

家庭教育課程設計	範 圍	主 題	設 計 者
	小二	家規、家規有多少？	直潭國小／鄭麗英

## 壹、課程設計理念：

如何透過有形的教育活動，以學生的生活經驗為中心，協助個體建構出內在的價值信念，將自家庭開始的常規教養與言行舉止延伸至學校、社會，是本單元設計的起始。根據心理學家的說法，孩子必須具備認知能力後，才有能力在思想和行為上，將成人所公認的倫理道德類化成自己的價值觀，一般來說，這個年齡大約需在七歲以上，即 Piaget 所謂的具體操作期思考的過渡期。

道德的內化價值觀的形成，來自於兩個基本動力，其一是「情感」的鼓勵或讚美，亦即一種施與受的親子關係，在兒童期前期時，家庭是影響兒童的主要力量，家長提供態度和行為的角色示範；其二是「經驗」讓孩子從日常生活與人互動的結果中學習而來，當兒童進入家庭以外的世界時，兒童與親人的關係會影響到兒童與同儕的關係，來自家庭的例行習慣與規範，若不是受到增強，就必須配合學校的輔導與管教加以調整。

良好的親子關係是人生重要的課題，再多的財富，也不及擁有一個和樂的家庭；為了幫助孩子成長與發展，在複雜的人際關係互動中建立簡單易瞭解的規範，可免去許多困擾，也可以使孩子在探索這個新奇的世界時，不會遭致太多挫折，以促進孩子社會發展。因此「了解家庭常見的互動關係」重視家庭成員間的情感交流，體察人我互動的因素，及「了解家庭中家規的類型」建立個人行為品格的標準，認同團體規範，從中體會並學習快樂的生活態度，是家庭教育也是學校教育的宗旨。

## 貳、教學主題與目標：

本課程設計以「兒童用來表現情感和照顧行為的適當方式」為概念，計 4 節課 160 分鐘的教學活動。以「了解家庭中家規的類型」為主軸，活動一「家規是什麼」、活動二「我家的家規」藉由文章導讀為範例，引起學生注意他人的感覺，激發同理心，並以戲劇表演的方式，將日常生活中與家人互動情形或家規相關的案例呈現；全班再進行分組討論，蒐集歸納「家規有多少」，要求學生指出類似的經驗提供觀點替代和角色扮演的活動。將家庭視為社會的縮影，活動三「家規有多少」和活動四「新時代家規」強調和示範「利社會價值」，主要是「瞭解教養的意義，培養對於家規的調適能力」為主軸，以討論教學法及價值澄清法，

使學生學習如何面對規範或公約，了解在團體生活中必須建立法則，保障大家的權益；在家庭問題叢生、多元家庭型態的社會中，建立學生的思考能力，找到自己的價值觀念。

教學活動策略分述如下：

### 單元名稱：家規、家規有多少

1、家規是什麼（活動一）：透過故事，討論日常生活中家人出於善意的禁制與規定。

〈教學策略〉故事導讀後進行共同討論，使學生能自由表達思想、提出問題所在，由循序漸進的方式引導兒童思考，增加思考的可逆性、變換性。

2、我家的家規（活動二）：藉由文章導讀為範例，讓學生以戲劇表演的方式來進行。

〈教學策略〉角色扮演法：Werrbach (1993) 指出，角色扮演是發現價值衝突的調停方式，同時也發展解決問題的策略。此種教學策略可培養學生設身處地、加強同理心的感受，能有不同思考的面向。

3、家規有多少（活動三）：討論並紀錄日常生活中與家人互動中的情形或家規的案例。

〈教學策略〉分組討論法：小組討論成員彼此間有不同的生活經驗和想法，經由自我省思、溝通與互動，增加思考動力與處理問題的技巧，促進溝通和了解。

4、新時代家規（活動四）：透過討論，引導學生養成因應問題的合宜態度，學習處理問題的適當技巧。

〈教學策略〉討論教學法及價值澄清法：經由不斷的質疑與討論，批判、修正自己與他人的想法，最後再由教師適時的給予價值澄清。

### 參、教學對象：

本教學活動適合對象為國小二年級學生，認知能力逐日發展，開始有自己的看法；對家規能約略陳述，但對其意義尚處於模糊的階段，喜歡分辨事情的對與錯、好與壞；雖然知識與能力還不足，無法瞭解信念背後所蘊含的複雜道理，但卻已能把自己的一套原則，應用在實際的生活中，並且要求其他人一起遵守，要求公平互惠原則，希望受到讚許與接受。

