始後，小宥的眼睛幾乎沒有離開過 3C 產品，媽媽每次看見小宥這樣都忍不住碎念幾句，但有時小宥並不是在偷懶、打電動，而是在完成老師指派的作業，卻被媽媽誤解，導致兩人關係越來越惡化。

1. 小宥遇到這樣的情況，你覺得他當時會有什麼樣的感受和想法？小宥媽媽的感受和想法又是什麼呢？（※感受可以用各樣的情緒詞彙來傳達）

小宥	感受	委屈、難過、生氣、不耐煩、怎麼又來了、好吵、不屑、覺得好煩！
	想法	我明明在完成老師的作業，但媽媽卻一直罵我偷懶、打電動。
小宥媽媽	感受	生氣、心疼、氣憤、憤怒、不爽
	想法	不要又又在偷懶和打電動，趕快做完不就沒事了，好累

2. 如果小宥的事件（或類似的情況）發生在你身上，你會如何因應處理？你家人的做法呢？也請寫下你和家人對彼此的期望？請訪問家人共同完成。

我的做法（因應或回應）	跟媽媽講清楚、講明白，慢慢的跟媽媽溝通，不要很不耐煩的回答媽媽，要 smile! 😊❤️
我對家人的期待……	希望能體諒 Me，知道我不是在偷懶和打電動，而是在 doing homework. 😊
家人（媽媽）的做法	聽聽孩子們在做什麼，也可以提醒一下不要用太久
家人對我的期待……	希望能更自律一點，好好掌控時間的管理。

3. 你和家人間對於 3C 使用的想法、期待和做法，如果很不同，則有可能較容易產生親子衝突，讓彼此不開心。請同學參考蘇琮祺心理師提供的手機使用契約書和家長一同討論，擬定適合你們家的 3C 使用原則，將彼此的共識寫下來：

在使用 3C 產品之前，可以先跟父母討論使用的時間，時間到了就一定會不在使用 3C 產品。如果要完成老師指派的作業，一樣也要跟父母討論大概所需的時間，如果時間到了還沒完成作業，不妨可以讓眼睛休息一下，出來活動一下身體，動動筋骨看看綠色植物，休息時，還可以和父母聊天，增進感情，就可以解決不必要的爭吵。

家長簽名：

林家翹

東園國小子職教育《疫起更靠近》親子共學單

班級：514

座號：20

姓名：黃翌昕

在疫情的影響下，人們在家的時間變多，和家人相處的時間也變長，許多人因為生活習慣和彼此需求的不同，而和家人容易產生摩擦，進而引發衝突，但若我們對對方有多一點的了解，就能有效降低衝突的發生。因此，邀請同學與家人一同完成學習單，讓親子間有更多對話和了解。【本活動配合新竹市家庭教育中心 111 年愛家 515 活動辦理，優選作品將送市賽，得獎者將獲得市府獎狀及禮品一份，以茲鼓勵。】

情境事件：居家學習開始後，小宥的眼睛幾乎沒有離開過 3C 產品，媽媽每次看見小宥這樣都忍不住碎念幾句，但有時小宥並不是在偷懶、打電動，而是在完成老師指派的作業，卻被媽媽誤解，導致兩人關係越來越惡化。

1. 小宥遇到這樣的情況，你覺得他當時會有什麼樣的感受和想法？小宥媽媽的感受和想法又是什麼呢？（※感受可以用各樣的情緒詞彙來傳達）

小宥	感受	覺得很生氣，因為自己常常被媽媽誤會，明明在完成老師出的作業，也要被念。
	想法	覺得自己為什麼只要眼睛沒有離開 3C 產品，媽媽就要念我。
小宥媽媽	感受	覺得很奇怪因為怕小宥近視，所以只要看到他眼睛沒離開 3C 產品，就會忍不住念他。
	想法	雖然在關心小宥，但因為不了解他眼睛沒離開 3C 產品原因，媽媽就念他，導致兩人關係惡化。

2. 如果小宥的事件(或類似的情況)發生在你身上，你會如何因應處理？你家人的做法呢？也請寫下你和家人對彼此的期望？請訪問家人共同完成。

我的做法(因應或回應)	跟大人說為什麼眼睛沒離開 3C 產品，叫他們不要誤會。
我對家人的期待……	希望他們把事情的原因了解清楚，不要動不動就誤會別人。
家人(爸爸)的做法	他不會馬上評斷眼前所看到的事情，會去了解小孩現在在做的事，以免造成誤會。
家人對我的期待……	不會反對我使用 3C 產品，但是期望在使用 3C 產品上能夠有自制力。

3. 你和家人間對於 3C 使用的想法、期待和做法，如果很不同，則有可能較容易產生親子衝突，讓彼此不開心。請同學參考蘇琮祺心理師提供的手機使用契約書和家長一同討論，擬定適合你們家的 3C 使用原則，將彼此的共識寫下來：

