



家庭教育	範圍	內涵	設計者
課程設計	國三	人生十字路口「停看聽」： 你 OK，我 OK！	清水高中 / 梁玟燁

壹、課程設計理念

國中階段，學生面臨生涯首次升學與就業轉捩點的十字路口，對於未來出路不僅仍在摸索，同時自我的人生目標也正在試探與構築，此時期的國三學生通常分兩種類型：一種是已有努力目標的同學，將會在意自己的功課，此時家庭應給予的是鼓勵、多一些了解與壓力的紓解，若執著在成績好壞，孩子會有兩極的表現：一是完成父母期待、一是自我放棄；另一類不知生活目標在那裡的同學，通常選擇「自我放逐」，過一天算一天，此時同儕的影響極大，家庭功能若不能發揮，孩子容易向外發展，負面行為加劇，此階段孩子急須明確了解未來努力目標為何？（例如普通高中、職業類科、科系...）及為何要努力？

因此國三階段，父母對於孩子的生涯輔導扮演相當重要角色，孩子會想知道自己是否能符合父母期望又能找到符合自己興趣的生涯目標，因此往往親子之間在家庭溝通過程中會產生衝突、爭執與冷戰，此時，針對生涯輔導面面觀的有效家庭溝通方式更顯急切與重要，因此本課程設計著重於讓學生能覺察、說出自己的想法與困擾問題所在，並針對問題在與家人溝通過程時，面對家人尊重、包容、接納或拒絕、反對、干預等兩種反應態度時，能去調適或同理心理解家人意見與己相左時之心理，避免掉親子間不理性的溝通或失敗溝通的挫折經驗。

貳、教學主題與目標

本單元課程設計共有「十字路口停、看、聽---只要我喜歡，真的都可以嗎？」、「十字路口停、看、聽---與家人共同勾勒自己人生的夢想」兩個單元主題，共計需 4 節課 180 分鐘，透過廣播劇角色扮演的的方式及小組合作省思討論題綱的方式，使學生可以透過單元的教學，來增進親子間共同面對進路生涯輔導面臨抉擇時所帶來之家庭成員壓力，並同時能覺察在不同抉擇之下自己及家人可能造成的影響為何，進一步就生涯進路輔導此一範例，學習條列分析出抉擇後之優、缺點，作為判斷與下決定之參考，以此作為和家人溝通的媒介之一，務期能培養學生認識、覺察自我想法，並進而學會在家人之間清楚地表達與溝通自我想法的能力。各單元主題說明如下：

- 一、「十字路口停、看、聽---只要我喜歡，真的都可以嗎？」：由調查瞭解學生所知之生涯進路為何出發，並由活動的進行讓學生體認針對家庭中任一成員的困擾問題，在家人間會造成不同之影響與感受，藉此引導學生多面向思考。

<教學策略>：價值澄清法是一種新的學習方法與歷程，其進行的方式是運用澄

清性問答及書寫活動等教學策略，以培養學生在認知、情意、行動及人際關係上審慎思考的技巧，並經由檢視、選擇、行動的價值澄清歷程，建立真正屬於自己的信念、情感、態度、抱負，並表現出忠於自己價值觀的行為。

二、「十字路口停、看、聽---與家人共同勾勒自己人生的夢想」：讓學生針對生涯輔導進路抉擇思考並討論每個人的家庭，其家人可能會表現出之反應與情緒有那些，並讓學生同理心或發表成員之心態與感受，進而自我調適心情以面對溝通後之結果。

<教學策略>：小組討論法是將學生以五、六人為一組，分為若干組，進行討論，可以不需形式上的主席，小組成員彼此將想法作一交流與分享。

參、教學對象

國中三年級的學生面臨身心變化的影響與升學就業的十字路口，以往與家人相處時間上顯然重心由家人轉移至同儕身上，小學時樂於跟隨父母身邊跟進跟出，上了國中之後開始尋求同儕的認同與友誼，受同儕的影響力極大，因此有些學生已是目標明確，全力以赴；而有些則是雖已被動訂下目標，但擔心恐懼自己的表現未能符合父母期待，因此自怨自艾、缺乏自信；更有另一類學生是選擇自我放逐，不知自己有意義的未來在那兒？因此在家庭中父母是扮演此一時期的指導者角色，除了在引導孩子面對生涯輔導抉擇的壓力與惶恐不安之外，更要幫助孩子建立抉擇、判斷分析之技巧與能力。

