

# 基隆市 111 年度學校推廣 4 小時家庭教育計畫

## 基隆市建德國中 成果報告表

計畫名稱	基隆市 111 年度學校推廣 4 小時 家庭教育活動		辦理地點	八年級各班教室			
補助金額	新臺幣 11,600 元整		辦理時間	111 年 8 月 30-9/8			
對象	八年級學生			7:30-8:15			
活動場次	10	參與人次 (需與家庭狀態合計 數相符)	男	121	女	100	
			合計		221		
家庭狀態	1. 一般家庭		男 115/女 95 位/合計 210 位				
	2. 單(失)親家庭		男 6 位/女 4 位/合計 10 位				
	3. 繼親家庭		男 0 位/女 0 位/合計 0 位				
	4. 隔代教養(祖孫)家庭		男 0 位/女 1 位/合計 1 位				
家庭屬性	1. 身心障礙者家庭(本人或家人領有身心障礙者手冊)		男 15 位/女 8 位/合計 23 位				
	2. 中低收入戶家庭		男 3 位/女 8 位/合計 11 位				
	3. 新移民家庭		男 8 位/女 10 位/合計 18 位				
	4. 原住民族家庭		男 4 位/女 4 位/合計 8 位				
	5. 同婚家庭		男 0 位/女 0 位/合計 0 位				
附件	<input type="checkbox"/> 學員簽到表 <input checked="" type="checkbox"/> 成果照片表 <input type="checkbox"/> 電子檔 <input type="checkbox"/> 其他						
<p>執行成果概述：</p> <p>本活動由輔導老師入班進行家庭教育宣導，透過影片欣賞、角色扮演、團體討論、學習單填寫等方式，引導學生覺察自己與家人的溝通模式為何，並學習使用正向方式與家人溝通。</p> <p>其中透過繪製家庭星象圖，讓學生重新檢視自身與家人情感的親疏遠近，進而思考可以用甚麼方法去拉近與家人的距離。最後撥放「開口說愛，讓愛遠傳」短片，鼓勵學生將想法化為行動力，營造良好溫馨的親子關係。</p> <p>效益評估：</p> <p>(一) 播放周杰倫『爸，我回來了』及『稻香』MV，透過影片、歌詞讓學生能獲得共鳴，踴躍討論、分享，並在認知、情意上能了解家庭互動對個人的影響。</p> <p>(二) 繪製家庭星象圖，學生藉以省思自己與家人關係的親疏遠近，並引導其以實際行動去拉近彼此關係。學生從口頭或學習單的回饋上，大部分皆反映正向改變的動力。另外可以從學習單的內容，進一步追蹤關懷有親子問題困擾的學生，評估其需求，適時轉介輔導處遇。</p> <p>(三) 期待學生能夠認同若當下雙方都有情緒時，適時離開現場，讓彼此的情緒能處在平和狀態下再進行溝通，避免傷害到對方。</p> <p>學員回饋意見:如附件</p> <p>檢討與建議：無</p> <p>其他</p>							

填表人：賴宛秀  (簽章)

負責人：  (簽章)

聯絡電話：24321234\*42

填表日期：111 年 10 月 21 日

## 基隆市建德國中辦理

### 基隆市 111 年度學校推廣 4 小時家庭教育活動

#### 流 程 表

活動地點：建德國中各班教室、大會議室、小會議室

活動帶領人介紹：  
(含講師姓名及學經歷等)

日期 / 時間	單元主題	內 容	活動帶領人
9/13-9/27	晨讀家庭教育文章閱讀		工作人員
早自習 7:30-8:15	家庭教育課程 1	影片欣賞	各班導師
早自習 7:30-8:15	家庭教育課程 2	閱讀文章 女兒是吸收媽媽情緒長大的	各班導師
早自習 7:30-8:15	家庭教育課程 3	學生書寫學習單	各班導師
8/30-9/8	入班家庭教育宣導		輔導教師
早自習 7:30-8:15 或課中進行	家庭心象圖	繪製家庭心象圖	安愛華 鄭楓如 楊惠銖
早自習 7:30-8:15 或課中進行	溝通三溫暖	學習關懷家人	安愛華 鄭楓如 楊惠銖
9/8	教師場宣導		鄭楓如
上午 8:00-9:00	家庭資源大盤點，聰明消費我最行		
9/30	家長場宣導		葉明修
晚上 19:00-20:00	家庭資源大盤點，聰明消費我最行		



## 基隆市立建德國中辦理

### 基隆市 111 年度學校推廣 4 小時家庭教育活動

#### 成 果 照 片

活動名稱	基隆市 111 年度學校推廣 4 小時家庭教育活動	活動日期	9/13
活動地點	建德國中各班教室	活動時間	7:30-8:20
說 明	1. 影片欣賞		
	2. 影片欣賞		
	3. 閱讀文章		
	4. 書寫學習單		
1.			
2.			
3.			
4.			

(活動成果照片，請自行續頁)



## 基隆市立建德國中辦理

### 基隆市 111 年度學校推廣 4 小時家庭教育活動

#### 成 果 照 片

活動名稱	基隆市 111 年度學校推廣 4 小時家庭教育活動	活動日期	9/5、9/6
活動地點	建德國中 801 教室	活動時間	7:30-8:20
說 明	1. 影片引導		
	2. 如何與家人相處		
	3. 引導學生思考		
	4. 介紹家的不同風貌		
1.			
2.			
3.			
4.			

(活動成果照片，請自行續頁)



## 基隆市立建德國中辦理

### 基隆市 111 年度學校推廣 4 小時家庭教育活動

#### 成 果 照 片

活動名稱	基隆市 111 年度學校推廣 4 小時家庭教育活動	活動日期	9/1、9/2
活動地點	建德國中 802 教室	活動時間	7:30-8:20
說 明	1. 影片引導		
	2. 如何與家人相處		
	3. 引導學生思考		
	4. 介紹家的不同風貌		
1.		2.	
3.		4.	



