

※在日常生活中心我最喜歡和家人一起做的事情是什麼？為什麼？

我最喜歡和媽媽一起去運動，因為可以讓身體很健康，而且媽媽會讓我嘗試不同的運動設施。我最喜歡和爸爸一起玩桌游和讀書，因為爸爸會引導我思考，讓我學習自己動手和發揮自己的想像力。我最喜歡和妹妹一起唱歌、跳舞和說故事，因為我們很有默契也

※在日常生活中心最讓我生氣的事是什麼？為什麼？

最讓我生氣的事是上學容易遲到。因為我不僅會被爸爸媽媽罵，還因此來不及抄寫聯絡簿，字就寫得非常西鬼。

※在日常生活中心最讓我生氣的事，最後的結果是什麼？我有做了什麼事來改善？

最後是跟爸爸媽媽討論如何早睡早起。我學習設定鬧鐘以及睡前拉筋和靜坐，讓自己好好睡覺，就能準時起床，減少遲到的次數。

I love you 自我覺察 I love you

父母填寫	學生填寫
※我的孩子優點有哪些？ 苑萱的學習力很強，小時候讀經教成的習慣，讓她對喜歡的事物很投入很專注。 ● 苑萱愛笑、愛唱歌、愛跳舞、愛畫畫、愛動手做，她會把每天發生的點點滴滴都表現出來。 ● 苑萱是姐姐，會幫忙照顧妹妹，把爸爸的教訓給妹妹，她細說「我跟妹妹是約好來當姐妹」。 ● 苑萱會感恩細心記錄下來，學習出讓大家都開心、幸福。對喜歡的人會說「我愛你」。 ※我希望他/她要如何表現會更好？ 祝福苑萱能坦然面對自己的不足，並練習來克服怯場及擔憂；能說出或寫下不開心的事，尋求協助與釋放情緒善用自已的天賦及優點來發展專長，以及加緊加廣地去學習與體驗，提升自信力，彌補不足及缺失。最後，	※你覺得「好孩子」的定義是什麼？ 我覺得好孩子是不讓爸爸媽媽擔心、主動幫忙他人、做好自己該做的事情，以及學習做家事，讓自己每天都開心、都進步，學習感恩、尊重及幫助別人。 ※我自已有哪些優點？哪些優點是父母沒有注意到而我很在意？ 我的優點是愛笑、唱歌、跳舞、畫畫、看書運動，以及學習認真。我的爸爸媽媽很懂我，會聽我說話及擁抱我。

每天留點時間給自己，靜坐10分鐘，肯定自己的好，反省自己的不足；父母師長會擔任教練的角色，適時給予引導與陪伴。

我的優點都有發現，我愛爸爸媽媽。



學校名稱：三民國國小

2 年 3 班

24 號

姓名：

張簡韻嘉

※在日常生活中心我最喜歡和家人一起做的事情是什麼？為什麼？
吃晚餐時，我最喜歡和家人一起聊天，分享在學校的趣事和問題，再一起討論解決。假日時，我最期待和家人一起出門遊玩。
只要和家人在一起就是最快樂的時光。



※在日常生活中心最讓我生氣的事是什麼？為什麼？
每天早上媽媽叫我起床，最讓我生氣，因為我還想賴床，多躺在溫暖的被窩裡一下都不行，所以我都會亂發脾氣。

被窩真的好舒服，很有魔力。



※在日常生活中心最讓我生氣的事，最後結果是什麼？我有做了什麼事來改善？
最後我還是得起床刷牙洗臉，乖乖去學校。以後我每天要早點寫完功課，準備好明天要帶的東西，早點上床睡覺。才可以早睡早起改掉賴床的壞習慣。

自我覺察

加油



父母填寫

※我的孩子優點有哪些？
韻嘉是個非常貼心又溫暖的小孩，而且還是家裡的開心果，嘴巴非常甜，常哄得外公外婆心花怒放。家裡有了她天天歡聲笑語，她也是個樂觀有自信的小孩，勇於挑戰自我，嘗試不同活動，培養各種興趣！更不時會對家人表達「我愛你」。

