

新北市立汐止國中110學年度上學期學輔時間

12/15「家庭教育」學習單

班級: 308　座號: 7　姓名: 楊妮娜

看完影片後，試著思考一下，再回答下面問題。答題完畢請全班收齊後交回 **輔導處輔導組**

1.網路『滑世代』的來臨，讓手機使用、時間管理與課業安排及家人相處互動，變成許多家庭要面對的問題，無論現實家中狀況如何，如果排除任何其他因素，讓你(妳)擁有手機自主權，你覺得你(妳)可以兼顧課業與健康(作息及視力)嗎？你(妳)覺得在這個過程中，你(妳)有可能會遇上什麼挑戰呢？

可以

可能還是會忍不住多看兩眼手機.還想繼續滑

2. 你與 家人 會爭吵嗎？或家人 與 家人 會爭吵嗎？如果有的話，都是為了那些事呢？你覺得那些是”沒必要的爭吵”呢？

會、手機、

媽早上出門看到我在玩手機.回家也看到玩手機=整天在玩
早上出門看到我在玩手機,回家看到在寫功課=我裝的.
早上出門看到我在寫功課,回家看到在寫功課=我中途一定有玩
早上出門看到我在寫功課,回家看到我玩手機=她出門我就玩.

好具體的描寫,很有創意XD

3. 家庭中原本是充滿「愛」的，雖然我們只是小孩，我們可以如何避免掉不愉快的事情，別讓「愛」變成「礙」呢？請寫下你認為你可以為『家』做的事。

幫她做點家務吧.

閱
110.12.23
輔導組

Yongping

新北市立汐止國民中學



新北市立汐止國中110學年度上學期學輔時間

12/15「家庭教育」學習單

班級: 804 座號: 23 姓名: 蔡佰玄

看完影片後，試著思考一下，再回答下面問題。答題完畢請全班收齊後交回 **輔導處輔導組**

1.網路『滑世代』的來臨，讓手機使用、時間管理與課業安排及家人相處互動，變成許多家庭要面對的問題，無論現實家中狀況如何，如果排除任何其他因素，讓你(妳)擁有手機自主權，你覺得你(妳)可以兼顧課業與健康(作息及視力)嗎? 你(妳)覺得在這個過程中，你(妳)有可能會遇上什麼挑戰呢?

我不覺得我可以兼顧課業及健康，玩手機很容易沉迷，所以你要先慢慢把玩手機的時間減少，把沒有玩手機的時間拿來看書，但克服減少手機使用時間，很困難，可以用我還有多少時間可以玩手機來制定時間。

很詳細也很用心，good!

2. 你與 家人 會爭吵嗎 ? 或家人 與 家人 會爭吵嗎 ?如果有的話，都是為了那些事呢 ? 你覺得那些是" 沒必要的爭吵" 呢 ?

表哥常與外婆爭吵，通常就只是外婆問一下他問題，表哥就用很兇的語氣，外婆因此生氣，如果表哥的用詞及情緒很穩定，這些事也不會發生。

3. 家庭中原本是充滿「愛」的，雖然我們只是小孩，我們可以如何避免掉不愉快的事情，別讓「愛」變成「礙」呢 ? 請寫下你認為你可以為『家』做的事。

沒錯!不遷怒是原則!

在學校所發生不開心的事，不要把自己的情緒放在家人上，當你很浮躁的對待家人，家人的心情也會開始浮燥，所以回到家要好好的跟家人說話，也可以把所發生不愉快的事跟家人一起解決。

閱 110.12.23 輔導組

新北市汐止國民中學



新北市立汐止國中110學年度上學期學輔時間

12/15「家庭教育」學習單

班級: 804 座號: 4 姓名: 林雨秉

看完影片後，試著思考一下，再回答下面問題。答題完畢請全班收齊後交回 **輔導處輔導組**

1.網路『滑世代』的來臨，讓手機使用、時間管理與課業安排及家人相處互動，變成許多家庭要面對的問題，無論現實家中狀況如何，如果排除任何其他因素，讓你(妳)擁有手機自主權，你覺得你(妳)可以兼顧課業與健康(作息及視力)嗎? 你(妳)覺得在這個過程中，你(妳)有可能會遇上什麼挑戰呢?

1、不太能

2、若擁有手機的自主權，我認為我會無法控制自己，在學習上也會被受影響，以及視力也會變得不好，家人互動也變少，所以用手機要有時間管理。

2. 你與 家人 會爭吵嗎 ? 或家人 與 家人 會爭吵嗎 ?如果有的話，都是為了那些事呢 ? 你覺得那些是" 沒必要的爭吵" 呢 ?

家人和家人之間有時會爭吵，我認為是因為他們缺乏溝通，覺得自己才是對的，且不懂對方的感受等，我認為他們可以站在對方的角度想一下，是一家人就應該要好好說，不應該使對方受傷。愛要好好說話！

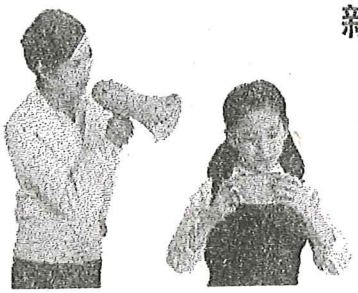
3. 家庭中原本是充滿「愛」的，雖然我們只是小孩，我們可以如何避免掉不愉快的事情，別讓「愛」變成「礙」呢 ? 請寫下你認為你可以為『家』做的事。

我們和家人未來就會有意見不合的時候，我們可以生氣，但冷靜下來後也要思考自己是否有錯在先，並且如何解決也是很重要的！我認為我可以站在家人的立場想，然後少一點爭吵，多一點關愛！

good! 這真是金句～

閱 110.12.23 輔導組

新北市立汐止國民中學



新北市立汐止國中 110 學年度上學期學輔時間

12/ 15「家庭教育」學習單

班級: 805　座號: 7　姓名: 黃[illegible]

看完影片後，試著思考一下，再回答下面問題。答題完畢請全班收齊後交回 **輔導處輔導組**

1.網路『滑世代』的來臨，讓手機使用、時間管理與課業安排及家人相處互動，變成許多家庭要面對的問題，無論現實家中狀況如何，如果排除任何其他因素，讓你(妳)擁有手機自主權，你覺得你(妳)可以兼顧課業與健康(作息及視力)嗎? 你(妳)覺得在這個過程中，你(妳)有可能會遇上什麼挑戰呢?