(活動成果照片，請自行續頁)



## 基隆市立建德國中辦理

### 基隆市 111 年度學校推廣 4 小時家庭教育活動

#### 成果照片

活動名稱	基隆市 111 年度學校推廣 4 小時家庭教育活動	活動日期	9/7、9/8
活動地點	建德國中 803 教室	活動時間	7:30-8:20
說 明	1. 影片引導		
	2. 如何與家人相處		
	3. 引導學生思考		
	4. 介紹家的不同風貌		
1.			
2.			
3.			
4.			

(活動成果照片，請自行續頁)



## 基隆市立建德國中辦理

### 基隆市 111 年度學校推廣 4 小時家庭教育活動

#### 成果照片

活動名稱	基隆市 111 年度學校推廣 4 小時家庭教育活動	活動日期	8/31、9/1
活動地點	建德國中 804 教室	活動時間	7:30-8:20
說明	1. 利用影片引導家庭相處狀況		
	2. 如何與家人相處		
	3. 引導學生思考		
	4. 結論並利用學習單讓學生反思		
1.		2.	
3.		4.	





(活動成果照片，請自行續頁)



## 基隆市立建德國中辦理

### 基隆市 111 年度學校推廣 4 小時家庭教育活動

#### 成果照片

活動名稱	基隆市 111 年度學校推廣 4 小時家庭教育活動	活動日期	9/2、9/5
活動地點	建德國中 805 教室	活動時間	7:30-8:20
說 明	1. 影片引導		
	2. 介紹家庭星象圖		
	3. 引導學生思考如何與家人正確溝通方式		
	4. 介紹家的不同風貌		
1.			
2.			
3.			
4.			

(活動成果照片，請自行續頁)



## 基隆市立建德國中辦理

### 基隆市 111 年度學校推廣 4 小時家庭教育活動

#### 成果照片

活動名稱	基隆市 111 年度學校推廣 4 小時家庭教育活動	活動日期	9/7、9/8
活動地點	建德國中 806 教室	活動時間	7:30-8:20
說明	1. 影片引導		
	2. 如何與家人相處		
	3. 引導學生思考		
	4. 介紹家的不同風貌		
1.		2.	
3.		4.	

(活動成果照片，請自行續頁)



## 基隆市立建德國中辦理

### 基隆市 111 年度學校推廣 4 小時家庭教育活動

#### 成果照片

活動名稱	基隆市 111 年度學校推廣 4 小時家庭教育活動	活動日期	0830
活動地點	建德國中 807 教室	活動時間	13:10-14:50
說 明	1. 影片引導		
	2. 從影片中介紹如何與家人相處		
	3. 引導學生思考		
	4. 學生書寫學習單		
1.			
2.			
3.			
4.			




(活動成果照片，請自行續頁)



## 基隆市立建德國中辦理

### 基隆市 111 年度學校推廣 4 小時家庭教育活動

#### 成果照片

活動名稱	基隆市 111 年度學校推廣 4 小時家庭教育活動	活動日期	0830
活動地點	建德國中 808 教室	活動時間	12:20-13:10 7:30-8:20
說 明	1. 影片引導		
	2. 如何與家人相處		
	3. 引導學生思考		
1.		2.	
3.		4.	

(活動成果照片，請自行續頁)

## 基隆市立建德國中辦理

### 基隆市 111 年度學校推廣 4 小時家庭教育活動

#### 成 果 照 片

活動名稱	基隆市 111 年度學校推廣 4 小時家庭教育活動	活動日期	0831
活動地點	建德國中 809 教室	活動時間	7:30-8:20 12:20-13:10
說 明	1. 影片引導		
	2. 介紹如何與家人相處		
	3. 引導學生思考		
	4. 學生書寫學習單		
1.		2.	
3.		4.	




(活動成果照片，請自行續頁)



## 基隆市立建德國中辦理

### 基隆市 111 年度學校推廣 4 小時家庭教育活動

#### 成果照片

活動名稱	基隆市 111 年度學校推廣 4 小時家庭教育活動	活動日期	9/1、9/2
活動地點	建德國中 815 教室	活動時間	7:30-8:20
說 明	1. 影片引導介紹家的不同風貌		
	2. 如何與家人相處		
	3. 引導學生思考		
1.		2.	
3.		4.	

(活動成果照片，請自行續頁)

## 基隆市建德國民中學 111 年度推動學校家庭教育宣導活動計畫

### 一、依據：

- (一) 依據教育部 111 年 2 月 14 日臺教社(二)字第 1112400789 號函辦理。
- (二) 教育部補助 111 年度基隆市政府推展「高級中學以下學校實施家庭教育課程及活動之工作計畫」辦理。

