

111 年度新竹市學校家庭教育〔子職學習單〕

成德高中 學校 全校學生 263 人數 全校學習單參與人數 14 人數
(國中組)

國小：1.低年級 _____ 人數
 2.中年級 _____ 人數
 3.高年級 _____ 人數
 國中：1.七年級 3 人數
 2.八年級 9 人數
 3.九年級 2 人數

項次	績優學生前 10 名作品名單	績優學生作品送中心參賽名單
1.	101 彭祺綦	國小低年級名字
2.	102 唐家軒	
3.	104 吳丞硯	
4.	201 陳桓融	國中 7 年級名字
5.	202 林晉廷	國小中年級名字
6.	203 林志玲	
7	203 陳芊婷	
8	203 陳冠佑	國小高年級名字
9	303 任珍菱	
10	304 董家鎂	
		國中九年級名字

本次獎品發放將以全校學生人數計算，各年級依比例發送，例如：10 份紀念品請依低中、高年級之比例分送，最多可領 10 份禮物，國中組也是 7、8 及 9 年級平均分送最多 10 份禮物。



計畫編號：4-1

國中子職教育學習單一疫起更靠近

在疫情的影響下，大家開始了居家防疫的生活，在家的時間變多，和家人的相處時間也變長許多，在這樣的情況下，因為生活習慣的不同、彼此的需求不同等眾多原因，常使家人間產生摩擦，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以下題目，以啟發對彼此的更多了解。

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）

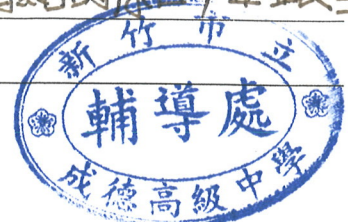
小宥	感受	莫名其妙
	想法	我只是在完成我的作業，你怎麼沒頭沒尾的就一直碎碎念!
小宥媽媽	感受	擔心
	想法	擔心你沒做完正事就開始玩所以想提醒你，怎麼變成

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？

我的做法	我會好好跟媽媽說我的確是在做作業，或直接給她看我的畫面。
家人(媽媽)的做法	如果我說的是對的，她就不會一直打擾我，
我期待家人的做法是……	好好聽我說。
家人期待我做的是……	做完該做的事再玩

3. 填完以上提問，請對照一下你和家人彼此的想法、做法和期待，如果都很不同，有可能較易產生衝突，讓彼此不開心，想想看你們可以如何調整做法使關係更和諧呢？請和家人一同討論，並將討論結果寫在下方。

互相先自己想過事情的經過和可能引起對方情緒的原因，並跟互相說明對不起的地方和解決的方法



國中子職教育學習單一疫起更靠近

在疫情的影響下，大家開始了居家防疫的生活，在家的時間變多，和家人的相處時間也變長許多，在這樣的情況下，因為生活習慣的不同、彼此的需求不同等眾多原因，常使家人間產生摩擦，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以下題目，以啟發對彼此的更多了解。

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	明明不是一直玩也有作做業，這樣也變罵。
	想法	我想跟媽媽講但他應該用以為我在玩。
小宥 媽媽	感受	小宥一直玩這樣眼睛會不好而且一直玩也不學習。
	想法	我應該要唸他一下還有叫他學習。

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？

我的做法	我會拿我的作業內容給媽媽看，如果不相信叫他打給老師。
家人(媽媽)的做法	我相信他真的在做做業，只是希望我能和家人互動。
我期待家人的做法是……	相信我，包容我，讓我完成作業。
家人期待我做的是……	少玩一點長跟家人講話。

3. 填完以上提問，請對照一下你和家人彼此的想法、做法和期待，如果都很不同，有可能較易產生衝突，讓彼此不開心，想想看你們可以如何調整做法使關係更和諧呢？請和家人一同討論，並將討論結果寫在下方。

沒有不同，家人都很包容都知道，都相信我。



10422 第 2 題

計畫編號：4-1

國中子職教育學習單一疫起更靠近

在疫情的影響下，大家開始了居家防疫的生活，在家的時間變多，和家人的相處時間也變長許多，在這樣的情況下，因為生活習慣的不同、彼此的需求不同等眾多原因，常使家人間產生摩擦，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以下題目，以啟發對彼此的更多了解。