也是可以，挑戰當然有很多，不看手機的話是真的很難，我聽到簡訊的聲音就會很想要回，我都秒讀秒回的，努力一下說不定真的可以戒掉玩手機的習慣。 Hardly!

2. 你與 家人 會爭吵嗎 ? 或家人 與 家人 會爭吵嗎 ?如果有的話，都是為了那些事呢 ? 你覺得那些是”沒必要的爭吵”呢 ?

這些當然都會，例如家人之間最常吵的就是金錢了，至於我跟家人吵得事情更多，因為青春期的關係而判逆，對大人的不禮貌，其實回嘴完心裡都會很難過，他們不讓我出門不讓我做很多事，雖然我知道他們是為了我好，但是當下還是會不爽，覺得沒自由，這些都沒必要吵，好好講就好，這就是我需要改變的地方。→很貼切生活!

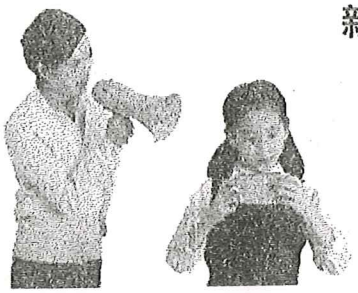
3. 家庭中原本是充滿「愛」的，雖然我們只是小孩，我們可以如何避免掉不愉快的事情，別讓「愛」變成「礙」呢 ? 請寫下你認為你可以為『家』做的事。

做好自己吧，就像他們說的一樣「大人的事小孩不用知道」，把我自己的課業用好就夠了。

閱 110.12.23 輔導組

Yongjing

新北市立汐止國民中學 輔導處



新北市立汐止國中 110 學年度上學期學輔時間

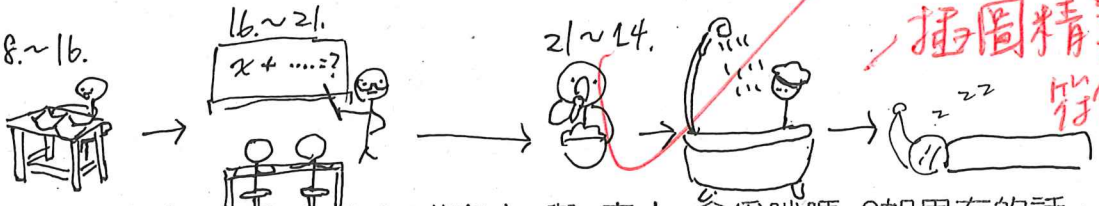
12/ 15「家庭教育」學習單

班級: 805　座號: 5　姓名: 陳宥淳

看完影片後，試著思考一下，再回答下面問題。答題完畢請全班收齊後交回 **輔導處輔導組**

1.網路『滑世代』的來臨，讓手機使用、時間管理與課業安排及家人相處互動，變成許多家庭要面對的問題，無論現實家中狀況如何，如果排除任何其他因素，讓你(妳)擁有手機自主權，你覺得你(妳)可以兼顧課業與健康(作息及視力)嗎? 你(妳)覺得在這個過程中，你(妳)有可能會遇上什麼挑戰呢?

不可能;)/台灣課業壓力大常常補習加寫作業就2~4個小時回家都9點了然後吃完飯洗完澡就12點了/就變成課業好身體不好



插圖精美又符合內文,讚~

2. 你與 家人 會爭吵嗎 ? 或家人 與 家人 會爭吵嗎 ?如果有的話，都是為了那些事呢 ? 你覺得那些是”沒必要的爭吵”呢 ?

1.2 偶爾會;很無聊的的事 / 為了沒意義的事吵就是沒必要的爭吵。

3. 家庭中原本是充滿「愛」的，雖然我們只是小孩，我們可以如何避免掉不愉快的事情，別讓「愛」變成「礙」呢 ? 請寫下你認為你可以為『家』做的事。

分擔家事/照顧家人

閱 110.12.23 輔導組

Yongning

新北市立汐止國民中學 輔導處



新北市立汐止國中 110 學年度上學期學輔時間

12/ 15「家庭教育」學習單

班級: 805　座號: 4　姓名: 張家瑜

看完影片後，試著思考一下，再回答下面問題。答題完畢請全班收齊後交回 **輔導處輔導組**

1.網路『滑世代』的來臨，讓手機使用、時間管理與課業安排及家人相處互動，變成許多家庭要面對的問題，無論現實家中狀況如何，如果排除任何其他因素，讓你(妳)擁有手機自主權，你覺得你(妳)可以兼顧課業與健康(作息及視力)嗎? 你(妳)覺得在這個過程中，你(妳)有可能會遇上什麼挑戰呢?

A: 可以，在這過程可能遇到1.無法安排好時間，安排好正確的時間
2、如果沒有好的自制力可能功課寫到一半就在玩。

2. 你與 家人 會爭吵嗎 ? 或家人 與 家人 會爭吵嗎 ?如果有的話，都是為了那些事呢 ? 你覺得那些是”沒必要的爭吵”呢 ?

