

活動 1 我們這一家

想念篇
影片

影音頻道

每個家庭的家庭活動、互動氣氛和家庭習慣都不太相同，想一想，下面這些關於家庭的描述哪些和你家相似？哪些和你家不同？請說說你的家庭狀況。

家庭活動

運動 遊戲 做料理

還有……

互動氣氛

歡樂 嚴肅 冷漠 真誠

還有……

家庭習慣

全家到齊才開飯 出門和回家都要打招呼

還有……

我和家人常一起騎腳踏車，平常互動氣氛很歡樂，我很喜歡……



我家是……



你了解家人的生活方式嗎？請記錄家人在各個時段做的事情，想一想，這些事情和他們的生活角色有什麼關係？

家人生活紀錄表

(範例1)

姓名：李智晴

爸爸白天上班，晚上讀書並上網搜尋資料來加強競爭力，我感到……

時間	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	
爸爸	上班											晚餐	上網	閱讀		
媽媽	早餐	上班					中餐	處理業務	晚餐	讀書	看電視	檢查我和弟弟的功課				
我	早餐	學校上課										晚餐	做功課	做家事	看電視	
弟弟	早餐	學校上課										社團	晚餐	做家事	做功課	看電視



家人生活紀錄表

(範例2)

姓名：王愷威

爸媽清晨就出門工作，努力賺錢維持家計，我覺得……

時間	4 ~ 6時	6 ~ 7時	7 ~ 13時	13 ~ 14時	14 ~ 15時	15 ~ 16時	16 ~ 17時	17 ~ 18時	18 ~ 19時	19 ~ 20時	20 ~ 21時
媽媽	早餐	市場	收攤	送貨					晚餐	做家事	睡覺
爸爸	市場批發	擺攤		處理貨物 記帳					晚餐	做家事	上網
我	睡覺	早餐	學校上課					做家事	晚餐	看電視	做功課



透過紀錄表了解家人的生活後，你對於他們的生活方式有什麼看法？你認為家人的生活方式有哪些特色？是否需要調整？如果可以調整，要怎麼調整呢？

全家人晚上都在家，卻各做各的事情，我希望每天有全家互動的時間……



為了增加全家人互動的機會，我們決定每天至少花30分鐘談天……



爸媽工作時間長，和我的互動時間少，尤其是媽媽和我，幾乎沒有機會相處……



全家人平時習慣各自完成負責的家事，但如果調整家事的分工方式，我就可以和媽媽合作……



哥哥沉迷線上遊戲，還大聲播放音樂干擾其他人的作息，我覺得……



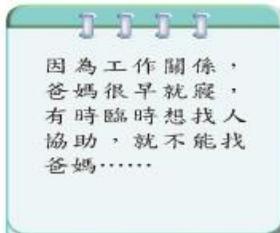
我可以……



還有……

如果家人的生活方式目前無法改變，不能改變的原因是什麼？你會以怎樣的態度看待呢？

因為工作關係，爸媽很早就寢，有時臨時想找人協助，就不能找爸媽……



如果要求爸媽為了我延後就寢時間，爸媽工作時會精神不濟，我不希望他們這麼辛苦，遇到問題時我想盡量自己解決……



我平日也想和家人一起從事戶外活動，但大家有各自的角色和應盡的責任，不容易調整時間……



了解到每個人平時都有各自的責任後，我能以體諒的角度思考，也更珍惜假日時全家相聚的時間……



爸爸最近上大夜班，工作的時間日夜顛倒，我好擔心他的健康，但是他現在沒辦法換工作……



因為工作性質特殊，爸爸必須和同事輪班，無法維持正常作息，我要體諒他的辛勞，爸爸休息時，盡量不要……



還有……