

新竹市立培英國中 110 年第一學期 寒假作業

國中子職教育學習單【防疫「心」生活】____年____班____號 姓名：_____

受到疫情的影響，有些家長居家工作、小孩則居家學習，面對長時間的相處，可能因為作息或生活習慣互相干擾而感到煩躁，也可能因為對於疫情的未知而感到焦慮，更可能因為缺乏個人自由空間而讓人很容易情緒失控，造成親子關係的緊張。

面對這樣的狀況，要請你們跟著下方的步驟，發現生活上的轉變，思考可以從哪些方面進行著手改變，以維持日常生活的平衡。

在居家防疫的期間，你觀察到哪些生活上、家人相處上的變化呢？如：作息改變、相處變多…。請寫下你的觀察結果。

你對於這些變化的感受如何？可舉例說明。
如：可以多睡一點，所以覺得很開心/一直坐著和看螢幕，覺得很累…

1

2

3

4

你認為這些變化中是否有需要改變之處？
如：調整生活作息、重新分配家務分工…

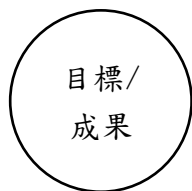
請選擇一項你認為需要改變之處，
並將改變的過程記錄在背面！



你想要改變的是？



如何改變？請寫出具體的作法



預期達成的目標/成果



1. 執行力:認真且確實完成，有達到預期的目標/成果。
☐ 0% ☐ 25% ☐ 50% ☐ 75% ☐ 100%
2. 滿意度:對於自己的整體表現與成果的滿意程度。
☐ 0% ☐ 25% ☐ 50% ☐ 75% ☐ 100%
3. 請寫下對於這個任務的感想！



1. 執行力:孩子認真且確實完成，有達到預期的目標/成果。
☐ 0% ☐ 25% ☐ 50% ☐ 75% ☐ 100%
2. 滿意度:對於孩子的整體表現與成果的滿意程度。
☐ 0% ☐ 25% ☐ 50% ☐ 75% ☐ 100%
3. 看到孩子的表現後，請父母寫下對孩子回饋與鼓勵！

開學後兩周內繳交至輔導處資料組，擇優敘獎。