A: 會，被拿來跟家裡其他小孩比較、不去看書、熱愛的東西被嫌太多。
我覺得，不去看書可以當“沒必要的爭吵”只要我多花點時間去看，
不僅不會被罵，成績可能就會上升，就解決掉被比較的問題。

3. 家庭中原本是充滿「愛」的，雖然我們只是小孩，我們可以如何避免掉不愉快的事情，別讓「愛」變成「礙」呢 ? 請寫下你認為你可以為『家』做的事。

A: ① 一起規劃家庭裡可以做的事，利用週末，或空閒時間做有意義的事，增進家庭關係。
② 可以固定個時間，全家一起坐下來好好聽，說出心裡的話，可以解決，而且整個家都會更好。

Good! 全家一起談心的時光是很美好的~

閱 110.12.23 輔導組

新北市立汐止國民中學



新北市立汐止國中 110 學年度上學期學輔時間

12/ 15「家庭教育」學習單

班級: 805　座號: 3　姓名: 21 筱蓉

看完影片後，試著思考一下，再回答下面問題。答題完畢請全班收齊後交回 **輔導處輔導組**

1.網路『滑世代』的來臨，讓手機使用、時間管理與課業安排及家人相處互動，變成許多家庭要面對的問題，無論現實家中狀況如何，如果排除任何其他因素，讓你(妳)擁有手機自主權，你覺得你(妳)可以兼顧課業與健康(作息及視力)嗎? 你(妳)覺得在這個過程中，你(妳)有可能會遇上什麼挑戰呢?

不太可以，因為只要手機在我身邊，我就會一直想滑，所以不管在做任何時，都會告訴自己玩一下就好，結果不知不覺就9點多了。

2. 你與 家人 會爭吵嗎 ? 或家人 與 家人 會爭吵嗎 ?如果有的話，都是為了那些事呢 ? 你覺得那些是”沒必要的爭吵”呢 ?

會，大多是因為規定回家時間太早，或是一直被翻舊帳…等

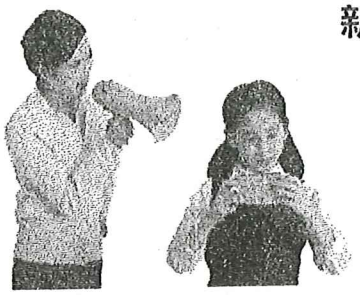
3. 家庭中原本是充滿「愛」的，雖然我們只是小孩，我們可以如何避免掉不愉快的事情，別讓「愛」變成「礙」呢 ? 請寫下你認為你可以為『家』做的事。

做好自己該做的事，在有不太開心的事時，要冷靜不要和別人大小聲，好好說。

閱 110.12.23 輔導組

Youging

新北市立汐止國民中學 輔導處



新北市立汐止國中 110 學年度上學期學輔時間

12/ 15「家庭教育」學習單

班級: 805 座號: 2 姓名: 林利臻

看完影片後，試著思考一下，再回答下面問題。答題完畢請全班收齊後交回 **輔導處輔導組**

1.網路『滑世代』的來臨，讓手機使用、時間管理與課業安排及家人相處互動，變成許多家庭要面對的問題，無論現實家中狀況如何，如果排除任何其他因素，讓你(妳)擁有手機自主權，你覺得你(妳)可以兼顧課業與健康(作息及視力)嗎? 你(妳)覺得在這個過程中，你(妳)有可能會遇上什麼挑戰呢?

應該可以，但要控制時間卻實不簡單，好吧是很難但我覺得我可以做到，畢竟我現在視力還建在，但作息目前做的不太行，很容易晚睡，又要早起，其實自己也知道這樣不好，但就很難控制。

2. 你與 家人 會爭吵嗎 ? 或家人 與 家人 會爭吵嗎 ?如果有的話，都是為了那些事呢 ? 你覺得那些是" 沒必要的爭吵" 呢 ?

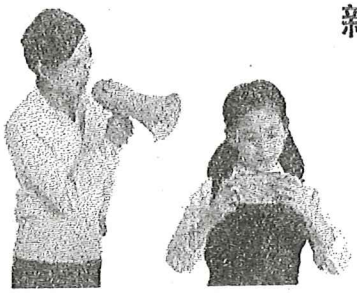
會但其實後來去看 都是一些小事情，蠻多幾乎都是一些不必要的爭吵，特別是和弟弟，和爸媽都是一些出去玩太晚回來被罵，或手機問題。

3. 家庭中原本是充滿「愛」的，雖然我們只是小孩，我們可以如何避免掉不愉快的事情，別讓「愛」變成「礙」呢 ? 請寫下你認為你可以為『家』做的事。

盡量不要做他們不喜歡的事，也要努力去傾聽他們的話，冷靜的跟他們溝通，因為如果不理智的回就會越演越烈。

閱 110.12.23 輔導組

新北市汐止國民中學



新北市立汐止國中 110 學年度上學期學輔時間

12/ 15「家庭教育」學習單

班級: 805　座號: 1　姓名: 吳季涵

看完影片後，試著思考一下，再回答下面問題。答題完畢請全班收齊後交回 **輔導處輔導組**

1.網路『滑世代』的來臨，讓手機使用、時間管理與課業安排及家人相處互動，變成許多家庭要面對的問題，無論現實家中狀況如何，如果排除任何其他因素，讓你(妳)擁有手機自主權，你覺得你(妳)可以兼顧課業與健康(作息及視力)嗎? 你(妳)覺得在這個過程中，你(妳)有可能會遇上什麼挑戰呢?

