

積穗國中 103 學年度寒假作業

健康與體育領域



積穗健康家

—生活技能親子共學魔法書

八年級

每個人都正在築一個家，
一個心目中理想的家，
邀請親愛的家長與孩子共同學習、一起努力，
透過這本「魔法書」裡的點子—「生活技能」，
提供一些磚瓦、水泥，或是一株小盆栽，
再加上家人們的巧思和實際的行動，
讓親愛的父母與寶貝孩子們
一起打造一座充滿愛、溫馨與健康的家！



學生姓名：_____ 班級：_____

家長請簽名：_____

【單元一】心情調色盤

「耶！明天放假，老爸要帶我們全家去深坑吃豆腐」「真衰！今天媽不知道吃了什麼炸藥，只是一點小事就被罵」「唉！明明已經做完功課，為什麼爸媽還是不讓我輕鬆一下？」這些對話，曾經出現在你和家人的互動中嗎？當時你的心情是不是也有開心、倒楣、厭煩等等的情緒，在與家人的相處過程中，不管大小事，都可能會令你產生不同的情緒。

情緒是什麼？情緒又會如何影響你呢？當情緒產生時，你是如何面對的，面對情緒，有人能夠掌控它，所以不致因此影響生活，但是有人卻被情緒牽著走，而隨便亂發脾氣，導致家人間的關係降到冰點。學習「情緒調適」「創造性思考」兩項生活技能，讓你能適時的反應情緒、避免負面的情緒持續影響健康。並讓你用健康正向的態度及心情，與家人互動喔！

< 生活技能 - 情緒調適 >

有能力辨識到自己及別人的各種感覺，意識到情緒如何影響行為，且有能力適當的對情緒做出反應。

< 生活技能 - 創造性思考 >

在日常生活的情境中，能跳脫傳統的思考方式，提出具原則性和創新性的意見。














< 情緒調適實務篇 >

1. 接納自己的情緒，憤怒不一定是壞的，關鍵是生氣的時候你做了什麼事，學習掌控情緒。
2. 了解自己的想法，找出不合理的想法。
3. 坦誠、理性表達自己的情緒，不是委屈求全。
4. 保持樂觀的態度看周圍的環境。
5. 情緒是你的，除了自己，別人不用為你負責。

學習單 1-1：心情點滴 - 情緒調適

1. 情緒符號大公開

即時通上有很多有趣的表情符號，它代表那些情緒反應呢？是正向還是負向的呢？正向的情緒是一種讓人感到開心或積極的心理狀態，而負向的情緒卻相反，請你和家人一起討論並寫下來。

編號	例	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
表情符號											
代表情緒	開心										
正向	✓										
負向											

2. 利用一天的時間觀察一下你和家人，出現了那些情緒反應？這些情緒常是在什麼情況下產生的？

家人	出現情緒 (或編號)	因為何種原因而產生	產生何種行為
阿公	例	和妹妹一起玩的時候	一直咯咯笑不停

整體而言，家人出現的情緒中以（正向情緒 負向情緒）為多。

3. 學習掌控情緒可以使自己不受情緒困擾，與家人討論在以下的詞彙中，圈出有助於你調適情緒的詞句或方式。

辨識感覺

正向態度

賭氣

訴說

口不擇言

衝動

意氣用事

無理取鬧

冷靜

離開現場

從容應對

不爽

出氣、報復

微笑以對

學習單 1-2：思考轉個彎？ - 創造性思考

能讓你產生情緒的只有你自己，藉由你腦中對事物的解讀，你才會產生喜怒哀樂的不同情緒，有時候換個角度想，你會發現，這世界上看待事物並不是只有一種觀點喔！

1. 想法大家談

面對以下情境時，一般人常出現負向的思考模式，請與家人一同跳出負向思考，寫下正向思考的語句。



(1) 害怕的科目考卷又要發了

→完蛋了，這次一定又是不及格，會被媽媽罵死的！（負向思考語句）

我的正向思考語句_____

家人的正向思考語句_____

提供者簽名：_____

(2) 參加演講比賽，辛苦的準備但還是落選了

→一定是裁判有內定的，比賽真不公平！（負向思考語句）

我的正向思考語句_____

家人的正向思考語句_____

提供者簽名：_____

(3) 要用的東西找不到

→真的很煩，每次要找東西的時候就會不見！（負向思考語句）

我的正向思考語句_____

家人的正向思考語句_____

提供者簽名：_____

【單元二】親情 easy 通

有一對老夫婦在餐廳設宴慶祝他們結婚六十週年慶，有一道清蒸鮮魚上桌了，老先生趕緊動了筷子，夾起魚頭放在他老伴的碗裡，那老婆婆不知是不是太感動竟然落淚了，她啜泣地說，「這麼多年來，每餐都讓你們吃魚肉，而我都吃那肉最少的魚頭，沒想到結婚紀念日，還要我吃魚頭。」老公公也落淚了說道，「其實我是最喜歡吃魚頭了，平時看你吃的津津有味，我才夾給你吃的呀！」聽過這個小故事嗎？典型的溝通不力，你和爸媽的溝通狀況如何？會不會常常內心裡想的是一套，而做出來又是一套？有時候和越親的家人相處，我們反而會犯更多溝通不良的毛病，想和家人良性溝通，要學習兩個生活技能，一是有效溝通，讓你更清楚的表達自己的想法，二是同理心，學習在溝通時，了解並尊重別人的想法。