※我希望他要如何表現會更好？
樂觀開朗自信過頭的韻嘉，媽咪希望她在生活態度上多些細心，對自己的課業及媽媽交待的事都能用心完成，不要虎頭蛇尾。媽咪相信你只要多花點心思去做，肯定事半功倍。寶貝！加油！

學生填寫

※你覺得「好孩子」的定義是什麼？
我覺得應該要孝順父母，尊重長輩，當個有禮貌的小孩。還要有一顆善良的心，熱心幫助別人。



※我自己有哪些優點？
優點是：父母沒有注意到，而且我也很在意。其實我很聰明，很喜歡交朋友，樂於分享，也很開朗。而且我也是個貼心小幫手，希望爸媽可以讓我一起做家事，因為我長大了。

家人相知相惜，天天都會開心。



加油



112 年 度 新 竹 市 家 庭 教 育 子 職 教 育 學 習 單

學 校 名 稱 : 三 民 國 小 2 年 10 班 23 號 姓 名 : 王 香 螢

※在日常生活之中我最喜歡和家人一起做的事情是什麼？為什麼？

我最喜歡去爺爺奶奶家玩，因為爺爺會帶我們去逛超市、泡溫泉去餐廳吃飯也會陪我們一起看卡通、領紅包，真開心！

※在日常生活之中最讓我生氣的事情是什麼？為什麼？

最讓我生氣的情況是：我在寫作業或聽英文時妹妹就會在我的旁邊很大聲的說話、唱歌、聊天，讓我無法專心的寫作業。

※在日常生活之中最讓我生氣的事情，最後的結果是什麼？我有沒有做了什麼事來改善？
爸爸媽媽會叫妹妹們小聲一點或是叫她們進去房間玩我會自己上去二樓書房寫作業，就會很專心的寫作業，心情就會好一點了！

自我覺察

父母填寫

※我的孩子優點有哪些？

香螢的優點是：很有創意和想像力，很會畫畫和做手作；對人很體貼，是個貼心溫暖的孩子。在一些學習上認真，自我期許也高。

※我希望他要如何表現會更好？

我希望香螢能更有效率的運用時間，自動自發完成作業和複習，不用讓家人提醒多次。

學生填寫

※你覺得「好孩子」的定義是什麼？

我覺得關愛家人，完成自己的事，有禮貌，專心學習是好孩子的表現。

※我自己有哪些優點？哪些優點是父母沒有注意到而，且我也很在意？

我的優點父母都知道，我回家時常和父母分享，我最喜歡的優點有：

英文進步了，對家人按摩很貼心。

112 年度新竹市家庭教育-子職教育學習單

學校名稱：三民國小 二年 1 班 9 號 姓名：戴宇皓

※在平日日常生活中我最喜歡和家人一起做的事情是什麼？為什麼？

我最喜歡和家人一起騎腳踏車，因為和爸爸媽媽一起騎腳踏車享受風吹在臉上的感覺真的很好。

※在平日日常生活中最讓我生氣的事情是什麼？為什麼？

生活中和哥哥吵架的時候，會是我覺得很生氣，因為這本來就沒有人和我一起玩耍，那麼我會很生氣。

※在平日日常生活中最讓我生氣的事情，最後的結果是什麼？我有沒有做了什麼事情來改善？

我會先和哥哥道歉，說對不起，請他原諒我，最後大家會再開心的玩耍在一起。

自我覺察

父母填寫

※我的孩子優點有哪些？

1. 會關心家人，貼心問候
2. 幫忙做家事
3. 體力充沛，運動學習快
4. 頭腦聰慧，領悟力強

※我希望他需要如何表現會更好？

1. 增加耐心，持續力加強
2. 動作放小，關心及觀察週邊環境及人員，增加細心
3. 心平氣和，不要太在意別人嘻笑或怒言語。

學生填寫

※你覺得「好孩子」的定義是什麼？

聽爸爸媽媽的話，做父母自己該做父的事，還要有公德。

※我自己有哪些優點？哪些優點是父母沒有注意到而且我也很在意？

我的黑點是會太重力幫助忙做家事，父母也會因為我好。