

家庭教育影片欣賞暨班級討論活動

- 目的：藉由影片引導學生思考家庭中的日常攻擊，透過討論學生帶領學生了解家庭中有效溝通的方法。
- 主題：「為什麼你對家人沒耐心、但對陌生人很客氣 #親疏的科學」。
- 片長：約八分鐘。
- 時間：111年11月23日（星期三）第七節。
- 對象：本校一、二年級各班同學。
- 地點：一、二年級各班教室。

影片欣賞



全班學生認真觀看家庭教育影片

班級討論



針對題目進行班級討論與反思

班級討論活動單

沙鹿高工111學年度 家庭教育影片欣賞暨班級討論活動單

班級：建一甲 會心組長：歐崇心 導師簽名：林永清

影片名稱：為什麼你對家人沒耐心，但對陌生人很客氣 #親疏的科學

不熟的人遇到 vs 家人遇到 不爽程度差不多，但表現會很不一樣 因為對親密的人展露，他們還是會愛我。今天讓我們一起做個换位練習，停損因親生裡你消耗掉的愛。

問題討論1

在與家庭成員的互動相處中難免有衝突和爭吵，有哪些方法可以幫助自己轉移當下生氣、不爽的情緒？

做自己喜歡的事
做運動
聽一些讓自己開心的事

深呼吸 簡單近距離練習
轉移注意力

問題討論2

情境題：當你要去兼職一份新的打工，家人卻抱持反對態度，請問應該要如何與家人溝通呢？

家人可能的立場：

想要你專心念書，打工的班數沒那麼高，浪費時間危險

你的立場：

想嘗試家裡的錢，有些錢
有些時候錢可以使用
不是一直用家裡的錢。

可以如何和家人溝通：

找比較不危險的環境，跟家人說為什麼需要打工，和家人溝通好。

换位思考



沙鹿高工111學年度 家庭教育影片欣賞暨班級討論活動單

班級：建一乙 會心組長：黃銀蓮 導師簽名：

影片名稱：為什麼你對家人沒耐心，但對陌生人很客氣 #親疏的科學

不熟的人遇到 vs 家人遇到 不爽程度差不多，但表現會很不一樣 因為對親密的人展露，他們還是會愛我。今天讓我們一起做個换位練習，停損因親生裡你消耗掉的愛。

問題討論1

在與家庭成員的互動相處中難免有衝突和爭吵，有哪些方法可以幫助自己轉移當下生氣、不爽的情緒？

先讓自己冷靜過後，以不生氣的情緒跟家人溝通。

問題討論2

情境題：當你要去兼職一份新的打工，家人卻抱持反對態度，請問應該要如何與家人溝通呢？

家人可能的立場：

學生的本務應該是讀書，而不是工作

你的立場：

在完成自己學校的課業之餘，能運用時間賺零用錢。

可以如何和家人溝通：

清楚表達自己的想法，並承諾家人的疑問，並提出解決方法

换位思考



班級討論活動單

**沙鹿高工111學年度
家庭教育影片欣賞暨班級討論活動單**

班級：指黃二甲 會心親長：羅育涵 導師簽名：李州輝

影片名稱：為什麼你對家人沒耐心、卻對陌生人很客氣 #親戚的科學

不熟的人遲到 vs. 家人遲到 不爽程度差不多，但表現會很不一樣 因為對親密的人寬諒，他們還是會愛我。今天讓我們一起做個换位練習，你曾因親戚生罪而滿肚子的愛~

問題討論1
在與家庭成員的互動相處中難免有衝突和爭吵，有哪些方法可以幫助自己轉移當下生氣、不爽的情緒？

深呼吸、轉移注意力。

問題討論2
情境題：當你要去兼職一份新的打工，家人卻維持反對態度，請問應該要如何與家人溝通呢？

换位思考	家人可能的立場： <u>怕自己國小成績變差，被搞怕自己國小成績變差，受累</u>
	你的立場： <u>想賺錢，想幫家裡減少負擔，提早習慣進入社會</u>
	可以如何和家人溝通： <u>把自己所觀察到的家人聽</u>

請在11/23(三)前將討論單繳交輔導處，謝謝!



**沙鹿高工111學年度
家庭教育影片欣賞暨班級討論活動單**

班級：慈航二乙 會心親長：王俊佑 導師簽名：林政勳

影片名稱：為什麼你對家人沒耐心、卻對陌生人很客氣 #親戚的科學

不熟的人遲到 vs. 家人遲到 不爽程度差不多，但表現會很不一樣 因為對親密的人寬諒，他們還是會愛我。今天讓我們一起做個换位練習，你曾因親戚生罪而滿肚子的愛~

問題討論1
在與家庭成員的互動相處中難免有衝突和爭吵，有哪些方法可以幫助自己轉移當下生氣、不爽的情緒？

「說吾樂」欲讓自己開心的事

問題討論2
情境題：當你要去兼職一份新的打工，家人卻維持反對態度，請問應該要如何與家人溝通呢？

换位思考	家人可能的立場： <u>怕出意外，雇主不好，孩子權益損失</u>
	你的立場： <u>可自我成長，賺額外的費用錢</u>
	可以如何和家人溝通： <u>態度加強，提出自己的看法，跟家人好好溝通</u>

請在11/23(三)前將討論單繳交輔導處，謝謝!