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	他可能會覺得有點莫名其妙，也會有點生氣，他認真寫功課
	想法	那我以後都不要寫作業就好啦，小宥可能會這樣想。
小宥媽媽	感受	很擔心兒子一直緊盯著 3C，會不會視力嚴重惡化。
	想法	你書是讀完了嗎？一直玩手機眼睛都要壞掉了。

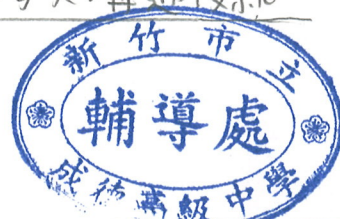
果命被認
得在玩。

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？

我的做法	我會跟媽媽解釋我是在寫功課而不是在玩。並且跟他約定使用時間。
家人(媽媽)的做法	如果媽媽看到我在用 3C，她會說：「不要偷雞摸狗，偷用啦。」
我期待家人的做法是……	我希望他們先問我，我用 3C 是在做什麼，而不是直接指責。
家人期待我做的是……	用 3C 前先跟他們說明用途和時間。

3. 填完以上提問，請對照一下你和家人彼此的想法、做法和期待，如果都很不同，有可能較易產生衝突，讓彼此不開心，想想看你們可以如何調整做法使關係更和諧呢？請和家人一同討論，並將討論結果寫在下方。

我們家是有約定一些事情，以 3C 使用為例，除了做功課看訊息外，打電動或看 youtube 都只有週末可以使用，一開始有這個規定，當然稍微會有 2 黑時非斥，但在多次溝通後就慢慢習慣了。



國中子職教育學習單一疫起更靠近

在疫情的影響下，大家開始了居家防疫的生活，在家的時間變多，和家人的相處時間也變長許多，在這樣的情況下，因為生活習慣的不同、彼此的需求不同等眾多原因，常使家人間產生摩擦，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以下題目，以啟發對彼此的更多了解。

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	當下的心情一定是不開心的。
	想法	有可能是媽媽言誤會我了。
小宥 媽媽	感受	雖然現在是線上學習但你不可能天天上網呀！
	想法	又在看手機，你可不可以適時的言讓眼睛休息一下呀！

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？

我的做法	事後跟家人說清楚，自己沒有在偷懶也可以言讓父母看自己做了什麼。
家人(媽媽)的做法	傾聽孩子的解釋，才能避免彼此的誤解。
我期待家人的做法是……	我並不覺得家人有做錯，因為我也應該要反省自己不應該一整天都在使用手機，父母也是為我好！
家人期待我做的是……	不要用一整天手機，很傷眼睛的

3. 填完以上提問，請對照一下你和家人彼此的想法、做法和期待，如果都很不同，有可能較易產生衝突，讓彼此不開心，想想看你們可以如何調整做法使關係更和諧呢？請和家人一同討論，並將討論結果寫在下方。

(1) 我：解釋自己的錯，或是解釋自己沒有做。
 (2) 媽媽：聽取孩子的解釋是很重要的，家長有不要學習著信任孩子，雙方建立信任感，關係才會更和諧。



國中子職教育學習單—疫起更靠近

在疫情的影響下，大家開始了居家防疫的生活，在家的時間變多，和家人的相處時間也變長許多，在這樣的情況下，因為生活習慣的不同、彼此的需求不同等眾多原因，常使家人間產生摩擦，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以下題目，以啟發對彼此的更多了解。

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）

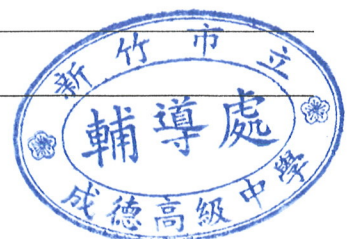
小宥	感受	很難過，心裡很不舒適
	想法	我明明在做功課，卻說我在偷懶
小宥 媽媽	感受	真的有看到他使用3c，很生氣。
	想法	建立3c使用規則及時間限制，請確實遵守