< 生活技能 - 有效溝通 >

在不同的情境下，能夠運用口語或肢體語言，合適的表達自己的想法或態度。它讓我們能夠清楚明白的傳達資訊、理解和情緒給他人，使他人能清楚明白自己的意圖。

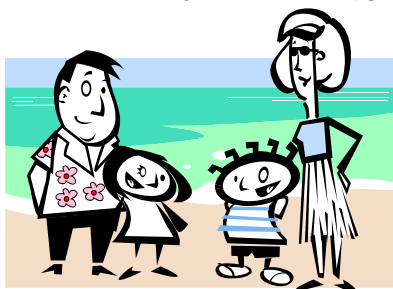
< 生活技能 - 同理心 >

就是一個人能對另一個人的立場、感受和需要有正確的了解，並將自己的理解，透過適當的語言、文字或行動，反應給對方知道。可以幫助我們接受其他跟我們不同處境的人、對有需求的人們做出反應，提昇我們的正向社會互動能力。

< 家庭有效溝通原則 >

1. 尊重並接納家人，設身處理為家人著想，不任意判斷。
2. 適當的控制情緒，找尋合適的時機談話。

< 建立有同理心的原則 >



1. 培養敏銳的觀察力及想像力：設身處地的去體會家人的感受，以不同的立場及角度去關心他人。
2. 產生行動力：將體會到的感受轉化為實際的行動。

學習單 2-1：溝通模擬考 - 有效溝通



1. 溝通連連看

下面是一些和家人不良溝通的對話，請與家人一同判斷，這些對話究竟犯了什麼溝通上的毛病？連連看。

對話		溝通不良的問題
「你就是這樣，每次都不負責任，才會把事情通通搞砸了！」	● ●	1. 間接溝通 家人彼此不溝通，由第三者當橋樑來傳話
他每次一不開心，就在家裡大吼大叫，把家人都嚇壞了。	● ●	2. 先入為主 由於自己存有偏見，所以出現對人不合理的判斷
「你的想法行不通啦！，要這樣子做才行！」「你怎麼知道我這樣不行」	● ●	3. 自我中心 自個兒說出自己的想法和感受但是沒有注意到別人的反應
明明你心裡就在為了考試而煩惱，但是家人關心問起的時候，你卻說沒事。	● ●	4. 重翻舊帳 專注在過去的事情上，而不針對目前的事情來溝通
上次你也是考試的時候粗心，如果你有學到經驗，放在心上，那這次就不會發生相同的事	● ●	5. 雙重訊息 口語表達出的訊息和實際的行動不同
爸爸明明說好考試完要帶全家一起出去玩，但卻爽約	● ●	6. 對錯之爭 說話時把焦點被在誰對誰錯的意見之爭
媽媽一直自己說自己的，根本沒有發現兒子沒在專心聽	● ●	7. 情緒失控 任情緒發洩，隨意發脾氣罵人
爸媽吵架，要女兒在中間傳話	● ●	8. 表面溝通 沒有正的想法或感受說出來

2. 溝通有撇步

(甲)尊重家人 (乙)接納家人 (丙)設身處地 (丁)清晰表達 (戊)從自己做起
(己)體恤家人 (庚)不任意判斷 (辛)好的溝通時機 (壬)相信自己可以
(癸)適當的控制情緒

在和家人溝通的時候，你和家人常會犯什麼樣的毛病？與家人討論，共同選用合適的方法，以符合良性的溝通。

家人	例：爸爸	自己			
溝通問題	1、7				
解決方法	戊、癸				

學習單 2-2：溝通大家樂 - 同理心



常用的同理心反應句型：

1. 你覺得（難過）/你是不是會覺得……，因為……
2. 你感到（傷心、生氣），因為……
3. 對你來說好像（似乎）……，因為……
4. 我聽到的好像（似乎）你會覺得……/聽起來你好像（似乎）覺得……，因為……

1. 當你與家人出現以下的對話時，參考同理心的說明，選出最合適的同理心對話。

(1)你和家人說：「這算什麼嘛！我花了一整個星期才完成的報告，只得到乙，而小明臨時東拼西湊的居然得甲，你說老師是怎麼當的呢？簡直就是沒標準嘛！」

- 反應一：「沒關係，小明不可能每次都這麼幸運！」
- 反應二：「聽起來你好像感到生氣，因為你覺得自己付出比別人多，但結果卻不理想。這樣的結果你覺得並不公平，是嗎？」
- 反應三：「雖然你花了比別人多的時間，但效果並不理想，可見你還有許多待努力的地方。」
- 反應四：「老師並不知道誰花得時間比較多，這樣對老師的批評並不公平喔！」

