

家庭教育 ~ 子職教育學習單

學校名稱：東園

2年10班 姓名：蔡仰豪

家庭教 <u>育</u> ~ 子 <u>職</u> 教 <u>育</u> 學 <u>習</u> 單	
在日<u>常</u>生<u>活</u>中我最喜<u>歡</u>和家<u>人</u>一<u>起</u>做<u>的</u>事<u>是</u>什麼？ 我最喜<u>歡</u>和家<u>人</u>一<u>起</u>做<u>的</u>事是去各式各樣的遊樂園。	為什麼？ 遊樂園裡有刺激的雲霄飛車高聳的摩天輪，坐在上面往下看彷彿下方是戶子子像元景一樣。
在日<u>常</u>生<u>活</u>中最<u>讓</u>我<u>生</u>氣<u>的</u>事<u>是</u>什麼？ 有時候我跟姐姐吵架時，媽媽對我們生氣，讓我感到生氣。	為什麼？ 因為我被<u>罰</u>，我很生氣。
生氣<u>的</u>最<u>後</u>結<u>果</u>是<u>什</u>麼？我<u>有</u>做<u>了</u>什<u>麼</u>事<u>來</u>改<u>善</u>？ 1.喉嚨有點痛，心情不好。 2.我覺得自己要冷靜，用水見生氣的心情放。	
● 自<u>我</u>覺<u>察</u>	
父<u>母</u>填<u>寫</u> 我<u>的</u>孩<u>子</u>優<u>點</u>有<u>哪</u>些？ 相較其他孩子，多了一點自動自發，認真，自主力強，勤勞，畫圖、彈琴等都能主動學習，也做得不錯。	學<u>生</u>填<u>寫</u> 你<u>覺</u>得「好<u>孩</u>子」的<u>定</u>義<u>是</u>什麼？ 有<u>公</u>、<u>大</u>方、<u>做</u>家<u>事</u>的<u>孩</u>子。
我<u>希</u>望<u>他</u>要<u>如</u>何<u>表</u>現<u>會</u>更<u>好</u>？ 多思考，多閱讀，開拓視野，多幫忙媽咪做事，把握時間，當個有禮貌的好孩子。	我<u>有</u>哪<u>些</u>優<u>點</u>？其<u>中</u>有<u>哪</u>些優<u>點</u>是父<u>母</u>沒<u>有</u>注<u>意</u>到<u>的</u>，但<u>我</u>希<u>望</u>他<u>們</u>看<u>到</u>的？ 1.我覺得自己很認真。 2.家人沒有注意到我很大方。

★這張是全市之國中及國小小朋友都有的作業。學校選出 10 名優秀作品放至學校網站，獲選的作品由家庭教育中心發給獎勵品喔！



家庭教育~~ 子職教育學習單

學校名稱：東園國小

4年9班

姓名何唯瑄

家庭教育~~ 子職教育學習單

在日常生活中我最喜歡和家人一起做的事是什麼？

玩桌游和運動。

為什麼？

可以讓身體健康並增進家人之間的感情。

在日常生活中最讓我生氣的事是什麼？

有些事情已經盡力了，但還是不能做得很好。

為什麼？

因為有時太過於自信以致於粗心大意。

生氣的最後結果是什麼？我有做了什麼事來改善？

1. 事情沒有解決反而讓記更傷心。

2. 看好笑幽默的書籍或畫畫來緩和情緒。



● 自我覺察

父母填寫

學生寫

我的孩子優點有哪些？

善良體貼、樂於助人，有責任感，會主動分擔家事。

你覺得「好孩子」的定義是什麼？

善良、有責任感、主動發及懂得感恩。

我希望他要如何表現會更好？

多點耐心和耐心，更加專注及自主，找出適合自己的學習及生活節奏，相信你一定能夠成為更好的自己。

我有哪些優點？其中有哪些優點是父母沒有注意到，但我希望他們看到的？

1. 樂於助人、有同理心及認真負責任。

2. 我希望父母可以知道我已經很認真並盡力將事情做好。

★這張是全市之國中及國小小朋友都有的作業。學校選出 10 名優秀作品放至學校網站，獲選的作品由家庭教育中心發給獎勵品喔！





家庭教育~~ 子職教育學習單

學校名稱：東園國小

5年1班

姓名 陳恩祺

家庭教育~~ 子職教育學習單

在日常生活中我最喜歡和家人一起做的事是什麼？
在日常生活中，我喜歡與家人一起出外騎腳踏車到百貨公司逛街，其中，我最喜歡和家人一起玩益智桌遊。

為什麼？
因為大家一起玩桌遊不但可以增進感情，也可以共同腦力激盪。

在日常生活中最讓我生氣的事是什麼？
在日常生活中，當家人誤會我，卻又不願聽我的解釋時，最令我生氣。

為什麼？
因為我會覺得家人不了解我，卻又不聽我的理由會讓我心裡感到很難受且十分委屈。

生氣的最後結果是什麼？我有做了什麼事來改善？

生氣的當下會比較情緒不穩，說話口氣和用詞會較差，會導致雙方溝通不良，有時也會因為自己的情緒讓全家人的心情受到影響，我覺得如果長期都以這樣的方式來面對的話，最後的結果將會造成與家人之間的感情逐漸疏遠或彼此關係變差而相處不和睦。
1. 生氣當下我會試著停止生氣言語特緩和負面情緒之後再和家人說明解釋並且彼此聆聽對方訴說原因，解除誤會，嘗試理解彼此，也為自己不當言行道歉來改善問題。

● 自我覺察

父母填寫

學生寫

我的孩子優點有哪些？
關心體貼家人會照顧弟弟，友善待人，喜愛閱讀課外讀物，熱愛音樂運動充滿活力，有儲蓄美德善用零用錢，熱心助人。

你覺得「好孩子」的定義是什麼？
我覺得好孩子的定義就是孝敬父母替父母分憂解勞關心家人，對待長輩謙恭有禮，會主動給予同學關懷和幫助，具備尊敬師長友愛同學品行優良謙和懂事即是好孩子的象徵。

我希望他要如何表現會更好？
希望孩子在管理個人情緒方面能更加進步，適時紓解壓力放鬆心情，和他人相處可以更勇於表達自己，建立自信，遇到問題可以主動思考尋求解決方法，不輕言放棄，具備積極態度。

我有哪些優點？其中有哪些優點是父母沒有注意到，但我希望他們看到的？

1. 我的優點是喜愛閱讀，盡力完成課業，樂於和同學分享待人和善，不驕不躁大方懂得規劃金錢。
父母一直以來認為我在學校是個文靜的人，不擅與人互動交流，但是其實不然，我的個性活潑大方也結交許多知心好友，也是個健談的人，希望父母更了解我，看到自己更多不同面向的表現。

★這張是全市之國中及國小小朋友都有的作業。學校選出 10 名優秀作品放至學校網站，獲選的作品由家庭教育中心發給獎勵品喔！