課業應該可以，但是視力應該有點難就對了
在這個過程中我會有更多的時間花在用手機上，接觸到的人事物一定會加倍or更多
然後我就有可能被網路上的東東帶壞之類的
然後如果我被"帶壞"了我自己還不知道的話
那我就沒囉=) → 這也是資訊爆炸的時代我們要學習的!

2. 你與 家人 會爭吵嗎 ? 或家人 與 家人 會爭吵嗎 ?如果有的話，都是為了那些事呢 ? 你覺得那些是" 沒必要的爭吵" 呢 ?

家裡的人會互相爭吵，意見不同是一定的
大大小小的事都能吵，小至晚餐吃啥，大至我阿婆生病住院之類BlaBla的事情
(每次的爭吵可以讓你和全部人聽到各自的觀點so我贊成所有的爭吵=D)
↳這句100分，有人說爭吵也是吊類的溝通，合理!

3. 家庭中原本是充滿「愛」的，雖然我們只是小孩，我們可以如何避免掉不愉快的事情，別讓「愛」變成「礙」呢 ? 請寫下你認為你可以為『家』做的事。

做好自己的事，不要做多餘的事。(?

閱 110.12.23 輔導組

Yongning

新北市立汐止國民中學 輔導處



新北市立汐止國中 110 學年度上學期學輔時間

12/ 15「家庭教育」學習單

班級: 803　座號: 25　姓名: 金宥廷

看完影片後，試著思考一下，再回答下面問題。答題完畢請全班收齊後交回 **輔導處輔導組**

1.網路『滑世代』的來臨，讓手機使用、時間管理與課業安排及家人相處互動，變成許多家庭要面對的問題，無論現實家中狀況如何，如果排除任何其他因素，讓你(妳)擁有手機自主權，你覺得你(妳)可以兼顧課業與健康(作息及視力)嗎? 你(妳)覺得在這個過程中，你(妳)有可能會遇上什麼挑戰呢? 不行，我可能會眼睛壞掉，手壞掉，脊椎壞掉，語言能力喪失(價值觀產生偏差，現實生活交友圈縮小，生理時鐘錯亂)→這個部份，個人感覺非常中肯！

我也覺得現在是網路交友>現實交友

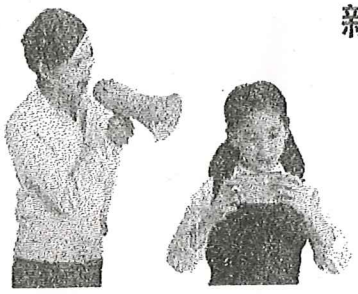
2. 你與 家人 會爭吵嗎 ? 或家人 與 家人 會爭吵嗎 ?如果有的話，都是為了那些事呢 ? 你覺得那些是”沒必要的爭吵”呢 ? 會會，遊戲無法暫停卻被要求做其他事，不是

3. 家庭中原本是充滿「愛」的，雖然我們只是小孩，我們可以如何避免掉不愉快的事情，別讓「愛」變成「礙」呢 ? 請寫下你認為你可以為『家』做的事。

洗衣服，洗碗，倒垃圾，晾衣服。

閱 110.12.23 輔導組

新北市立汐止國民中學 輔導處



新北市立汐止國中 110 學年度上學期學輔時間

12/ 15「家庭教育」學習單

班級: 801 座號: 9 姓名: 蘇安楨

看完影片後，試著思考一下，再回答下面問題。答題完畢請全班收齊後交回 **輔導處輔導組**

1.網路『滑世代』的來臨，讓手機使用、時間管理與課業安排及家人相處互動，變成許多家庭要面對的問題，無論現實家中狀況如何，如果排除任何其他因素，讓你(妳)擁有手機自主權，你覺得你(妳)可以兼顧課業與健康(作息及視力)嗎? 你(妳)覺得在這個過程中，你(妳)有可能會遇上什麼挑戰呢?

如果我有手機自主權，對視力上會有一定的傷害，也會有網路安全的問題。

沒錯!真是思慮周詳!

2. 你與 家人 會爭吵嗎 ? 或家人 與 家人 會爭吵嗎 ?如果有的話，都是為了那些事呢 ? 你覺得那些是" 沒必要的爭吵" 呢 ?

會，有時候如果太晚還在玩手機，爸媽就會進來我房間罵我，沒有必要爭吵的是，一下課如果我沒有回到訊息，不小心，他們就會說是故意的吧。

3. 家庭中原本是充滿「愛」的，雖然我們只是小孩，我們可以如何避免掉不愉快的事情，別讓「愛」變成「礙」呢 ? 請寫下你認為你可以為『家』做的事。

早上幫父母做早餐，和他們一起打掃家裡，一起談心。

So sweet!

閱 110.12.23 輔導組

新北市汐止國民中學



新北市立汐止國中110學年度上學期學輔時間

12/15「家庭教育」學習單

班級: 801　座號: 7　姓名: 黃宇謙

看完影片後，試著思考一下，再回答下面問題。答題完畢請全班收齊後交回 **輔導處輔導組**

1.網路『滑世代』的來臨，讓手機使用、時間管理與課業安排及家人相處互動，變成許多家庭要面對的問題，無論現實家中狀況如何，如果排除任何其他因素，讓你(妳)擁有手機自主權，你覺得你(妳)可以兼顧課業與健康(作息及視力)嗎？你(妳)覺得在這個過程中，你(妳)有可能會遇上什麼挑戰呢?

