

家庭教育~子職教育學習單

在日常生活我最喜歡和家人一起做的事是什麼？ 出去公園玩 放假時去花市逛 媽：我也好喜歡跟你們一起♡	為什麼？ 因為出去玩會讓我心情變好。
在日常生活最讓我生氣的事是什麼？ 愛打人 動不動就打就很喜歡打人 媽：我也不喜歡♡ 不能隨意觸碰他人身體唷!!	為什麼？ 因為這樣會讓別人不喜歡他。
在日常生活最讓我生氣的事，最後結果是什麼？我有做了什麼事來改善？ 最後就跟對方說請改過，跟他說不要這樣，如果他不聽就遠 離他。 媽：哇！很棒喔！改變不了他的壞習慣，就立刻遠離，是很棒的選擇♡	

● 自我覺察

父母填寫：	學生填寫：
我的孩子優點有哪些？ 身為最愛他的媽媽 覺得我的孩子有耐心、心地善良 有同理心、很會察言觀色	你覺得「好孩子」的定義是什麼？ 負責、不讓父母擔心。 媽：對的！做好自己份內事，很棒！
我希望他要如何表現會更好？ 很抱歉讓妳在意了！ 其實表現很好了！ 但如果順便把桌上整理會更棒	我自己有哪些優點？哪些優點是父母沒有注意 很會做家事 到而且我也很在意？ 放假起來掃地都沒發現 很在意。

112年度新竹市家庭教育-子職教育學習單-

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？
全家開車出去玩。

為什麼？
因為經過上學的一週，出去玩能放鬆心情。

在日常生活中最讓我生氣的事是什麼？
7點要起床上學，我都會賴床到7:20。

為什麼？
因為我沒有妥善安排時間。

在日常生活中最讓我生氣的事，最後結果是什麼？我有做了什麼事來改善？
結果老是沒時間吃早餐、穿衣服、刷牙、洗臉，有時還遲到。

改善：把第二天要穿的衣服先擺在床頭，也不要太晚睡。

● 自我覺察

父母填寫：

學生填寫：

我的孩子優點有哪些？

溫柔、貼心、善體人意、自主學習能力強

你覺得「好孩子」的定義是什麼？

不要讓父母擔心。

觀察入微舉一反三 愛父母、愛姊妹、好

我希望他要如何表現會更好？

是懂疏導、天生氣質、再適性教育
孩子都是獨一無二的完美搭配

我自己有哪些優點？哪些優點是父母沒有注意

1. 畫畫 2. 我很獨立自主，可以獨自完成很多事情，可是媽媽都一直在旁邊干擾我。



112年度新竹市家庭教育-子職教育學習單-

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？

我最喜歡和家人一起逛百貨公司。

為什麼？因為可以享受跟全家在一起時間，不然我們很少全家人一起去逛街。

在日常生活中最讓我生氣的事是什麼？

最讓我生氣的事是每當我的作業上出現錯字的時候。

為什麼？因為我會覺得為什麼我會寫錯字，我明明已經那麼認真檢查了。

在日常生活中最讓我生氣的事，最後結果是什麼？我有做了什麼事來改善？

我寫錯字之後，最後只好把它改回來，我會寫完之後拿課本檢查。

● 自我覺察

父母填寫：

學生填寫：

我的孩子優點有哪些？

乖巧懂事，做事有耐性。

自律、對自己要求高

脾氣很好、學習能力強

你覺得「好孩子」的定義是什麼？

1. 言兌到的事情要做到。

2. 要有禮貌

我希望他要如何表現會更好？

能妥善用時間

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？
學習速度很快，喜歡看書。
沒有。

112年度新竹市家庭教育-子職教育學習單-

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？

出去玩

為什麼？

因為平日沒有時間出去玩，因為要寫功課。

在日常生活中最讓我生氣的事是什麼？

我在講話時，別人都沒在聽

為什麼？

因為要一直重複一樣的話。

在日常生活中最讓我生氣的事，最後結果是什麼？我有做了什麼事來改善？

我會回答：下次再說 講大聲一點

● 自我覺察

父母填寫：

學生填寫：

我的孩子優點有哪些？

靚、個性溫和、乖巧、喜歡幫助他人。對於課業主動學習，是個認真負責的好孩子。

你覺得「好孩子」的定義是什麼？

聰明、乖巧、有禮貌

我希望他要如何表現會更好？

專注力較容易不集中，有時會因為粗心犯錯或受傷。安排一些才藝課程，訓練專注力和肢體協調能力。

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？

熱心助人、聰明、很會寫作文。
(很會做美勞)