2. 與家人一同練習同理心的對話。

(1) 家人對你說：「我真的很希望你能夠專心在學習上，再打混下去，我真的很擔心你考基測的情形」。

★你同理心的反應為_____

(2)你和家人說：「班上秩序不好，導師怪我不負責，並要我把不守規矩的同學名字告訴他。可是那些受處罰的同學又怪我多管閒事，打小報告，因此討厭我。我到底要怎麼做才好？」

★家人同理心的反應為_____

（提供者：_____）

【單元三】壓力大作戰

壓力是什麼？其實壓力就在你的身邊！當你感受到有壓力時，身體自然會出現一些如頭痛、心跳加數、冒汗、沒有胃口、失眠……的變化，每個人承受壓力的程度都不同，譬如對同樣要面對考試壓力的學生而言，有人會嘗試找出適合自己的K書方法發憤圖強，有人卻會夜夜失眠。適當的壓力能使人激發潛能而表現得更好，也能使人努力接受挑戰、面對挫折、解決問題，幫助人成長或讓人提高信心。但過度或長時間延續的壓力，就會讓人出現焦慮害怕、自我懷疑，對身體和心理健康都會造成負面影響。

要如何面對壓力、戰勝壓力？要學習二項生活技能，首先是「自我覺察」技能，檢視自我的壓力來源，並了解壓力對自我產生的影響；其次便是增進「抗壓能力」，學習適合自己的紓壓方式。

< 生活技能 - 自我覺察 >

是指「知道、了解、反省、思考」自己在「情緒、行為、想法、壓力、人際關係及個人特質」等方面的「狀況、變化及發生的原因」。能辨別和瞭解自己的感覺、信念、態度、價值觀、目標、動機和行為。

< 生活技能 - 抗壓能力 >

能調節壓力，避免壓力所造成的心理、生理、行為等負面影響，並且迎向更積極且更具有自我控制感的生活的能力。

< 家庭紓壓行動篇 >

當家庭面對壓力時，不妨與家人一起參考以下方法來紓解壓力：

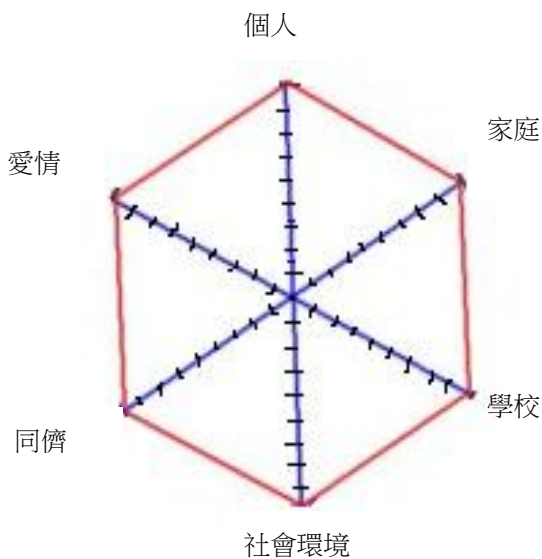


1. 家人互相打氣，彼此扶助，不要單獨面對壓力，讓家人幫助你。
2. 樂觀面對壓力，壓力是短暫的，要相信事情會變好。
3. 危機中家人坦誠溝通，並適時尋求朋友、親戚或鄰居外在的協助。
4. 做好學習時間管理，家庭保持活力與彈性，適應各種可能的變化。
5. 學習如何放鬆情緒，如運動、默想、充分休息或到戶外走走。

學習單 3-1：壓力哪裡來？ - 自我覺察

1. 自我檢視並勾選各種壓力源指數，且於右圖畫出壓力指數表—

壓力源	壓力程度指數
個人：自我要求完美	0. 1. 2. 3. 4. 5. 6. 7. 8. 9
愛情：異性相處感情	0. 1. 2. 3. 4. 5. 6. 7. 8. 9
同儕：同學間人際相處	0. 1. 2. 3. 4. 5. 6. 7. 8. 9
家庭：家庭生活與氣氛	0. 1. 2. 3. 4. 5. 6. 7. 8. 9
學校：學業功課表現	0. 1. 2. 3. 4. 5. 6. 7. 8. 9
社會：周圍環境變化	0. 1. 2. 3. 4. 5. 6. 7. 8. 9



⇒ 你現在面對最大的壓力是來自：個人 愛情 同儕
家庭 學校 社會環境

2. 請訪問家人最近三個月有什麼事情，讓他覺得很有壓力、感受如何？

主角	事件	感受
例如：大哥	與女朋友吵架鬧分手	悶悶不樂、失眠、食慾差
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____