寫得超詳細，棒！

①可以，因為被限制的時候就會想，「如果我現在不玩，等到限制的時間到了，就不能玩了，所以就會在能玩的時間裡一直玩，因為這樣會讓我覺得能用手機的時間很珍貴。但反過來，如果沒人會限制的話，就不用想那麼多，反而會少用一點。really? 這也是很cool的想法

②沒有

2. 你與 家人 會爭吵嗎？或家人 與 家人 會爭吵嗎 ?如果有的話，都是為了那些事呢？你覺得那些是”沒必要的爭吵”呢？

①會。

②都是一些小事。

③為了手機費用錢。

3. 家庭中原本是充滿「愛」的，雖然我們只是小孩，我們可以如何避免掉不愉快的事情，別讓「愛」變成「礙」呢？請寫下你認為你可以為『家』做的事。

不要太容易很大聲講話。

閱 111.12.23 輔導組

新北市汐止國民中學



新北市立汐止國中 110 學年度上學期學輔時間

12/ 15「家庭教育」學習單

班級: 801　座號: 3　姓名: 李佳恬

看完影片後，試著思考一下，再回答下面問題。答題完畢請全班收齊後交回 **輔導處輔導組**

1.網路『滑世代』的來臨，讓手機使用、時間管理與課業安排及家人相處互動，變成許多家庭要面對的問題，無論現實家中狀況如何，如果排除任何其他因素，讓你(妳)擁有手機自主權，你覺得你(妳)可以兼顧課業與健康(作息及視力)嗎? 你(妳)覺得在這個過程中，你(妳)有可能會遇上什麼挑戰呢?

做不到，讀書太無聊了所以看到一半都會想打一下遊戲後再看，可不知道為什麼爸媽總是能在我打遊戲時跑進我房間。→卒不及防嗎XD.

2. 你與 家人 會爭吵嗎 ? 或家人 與 家人 會爭吵嗎 ?如果有的話，都是為了那些事呢 ? 你覺得那些是”沒必要的爭吵”呢 ?

感覺不全然正確?

不會，大多都是隨他們罵，等罵完了就當聽了一個很無聊的故事，不用因為他們的話有什麼情緒，繼續做自己的事就好了。

3. 家庭中原本是充滿「愛」的，雖然我們只是小孩，我們可以如何避免掉不愉快的事情，別讓「愛」變成「礙」呢 ? 請寫下你認為你可以為『家』做的事。

我可以在爸媽跟平哥吵架時把弟弟帶走、等他們吵完諷刺一下媽媽，然後等我哥來找我聊天，之後就交給他們自己解決、我看戲就好。

前面認同，但諷刺可以不用啦!

閱 110.12.23 輔導組

新北市立汐止國民中學 輔導處



新北市立汐止國中110學年度上學期學輔時間

12/15「家庭教育」學習單

班級: 801　座號: 1　姓名: 王思棋

看完影片後，試著思考一下，再回答下面問題。答題完畢請全班收齊後交回 **輔導處輔導組**

1. 網路『滑世代』的來臨，讓手機使用、時間管理與課業安排及家人相處互動，變成許多家庭要面對的問題，無論現實家中狀況如何，如果排除任何其他因素，讓你(妳)擁有手機自主權，你覺得你(妳)可以兼顧課業與健康(作息及視力)嗎？你(妳)覺得在這個過程中，你(妳)有可能會遇上什麼挑戰呢？

不太行。會想一直繼續玩，然後就會很晚睡，在黑暗中看手機會視力加深。

2. 你與 家人 會爭吵嗎？或家人 與 家人 會爭吵嗎？如果有的話，都是為了那些事呢？你覺得那些是”沒必要的爭吵”呢？

會。因為玩手機太晚睡會被唸。我覺得其實沒有"沒必要的爭吵"因為每一次爭吵都會提醒自己做錯了什麼，並(進)而去改變。good! 這個回答很棒!

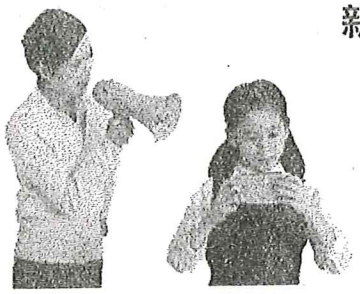
3. 家庭中原本是充滿「愛」的，雖然我們只是小孩，我們可以如何避免掉不愉快的事情，別讓「愛」變成「礙」呢？請寫下你認為你可以為『家』做的事。

好好讀書，幫忙做家事。

讀書該是為了自己啦~

閱 110.12.23 輔導組

新北市 [redacted] 國民中學



新北市立汐止國中 110 學年度上學期學輔時間

12/ 15「家庭教育」學習單

班級: 709 座號: 01 姓名: 周沛蓉

看完影片後，試著思考一下，再回答下面問題。答題完畢請全班收齊後交回 **輔導處輔導組**

1.網路『滑世代』的來臨，讓手機使用、時間管理與課業安排及家人相處互動，變成許多家庭要面對的問題，無論現實家中狀況如何，如果排除任何其他因素，讓你(妳)擁有手機自主權，你覺得你(妳)可以兼顧課業與健康(作息及視力)嗎? 你(妳)覺得在這個過程中，你(妳)有可能會遇上什麼挑戰呢?

可以，過程中一定會很想玩手機，但當你找到一項對自己有興趣的事，就比較容易戒掉手機成癮了!

wow!
你還提供了解決方法! 100分~

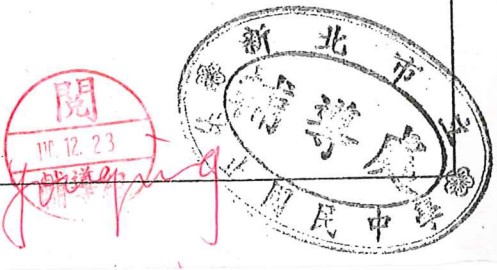
2. 你與 家人 會爭吵嗎 ? 或家人 與 家人 會爭吵嗎 ?如果有的話，都是為了那些事呢 ? 你覺得那些是" 沒必要的爭吵" 呢 ?