肆、教學活動設計

活動一：十字路口停、看、聽---只要我喜歡，真的都可以嗎？

活動名稱	十字路口停、看、聽 ---只要我喜歡，真的都可以嗎？	設計者	梁玟燁
教學時間	90分鐘	適合人數	全班
配合現有教材			
能力指標	<p>【4-1-2】察覺自己與家人的溝通方式。</p> <p>【4-2-3】用適當的語詞向家人表達自己的想法、困擾與感受</p> <p>【4-2-4】察覺家庭生活中，家人關係、事物的特質與現象的改變</p> <p>【4-3-3】運用溝通技巧與家人分享彼此的想法與感受</p>		
活動目標	<p>1.能理解家人溝通過程中所傳達之情緒與感受</p> <p>2.能分析生涯進路抉擇造成家庭成員之不同影響</p>		



活動流程及內容設計	時間	活動設計說明
<p>【引起動機】</p> <p>一、各組成員分別針對自己未來的生涯抉擇與選擇後未來可能之出路分享看法；並且分享當此一話題對父母表達後，所獲得的父母態度是一致支持或衝突反對；並進一步分享當時自己的感受與情緒為何。</p> <p>二、教師帶領小組發表並整理歸納學生之共同經驗與感受。</p> <p>【發展活動】</p> <p>三、絕妙好『聲』、好『生』---好戲登台：老師徵求班上活躍、愛秀同學加入廣播劇聲音演出。同時將廣播劇之演出角色所需之聲音表情、角色配音、臨場音效等幕後演出概要作一說明。</p> <p>四、「爸媽請聽我說」：劇本閱讀，教師於說明完廣播劇後，請全班均先閱讀該劇本內容，並請演出者依主角情境的語氣及臨場氣氛試作一揣摩。</p> <p style="text-align: center;">-- 第一節課完 --</p> <p>五、劇本一演出：爸媽，請聽我說！ (劇本詳見補充資料：附錄一)</p> <p>六、劇情討論題綱：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 如果你是劇中的大雄，當你興致沖沖將自己的想法提出時，卻被父母所駁回，你的心情為何？你當下會做何反應？ 2. 當你發現自己的想法與父母的期望不同時，你是靜下心來先想想父母的話有無道理？還是選擇只是一味要抗爭、要爭取父母同意你的決定？ 3. 媽媽把「你去問你爸，你爸也一定不會同意」理由搬出來時，大雄為何會情緒不滿反彈？試揣摩探究原因。 4. 如果是你，遇到與父母價值觀不同時，你會用何種方式對父母表達自己的想法？若要說，將用何種方式說服父母？若是不說，自己的未來真的就交由父母做決定嗎？ 5. 生涯抉擇此一重要議題，爸媽若都不同意你的作法，你將用何種方式再次表達你的想法呢？試著想想，若是採取激烈抗爭，那麼結果會如何呢？或是壓抑退縮不敢表達，那麼結果又會是如何呢 6. 若你希望父母支持你的想法，你會如何做才能贏得他們的信任與尊重？ 7. 若你是大雄的兄弟姐妹，站在旁觀者清的立場，你會建議他用什麼方式溝通較為有效？ <p>七、教師帶領小組發表並整理歸納。</p> <p>【統整與總結】</p> <p>說明同一事件及情境會因每個人家庭背景狀況不同而產生不同溝通結果，引導學生接納或調適溝通後之結果。</p>	<p>15 分鐘</p> <p>15 分鐘</p> <p>8 分鐘</p> <p>7 分鐘</p> <p>10 分鐘</p> <p>15 分鐘</p> <p>15 分鐘</p> <p>5 分鐘</p>	<p>藉由小組討論分享同儕間彼此共同有的困擾與問題，並培養對壓力的覺察與表達說出的能力。</p> <p>藉由學生聲音演出親子溝通爆發衝突之處的情緒揣摩，作為下一節課同理家人感受的討論重點。</p> <p>溝通結果有二類：成功的溝通會獲得家人支持與協助；而即使失敗的溝通也能在明確表達想法後逐漸獲得諒解與調適。</p>
教學評量	<ol style="list-style-type: none"> 1. 廣播劇演出自評與同學他評 2. 小組討論 3. 口語表達 	
指導要點與注意事項	1.運用立場同理心感受對方之困擾與情境模擬	
備註		