### 二、目的：

- (一) 增進學校教師家庭教育專業知能。
- (二) 有助教師瞭解家庭教育方案規劃與執行策略。

### 三、辦理單位：

- (一) 指導單位：教育部。
- (二) 主辦單位：基隆市家庭教育中心。
- (三) 承辦單位：基隆市建德國民中學。

### 四、辦理日期：111 年 09 月 08 日。

### 五、辦理地點：大會議室。

### 六、參與人員：基隆市建德國民中學教師。

### 七、報名方式：請於 111 年 09 月 08 日前至全國教師在職進修網線上報名，研習時數核予 1 小時。

### 八、課程內容：

活動時間	活動主題	主講人
08:00~09:00	~家庭資源大盤點，聰明消費我在行~	鄭楓如老師

### 九、預期效益：

- (一) 啟發教師對家庭教育的省思。
- (二) 協助教師推動學校家庭教育課程之設計與實施。

### 十、經費：由基隆市家庭教育中心相關計畫經費項下支應。

### 十一、本計畫奉核後實施，修正時亦同。



**基隆市 111 年度建德國民中學  
推動學校家庭教育宣導活動執行成效摘要表**

基本資料				
1.活動名稱	學校家庭教育宣導活動			
2.主辦單位	基隆市家庭教育中心			
3.承辦單位	基隆市建德國民中學			
4.活動類別	講座/會議/宣導			
計畫執行評估				
評估項目	計畫預定目標		實際執行成果	
1.參加人次	男性 8 人	女性 28 人	男性 10 人	女性 31 人
	共計 36 人		共計 41 人	
2.計畫效益	家庭教育種子教師至各校進行家庭教育宣導，增進學校教師家庭教育專業知能。		現在許多家庭中孩子生的少，對於孩子的照顧常是呵護倍至，幫其規劃、處理好送到孩子面前，以致孩子無法學習盤點家中有何資源，藉由家庭資源介紹引導學生、家長重視家庭資源規劃，發展良好的家庭及個人消費習慣。	
3.投入人力資源	1.實際執行人員-家庭教育種子教師：鄭楓如 2.合作單位：(1)基隆市家庭教育中心。(2)學校輔導室或教務處。			
4.問卷調查：非常滿意 4 分、滿意 3 分、普通 2 分、不滿意 1 分				
項目	發放份數	回收份數	整體平均數	
(1)課程內容	41	41	4	
(2)講師表現	41	41	4	
(3)時間安排	41	41	4	
(4)教學或業務助益	41	41	4	
(5)自己表現	41	41	4	
5.本次活動特色	藉由宣導「家庭資源與消費決策」—認識何謂家庭資源，指存在於家庭中的各類資源，包括有形與無形的資源。了解資源有限，如何管理和有效運用，以能到家庭成員個人及共同的無限目標，滿足家人最高的需求。			

◎本表格請以 1 頁為原則，若活動性質如不適合此表，請另行設計執行成效摘要表。

承辦人： 教師兼輔導室主任 賴宛秀 承辦主任： 教師兼輔導主任 范振棟 校長： 基隆市建德國民中學校長 沈俊光

0912  
1119

0912  
1118

填表日期：111 年 09 月 12 日

## 基隆市建德國民中學 111 年度推動學校家庭教育宣導活動成果

辦理日期	111 年 09 月 08 日 08:00-09:00	辦理地點	大會議室
參與人員	學校教師	參與人數	男性 10 人/女性 31 人/ 總計 41 人
活動主題	～家庭資源大盤點，聰明消費我在行～		
活動內容 (100 字以內)	<p>藉由宣導「家庭資源與消費決策」－認識何謂家庭資源，指存在於家庭中的各類資源，包括有形與無形的資源。了解資源有限，如何管理和有效運用，以能到家庭成員個人及共同的無限目標，滿足家人最高的需求。</p> <p><input type="checkbox"/>其他佐證資料_____檢附如後。</p>		
活動照片			
			



## 基隆市建德國民中學 111 年度推動學校家庭教育宣導活動簽到表

一、辦理日期/時間：111 年 09 月 08 日 8:00- 9:00。

二、參加人員：

簽名	簽名	簽名
賴昭妤	謝怡如	陳嘉妤
安潔子	林學元	朱家德
邱維德	李坤育	孫子皓
邱維君	王成隆	謝韻青
江瑋	田香瑛	余采柔
黃理寧	陳文綺	李淑亭
林煒瑤	邱瑜	黃佩茹
陳亞霜	王如華	吳如英
黃明志	李冠廷	
林娟雯	黃子帥	
楊淑芬	彭詠欣	
王慈瑋	黃任儀	
張淑萍	黃淑慧	
王雅蘭	許淑卿	
丁一萍	林昇弘	
邱婉如	孫孟芳	
黃晶	楊雅君	

如此頁面不足，請自行增列。

# 基隆市立建德國中辦理

## 基隆市 111 年度學校推廣 4 小時家庭教育活動

### 成果照片

活動名稱	基隆市 111 年度學校推廣 4 小時家庭教育活動	活動日期	9/29
活動地點	家庭教育-家長場	活動時間	19:00-20:00
說 明	1. 家庭教育-家庭資源大盤點		
	2. 家庭教育-家長場		
	3. 家長參加家庭教育講座		
1.			
2.			
3.			
4.			





# 家庭心溝通

## ◆ 家庭星象圖

design by @ kimp.com

班級：809 座號：16 姓名：李忻程

每個人的家庭就像一個宇宙，而每個家庭裡的成員是宇宙中的星球，想一想，自己和每一位家庭成員距離有多遠呢？標出家庭宇宙中其他家人的星球，以及每個星球彼此的距離。



## ◆ 想一想

1. 我和誰距離最近？爸爸 為什麼？因為每天都會談心事
2. 我和誰距離最遠？媽媽 為什麼？因為沒有一起住、偏心妹妹
3. 我最想和家中的 奶奶 拉近距离，因為她平常工作都很忙
4. 拉近距离方法有哪些呢？(至少寫2項)  
語氣溫和、多多聊天

## ◆ 家庭心溝通

1. 想一想，最近和家人產生的衝突是什麼？把事情過程記錄下來。  
爸爸叫我洗碗，但是我補完習回到家很累了，我就跟他說我很累我不想洗，他就生氣了。
2. 運用「溝通停看聽」，用心處理衝突，我可以怎麼做呢？
  - (1) 停：不急著回應，不意氣用事而說出傷害的話語。
  - (2) 看：察言觀色，找尋表達時機，我想要表達的是 我真的很累
  - (3) 聽：聽對方話裡的「真正用意」，對方的想法是 他也很累
  - (4) 如果再來一次，事情可以如何解決？  
口氣好一點 或是用撒嬌的方式跟爸爸說、  
我好累，可以明天再洗嗎？