112年度新竹市家庭教育-子職教育學習單-

家庭教育~子職教育學習單

在日常生活我最喜歡和家人一起做的事是什麼？ 一起去逛老街吃美食到童玩店打彈珠。	為什麼？ 一起出遊很好玩。
在日常生活最讓我生氣的事是什麼？ 媽媽在六日限制我看電腦的時間。	為什麼？ 因為看電腦很有趣。
在日常生活最讓我生氣的事，最後結果是什麼？我有做了什麼事來改善？ 最後我跟媽媽約定好看電腦的時間。	
● 自我覺察	
父母填寫：	學生填寫：
我的孩子優點有哪些？ 聰穎、乖、23。	你覺得「好孩子」的定義是什麼？ 要體貼、孝順、自動自發、溫柔。
我希望他要如何表現會更好？ 勇躍發言。	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？ 父母都有注意到。

112年度新竹市家庭教育-子職教育學習單-

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？

出去玩。

為什麼？

和家人一起出去玩
很放鬆-愉快

在日常生活中最讓我生氣的事是什麼？

和姐姐鬥嘴

為什麼？

吵架

在日常生活中最讓我生氣的事，最後結果是什麼？我有做了什麼事來改善？

①鬥的不愉快。②溝通



● 自我覺察

父母填寫：

學生填寫：

我的孩子優點有哪些？

自動自發

樂於助人

你覺得「好孩子」的定義是什麼？

孝順-聽話



我希望他要如何表現會更好？

依自我要求,努力達成目標即可

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？

樂於助人,
貼心。



學校名稱

錦東國小 年級

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？

看電視、飯後

為什麼？

因為很放鬆。

在日常生活中最讓我生氣的事是什麼？

姐姐不陪我玩遊戲

為什麼？

因為我很無聊

在日常生活中最讓我生氣的事，最後結果是什麼？我有做了什麼事來改善？

姐姐最後還是有陪我玩。

我誠心的拜託姐姐。

● 自我覺察

父母填寫：

學生填寫：

我的孩子優點有哪些？

貼心、勤奮、有同理心

你覺得「好孩子」的定義是什麼？

聽話乖巧、懂事、體貼

我希望他要如何表現會更好？

細心、專注

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？

勤勞、貼心

父母都有注意到

112年度新竹市家庭教育-子職教育學習單-

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？

談天說笑

為什麼？

因為可以和家人分享在學校發生的事。

在日常生活中最讓我生氣的事是什麼？

吵架

為什麼？

因為會讓心情不好，也會不開心。

在日常生活中最讓我生氣的事，最後結果是什麼？我有做了什麼事來改善？

1. 大家都不開心
2. 要好好溝通

● 自我覺察

父母填寫：

學生填寫：

我的孩子優點有哪些？

善良，可愛，溫柔，體貼。

你覺得「好孩子」的定義是什麼？

1. 上課認真
2. 要有禮貌
3. 做事負責

我希望他要如何表現會更好？

若可以自動自發每日先完成應該做的事，再做自己想做的事，這樣會更好。

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？

喜歡做美勞 ② 很會畫畫

110年度台北市家庭教育-子職教育學習單-

學校名稱 陽明國小

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？

我最喜歡和家人一起出門去玩。

為什麼？

因為家人都會帶我去公園、動物園、米斗教食宮...

在日常生活中最讓我生氣的事是什麼？

妹妹不遵守遊戲規則

為什麼？

因為每次我們玩遊戲的時候妹妹都會違反規則

在日常生活中最讓我生氣的事，最後結果是什麼？我有做了什麼事來改善？

最後鬧得不歡而散。

先讓彼此冷靜，下次要一起玩之前，先約定好遊戲規則，若彼此都願意遵守，才開始玩。

● 自我覺察

父母填寫：

學生填寫：

我的孩子優點有哪些？

活潑、大方、懂事、善解人意。

你覺得「好孩子」的定義是什麼？

樂於助人、做好自己份內的事、有禮貌。

我希望他要如何表現會更好？

希望和妹妹的相處能更融洽，在外時能互相照顧，彼此相親相愛。

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？

目前沒有。

學校名稱

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？

我喜歡和我的家人一起玩桌游。

為什麼？

因為如果我無聊的話，那我就可以和家人一起玩桌游。

在日常生活中最讓我生氣的事是什麼？

在常生活中最讓我生氣的是洗碗。

為什麼？

因為吃完早餐、午餐還有晚餐都要走來走去跟洗來洗去真的很麻煩。

在日常生活中最讓我生氣的事，最後結果是什麼？我有做了什麼事來改善？

吃完早餐、午餐跟晚餐吃完的時後馬上那去洗就不會這麼累了。

● 自我覺察

父母填寫：

學生填寫：

我的孩子優點有哪些？

熱心、會分享、貼心

你覺得「好孩子」的定義是什麼？

很乖、聽話事情可以自己去做不用爸媽去跟小孩說。

我希望他要如何表現會更好？

希望她能自動自發做好該做的事

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？

我會分享、有時我會自動自發去做自己要做的東西。