活動二：十字路口停、看、聽（與家人共同勾勒自己人生的夢想）

活動名稱	主題：十字路口停、看、聽（與家人共同勾勒自己人生的夢想）	設計者	梁玟燁
教學時間	90分鐘	適合人數	全班
配合現有教材			
能力指標	<p>【4-1-2】察覺自己與家人的溝通方式。</p> <p>【4-2-3】用適當的語詞向家人表達自己的想法、困擾與感受</p> <p>【4-2-4】察覺家庭生活中，家人關係、事物的特質與現象的改變</p> <p>【4-3-3】運用溝通技巧與家人分享彼此的想法與感受</p>		
活動目標	<p>1.能說出自我感受到之壓力所造成的身心影響</p> <p>2.能學會條列分析抉擇之優缺點比較以作為判斷參考之用</p> <p>3.能學會壓力紓解操</p>		
活動流程及內容設計	時間	活動設計說明	
<p>【引起動機】</p> <p>一、各組成員分別針對自己對未來的未知與茫然所感受到的心理壓力與生理情緒反應等分享彼此經驗，並且站在同儕立場互相說出鼓勵、勉勵對方的話，同時進一步回想家庭中父母是否也有過鼓勵、支持自己的決定與夢想之經驗。</p> <p>二、教師帶領小組發表並整理歸納學生之共同經驗與感受。</p> <p>【發展活動】</p> <p>三、絕妙好『聲』、好『生』---好戲登台：老師徵求班上活躍、愛秀同學加入廣播劇聲音演出。同時將廣播劇之演出角色所需之聲音表情、角色配音、臨場音效等幕後演出概要作一說明。</p> <p>四、「爸媽，有你們真好！」：劇本閱讀，教師於說明完廣播劇後，請全班均先閱讀該劇本內容，並請演出者依主角情境的語氣及臨場氣氛試作一揣摩。</p> <p style="text-align: center;">-- 第一節課完 --</p> <p>五、劇本二演出：爸媽，有你們真好！ （劇本詳見補充資料：附錄二）</p> <p>六、劇情討論題綱：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 日常生活中有時難免會遇到來自課業、人際關係等種種壓力，你的感覺為何？你都與何人分享或是找誰幫助你紓解壓力呢？ 2. 面對過大壓力時，你會希望家人如何幫助你？或是如何支持你度過呢？如果你是大雄，媽媽的話「行行出狀元」對你有安慰幫助嗎？ 3. 在你面對生活中來自課業、人際關係等問題而遭逢壓力時，你會希望兄弟姐妹對你如何幫助呢？ 4. 如果你的家人在日常生活中遇到壓力或困擾時，當他情緒不佳時，身為手足的你會如何包容與提醒他呢？ 5. 大雄面對與父母溝通獲得諒解，心情會是如何？換成是你，若能得到家人的支持是否也有助於你紓解壓力呢？ 6. 父母的期望造成大雄如此大的壓力與困擾，試回想看看，你在家是不是也有類似經驗？你能分享說說家人都是如何解除親子緊張的嗎？ 7. 有時當你充分與父母開誠佈公長談後，結果並非你所預期的結果，你會有何反應？ <p>七、教師帶領小組發表並整理歸納。</p> <p>【統整與總結】</p> <p>說明壓力對每個人所造成之影響不同，也會因每個人家庭背景狀況不同而產生不同抗壓調適結果，引導學生培養抗壓性。</p>	<p>15分鐘</p> <p>15分鐘</p> <p>7分鐘</p> <p>8分鐘</p> <p>10分鐘</p> <p>15分鐘</p> <p>15分鐘</p> <p>5分鐘</p>	<p>藉由小組討論分享同儕間彼此共同的壓力與問題，並培養對週遭同儕伸出援手或能適時尋求父母家人的支持。</p> <p>劇中家人擔憂轉而為支持之轉折關鍵，可作為討論題綱，並讓學生學會表現自我負責之態度以取得家人間之信任</p>	
教學評量	1.廣播劇演出自評與同學他評 2.小組討論 3.口語表達		
指導要點與注意事項	運用壓力紓解操協助學生減壓並且也幫助家人學會體諒孩子面臨之身心課業壓力之因應之道		
備註			