3. 「壓力」語句完成測驗：

- (1) 我目前最大壓力是_____
- (2) 壓力影響我最嚴重的是_____
- (3) 我喜歡「壓力」，因為_____
- (4) 我不喜歡「壓力」，因為_____

學習單 3-2 : 「家壓」記事簿 - 抗壓能力

1. 當你自己有壓力時，你期望家人如何幫助你？(可複選)

- 讓我好好安靜
- 甚麼都不用說，聽我說話就好
- 讓我哭
- 不要再問東問西
- 表達關心
- 其他_____



2. 當家人被壓力弄得透不過氣時，想想看，你可以怎麼做？

- 主動關心，聽他說話
- 當他情緒不好時，不打擾他
- 把自己的事情做好
- 為他打打氣
- 幫他想辦法
- 其他_____

3. 紓壓大集合：請家人一起腦力激盪，想出有效、可行的紓解壓力的妙方。

紓壓妙方一：

紓壓妙方三：

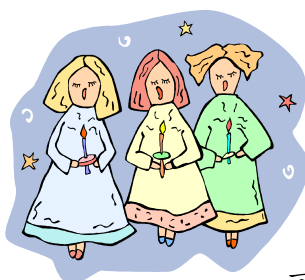
紓壓妙方二：

紓壓妙方四：

A cartoon illustration of a man in a white suit, black tie, and brown hat. He is holding a briefcase and standing next to a small grey house. The text "紓壓大集合" is written below the house.

紓壓大集合

【單元四】親親密密一家人



人一出生便接觸到家庭，與家人生活在一起。在你心裡，你與家人的關係是否夠親密？從小生活在溫暖、和諧家庭關係中的孩子，便容易發展良好的學校、社會的人際互動關係，促進身心健康喔！想要擁有「親親密密」的家庭嗎？「人際關係」與「問題解決」兩項生活技能，可以助你達成願望。

< 生活技能 - 人際關係 >

是指人與人之間的正向關係，良好的人際關係可以創造一個讓人們覺得安全、且能夠自由互動和表達意見的環境，這對維持友誼、家庭關係，增進心理與社會層面的健康來說，都是非常重要的。

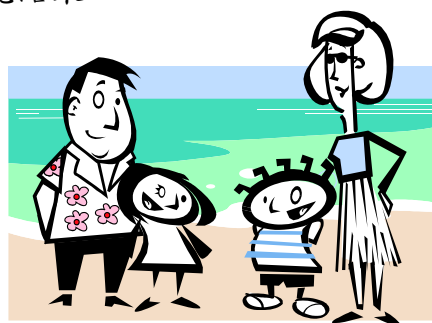
< 生活技能 - 問題解決 >

是指處理解決某個問題情境的過程，由診斷問題、分析原因，進而思考解決策略並能採取行動，達成預期的結果。並有能力對其他情境發展出對應之原則與解決策略。解決問題的五個步驟—

1. 把難題說清楚
2. 列出解決難題的阻力與助力
3. 列出可能的解決方法
4. 推測各種方法可能結果
5. 選擇並付諸行動

< 幸福家庭親密行動篇 >

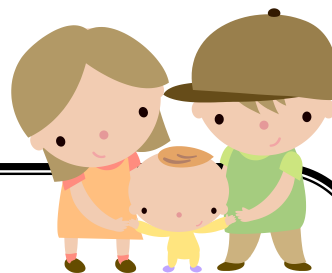
1. 撥出時間與家人相處，享受在一起的樂趣。
2. 習慣說「謝謝你」、「對不起」、「麻煩你」。
3. 柔情細語取代嘮嘮叨叨。
4. 情意要常常表達，適時適當地說出一些關心與支持的話。
5. 用不同方式表達情意，家人會有不同的感受。
6. 偶而拍拍肩、抱一抱，讓家人自然接觸。
7. 誠實和坦白能增加家人親密感。
8. 多用真心讚美與鼓勵代替批評與指責。
9. 欣賞家人與你相同，也接納彼此差異。
10. 相同生活經驗，可以有不一樣的想法與感受。



學習單 4-1：家庭親密大考驗？ - 人際關係

1. 與家人共同圈選回答以下 10 項家庭生活情境，

繳出你的幸福家庭成績單：



- 是 否 ①家人間經常會聊天、說話。
- 是 否 ②家人經常會很有耐心且仔細地聽完對方講的話。
- 是 否 ③當家人表現不好時(如：成績退步)，家人間鼓勵多於責備。
- 是 否 ④當對方有困難時，家人很樂意伸出援手幫助他。
- 是 否 ⑤經常會發現家人間的優點與長處。
- 是 否 ⑥家人間的親情使不容易被破壞的。
- 是 否 ⑦家人都能認同家裡的規範(如：幾點前回家、每月零用錢多少)
- 是 否 ⑧家人都願意遵守家規，並引以為榮。
- 是 否 ⑨對於家人的生日或特別紀念日，彼此會記得給予祝福與關心。
- 是 否 ⑩家人都樂於與一起活動，如外出聚餐、看電影。