姐姐偶爾會和媽媽爭吵，大部分都是因為手機，媽媽總為姐姐的健康著想，但姐姐認為父母不應該限制孩子使用手機的時間，所以才會發生衝突。

3. 家庭中原本是充滿「愛」的，雖然我們只是小孩，我們可以如何避免掉不愉快的事情，別讓「愛」變成「礙」呢 ? 請寫下你認為你可以為『家』做的事。

說話前想一想，不讓無意中的話造成家人心裡的傷害。

真的寫得太好、太real了!!





新北市立汐止國中110學年度上學期學輔時間

12/15「家庭教育」學習單

班級: 708　座號: 10　姓名: 蕭良珍.

看完影片後，試著思考一下，再回答下面問題。答題完畢請全班收齊後交回 **輔導處輔導組**

1.網路『滑世代』的來臨，讓手機使用、時間管理與課業安排及家人相處互動，變成許多家庭要面對的問題，無論現實家中狀況如何，如果排除任何其他因素，讓你(妳)擁有手機自主權，你覺得你(妳)可以兼顧課業與健康(作息及視力)嗎? 你(妳)覺得在這個過程中，你(妳)有可能會遇上什麼挑戰呢?

可以，想要擁有手機自主權的話，(這超重要的!!!)
可以幫自己做一個手機管理時間，
把自己每天使用手機的時間寫下來，
並正確使用手機，我相信你很快就會有手機自主權。
遇上跟父母吵架的挑戰。

2. 你與 家人 會爭吵嗎？或家人 與 家人 會爭吵嗎 ?如果有的話，都是為了那些事呢？你覺得那些是”沒必要的爭吵”呢？

會，跟影片中一樣也是為了手機而爭吵。

3. 家庭中原本是充滿「愛」的，雖然我們只是小孩，我們可以如何避免掉不愉快的事情，別讓「愛」變成「礙」呢？請寫下你認為你可以為『家』做的事。

我可以為這個家負出更多的事情，
例如:做家事。

閱 110.12.23 輔導組

新北市汐止國民中學



新北市立汐止國中 110 學年度上學期學輔時間

12/ 15「家庭教育」學習單

班級: 707 座號: 26 姓名: 楊士緯

看完影片後，試著思考一下，再回答下面問題。答題完畢請全班收齊後交回 **輔導處輔導組**

1.網路『滑世代』的來臨，讓手機使用、時間管理與課業安排及家人相處互動，變成許多家庭要面對的問題，無論現實家中狀況如何，如果排除任何其他因素，讓你(妳)擁有手機自主權，你覺得你(妳)可以兼顧課業與健康(作息及視力)嗎? 你(妳)覺得在這個過程中，你(妳)有可能會遇上什麼挑戰呢?

我覺得沒有，因為我會自律，但我家的老母往往壞的都看的見，好的都看不見，我是可以的，我很不開心。

2. 你與 家人 會爭吵嗎 ? 或家人 與 家人 會爭吵嗎 ?如果有的話，都是為了那些事呢 ? 你覺得那些是"沒必要的爭吵"呢 ? 叫心感受得到你的委屈QQ

公平吧?，因為呢我妹吃我的東西，我媽都說盡量吃，即使我說不行，那很難買，但我吃我妹的東西，我媽就低頭罵一大堆，搞的大家都不開心，還有，有次過年，家裡買了一隻烤全雞，我媽二話不說就拔了一隻雞腿給我妹，我想說最後一隻應該是我的，但我媽卻惡眼相向的對我說，她還小，讓著她。

3. 家庭中原本是充滿「愛」的，雖然我們只是小孩，我們可以如何避免掉不愉快的事情，別讓「愛」變成「礙」呢 ? 請寫下你認為你可以為『家』做的事。

如果我媽願意給我一個公平的空間，我可以在合理的條件下，幫忙做一些家事，但如果不公平，就不用談了。

為家付出，有時是不求回報，只希望這個家能更好!

閱 110.12.23 輔導組 Gongning

新北市立汐止國民中學 輔導處



新北市立汐止國中 110 學年度上學期學輔時間

12/ 15「家庭教育」學習單

班級: 706 座號: 2 姓名: 呂日中慈

看完影片後，試著思考一下，再回答下面問題。答題完畢請全班收齊後交回 **輔導處輔導組**

1.網路『滑世代』的來臨，讓手機使用、時間管理與課業安排及家人相處互動，變成許多家庭要面對的問題，無論現實家中狀況如何，如果排除任何其他因素，讓你(妳)擁有手機自主權，你覺得你(妳)可以兼顧課業與健康(作息及視力)嗎? 你(妳)覺得在這個過程中，你(妳)有可能會遇上什麼挑戰呢?

不行

我覺得如果想要課業好，就必須付出作息及視力，來空出更多的事來完成自己的目標.

2. 你與 家人 會爭吵嗎 ? 或家人 與 家人 會爭吵嗎 ?如果有的話，都是為了那些事呢 ? 你覺得那些是" 沒必要的爭吵" 呢 ?

有

有時候管太多了，什麼都要管

努力的作成他們想要的樣子，不要一直讓他們一直生氣，減少爭吵.

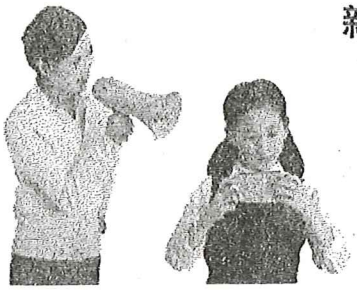
3. 家庭中原本是充滿「愛」的，雖然我們只是小孩，我們可以如何避免掉不愉快的事情，別讓「愛」變成「礙」呢 ? 請寫下你認為你可以為『家』做的事。

多想想為什麼他會這樣做，這樣做的原因是什麼，是不是自己有什麼地方做的不好.