## 肆、教學活動設計

活動名稱	家規、家規有多少——家規是什麼？	設計者	鄭麗英
教學時間	1 節課 40 分鐘	適合人數	20-30 人
配合現有教材	健康與體育學習領域、生活課程、綜合活動		
能力指標	<p>【健康與體育】--健康心理</p> <p>【6-1-2】學習如何與家人和睦相處。</p> <p>【6-1-4】認識情緒的表達及正確的處理方式。</p> <p>【生活課程】--體驗個人與群體生活</p> <p>【2-1-1】覺察自己可以決定自我的發展。</p> <p>【綜合活動】--認識自我</p> <p>【1-1-1】描述自己以及與自己相關的人事物。</p> <p>【1-1-2】認識自己在家庭與班級中的角色。</p>		
活動目標	1、了解自己家庭中家規的類型      2、培養對於家規的調適能力		
活動流程及內容設計	時間分配	活動設計說明	
<p><b>【引起動機】</b></p> <p>爸爸、媽媽、老師們常常說：「不要做這件事…，不要那樣…，這都是為了你們小朋友好…」今天我們來討論：</p> <p>1、大人常常為了小孩好，不要小孩做的事有哪些？</p> <p>2、大人不要你做的事，你都會聽從而且遵守嗎？</p> <p><b>【發展活動】</b>——故事導讀與討論</p> <p>有一個女孩叫甜甜，最近，她常擺著張苦瓜臉，她希望自己不要長大…，因為她覺得她的媽媽好像不再像她小時候那樣愛她了，…</p> <p>1、媽媽對甜甜好像只會說“不要這樣…，不要那樣…”的要求；如果你是甜甜，你會怎麼說？怎麼做？</p> <p>2、爸爸、媽媽、老師們「要你這樣做…，或是要你那樣…」時，你覺得是為了什麼呢？</p>	10 分鐘	學習單一	
	15 分鐘	<p>附件一：參考上誼出版社【莉絲的要和不要】因考慮到原繪本目前無再版及版權問題，建議教師上課時，可先以說故事方式讀過後，再由學生討論後，以戲劇表演「改編版」或「改進版」增加效果。</p>	

<p><b>【統整與總結】</b></p> <p>你有沒有也是為了爸爸、媽媽、家人或老師好，而不希望大人他們做什麼事情呢？你會怎麼跟他們說明白？他們會接受你的意見或想法嗎？</p>	15 分鐘	學習單一
教學評量	口語表達（學習單一：家規有多少）	
指導要點及注意事項	學習單請學生和家長共同討論完成並且請學生帶回學校進行討論。	
備註	教學運用學習單，可使學生有充分的時間進行問題的思考並整理思緒，能使自己的發言更有條理，幫助整體活動的進行。	

### 【附件一】

有一個女孩叫甜甜，最近，她常擺著張苦瓜臉，她希望自己不要長大…因為她覺得她的媽媽好像不再像她小時候那樣愛她了，…

聽，聽！甜甜的媽媽在叫她了！「甜甜，不要在外面那發呆，快點去做功課！」「甜甜，不要把鞋子亂丟亂放，要靠邊擺好！」「甜甜，不要沒洗手，就拿東西吃！」「甜甜，不要離電視那麼近，會得近視！」「甜甜，不要再吃糖了，會蛀牙的！」「甜甜，不要在家裡用跑的，小心撞到家具！」「甜甜，不要插嘴，大人說話，要懂得禮貌！」「甜甜，不要把家裡東西弄亂！」…媽媽對甜甜而言，已經變成一個「不要如何如何」的媽媽了！甜甜一點都不喜歡這樣的媽媽。

聽，聽！甜甜的媽媽又再叫她了！「甜甜，不要……」媽媽還沒說完，甜甜就對著媽媽說：「不要再對我說『不要這樣…，不要那樣…』了！不要對我那麼兇！不要嫌我這個沒注意，那個不小心！不要一天到晚囉唆我！不要說這一切都是為我好！我不要有一個『不要如何如何』的媽媽了！」說完，甜甜就放聲大哭起來，她好難過、好難過…

甜甜的媽媽心疼的看著甜甜，她一點都沒有察覺自己對甜甜說話的口氣不好，也從來都不知道甜甜心裡的感受和想法，更沒想過她對甜甜的愛和關懷，因為用「不要這樣…，不要那樣…」來表達，讓甜甜無法體會和感覺到媽媽是為了甜甜好，對甜甜的愛護。