伍、參考資料

陸、延伸閱讀

柒、附錄：劇本、學習單

附錄 廣播劇一：爸媽，請聽我說

演出角色：5人 注意重點：聲音的表情及角色情緒語氣

子：媽，我想參加學校每週二個半天之美容美髮技藝班（或汽車修護班等）。

媽：那是什麼課程呀？

子：就是試探職業性向的課程呀。

媽：你有興趣嗎？

子：只要不用坐在教室讀書、考試，我都喜歡啦！

媽：啊？怎麼這麼想？我不准。

媽：爸媽辛苦工作讓你讀書、讓你補習，你若是在學校聽不懂，就再去報名補習嘛！我的孩子怎麼能只有高職畢業學歷呢？不准你讀高職。而且你去問你爸，他一定也不會同意的。

子：你們父母管很多耶！那是我的人生，你們卻插手意見那麼多，很囉唆耶。

媽：你說那什麼話？養你那麼大，翅膀長硬啦，就可以不聽父母話啦？以前我們想讀書，都沒有好環境所以沒辦法好好讀書，你們現在機會管道與生活物質都充裕，竟然不學好，不准讀高職，沒出息。

子：可是我們同學一群死黨，他們家人都同意他們去讀美容美髮技藝班，我不要落單，我要和他們一起去讀。

媽：那麼多狐群狗黨帶壞你，你交的朋友沒有一個是好學生。而且你身為哥哥，也應該起碼考個公立學校給弟妹作為一個好榜樣。

子：你怎麼可以批評我的同學？而且弟妹的未來我又無法決定，等到他們面臨我現在的生涯抉擇時，自然就會去了解自己的興趣在那兒？為何我現在還要負擔起這種身為老大的壓力？我不跟你們說了，反正我就是讀技藝班。

旁白：晚上飯後，母親對父親提起此事。

爸：你要讀美容美髮班（或汽車修護班等）呀？

子：是呀

爸：你了解這些科系的內容與性質和未來出路為何嗎？

子：不是很了解，不過反正我書也讀不好，我們那一群同學也有人要去讀，所以我有伴，

不怕落單啦！（一副不在乎的口吻）

爸：話不是這麼說，你怎麼可以如此兒戲？

媽：我就說你爸一定也不會同意，你看吧我猜的對吧！（擔憂語氣）

子：你們做父母的每次都是這樣，管東管西，我都多大了，難道沒有自己想法嗎？（發脾氣）

爸：你看看你，講這種話，我辛苦工作奔波了一天，你還講這種忤逆話，今天不說了，你先去反省你自己態度對不對。（發脾氣）

旁白：隔日，母親至學校拜訪班導師。

母：我孩子說他想讀技藝班，請問老師，技藝班未來有何出路嗎？而且昨晚孩子他跟我們夫妻倆討論時還頂嘴，簡直讓我們氣炸了，老師，你們說的話他比較會聽啦！可以請老師幫我說說我孩子嗎？

師：我可以先找個時間與大雄聊聊升學途徑之不同與未來可能之出路，但面對孩子的生涯抉擇，我衷心希望父母能與孩子詳細懇談後再做出決定。而且我們老師與學生因為角色扮演不同，所以孩子是有可能會聽我們的話，但是這種溝通的模式與默契其實也是可以在家庭中親子間培養的。畢竟家庭才是影響孩子最初也最深遠的地方，不是嗎？