※計分方式：回答「是」得 1 分；回答「否」不得分。

※分數說明：**【0~4 分】**⇒要加油，立即行動，對症下藥，以改善家人關係喔！

【5~8 分】⇒很不錯，再為家庭加點糖，家人關係更親密！

【9~10 分】⇒一級棒，持續為幸福家庭加溫！



我的家庭成績單： _____ **分！**

2. 親密家庭留言板：對家人的關懷要表達出來，寫下你對父母的關愛；同

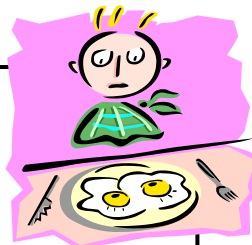
時也請爸爸、媽媽或其他家人寫下對你的關愛。

給親愛的： _____

給親愛的： _____

學習單 4-2：為親密加分！ - 問題解決

請嘗試運用解決問題 5 步驟(前二頁說明)，針對以下的情境，完成空格內容，以解決小新家的困擾，為其親密家庭關係加分！



※小新的晚餐 -

晚餐時間，小新的爸爸經常在餐桌上，對小新的成績退步、愛上網打電動等問題，感到生氣與憤怒而責罵小新，甚至也怪媽媽沒有盡責督促小新看書…等，搞得大家都沒有心情吃飯，家人間的感情越來越冷淡，請你替小新家人相處的問題想想辦法喔！

※條列出問題解決的方法，越多越好喔 -

1. _____

2. _____

3. _____



當家庭出現困境時，解決問題同時別忘了尋求資源，以協助家庭度過難關！（將各種資源填寫在空格中）



家庭經濟問題	⇒	資源有：
家人健康問題	⇒	資源有：
孩子功課問題	⇒	資源有：

【單元五】家庭衝、衝、衝

「衝突」可以是進步的開始，當家庭成員意見不同、有糾紛時，「吵個有意義的架」其實是化解衝突，增進家人關係最佳藥方，如何「吵個有意義的架」，「自我肯定主張」與「協商技巧」兩項生活技能是非常重要的。

< 生活技能 - 自我肯定主張 >

自我肯定的主張是指應基於「肯定自己，但也不否定他人」、「尊重自己，同時也尊重他人」的心態，理性、冷靜、和平的方法公開表達自己的想法，積極爭取應有的權益。面衝突情境有以下四種反應—

【自我肯定型】—真誠、適度、合宜地表達自己的感受，澄清並維護自己權益，並同時尊重不侵犯別人的權益。

【逃避型】—無法清楚表達自己的意見，允許別人侵犯自己的權益。

【直接攻擊型】—直接反擊侵犯別人的權益。

【間接攻擊型】—開始時允許別人侵犯自己的權益，後來有間接攻擊侵犯別人的權益。

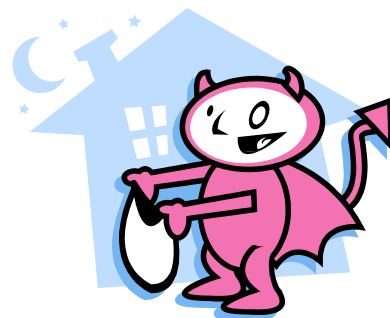
< 生活技能 - 協商技巧 >

協商類似協議，意涵為共同商量的意思。人與人的相處意見難免有不一致的時候，這個時候我們就需要彼此「協商」了！「協商」是一個需要清晰並且掌握自己的想法，感受及行為，同時也要認識與了解別人的想法，尊重及理解他們的立場。

< 面對家庭衝突行動篇 >

當家人意見不同，便會產生「家庭衝突」，要如何面對呢？

1. 沒有兩個人想法是完全一樣的，發生衝突是很自然的事，是家庭生活的一部份。
2. 衝突不見得都只有害處。
3. 建設性的解決衝突，使人有機會體驗衝突的滋味，並學習去處理。
4. 鼓勵家人說出心裡的感受，用新的角度來看衝突。
5. 家人若能一起解決衝突會感到更親密。
6. 衝突會帶來不舒服的感受。
7. 接納人的有限，在不舒服的過程中期待突破。



學習單 5-1：家庭戰場 - 自我肯定主張

1. 當你想到「家庭衝突」時，例如：父母吵架、兄弟姐妹吵架、自己被父母責罵誤會等，你會想到什麼？感受如何(請勾選，複選)

- 受不了 饒了我吧 難過 氣憤 大聲叫喊 對不起
 眼淚 都是我不好 都是你害的 逃避 饒恕 算了吧
 沒關係 怎麼會這樣 其他：_____ (填寫)