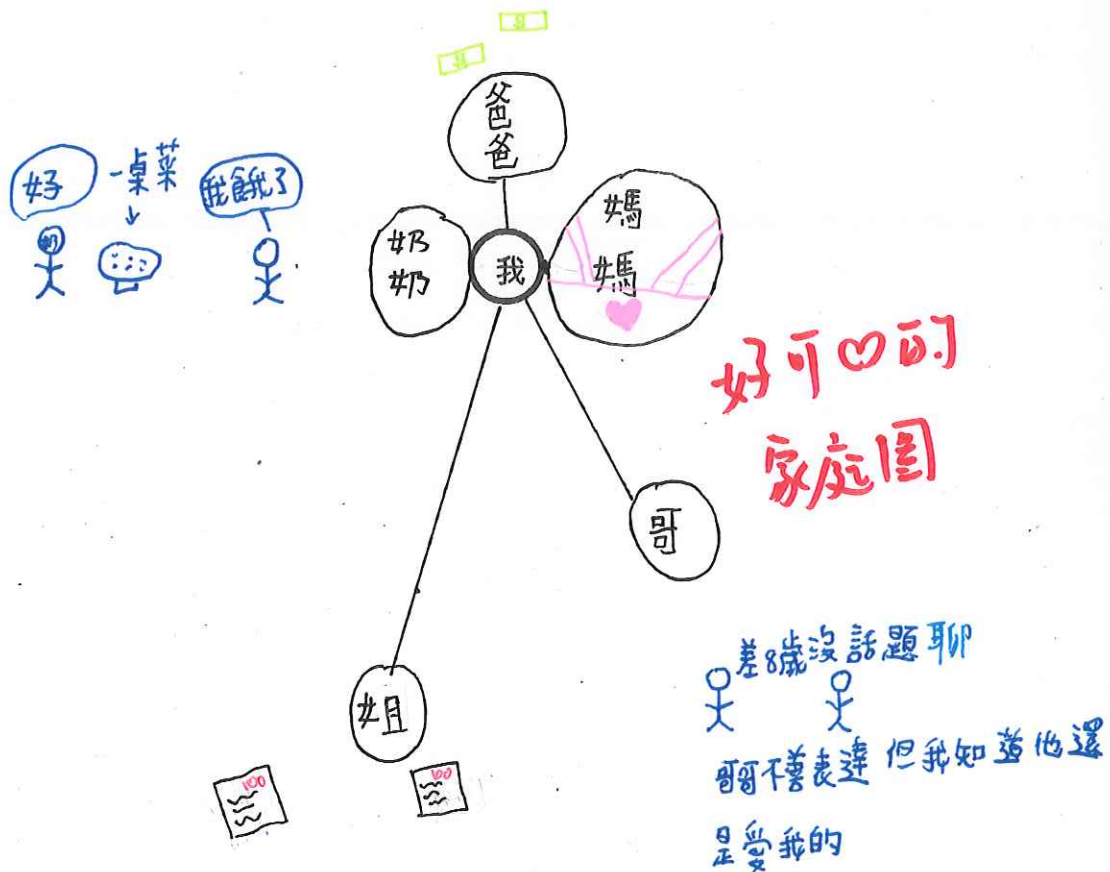


# 家庭心溝通

## ◆ 家庭星象圖

classroom by @ kimpk.com 班級：809 座號：18 姓名：蔣宥安

每個人的家庭就像一個宇宙，而每個家庭裡的成員是宇宙中的星球，想一想，自己和每一位家庭成員距離有多遠呢？標出家庭宇宙中其他家人的星球，以及每個星球彼此的距離。



## ◆ 想一想

1. 我和誰距離最近？媽媽 為什麼？比較了解我在想什麼
2. 我和誰距離最遠？姐姐 為什麼？沒一起住
3. 我最想和家中的 哥哥 拉近距离，因為 我想體驗被哥哥寵  
我也好想，哈！
4. 拉近距离方法有哪些呢？(至少寫2項)  
多相處 彼此幫助

## ◆ 家庭心溝通

1. 想一想，最近和家人產生的衝突是什麼？把事情過程記錄下來。



之前奶奶就一直說我都一直玩手機都不讀書我就很生氣明明很努力了地理從5分變80分已經是很大的進步了我就這樣跟她但奶奶卻說你就是因為不努力才沒有100分我就生氣的說你那麼厲害你來考啊！然後就開始冷戰了。

2. 運用「溝通停看聽」，用心處理衝突，我可以怎麼做呢？

- (1) 停：不急著回應，不意氣用事而說出傷害的話語。
- (2) 看：察言觀色，找尋表達時機，我想要表達的是 奶奶我已經很努力了我下次一定100!
- (3) 聽：聽對方話裡的「真正用意」，對方的想法是 她其實也只是希望我成績好而已。
- (4) 如果再來一次，事情可以如何解決？  
默默忍受 其實你可以跟奶奶說出真正的想法，  
只是口氣跟態度可以溫和。