①使用 3C 產品時，經過家長同意。

②學校功課及家庭要求都完成後，才有使用資格。

③每次使用 30 分鐘。

家長簽名：

黃

東園國小子職教育《疫起更靠近》親子共學單

班級：604

座號：27

姓名：石函右

在疫情的影響下，人們在家的時間變多，和家人相處的時間也變長，許多人因為生活習慣和彼此需求的不同，而和家人容易產生摩擦，進而引發衝突，但若我們對對方有多一點的了解，就能有效降低衝突的發生。因此，邀請同學與家人一同完成學習單，讓親子間有更多對話和了解。【本活動配合新竹市家庭教育中心 111 年愛家 515 活動辦理，優選作品將送市賽，得獎者將獲得市府獎狀及禮品一份，以茲鼓勵。】

情境事件：居家學習開始後，小宥的眼睛幾乎沒有離開過 3C 產品，媽媽每次看見小宥這樣都忍不住碎念幾句，但有時小宥並不是在偷懶、打電動，而是在完成老師指派的作業，卻被媽媽誤解，導致兩人關係越來越惡化。

1. 小宥遇到這樣的情況，你覺得他當時會有什麼樣的感受和想法？小宥媽媽的感受和想法又是什麼呢？（※感受可以用各樣的情緒詞彙來傳達）

小宥	感受	很生氣，感到委屈，想證明清白，卻沒有機會。
	想法	我又沒有一直打電動，你一直碎念，還說我玩過頭。
小宥媽媽	感受	很生氣，有點無奈，根本不想聽小孩解釋。
	想法	一直玩，到底是要玩多久，可以克制一下嗎？

2. 如果小宥的事件(或類似的情況)發生在你身上，你會如何因應處理？你家人的做法呢？也請寫下你和家人對彼此的期望？請訪問家人共同完成。

我的做法(因應或回應)	跟家長解釋自己在做什麼，避免產生誤會。
我對家人的期待……	能好好把話聽完，不要什麼都不知道就亂下決定。
家人(<u>媽媽</u>)的做法	了解孩子在做什麼，再給予建議。
家人對我的期待……	時間可貴，好好利用時間，累積起來會產生很大的力量。

3. 你和家人間對於 3C 使用的想法、期待和做法，如果很不同，則有可能較容易產生親子衝突，讓彼此不開心。請同學參考蘇琮祺心理師提供的手機使用契約書和家長一同討論，擬定適合你們家的 3C 使用原則，將彼此的共識寫下來：

事情做完，再使用 3C 做休閒的放鬆（玩遊戲等）

不影響飲食、睡眠、運動

手機是工具，是認識世界的媒介之一

家長簽名：游琮祺

東園國小子職教育《疫起更靠近》親子共學單

班級：605

座號：18

姓名：李珮彤

在疫情的影響下，人們在家的時間變多，和家人相處的時間也變長，許多人因為生活習慣和彼此需求的不同，而和家人容易產生摩擦，進而引發衝突，但若我們對對方有多一點的了解，就能有效降低衝突的發生。因此，邀請同學與家人一同完成學習單，讓親子間有更多對話和了解。【本活動配合新竹市家庭教育中心 111 年愛家 515 活動辦理，優選作品將送市賽，得獎者將獲得市府獎狀及禮品一份，以茲鼓勵。】

情境事件：居家學習開始後，小宥的眼睛幾乎沒有離開過 3C 產品，媽媽每次看見小宥這樣都忍不住碎念幾句，但有時小宥並不是在偷懶、打電動，而是在完成老師指派的作業，卻被媽媽誤解，導致兩人關係越來越惡化。

1. 小宥遇到這樣的情況，你覺得他當時會有什麼樣的感受和想法？小宥媽媽的感受和想法又是什麼呢？（※感受可以用各樣的情緒詞彙來傳達）

小宥	感受	明明自己就是在做作業卻被媽媽認為在玩遊戲。
	想法	認為媽媽不先了解情況就罵我，覺得很委屈。
小宥 媽媽	感受	外面的世界更有趣，為什麼偏偏沉迷於 3C 產品。
	想法	真的是在做作業嗎？她有沒有可能跟我說謊？

2. 如果小宥的事件（或類似的情況）發生在你身上，你會如何因應處理？你家人的做法呢？也請寫下你和家人對彼此的期望？請訪問家人共同完成。

我的做法（因應或回應）	跟家人說什麼時候可以完成作業，等到做好之後，要先讓眼睛休息 30 分鐘，才能繼續使用 3C 產品。
我對家人的期待……	希望家人可以給我更多的使用時間，不要一直認為我在玩遊戲，其實我可以自律。自己限制使用時間。
家人（媽媽）的做法	和孩子討論上網的時間，訂出規則，找到其他事情，例如看書、運動……減少上網時間。
家人對我的期待……	別讓手機控制你，應該是由你決定上網、遊戲的時間。

3. 你和家人間對於 3C 使用的想法、期待和做法，如果很不同，則有可能較容易產生親子衝突，讓彼此不開心。請同學參考蘇琮祺心理師提供的手機使用契約書和家長一同討論，擬定適合你們家的 3C 使用原則，將彼此的共識寫下來：

我們家每天晚上 10:30 會關掉網路，並且把手機放在手機的「家」。一定要做好自己的事情之後才能拿手機，如果要做作業，必需先告知。

家長簽名：林琮祺