「甜甜乖，不哭！不哭！媽媽愛你！」甜甜的媽媽說：「好啦！好啦！媽媽已經知道你的想法和感覺了，媽媽也已經不想再對你說『不要』這兩個字了！來，我們一起想想：我們要怎麼說出我們的想法和希望，好媽？」媽媽抱著甜甜，握著她的手，輕輕的搖著她，輕輕的對她說話…

甜甜笑了，她喜歡媽媽用這樣的語氣對她說話，她也喜歡和媽媽在一起的感覺，她好愛、好愛、好愛媽媽！

建議閱讀一本好書：上誼出版社【莉絲的要和不要】

學習單一：家規是什麼

姓名：\_\_\_\_\_ 家長簽名：\_\_\_\_\_

想一想： 1、大人常常為了小孩好，不要小孩做的事有哪些？要小孩做好的事又有哪些？

2、大人不要你做的事，你都會聽從而且遵守嗎？大人要你做的事，你會聽從而且做到嗎？

	大人不要小孩做的事	為什麼原因	我會聽從	我會遵守
例	不要賴床！	上學會遲到。		
	不要慢吞吞的！	浪費時間。		
	不要亂跑亂跳！	免得跌倒。		
	不要插嘴！	沒有禮貌。		
一				
二				
三				
	大人要我做好的事	為什麼原因	我會聽從	我會做到
例	會主動和認識的人打招呼	禮貌的表現。		
一				
二				
三				

想一想：你有沒有也是為了爸爸、媽媽、老師好，你不希望大人做什麼呢？

	小孩不希望大人做的事	為什麼原因	他會接受	他會遵守
例	爸爸不要抽菸、喝酒。	身體會不好！		
	老師不要出太多作業。	沒時間改完！		
一				
二				
三				

活動名稱	家規、家規有多少——我家的家規	設計者	鄭麗英
教學時間	1 節課 40 分鐘	適合人數	20-30 人
配合現有教材	健康與體育學習領域、生活課程、綜合活動		
能力指標	<p>【健康與體育】--健康心理</p> <p>【6-1-2】學習如何與家人和睦相處。</p> <p>【6-1-5】瞭解並認同團體規範，從中體會並學習快樂的生活態度。</p> <p>【生活課程】--體驗個人與群體生活</p> <p>【2-1-3】舉例說明自己的發展與成長會受到家庭與學校的影響。</p> <p>【2-1-5】舉例說明個人或群體為實現其目的而影響他人或其他群體的歷程。</p> <p>【綜合活動】--生活經營</p> <p>【2-1-1】經常保持個人的整潔，並維護班級與學校共同的秩序與整潔。</p> <p>【2-1-2】分享自己如何安排時間、金錢及個人生活的經驗。</p>		
活動目標	1、解自己家庭中家規的類型                      2、培養對於家規的調適能力		
活動流程及內容設計		時間分配	活動設計說明
<p>【引起動機】</p> <p>聽一聽：我家的家規</p> <p>說起我家的家規，真是讓我「生不如死」。媽媽放了一個處罰箱，凡是首次觸犯家規的人，嘿嘿！去抽處罰箱裡的紙條吧！每當有客人來我家，都驚呼：「哇！好乾淨喔！」唉！他們哪知道這都是我和老弟的「功勞」。</p> <p>我喜歡唱歌，偏偏上天給了我一個破鑼嗓子，有一天，我正在房間裡高歌，表姊就衝進來大叫：「別唱了！你的『玉喉』該休息啦！死人都會被你吵醒哩！」爸爸還誇張的說：「剛才我聽到烏鴉在哭耶！你聽到了嗎？」...由此可見，我的歌喉多不爭氣呀！家人為了防止我大聲唱歌，於是訂了家規：不可噪音污染，要是我不聽，一次罰五十元。天哪！好苛刻呀！</p>		10 分鐘	<p>藉由文章導讀為範例，讓學生產生同理心的感受，有不同思考面向來進行討論。</p> <p>本篇文章由網路下載 東湖國小五年十三班 曾宛萍同學所作。</p>

說到吵架，一定是我和弟弟第一名。「你很吵耶！」  
「怎樣！這是我的自由，你看你，胖的像啥樣子？我都覺得熱了！」「你、你、你這是什麼態度和姊姊說話？人家看到你還認為台北鬧飢荒.....」「哼！人家就是因為看到你，才知道台北市為什麼鬧飢荒！」