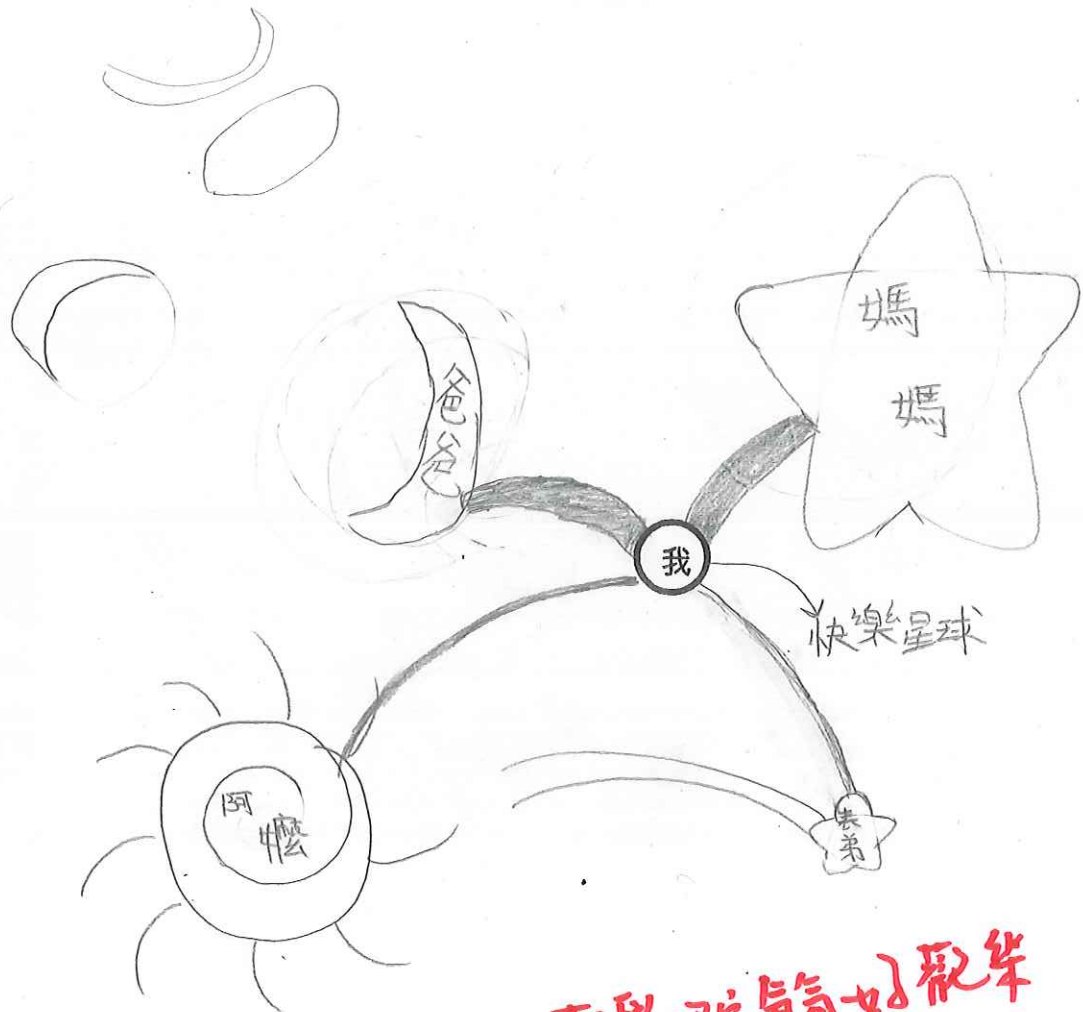
# 家庭心溝通

## ◆ 家庭星象圖

designed by © koopt.com

班級：809 座號：14 姓名：許瑋晴

每個人的家庭就像一個宇宙，而每個家庭裡的成員是宇宙中的星球，想一想，自己和每一位家庭成員距離有多遠呢？標出家庭宇宙中其他家人的星球，以及每個星球彼此的距離。



感覺阿嬤好親笨

## ◆ 想一想

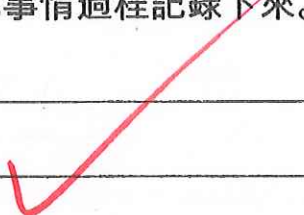
1. 我和誰距離最近？媽媽 為什麼？因為會聆聽心事
2. 我和誰距離最遠？爸爸 為什麼？因為爸爸上班很忙，不常溝通
3. 我最想和家中的阿嬤 拉近距离，因為沒有因為，就是想拉近
4. 拉近距离方法有哪些呢？(至少寫2項)  
表情，適當動作 語氣溫和

好棒

## ◆ 家庭心溝通

1. 想一想，最近和家人產生的衝突是什麼？把事情過程記錄下來。

交朋友，爸爸不太喜歡



2. 運用「溝通停看聽」，用心處理衝突，我可以怎麼做呢？

(1) 停：不急著回應，不意氣用事而說出傷害的話語。

(2) 看：察言觀色，找尋表達時機，我想要表達的是

①把事情說明白，讓對方知道

(3) 聽：聽對方話裡的「真正用意」，對方的想法是

怕我無法保護自己 能體會父母的心疼，支持!!

