

培英國中 110 學年七年級寒假作業子職教育《疫起更靠近》親子共學單

班級：

座號：

姓名：

在疫情的影響下，人們在家的時間變多，和家人相處的時間也變長，許多人因為生活習慣和彼此需求的不同，而和家人容易產生摩擦，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學習單，讓親子間有更多對話和了解。【本活動配合新竹市家庭教育中心 111 年愛家 515 活動辦理，優選作品將送市賽，得獎者將獲得市府獎狀及禮品一份，以茲鼓勵。】

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	
	想法	
小宥 媽媽	感受	
	想法	

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？請訪問家人共同完成。

我的做法(因應或回應)	
我對家人的期待……	
家人(_____)的做法	
家人對我的期待…….	

3. 你和家人間對於 3C 使用的想法、期待和做法，如果很不同，則有可能較容易產生親子衝突，讓彼此不開心。請同學參考蘇琮祺心理師提供的手機使用契約書和家長一同討論，擬定適合你們家的 3C 使用原則，將彼此的共識寫下來：

家長簽名：

手機使用契約書

蘇琮祺諮商心理師設計

家長讓我使用手機，表示我擁有負責任的能力。

透過簽署手機使用契約書，我也開始成為一個能夠對自己負責任的人。

手機是家長的

- 家長申請並支付電話費，是手機的所有人；我則享有使用權利
- 手機平時放置於家長的「停機坪」，使用完畢，需放回原位
- 使用規則經過討論協商而來，並視狀況調整，由家長做最後決定
- 遺失損壞時，我需負責賠償，但我會全力負起照顧手機的責任

遵守手機使用規則

- 學校功課及家庭要求都完成之後，我才擁有使用的資格
- 每天 30 分鐘，不可累積；晚上九點後，不可使用；不可在房間內使用
- 下載 App 需告知家長；家長會每天檢視 App，隱私內容須自行處理
- 不能帶到學校，除非學校的課業要求，或與家長討論過後並獲得同意
- 手機帶出門，就是「通訊工具」
可以用來通話或傳訊息
不可以用來打發時間（玩遊戲、看影片或閒逛網站）
- 不可以用來開別人玩笑、欺騙或傷害他人，不要涉入無謂的爭端

真實世界永遠比手機重要

- 手機很有趣，要小心沈迷
- 手機是工具，不該變玩具
- 可以用說的，就不傳訊息
- 書上找得到，就不查谷歌

當違反下列原則，我將失去手機的使用權利

- 飲食，睡眠或運動習慣出了狀況
- 為使用手機，而與父母爭吵
- 未告知家長，擅自使用手機
- 未遵守規則，經提醒仍未調整