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？

我的做法	要家人解釋清楚，跟他說我在做功課 和
家人(媽媽)的做法	在正確的地點及時間使用3c，就不會誤會了。
我期待家人的做法是……	可以仔細看我是在幹嘛，不要看到我在看3c就以為我在玩
家人期待我做的是……	請先告知家人要用3c做功課，或建立規則確實遵守

3. 填完以上提問，請對照一下你和家人彼此的想法、做法和期待，如果都很不同，有可能較易產生衝突，讓彼此不開心，想想看你們可以如何調整做法使關係更和諧呢？請和家人一同討論，並將討論結果寫在下方。

使用3C前應提前告知父母，
才不會造成不必要的誤會。



在疫情的影響下，大家開始了居家防疫的生活，在家的時間變多，和家人的相處時間也變長許多，在這樣的情況下，因為生活習慣的不同、彼此的需求不同等眾多原因，常使家人間產生摩擦，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以下題目，以啟發對彼此的更多了解。

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）

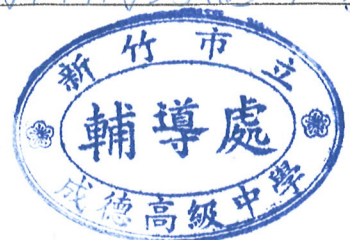
小宥	感受	心裡覺得不舒服，被媽媽誤會
	想法	明明自己在完成老師指派的作業，卻被媽媽碎念
小宥媽媽	感受	覺得小孩一直在玩 3C 產品，眼睛會受傷
	想法	希望小孩利用放假期間，能做有意義的事情

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？

我的做法	我會告訴媽媽學校會在這段時間，指派線上的作業，所以會一直用到電腦才能完成作業
家人(媽媽)的做法	先了解小孩為什麼整天一直用電腦
我期待家人的做法是……	希望大家能互相溝通，了解事情的原因
家人期待我做的是……	電腦使用一段時間能休息，避免眼睛受傷

3. 填完以上提問，請對照一下你和家人彼此的想法、做法和期待，如果都很不同，有可能較易產生衝突，讓彼此不開心，想想看你們可以如何調整做法使關係更和諧呢？請和家人一同討論，並將討論結果寫在下方。

大家溝通每件事情發生的原因，避免因為誤會，影響大家的感情，設身為對方著想，大家各退一步，家人沒有解不開的結，大家應該多溝通。



計畫編號：4-1

國中子職教育學習單—疫起更靠近

在疫情的影響下，大家開始了居家防疫的生活，在家的時間變多，和家人的相處時間也變長許多，在這樣的情況下，因為生活習慣的不同、彼此的需求不同等眾多原因，常使家人間產生摩擦，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以下題目，以啟發對彼此的更多了解。

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）

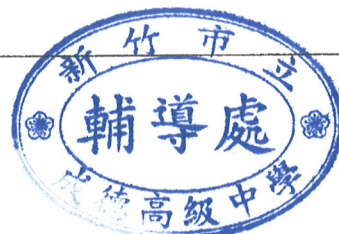
小宥	感受	被誤解，不開心，不懂為什麼寫作業也被罵。
	想法	只是玩一下手機而已，又不是沒在忙正事。
小宥 媽媽	感受	非常難過，覺得小宥不懂他的好意。
	想法	希望小宥能少看手機，才不會對眼睛有嚴重傷害。

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？

我的做法	好好解釋自己在幹嘛，得到家人諒解。
家人(媽媽)的做法	主動提醒我用手機的時間太長了。
我期待家人的做法是……	能夠冷靜，不用責備的口氣，好好溝通。
家人期待我做的是……	希望我可以自律，不一直使用手機，傷害自己眼睛。

3. 填完以上提問，請對照一下你和家人彼此的想法、做法和期待，如果都很不同，有可能較易產生衝突，讓彼此不開心，想想看你們可以如何調整做法使關係更和諧呢？請和家人一同討論，並將討論結果寫在下方。