我們哇啦哇拉的罵個不停，忽然，媽媽的眼睛冒火，以酷斯拉的音量大叫：「吵夠了沒？」我們才閉嘴，就這樣，第二條家規產生了——不可吵架。什麼？你問我怎麼處罰呀？唉！要掃地、拖地一個星期，很慘吧！

搶電視看，全是我、弟弟、和爸爸在開戰。每當我們看得津津有味的時候，只要爸爸的「龍屁股」一坐定了，電視爭奪戰就開始了。「弟弟，接好！」我喊道。「哈！拿到了！」爸爸得意的叫著。我生氣的罵弟弟：「你這個白癡！沒玩過籃球哇！」結果，還是爸爸拿出家法來，我們才不敢吵了。媽媽只好再訂立家規一條：不可以搶著看電視，否則一星期不、准、看。

「嚕拉拉.....嚕拉拉.....」哈！哈！是我在浴室裡高歌啦！只聽到：「阿萍，洗太久了吧？五、四、三.....」哇！我媽在倒數計時囉！我急得全身濕淋淋的從浴室跑出來，像溜冰一樣滑進房裡，砰！痛！痛！痛...「死桌子、爛桌子、臭桌子。」我氣得大罵，因為剛剛滑進房間的時候，腿撞到了桌子...大家應該知道第四條家規是什麼了——洗澡不可超過二十分鐘；如果違犯，會被罵得很慘，並且扣七十元的零用錢喔！

<p>家規使我頭痛，唉！誰知道第五條家規什麼時候就會出、現、呢？</p> <p><b>【發展活動】</b></p> <p>演一演：家規、家規有多少</p> <p>請學生分組討論自己家中的家規，編演一場日常生活中與家人互動情形或家規案例的劇情，讓同學看一看：家家有本「家規」，各有不同的解釋和做法。</p> <p><b>【統整與總結】</b></p> <p>說一說：你家的家規</p> <p>1、在家中有那些規定要你遵守呢？你家的家規是什麼？</p> <p>2、家規是誰訂的？怎麼訂出來的？</p> <p>3、你對自己家的家規有什麼想法？喜歡？還是不喜歡？為什麼原因呢？</p> <p>* 老師歸納整理「家庭中家規的類型」。</p>	<p>20 分鐘</p> <p>10 分鐘</p>	<p>讓學生以戲劇表演的方式進行，幫助個人發現生活中所使用的規則和意義。</p> <p>學習單二</p> <p>學生分享彼此間不同的生活經驗和想法，由自我省思、溝通與互動，了解家庭中家規的類型。</p>
教學評量	口語表達（學習單二：我家的家規）	
指導要點及注意事項	學習單請學生和家長共同討論完成並且請學生帶回學校進行討論。	
備註	教學運用學習單，可使學生有充分的時間進行問題的思考並整理思緒，能使自己的發言更有條理，幫助整體活動的進行。	

學習單二：我家的家規

姓名：\_\_\_\_\_ 家長簽名：\_\_\_\_\_

想一想： 1、在家中有那些規定要你遵守呢？



2、家規是誰訂的？怎麼訂出來的？

3、你對這些規定有什麼想法？喜歡還是不喜歡？為什麼？

	家中的規定	訂下規定的人	我覺得這個規定怎樣	遵守規定的人
例	晚上九點睡覺	媽媽	我不喜歡，因為會睡不著	我和弟弟
	每個月全家大掃除	媽媽	我不喜歡，爸爸都不用掃	全家人
一				
二				
三				
四				
五				

問一問：1、全家人都知道這些規則嗎？每個人都要遵守嗎？

例：晚上九點上床睡覺是我和弟弟妹妹要遵守的規定，哥哥姊姊功課較多或要補習，  
超過九點睡覺...