沒錯！事出必有因！

閱 110.12.2 輔導組

新北市汐止國民中學



新北市立汐止國中 110 學年度上學期學輔時間

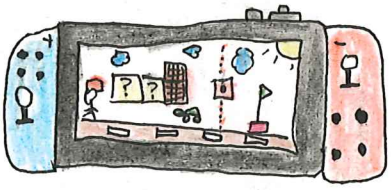
12/ 15「家庭教育」學習單

班級:705　座號:26　姓名:簡源呈

看完影片後，試著思考一下，再回答下面問題。答題完畢請全班收齊後交回 **輔導處輔導組**

1.網路『滑世代』的來臨，讓手機使用、時間管理與課業安排及家人相處互動，變成許多家庭要面對的問題，無論現實家中狀況如何，如果排除任何其他因素，讓你(妳)擁有手機自主權，你覺得你(妳)可以兼顧課業與健康(作息及視力)嗎? 你(妳)覺得在這個過程中，你(妳)有可能會遇上什麼挑戰呢?不石崔定，用手機的時間太多，或是沒有課業的安排。

good!

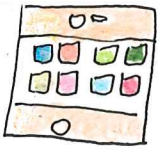




工作時了

2. 你與 家人 會爭吵嗎? 或家人 與 家人 會爭吵嗎 ?如果有的話，都是為了那些事呢？ 你覺得那些是" 沒必要的爭吵" 呢？其實我有跟家人爭吵的時候，跟影片上的一樣，我10~11點還在玩手機，爸爸就直衝過來，把我的手機給拿走……。我覺得這件事沒有必要爭吵，應該要跟家人好好的說話

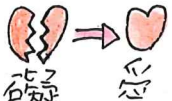


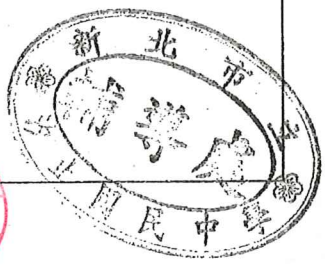


3. 家庭中原本是充滿「愛」的，雖然我們只是小孩，我們可以如何避免掉不愉快的事情，別讓「愛」變成「礙」呢？ 請寫下你認為你可以為『家』做的事。

我可以跟家人互相幫忙，互相努力！才可以不讓「愛」變「礙」。









進步得太好了！真的很用心～插圖也好美，學習單質感up up！



新北市立汐止國中 110 學年度上學期學輔時間

12/ 15「家庭教育」學習單

班級: 705　座號: 3　姓名: 施羽庭

看完影片後，試著思考一下，再回答下面問題。答題完畢請全班收齊後交回 **輔導處輔導組**

1.網路『滑世代』的來臨，讓手機使用、時間管理與課業安排及家人相處互動，變成許多家庭要面對的問題，無論現實家中狀況如何，如果排除任何其他因素，讓你(妳)擁有手機自主權，你覺得你(妳)可以兼顧課業與健康(作息及視力)嗎? 你(妳)覺得在這個過程中，你(妳)有可能會遇上什麼挑戰呢?

我覺得在這個「手機不離手」的時代，要兼顧作息和視力是非常困難的，在這個時代，只要擁有了手機，就很難停下來了，要改變這個習慣是非常困難的，只要一個不小心，就有可能近視，只要稍微不注意就有可能讓自己的課業一落千丈，我們能做到的就是：少玩手機，早睡早起。除了這樣有什麼辦法呢?

good!

2. 你與 家人 會爭吵嗎 ? 或家人 與 家人 會爭吵嗎 ?如果有的話，都是為了那些事呢 ? 你覺得那些是”沒必要的爭吵”呢 ?

Good job!

有時候，我會因為一些小事和家人吵架，例如：晚餐吃什麼?、晚上幾點睡?……等等的問題，我們就會開始吵架，但現在我認為那些都是不必要的爭吵，因為我知道到，他們是為了我好，這也是他們愛我的表現，我認為我應該好好和他們溝通，解開家人間的誤會。

3. 家庭中原本是充滿「愛」的，雖然我們只是小孩，我們可以如何避免掉不愉快的事情，別讓「愛」變成「礙」呢 ? 請寫下你認為你可以為『家』做的事。

我可以為家做什麼事呢?我可以幫助家裡做家事，最重要的是，我可以為了這個家付出很多的情感，我能帶來快樂，帶來悲傷，帶來更多各式各樣的情感。

閱 110.12.23 輔導組

yongyang

新北市立汐止國民中學 輔導處



新北市立汐止國中 110 學年度上學期學輔時間

12/ 15「家庭教育」學習單

班級: 705 座號: 9 姓名: 陳婕芯

看完影片後，試著思考一下，再回答下面問題。答題完畢請全班收齊後交回 **輔導處輔導組**

1.網路『滑世代』的來臨，讓手機使用、時間管理與課業安排及家人相處互動，變成許多家庭要面對的問題，無論現實家中狀況如何，如果排除任何其他因素，讓你(妳)擁有手機自主權，你覺得你(妳)可以兼顧課業與健康(作息及視力)嗎? 你(妳)覺得在這個過程中，你(妳)有可能會遇上什麼挑戰呢?

①可以 ②可能會因為各種事情分心。

2. 你與 家人 會爭吵嗎 ? 或家人 與 家人 會爭吵嗎 ?如果有的話，都是為了那些事呢 ? 你覺得那些是”沒必要的爭吵”呢 ?