(4) 如果再來一次，事情可以如何解決？

先跟爸媽溝通，溝通後反覆確認

再

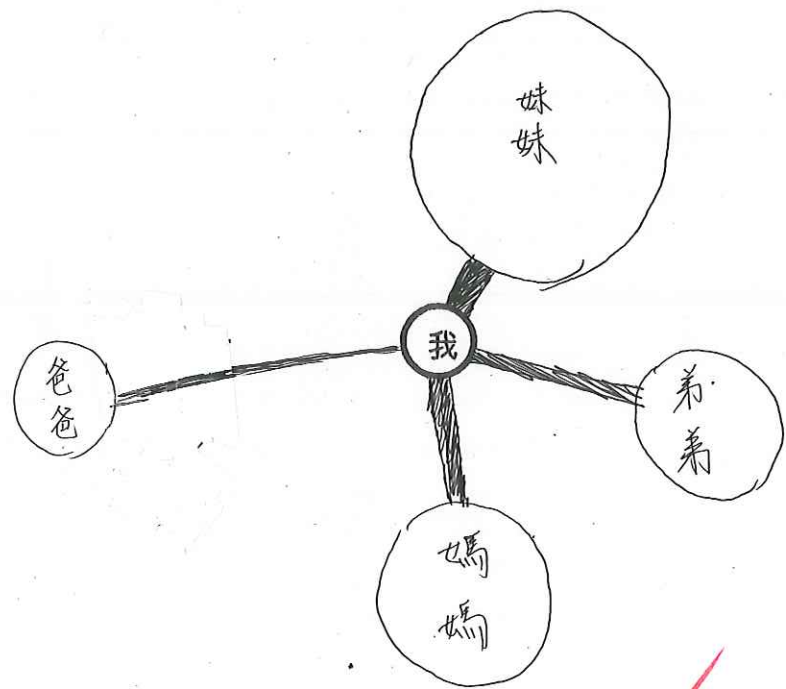


# 家庭心溝通

## ◆ 家庭星象圖

classroom designed by © kinsport.com 班級：809 座號：23 姓名：張云芊

每個人的家庭就像一個宇宙，而每個家庭裡的成員是宇宙中的星球，想一想，自己和每一位家庭成員距離有多遠呢？標出家庭宇宙中其他家人的星球，以及每個星球彼此的距離。



## ◆ 想一想

1. 我和誰距離最近？妹妹 為什麼？會和對方述說心事，懂對方的心情
2. 我和誰距離最遠？爸爸 為什麼？壓力太大會罵、罰我們，常常吵架
3. 我最想和家中的 媽媽 拉近距離，因為 她照顧我很辛苦，知道我的身體狀況，心情不好會安慰我。
4. 拉近距離方法有哪些呢？(至少寫2項)  
多交流、幫忙分擔家務

## ◆ 家庭心溝通

1. 想一想，最近和家人產生的衝突是什麼？把事情過程記錄下來。

暑假<sup>每天</sup>~~常常~~在家，爸爸媽媽就一直打電話叫我們做家事，但是太熱不想動，所以就只說個「哦」，然後沒做，爸爸好像最近壓力大(?)，天天回來就被罵，罵完我們才罵媽媽，媽媽再來罵我們，我們近幾個月心情很不好，爸爸媽媽還會對我整說一些「不要整天廢在那邊像死人一樣」「不要只想到自己，自以為是」，所以自己

2. 運用「溝通停看聽」，用心處理衝突，我可以怎麼做呢？躲在房間裡哭很久。

- (1) 停：不急著回應，不意氣用事而說出傷害的話語。或許可以思考父母在外工作壓力大，希望你們可以多分擔家務，但卻沒得到善意的回應，才會說出令人不舒服的話
- (2) 看：察言觀色，找尋表達時機，我想要表達的是 不要一直管我
- (3) 聽：聽對方話裡的「真正用意」，對方的想法是 我是關心你
- (4) 如果再來一次，事情可以如何解決？看看對方的心情，在好好跟他說  
再