2. 你是什麼型：當感到有衝突發生時，你通常有什麼反應？以下有四種回應的方式，都是平時可能會有的反應，請家人一起對照檢視一下，看看自己可能是哪一型？

選擇 A

「沒關係，都是我不好，怪我好了，拜託你不要生氣了，算了啦！」

選擇 B

「你這個人真是無可救藥，我真是受不了，不要煩我了，你給我出去....」

選擇 C

「你對我說話那麼大聲，我很不好受，我想跟你談下去，可以再找個你我心情都比較平靜的時候再談，好嗎！」

選擇 D

「我就說嘛，事情怎麼可能會搞成這樣，是什做的大家都心裡有數，一定是那個麻煩人物，問題都是他造成的！」



家庭成員	自己	爸爸	媽媽	其他：
衝突回應選擇	<input type="checkbox"/> 選擇 A <input type="checkbox"/> 選擇 B <input type="checkbox"/> 選擇 C <input type="checkbox"/> 選擇 D	<input type="checkbox"/> 選擇 A <input type="checkbox"/> 選擇 B <input type="checkbox"/> 選擇 C <input type="checkbox"/> 選擇 D	<input type="checkbox"/> 選擇 A <input type="checkbox"/> 選擇 B <input type="checkbox"/> 選擇 C <input type="checkbox"/> 選擇 D	<input type="checkbox"/> 選擇 A <input type="checkbox"/> 選擇 B <input type="checkbox"/> 選擇 C <input type="checkbox"/> 選擇 D
回應類型 (參考上頁說明)	<input type="checkbox"/> 自我肯定型 <input type="checkbox"/> 逃避型 <input type="checkbox"/> 直接攻擊型 <input type="checkbox"/> 間接攻擊型	<input type="checkbox"/> 自我肯定型 <input type="checkbox"/> 逃避型 <input type="checkbox"/> 直接攻擊型 <input type="checkbox"/> 間接攻擊型	<input type="checkbox"/> 自我肯定型 <input type="checkbox"/> 逃避型 <input type="checkbox"/> 直接攻擊型 <input type="checkbox"/> 間接攻擊型	<input type="checkbox"/> 自我肯定型 <input type="checkbox"/> 逃避型 <input type="checkbox"/> 直接攻擊型 <input type="checkbox"/> 間接攻擊型

學習單 5-2：請聽我說？ - 協商技巧

雨婷是個 15 喜歡學鋼琴的孩子，從國小一年級開始學鋼琴，但由於升上了國中課業繁忙、時間顯得緊迫，每到星期三晚上為了趕得上鋼琴課，總實無法好好吃頓晚餐，加上每天半小時左右的練琴時間，常讓雨婷做功課到晚上 12 點才能睡覺…，

此時媽媽擔心雨婷的營養問題與睡眠不足，影響她的健康，因此不太同意雨婷繼續上鋼琴課。爸爸的想法是認為作文班的時間在假日，便安排雨婷去上作文班了！

雨婷覺得爸媽都沒有尊重到自己的意願，心裡感到很生氣，去上作文班的時候，總是提不起精神來，而惹得父母非常不悅…



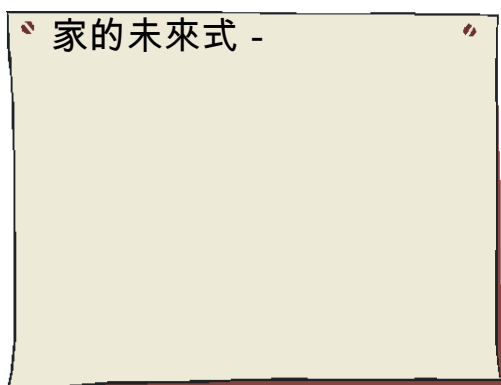
※請針對以上情境，填答以下問題—

1. 父母的立場是什麼：
2. 雨婷的立場是什麼？
3. 這情境的衝突是什麼？
4. 想想看有什麼辦法可以解決雨婷與父母之間的衝突呢？
5. 如果你是雨婷的話，會如何與父母協商？怎麼表達與說明呢？



【單元六】幸福夢想「家」

※每個家庭會隨著時間在改變，畫出你對家庭期望的「未來式」—



以 50 字左右描述未來的家

Three horizontal lines within a yellow rounded rectangular box, intended for writing a description of the future home.

學習「目標設定」與「自我管理、監控」兩項生活技能可以幫助你實現「未來家」的夢想！

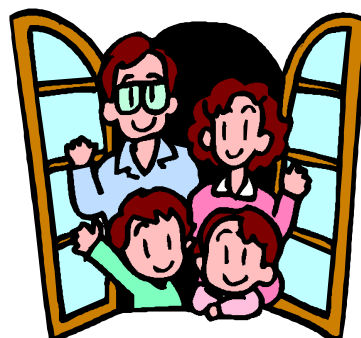
< 生活技能 - 目標設定 >

目標設定就是確立自己生命價值，根據自己的專長與能力，善用自己的時間，然後規劃出長期、中期及短期目標。並具備有按部就班的行動力，將目標積極轉化為實際的行動，這樣才能真正達到目標設定的效果！