好好坐下溝通、討論。



國中子職教育學習單一疫起更靠近

203 15 陳冠佑

在疫情的影響下，大家開始了居家防疫的生活，在家的時間變多，和家人的相處時間也變長許多，在這樣的情況下，因為生活習慣的不同、彼此的需求不同等眾多原因，常使家人間產生摩擦，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以下題目，以啟發對彼此的更多了解。

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）

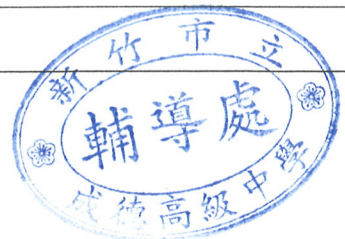
小宥	感受	會難受, 因為被人誤解了。
	想法	就只是想要放鬆而已。
小宥 媽媽	感受	擔心, 生氣(少許)
	想法	小孩不該玩手機那麼久。

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？

我的做法	自己也該好好控制自己。
家人(母)的做法	好好的提醒
我期待家人的做法是……	看到先詢問, 不要一昧的碎念。
家人期待我做的是……	不要一直玩3C產品。

3. 填完以上提問，請對照一下你和家人彼此的想法、做法和期待，如果都很不同，有可能較易產生衝突，讓彼此不開心，想想看你們可以如何調整做法使關係更和諧呢？請和家人一同討論，並將討論結果寫在下方。

不要一直玩手機, 多多和家人相處。



國中子職教育學習單—疫起更靠近

30301 任進菱

在疫情的影響下，大家開始了居家防疫的生活，在家的時間變多，和家人的相處時間也變長許多，在這樣的情況下，因為生活習慣的不同、彼此的需求不同等眾多原因，常使家人間產生摩擦，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以下題目，以啟發對彼此的更多了解。

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）

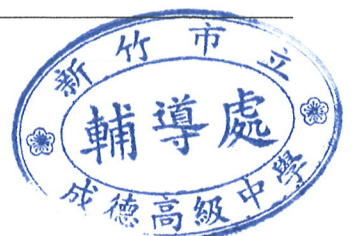
小宥	感受	委屈，不理解 選擇沉默
	想法	為什麼媽媽要這麼生氣？我明明在做作業啊，也要合理休息的。
小宥媽媽	感受	憤怒。
	想法	為什麼都在玩手機呢？怎麼不學習。

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？

我的做法	我會先告知父母手機上有指派作業，需要我去完成。
家人(爸爸)的做法	會詢問目前孩子的學習狀況，還有作業。
我期待家人的做法是……	可以來問清楚，不要一味的指責。
家人期待我做的是……	可以事先告知這項作業的完成。

3. 填完以上提問，請對照一下你和家人彼此的想法、做法和期待，如果都很不同，有可能較易產生衝突，讓彼此不開心，想想看你們可以如何調整做法使關係更和諧呢？請和家人一同討論，並將討論結果寫在下方。

與家人共同討論，靜下心來處理「用手機做作業」這件事，互相詢問及告知。



計畫編號：4-1

國中子職教育學習單一疫起更靠近

在疫情的影響下，大家開始了居家防疫的生活，在家的時間變多，和家人的相處時間也變長許多，在這樣的情況下，因為生活習慣的不同、彼此的需求不同等眾多原因，常使家人間產生摩擦，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以下題目，以啟發對彼此的更多了解。

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	無奈、生氣
	想法	玩遊戲只是放鬆，有時候也有在用作業
小宥 媽媽	感受	生氣、憤怒
	想法	一直看手機對眼睛不好，該沒收手機

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？

我的做法	看一段時間書，再去玩。
家人(媽媽)的做法	讓小孩把時間分配成表，規劃時間
我期待家人的做法是……	認同我的做法。
家人期待我做的是……	少玩遊戲。

3. 填完以上提問，請對照一下你和家人彼此的想法、做法和期待，如果都很不同，有可能較易產生衝突，讓彼此不開心，想想看你們可以如何調整做法使關係更和諧呢？請和家人一同討論，並將討論結果寫在下方。

找一天假日開一個家庭會議，來討論各自的想法並解決。

