

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……

爸爸	早上	中午	下午	晚上	睡前
爸爸	上班	處理業務	晚餐	讀書	上網
媽媽	早上	中午	下午	晚上	睡前
媽媽	上班	處理業務	晚餐	讀書	上網
我	早上	中午	下午	晚上	睡前
我	早餐	學校上課	晚餐	做功課	看電視
弟弟	早上	中午	下午	晚上	睡前
弟弟	早餐	學校上課	晚餐	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	做功課	睡覺	睡覺	睡覺	睡覺	睡覺
爸爸	早餐	市場	收攤	送貨	晚餐	做功課	睡覺	睡覺	睡覺	睡覺	睡覺
我	睡覺	早餐	學校上課	晚餐	做功課	睡覺	睡覺	睡覺	睡覺	睡覺	睡覺



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……