< 生活技能 - 自我管理、監控 >

有能力讓自己的處境和生活型態保持在最佳狀態，以達到長期快樂、健康與安適的目標。自我管理監控五步驟—

1. 選擇一項待改進的習慣
2. 訂定改變的目標
3. 擬定執行計畫及獎勵的方式
4. 簽訂契約
5. 確實執行並填寫記錄卡



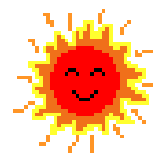
< 幸福夢想「家」行動篇 >

幸福就從家開始，幸福何必要等待，打造幸福趁現在！打造夢想家庭，家人要努力的目標是—

- 相互支持與肯定：當家人遇到挫折，給於適當建議與協助。
- 彼此尊重與信賴：意見都應受到重視，相信家人不會背叛你。
- 共同面對問題：當家庭陷入困境時，同心面對難關解決問題。
- 願意傾聽與溝通：家人關係是親密、溫馨與和諧，。
- 重視家庭規範：享受「家庭傳統」，例如：家族生日聚會、全家旅遊等。

學習單 6-1：夢想「家」起飛！ - 目標設定

家人們在這個「家」進進出出，匆匆忙忙地過了一天、一月又一年，現在大家停下腳步，想一想你希望的家庭世如何過生活的？



1. 請家人各自從下面勾選出自己期待的家庭生活方式－

	<u>我</u>	<u>爸</u>	<u>媽</u>	<u>其他</u>
(1) 家人間感情溫馨、關係親密。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	.. <input type="checkbox"/> ...	<input type="checkbox"/>
(2) 家人能一起經常旅行、擴展視野。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	.. <input type="checkbox"/> ...	<input type="checkbox"/>
(3) 每天有固定的時間和家人相處。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	.. <input type="checkbox"/> ...	<input type="checkbox"/>
(4) 家人可以自由支配自己的時間。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	.. <input type="checkbox"/> ...	<input type="checkbox"/>
(5) 和父母住在一起，承歡膝下。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	.. <input type="checkbox"/> ...	<input type="checkbox"/>
(6) 能和家人共享假期、共度重要節慶。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	.. <input type="checkbox"/> ...	<input type="checkbox"/>
(7) 家庭能有固定住所。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	.. <input type="checkbox"/> ...	<input type="checkbox"/>
(8) 家人擁有寬敞、舒適的生活空間。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	.. <input type="checkbox"/> ...	<input type="checkbox"/>
(9) 與家人一起積極參與社區活動。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	.. <input type="checkbox"/> ...	<input type="checkbox"/>
(10) 家人重視健康，常常運動、鍛鍊身體。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	.. <input type="checkbox"/> ...	<input type="checkbox"/>

2. 以上 10 項選出一項是家人認為最期待的家庭生活方式，並根據這個生活方式，與家人一起「作作夢」，列出要努力達成的短、長目標：

期待生活方式：	短期目標(3個月內達成)	
	長期目標(一年內達成)	

學習單 6-2：愛家 A 計畫！ - 自我管理、監控

「家」是一輩子的避風港。完成以下的愛家 A 計畫，做個討家人喜歡、自己欣賞的 super 小孩，在努力的同時，別忘了給自己打氣與加油喔！



愛家 A 計畫 - 有顆「安穩的心」，讓家人免煩憂。

【我可以做到的行動是】



愛家 A 計畫 - 有顆「負責的心」，培養責任感，自己的事不推拖。

【我可以做到的行動是】



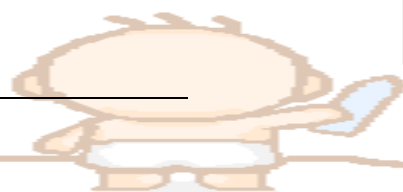
愛家 A 計畫 - 有顆「勇敢的心」，勇於挑戰困難，不輕易放棄。

【我可以做到的行動是】

當努力實踐「愛家 A 計畫」時，你需要什麼獎勵—

※我需要的獎勵是 -

※請家人寫下對你的支持與鼓勵 -



積穗健康家學習「心」體驗



從「生活技能」親子共學魔法書中，你與家人學習到哪些？感受又如何？請讓我一起分享你的心得！。

1. 與家人互動中，哪幾項魔法書中「生活技能」最重要？

- (1)情緒調適 (2)創意性思考 (3)有效溝通 (4)同理心
- (5)自我覺察 (6)抗壓能力 (7)人際關係 (8) 問題解決
- (9)自我肯定 (10)協商技巧 (11)目標設定 (12)自我管理監控

※父母認為重要的是_____ (填代號，可複選)

※孩子認為重要的是_____ (填代號，可複選)

2. 魔法書中的單元內容與學習單活動，對營造良好家庭生活的幫助，你的想法是麼?(請勾選)