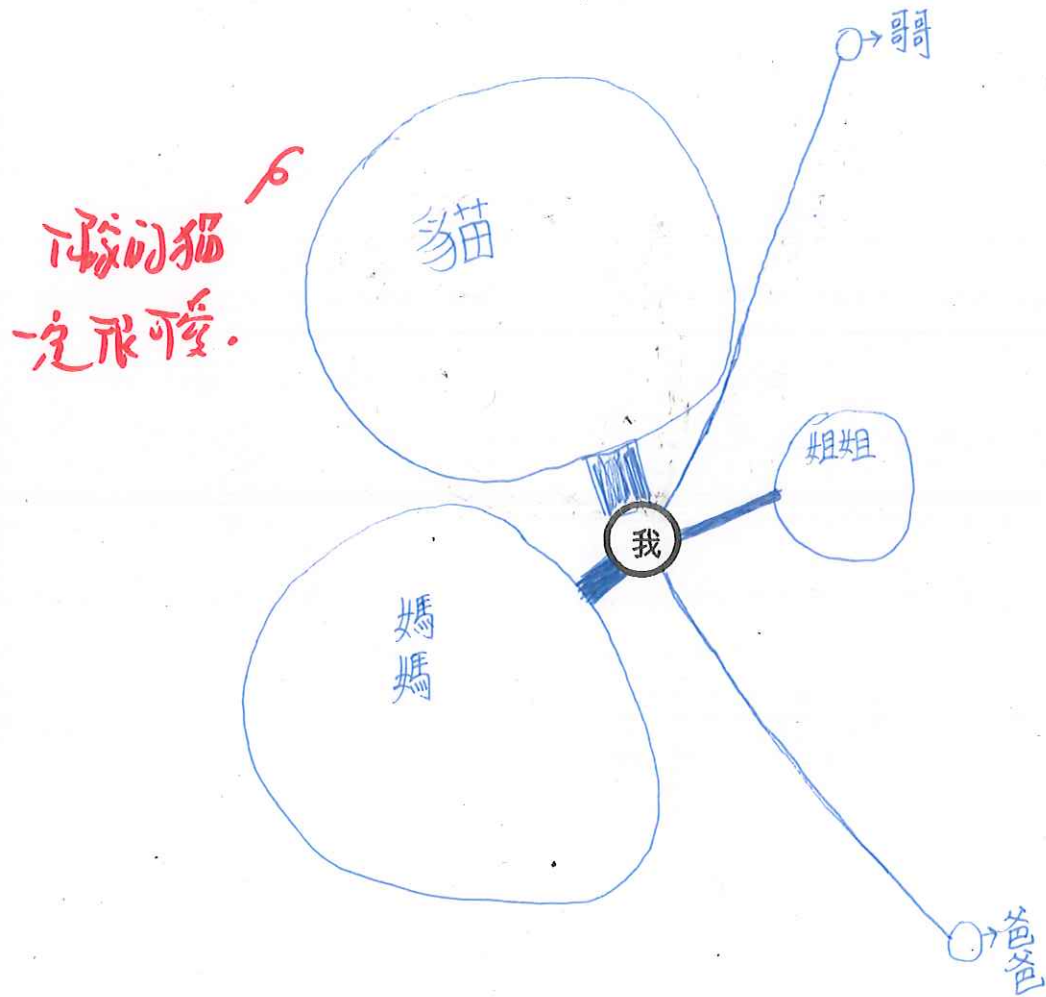
# 家庭心溝通

## ◆ 家庭星象圖

designed by © twinkl.com

班級：807 座號：20 姓名：張芷菱

每個人的家庭就像一個宇宙，而每個家庭裡的成員是宇宙中的星球，想一想，自己和每一位家庭成員距離有多遠呢？標出家庭宇宙中其他家人的星球，以及每個星球彼此的距離。



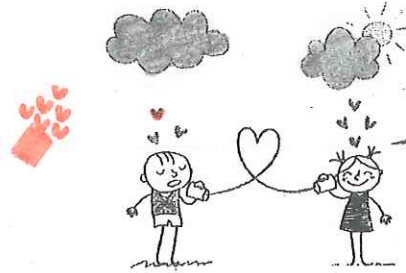
## ◆ 想一想

1. 我和誰距離最近？媽媽 為什麼？每天見面都會聊天
2. 我和誰距離最遠？哥哥爸爸 為什麼？哥哥很討厭，沒有跟爸爸同居
3. 我最想和家中的 姐姐 拉近距离，因為 年齡差距較大，希望透過其他方法拉近距离
4. 拉近距离方法有哪些呢？(至少寫2項)  
用字恰當、多交流

## ◆ 家庭心溝通

1. 想一想，最近和家人產生的衝突是什麼？把事情過程記錄下來。  
 1. 昨天在車上想請哥哥幫我拿香腸，因為我要扣安全帶，他就說：「拿一張衛生紙把牙籤包起來。」我就說：「為什麼？」他就說：「因為很油。」我就覺得他幹嘛這樣？連一點小事都不肯幫。  
 2. 哥哥用字不當、三字經 哥哥可以用適當的字來表達，而非用三字經
2. 運用「溝通停看聽」，用心處理衝突，我可以怎麼做呢？ 經~
  - (1) 停：不急著回應，不意氣用事而說出傷害的話語。
  - (2) 看：察言觀色，找尋表達時機，我想要表達的是 因為我要扣安全帶，所以請你幫我拿香腸
  - (3) 聽：聽對方話裡的「真正用意」，對方的想法是 因為牙籤很油
  - (4) 如果再來一次，事情可以如何解決？ good  
先扣好安全帶再吃香腸