①會 ②會

③比較多是為了小事，例如：我每次吃飯吃到一半就跑去房間，爸爸叫我出來吃完，我一直說等一下，爸爸不耐煩的念我，我就會一直碎碎念不爽的走出來。

④我覺得像是爸媽叫你把該做的事做好，不要愛耍小脾氣。

↳沒錯，是善意的提醒~

3. 家庭中原本是充滿「愛」的，雖然我們只是小孩，我們可以如何避免掉不愉快的事情，別讓「愛」變成「礙」呢 ? 請寫下你認為你可以為『家』做的事。

做好自己份內的事，多聽父母的話

閱 110.12.23 輔導組

新北市立汐止國民中學 輔導處



新北市立汐止國中 110 學年度上學期學輔時間

12/ 15「家庭教育」學習單

班級: 8-6 座號: 3 姓名: 林微翔

看完影片後，試著思考一下，再回答下面問題。答題完畢請全班收齊後交回 **輔導處輔導組**

1.網路『滑世代』的來臨，讓手機使用、時間管理與課業安排及家人相處互動，變成許多家庭要面對的問題，無論現實家中狀況如何，如果排除任何其他因素，讓你(妳)擁有手機自主權，你覺得你(妳)可以兼顧課業與健康(作息及視力)嗎？你(妳)覺得在這個過程中，你(妳)有可能會遇上什麼挑戰呢?

① 不可以

② 因為手機很容易影響我的拖延症，但是手機又很吸引人，所以寫作業的時間都會延後，對手機的使用，時間管理

2. 你與 家人 會爭吵嗎 ？或家人 與 家人 會爭吵嗎 ?如果有的話，都是為了那些事呢 ？你覺得那些是" 沒必要的爭吵" 呢 ？

① 會

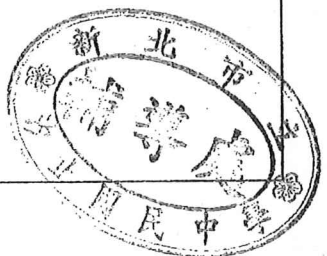
② 會

③ 用詞誤會，不理解對方的想法，不耐煩，

④ 其實用詞誤會和不耐煩根本沒必要，但是有時後我媽就是不懂我的想法，然後我覺得我說得都是錯的，真的很無言

3. 家庭中原本是充滿「愛」的，雖然我們只是小孩，我們可以如何避免掉不愉快的事情，別讓「愛」變成「礙」呢 ？請寫下你認為你可以為『家』做的事。

對家人不要不耐煩，可以去和家人聊聊天，





新北市立汐止國中 110 學年度上學期學輔時間

12/ 15「家庭教育」學習單

班級:704 座號: 22 姓名:徐煒

看完影片後，試著思考一下，再回答下面問題。答題完畢請全班收齊後交回 **輔導處輔導組**

1.網路『滑世代』的來臨，讓手機使用、時間管理與課業安排及家人相處互動，變成許多家庭要面對的問題，無論現實家中狀況如何，如果排除任何其他因素，讓你(妳)擁有手機自主權，你覺得你(妳)可以兼顧課業與健康(作息及視力)嗎? 你(妳)覺得在這個過程中，你(妳)有可能會遇上什麼挑戰呢?

1、其實想要兼顧課業跟健康很難，但凡事也要努力才能成功。2、有可能會遇到沒有手機就焦急，和無法專心關注課業，當擁有手機，都有可能會發生。

2. 你與 家人 會爭吵嗎 ? 或家人 與 家人 會爭吵嗎 ?如果有的話，都是為了那些事呢 ? 你覺得那些是”沒必要的爭吵”呢 ? 有時，生氣不只是情緒，也有可能是問題待解決!

1、會2、會3、有可能是感覺被冷落，或者是長久累積的不滿爆發。4、我認為其實很多都是不必要的，例如回收沒做好就生氣，或東西沒收就生氣，這些都是可以避免的。

3. 家庭中原本是充滿「愛」的，雖然我們只是小孩，我們可以如何避免掉不愉快的事情，別讓「愛」變成「礙」呢 ? 請寫下你認為你可以為『家』做的事。

平常就要常常和家人談心，常說自己在學校發生的事，也要常常幫忙媽媽分擔家事。

分享也是很棒的!

閱 110.12.23 輔導組

Yongning

新北市立汐止國民中學 輔導處



新北市立汐止國中110學年度上學期學輔時間

12/15「家庭教育」學習單

班級: 704 座號: 6 姓名: 邱育嫻

看完影片後，試著思考一下，再回答下面問題。答題完畢請全班收齊後交回 **輔導處輔導組**

1.網路『滑世代』的來臨，讓手機使用、時間管理與課業安排及家人相處互動，變成許多家庭要面對的問題，無論現實家中狀況如何，如果排除任何其他因素，讓你(妳)擁有手機自主權，你覺得你(妳)可以兼顧課業與健康(作息及視力)嗎？你(妳)覺得在這個過程中，你(妳)有可能會遇上什麼挑戰呢?

可以

可能會過度沉迷，而忘記時間，所以要學會自主管理。

good!

2. 你與 家人 會爭吵嗎？或家人 與 家人 會爭吵嗎 ?如果有的話，都是為了那些事呢？你覺得那些是”沒必要的爭吵”呢？

會 會 一些小事

如果是互相溝通就可以解決的事那我覺得就是”沒必要的爭吵”。

↳ 頁理耶!

3. 家庭中原本是充滿「愛」的，雖然我們只是小孩，我們可以如何避免掉不愉快的事情，別讓「愛」變成「礙」呢？請寫下你認為你可以為『家』做的事。

我可以自己把我該做的事都做好，不要讓家人為此擔心，像是讀書寫功課就是我應該自己完成的。

閱 110.12.23 輔導組

新北市 [illegible] 國民中學