2、家人對「家規」的了解，有沒有不同的說法 and 解釋？

活動名稱	家規、家規有多少——家規有多少	設計者	鄭麗英
教學時間	1 節課 40 分鐘	適合人數	20--30 人

配合現有教材	健康與體育學習領域、生活課程、綜合活動		
能力指標	<p>【健康與體育】--健康心理</p> <p>【6-1-2】學習如何與家人和睦相處。</p> <p>【6-1-4】認識情緒的表達及正確的處理方式。</p> <p>【生活課程】--體驗個人與群體生活</p> <p>【2-1-3】舉例說明自己的發展與成長會受到家庭與學校的影響。</p> <p>【2-1-5】舉例說明個人或群體為實現其目的而影響他人或其他群體的歷程。</p> <p>【綜和活動】--生活經營</p> <p>【2-1-1】經常保持個人的整潔，並維護班級與學校共同的秩序與整潔。</p> <p>【2-1-2】分享自己如何安排時間、金錢及個人生活的經驗。</p>		
活動目標	1、了解自己家庭中家規的類型 2、培養對於家規的調適能力		
活動流程及內容設計	時間分配	活動設計說明	
<p><b>【引起動機】</b></p> <p>我家的家規實在太嚴格了，如果不遵守，後果可就不堪設想，所以我想要把它改得輕鬆一點。</p> <p>第一、媽媽怕我們越來越胖，所以規定我和弟弟一餐只能吃一碗飯，湯也只能喝一碗，而且餐餐都要吃青菜，這樣一來就無法滿足我們的胃，因此，我想要重新規定：每餐愛吃幾碗就吃幾碗，不過我會向媽媽保證，一定多運動。</p> <p>第二、爸爸發現我做事拖拖拉拉，所以規定我每晚六點以前要寫完作業，然後給媽媽檢查、簽名，否則就得罰洗碗一個月。我想重新規定：睡覺前再給媽媽簽名，這樣我才不會寫得很緊張，心臟都快抽筋了。</p>	5 分鐘	<p>藉由文章導讀為範例，讓學生產生同理心的感受，有不同思考面向來進行討論。</p> <p>本篇文章由網路下載 台中縣瑞穗國小三年級吳柏毅同學所作。</p>	

<p>第三、媽媽說，看電視不能超過二十分鐘。以前我們一放學回家，馬上打開電視，把功課、吃飯、洗澡都給忘在一邊，媽媽說我們實在太不像話，所以才會這樣規定。可是我覺得一天只看二十分鐘電視哪會夠，最少也要半個鐘頭，不過，我們會把該做的事情先做好。</p> <p>訂家規是沒什麼不好，但是也不能太嚴格，否則日子就太難過了。</p> <p><b>【發展活動】</b></p> <p>想一想：學習單二</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1、在家中有那些規定要你遵守呢？</li> <li>2、家規是怎麼訂出來的？家中每個人都要遵守嗎？</li> </ol> <p>說一說：</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1、你覺得現在正在實施的家規中需要做什麼改變嗎？</li> <li>2、目前你們家有哪些家規是合適的？</li> <li>3、有哪些家規必須改變或拋棄的？</li> <li>4、你們家必須再制定新的家規嗎？</li> </ol> <p><b>【統整與總結】</b></p> <p>老師統整：家規常只在它被認為是合理的時候，才用來表達感覺。「感覺」受到歡迎，就發展出更適當的行為。</p>	<p>15 分鐘</p> <p>15 分鐘</p> <p>5 分鐘</p>	<p>討論同學彼此間不同的生活經驗和想法，由自我省思、溝通與互動，增加思考動力與處理問題的技巧。</p> <p>由問題引導進行討論，瞭解規則在每個人的家庭生活中確實具有重要的、動態的極大影響力。</p>
<p>教學評量</p>	<p>口語表達（學習單三：家規有多少）</p>	
<p>指導要點及注意事項</p>	<p>學習單請學生和家長共同討論完成並且請學生帶回學校進行討論。</p>	
<p>備註</p>	<p>教學運用學習單，可使學生有充分的時間進行問題的思考並整理思緒，能使自己的發言更有條理，幫助整體活動的進行。</p>	

### 學習單三：家規有多少

姓名：\_\_\_\_\_ 家長簽名：\_\_\_\_\_

想一想：你認為下面是不是良好有效的家庭規則？你認為對的部分，請打 v





1.	有問題發生時，可以對家人表達自己的想法、感覺，提出討論以及面對解決。 例如：自己的東西沒保管好，要用時，卻找不到或丟掉遺失了…
2.	家人之間的關係是平等的，每個人都同樣的重要，沒有大欺小或大讓小。 例如：看電視時，有人想要看卡通影片，有人想要看動物奇觀…
3.	家中每個人的家事分工具有彈性且公平，沒有重男輕女的現象。 例如：男生拖地，女生洗碗…
4.	家中每個人會做好自己能做的事（有責任感），來維持共同生活的規則與美好。 例如：使用好物品後，會物歸原位，方便自己也方便別人…
5.	傷害或侵害到其他家人的想法或價值觀時，會感到抱歉。 例如：批評或嘲笑某人喜好或嗜好（有人喜歡粉紅色，有人喜歡吃酸梅）…
6.	在家中容許犯錯，而且視錯誤為學習的過程，知錯能改是受到肯定與鼓勵的。
7.	家庭氣氛自然而快樂，每個人都有自己不同的特別之處。
8.	爸媽言行一致，他們是自我約束的管理者，常以身作則，也遵守家規。