旁白：中午午休時間，辦公室師生對話

師：你媽媽今日到學校來找老師，你知道嗎？

生：他來做什麼？是不是來打小報告、來告狀我在家裡的表現？

師：你脾氣不要那麼大嘛！老師只是幫忙了解一下事實狀況，不論為人子或是為人學生，態度是基本修養吧

生：老師，對不起，我的態度不佳。（道歉貌）

師：沒關係！老師想問你，你說想參加技藝班，你自己很明白清楚技藝班以後的出路嗎？

生：約略知道一些些吧！但是我們這一群死黨麻吉都要讀，我怎能落單不合群呢？而且我也不想離開我與好朋友呀？（猶豫語氣）

師：和好朋友有緣分固然是一件美事，但若選擇不符合你興趣的學校就讀，你以後的生活也不會快樂；同時，上高中後以後還會再認識新朋友，現在的朋友保持聯繫，再去認識新朋友不是很好嗎？（鼓勵語氣）

生：我知道呀！但是課業考試其實也很煩，我都聽不懂，跟不上大家，不如學一技之長更好。（信心動搖語氣）

師：老師要約你與父母一同到校做個三方約談，幫助你了解自己的性向並且做出符合興



趣的選擇。

旁白：隔數日，家長到校，配合學校了解學生升學與職業性向之輔導談話

師：【解釋生涯輔導進路之不同，並且分析學生興趣量表之測驗內容，輔導學生回家與父母溝通與勾勒自己人生的藍圖】

- - 廣播劇 畢 - -

討論題綱：

1. 如果你是劇中的大雄，當你興致沖沖將自己的想法提出時，卻被父母所駁回，你的心情為何？你當下會做何反應？
2. 當你發現自己的想法與父母的期望不同時，你是靜下心來先想想父母的話有無道理？還是選擇只是一味要抗爭、要爭取父母同意你的決定？
3. 媽媽把「你去問你爸，你爸也一定不會同意」理由搬出來時，大雄為何會情緒不滿反彈？試揣摩探究原因。
4. 如果是你，遇到與父母價值觀不同時，你會用何種方式對父母表達自己的想法？若要說，將用何種方式說服父母？若是不說，自己的未來真的就交由父母做決定嗎？
5. 生涯抉擇此一重要議題，爸媽若都不同意你的作法，你將用何種方式再次表達你的想法呢？試著想想，若是採取激烈抗爭，那麼結果會如何呢？或是壓抑退縮不敢表達，那麼結果又會是如何呢？
- 6 若你希望父母支持你的想法，你會如何做才能贏得他們的信任與尊重？
7. 若你是大雄的兄弟姐妹，站在旁觀者清的立場，你會建議他用什麼方式溝通較為有效？

附錄二 廣播劇二：爸媽，有你們真好！

演出角色：5人 注意重點：聲音的表情及角色情緒語氣

子：媽，我不知我以後要讀什麼學校才好？我這種模擬考分數也不知有無學校可讀？我也不知我到底興趣在那？我同學他們已經有人申請到學校了，我都沒有，怎麼辦呀？

媽：慢慢來，一件一件告訴我。你同學有人已經申請到學校啦？

子：是呀！有人申請到一般高中，有人申請到高職，還有五專。至於我的分數不上不下，我也不知讀高中好？還是讀高職好？我常常會覺得胸口悶悶的，腦袋讀的頭很痛，壓力好大嘍！

媽：你常常胸口悶悶的嗎？來，適度深呼吸，有空與同學去運動打打球，暫時放下手邊的課本，去紓解一下壓力，不要逼自己過頭。

子：媽，我比較煩惱的是，每一次學校的模擬考進度我都來不及複習完，每一次都是未充分準備就硬著頭皮去考，每一次結果都不盡如人意，好氣餒嘍！而且我自己很希望能考上公立學校，但是眼前模擬考成績看起來彷彿離我的目標好像很遙遠。唉！

媽：人的一天時間有限，讀不完也是難免，既要應付每天小考，又要複習大範圍的以往所學，所以你只要盡力就好。爸媽又沒有逼你一定非公立學校讀不可，我們只是希望你能爭氣點考上公立學校，這樣我們的經濟負擔才不會那麼重。