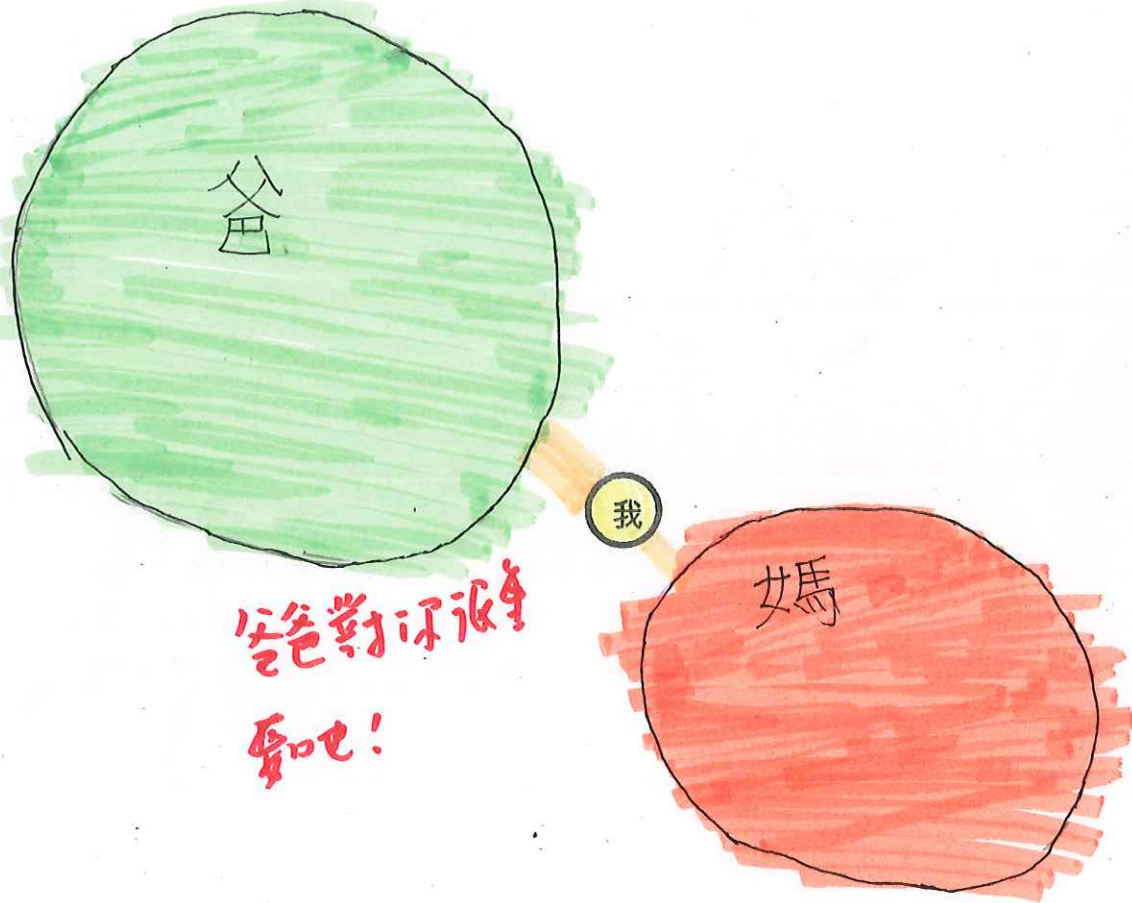


# 家庭心溝通

## ◆ 家庭星象圖

班級：807 座號：18 姓名：鄭斯云

每個人的家庭就像一個宇宙，而每個家庭裡的成員是宇宙中的星球，想一想，自己和每一位家庭成員距離有多遠呢？標出家庭宇宙中其他家人的星球，以及每個星球彼此的距離。



## ◆ 想一想

1. 我和誰距離最近？媽媽 為什麼？因為我和媽媽常呆在一起
2. 我和誰距離最遠？爸爸 為什麼？因為他是我的人生導師
3. 我最想和家中的 爸爸 拉近距离，因為 我想更了解他 good

4. 拉近距离方法有哪些呢？(至少寫2項)

全家出去玩、一起玩手遊

## ◆ 家庭心溝通

1. 想一想，最近和家人產生的衝突是什麼？把事情過程記錄下來。

因為玩手機沒有把該做的事做好。

2. 運用「溝通停看聽」，用心處理衝突，我可以怎麼做呢？

(1) 停：不急著回應，不意氣用事而說出傷害的話語。

(2) 看：察言觀色，找尋表達時機，我想要表達的是

對不起我不應該只顧著玩手機沒有把事做完

(3) 聽：聽對方話裡的「真正用意」，對方的想法是

我們是為你好如果你出去社會不能靠玩手機賺錢。

(4) 如果再來一次，事情可以如何解決？

把自己的事做好，不先玩手機。

你已經做到可以换位思考  
理解對方的心意，很棒!!



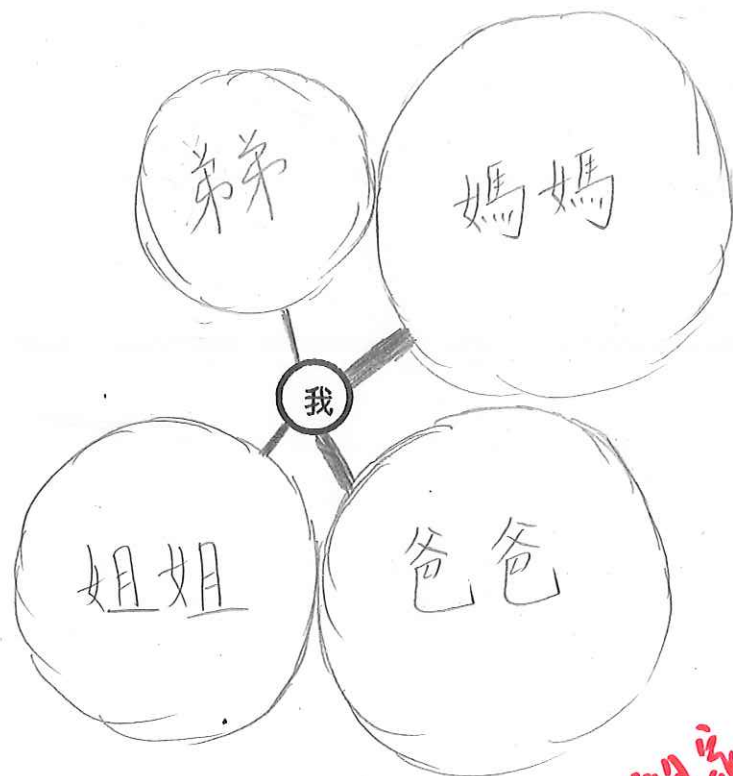


# 家庭心溝通

## ◆ 家庭星象圖

班級：807 座號：16 姓名：王綵喬

每個人的家庭就像一個宇宙，而每個家庭裡的成員是宇宙中的星球，想一想，自己和每一位家庭成員距離有多遠呢？標出家庭宇宙中其他家人的星球，以及每個星球彼此的距離。



真羨慕你們家人  
都好融洽

## ◆ 想一想

1. 我和誰距離最近？爸爸 為什麼？因為爸爸常常會給我很多生活中的建議。
2. 我和誰距離最遠？弟弟 為什麼？因為弟弟有時候太幼稚，常常會做一些讓人生氣的事。
3. 我最想和家中的 媽媽 拉近距离，因為 我不太常和媽媽單獨相處，但我知道她很關心我。
4. 拉近距离方法有哪些呢？(至少寫2項) 太貼心的好  
  1. 多和她聊天。
  2. 多體諒她，在她累的時候可以去幫忙做家事。

## ◆ 家庭心溝通

1. 想一想，最近和家人產生的衝突是什麼？把事情過程記錄下來。

某一天，因為弟弟不把飯吃完，我覺得很浪費，所以就叫他吃掉，但他堅持不要，我們就吵架了。

2. 運用「溝通停看聽」，用心處理衝突，我可以怎麼做呢？

(1) 停：不急著回應，不意氣用事而說出傷害的話語。

(2) 看：察言觀色，找尋表達時機，我想要表達的是 如果不把飯吃完會很浪費。

(3) 聽：聽對方話裡的「真正用意」，對方的想法是 可能他吃不下或現在不想吃。

- (4) 如果再來一次，事情可以如何解決？

我可以不要那麼堅持自己的看法可以換位思考，如果他真的吃不下，下次就不要買那麼多。 你的想法真的成熟。  
給你100個讚!!

good