說一說：你的感覺和想法，在家中和家人一起討論，在學校和同學一起分享

- 1、家規是什麼？為什麼要遵守？
- 2、你家現在正在實施的家規是什麼？
- 3、目前你們家裡有哪些家規是你認為很合適、很好的？
- 4、你覺得現在正在實施的家規中，有哪些需要做改變或拋棄的？
- 5、你們家必須再制定或增加新的家規嗎？

愛的小語：「家規」的訂立是為了規範孩子的行為，

從中體會並學習快樂的生活態度，而非「管」住他喔！

活動名稱	家規、家規有多少——新時代的家規	設計者	鄭麗英
教學時間	1 節課 40 分鐘	適合人數	20--30 人
配合現有教材	健康與體育學習領域、生活課程、綜合活動		
能力指標	<p>【健康與體育】--健康心理</p> <p>【6-1-2】學習如何與家人和睦相處。</p> <p>【6-1-4】認識情緒的表達及正確的處理方式。</p> <p>【6-1-5】了解並認同團體規範，從中體會並學習快樂的生活態度。</p> <p>【生活課程】--體驗個人與群體生活</p> <p>【2-1-1】覺察自己可以決定自我的發展。</p> <p>【綜和活動】--社會參與</p> <p>【3-1-1】舉例說明自己參與的團體，並分享在團體中與他人相處的經驗。</p>		
活動目標	1、培養對於家規的調適能力。 2、建立適當的家庭倫理觀念。		
活動流程及內容設計		時間分配	活動設計說明
<p>【引起動機】</p> <p>畫一畫：喜、怒、哀、樂四張臉譜</p> <p>  :  : </p> <p>指一指：「家規」出現時，你會出現哪張臉？</p> <p>狀況一：晚上九點睡覺</p> <p>狀況二：吃東西不可以挑食或偏食</p> <p>狀況三：不可以搶著看電視</p> <p>狀況四：一天看一小時的電視</p> <p>狀況五：大人講話不可以插嘴</p> <p>狀況六：哥哥、姐姐要讓弟弟、妹妹</p> <p>狀況七：功課寫完才可以玩</p> <p>狀況八：東西不可以亂放，要物歸原位</p> <p>狀況九：見到人要打招呼問好</p>		5 分鐘           10 分鐘	<p>A3 紙，摺四格畫好-喜、怒、哀、樂臉譜</p> <p>學習單二「我家的家規」將學生所寫資料彙整，當成「家規」出現時的「狀況」與感覺的連結。</p> <p>培養對於家規的調適能力。</p>



## 學習單四：新時代的家規

姓名：\_\_\_\_\_ 家長簽名：\_\_\_\_\_

想一想：對於你看到和聽到的事，你能說什麼或怎麼做？

1、在家裡，當有人不遵守或破壞規則時，會發生什麼事？

—聽到你的家人正在用髒話罵人，而你們家的家規是不許罵人，你能告訴他這條家規嗎？

2、你能夠對家裡的誰說你內心快樂或難過的感覺？

—你能夠表達你內心的害怕、無助、憤怒、寂寞、敏感、難過或舒適的需要嗎？

3、如果你對某個人或某件事表示不贊成，你將怎麼做？

—如果你的爸爸抽煙或喝酒，會危害到他的健康，你會對他說什麼？

4、當你對某些事不清楚時，你會提出疑問嗎？你會用什麼方式提出你的疑問？

—如果你覺得自己不被家人瞭解時，你能夠很自在地提出疑問，並加以說明嗎？

畫一畫：任選上面 1，2，3，4 中的一題，畫下你的表情或狀況，說一說你的想法：

1	2
3	4

**愛的小語：**「家規」家庭中成員的共同規範，孩子的生活指南，明確告訴孩子應遵守的規定與處罰方式，建立孩子正確的價值觀，有了依循的法則養成習慣之後，親子間的關係就更和諧。內容包括家中成員之作息時間及活動安排。應多以正面的期待與獎勵，取代負面的禁止與處罰，必須有彈性，可因時制宜(如寒暑假期間之適度調整)，與孩子約法三章之時，立法從寬，執法從嚴(包括定期檢討及獎懲之執行)。需保持前後一致的管教態度，要確定孩子能夠了解被處罰的原因，避免對孩子的心理產生不良影響。