內容	父母的想法	孩子的想法
學習單 1-1 心情點滴—情緒調適	<input type="checkbox"/> 很有幫助 <input type="checkbox"/> 有幫助 <input type="checkbox"/> 沒幫助 <input type="checkbox"/> 很沒有幫助	<input type="checkbox"/> 很有幫助 <input type="checkbox"/> 有幫助 <input type="checkbox"/> 沒幫助 <input type="checkbox"/> 很沒有幫助
學習單 1-2 思考轉個彎—創造性思考	<input type="checkbox"/> 很有幫助 <input type="checkbox"/> 有幫助 <input type="checkbox"/> 沒幫助 <input type="checkbox"/> 很沒有幫助	<input type="checkbox"/> 很有幫助 <input type="checkbox"/> 有幫助 <input type="checkbox"/> 沒幫助 <input type="checkbox"/> 很沒有幫助
學習單 2-1 溝通模擬考—有效溝通	<input type="checkbox"/> 很有幫助 <input type="checkbox"/> 有幫助 <input type="checkbox"/> 沒幫助 <input type="checkbox"/> 很沒有幫助	<input type="checkbox"/> 很有幫助 <input type="checkbox"/> 有幫助 <input type="checkbox"/> 沒幫助 <input type="checkbox"/> 很沒有幫助
學習單 2-2 溝通大家樂—同理心	<input type="checkbox"/> 很有幫助 <input type="checkbox"/> 有幫助 <input type="checkbox"/> 沒幫助 <input type="checkbox"/> 很沒有幫助	<input type="checkbox"/> 很有幫助 <input type="checkbox"/> 有幫助 <input type="checkbox"/> 沒幫助 <input type="checkbox"/> 很沒有幫助
學習單 3-1 壓力哪裡來—自我覺察	<input type="checkbox"/> 很有幫助 <input type="checkbox"/> 有幫助 <input type="checkbox"/> 沒幫助 <input type="checkbox"/> 很沒有幫助	<input type="checkbox"/> 很有幫助 <input type="checkbox"/> 有幫助 <input type="checkbox"/> 沒幫助 <input type="checkbox"/> 很沒有幫助
學習單 3-2 「家壓」記事簿—抗壓能力	<input type="checkbox"/> 很有幫助 <input type="checkbox"/> 有幫助 <input type="checkbox"/> 沒幫助 <input type="checkbox"/> 很沒有幫助	<input type="checkbox"/> 很有幫助 <input type="checkbox"/> 有幫助 <input type="checkbox"/> 沒幫助 <input type="checkbox"/> 很沒有幫助
學習單 4-1 家庭親密大考驗—人際關係	<input type="checkbox"/> 很有幫助 <input type="checkbox"/> 有幫助 <input type="checkbox"/> 沒幫助 <input type="checkbox"/> 很沒有幫助	<input type="checkbox"/> 很有幫助 <input type="checkbox"/> 有幫助 <input type="checkbox"/> 沒幫助 <input type="checkbox"/> 很沒有幫助
學習單 4-2 為親密加分—問題解決	<input type="checkbox"/> 很有幫助 <input type="checkbox"/> 有幫助 <input type="checkbox"/> 沒幫助 <input type="checkbox"/> 很沒有幫助	<input type="checkbox"/> 很有幫助 <input type="checkbox"/> 有幫助 <input type="checkbox"/> 沒幫助 <input type="checkbox"/> 很沒有幫助
學習單 5-1 家庭戰場—自我肯定	<input type="checkbox"/> 很有幫助 <input type="checkbox"/> 有幫助 <input type="checkbox"/> 沒幫助 <input type="checkbox"/> 很沒有幫助	<input type="checkbox"/> 很有幫助 <input type="checkbox"/> 有幫助 <input type="checkbox"/> 沒幫助 <input type="checkbox"/> 很沒有幫助
學習單 5-2 請聽我說—協商技巧	<input type="checkbox"/> 很有幫助 <input type="checkbox"/> 有幫助 <input type="checkbox"/> 沒幫助 <input type="checkbox"/> 很沒有幫助	<input type="checkbox"/> 很有幫助 <input type="checkbox"/> 有幫助 <input type="checkbox"/> 沒幫助 <input type="checkbox"/> 很沒有幫助
學習單 6-1 夢想「家」起飛—目標設定	<input type="checkbox"/> 很有幫助 <input type="checkbox"/> 有幫助 <input type="checkbox"/> 沒幫助 <input type="checkbox"/> 很沒有幫助	<input type="checkbox"/> 很有幫助 <input type="checkbox"/> 有幫助 <input type="checkbox"/> 沒幫助 <input type="checkbox"/> 很沒有幫助
學習單 6-2 愛家 A 計畫—自我管理監控	<input type="checkbox"/> 很有幫助 <input type="checkbox"/> 有幫助 <input type="checkbox"/> 沒幫助 <input type="checkbox"/> 很沒有幫助	<input type="checkbox"/> 很有幫助 <input type="checkbox"/> 有幫助 <input type="checkbox"/> 沒幫助 <input type="checkbox"/> 很沒有幫助