子：我就是因為想要減輕你們扛負家庭的經濟壓力，而且爸上次說若沒有考上公立學校就不讓我讀，所以呀！媽，你看看對照我目前的模擬考成績是不是很有壓力呢？而且我同學他們每次都說他們已經複習完第幾次了，有的還說看到煩且都已經滾瓜爛熟了，我都跟不上他們，真生氣！

子：更令人生氣的是，弟弟每次寫完作業都會在旁邊吵我，還取笑我平時不燒香，臨時抱佛腳，你看弟弟是不是讓我心情更不佳，壓力更大？

媽：兒子呀！每個人學習進度與記憶時間不一，不要勉強硬是要與別人比較，只要自己擬妥一套適合自己的複習進度，按部就班去讀就好啦，古人說：凡事但求盡心盡力，至於成敗交由上天決定吧！倒是你想讀高中、高職或五專，我認為的確是有必要找時間和你爸爸一起，我們共同商量討論找出你的興趣與未來出路抉擇。雖然說「行行出狀元」，不過現今社會不比以前容易謀生，而且社會變遷快速，與其匆促下決定讀到一個不喜歡的科系或學校，寧願現在多溝通、多商量才不會影響你以及我們家庭成員共同的未來。



旁白：晚餐飯後，母親對父親提到大雄壓力大胸口悶以及生涯目標未定茫然的事情。

爸：大雄，你最近看來壓力很大的樣子，眼眶有血絲又有「黑輪」，需不需要我們做父母的幫什麼忙？

子：下午我和媽媽提到我很多同學都已經有學校可以讀了，而我前途茫茫不知如何是好？所以最近感到很焦慮，老是胸口悶。

弟：哥，誰叫你，每次讀書都不專心又愛打電動，看沒多久書就又会睡著，你當然沒有學校讀啦！（幸災樂禍口吻，兄弟吵嘴）

雄：關你啥事？少在那裡胡說八道。（做勢扁人貌）

爸：你們兩個不准吵架，弟弟不可以這樣對哥哥說話，沒禮貌！

我想你面對人生關卡第一次抉擇一定心情很徬徨，我想家人唯一能做的就是體諒你、支持你，等你提出問題來共同商量解決。

雄：爸，我知道呀！只是我很焦慮怕達不到你對我的期望，而且你曾經告訴我，我身為長子要當弟妹的學習榜樣，而且立下目標只准我讀公立學校，這樣的雙重期望壓力加上我拿到的學校模擬考成績，叫我不失眠也難呀！

弟：哦！原來如此，哥，難怪你會常看書看到打瞌睡，原來你的壓力真的很大，我還以為你是在我睡覺時打整晚電動，所以才會睡眠不足呢！

雄：哼！現在你才知道，我才不會拿自己前途開玩笑呢，以後換成你面臨升學壓力時，就換我對你嘻皮笑臉作弄囉！

弟：爸，你看哥哥這種人啦！一點都不友愛兄弟姐妹、手足同胞（裝鬼臉貌）。

爸：好了，你們倆兄弟不要鬥嘴了，大雄呀！爸爸當然是希望你能考試全力以赴，爸媽也不瞞你說，我們是有私心啦，不僅希望你能光宗耀祖，完成我小時候沒能考上公立學校的心願，當然我們也是希望你能考上公立學校以減輕我們父母的經濟負擔，但是書是你在讀，未來也是你的未來，很抱歉我們沒想到對你竟造成如此大的壓力，甚至影響你的作息與健康，這絕對不是我們身為父母所希望的事情，所以，大雄啊！建議你就照學校複習計畫按部就班去複習，至於學校是不是公立，就不要將它放在心上吧！

雄：謝謝爸！不過我有另外的困擾，對於未來不知道要讀高職啥科系或是讀高中以後考大學較好呢？

媽：上次你們老師不是已經分析的很清楚了，所以孩子呀，以你的興趣與職業性向量表結果，升高中或是讀高職看來你都不排斥，既然如此，我建議你不妨先暫時擱下這個問題，等考完之後我們再一道來討論吧！你看如何？

雄：爸媽，謝謝你們的支持與加油打氣，有你們這句話，我想我比較有信心而且面對未來比較有勇氣了，考試方面我會全力以赴，不過，可惡的弟弟常常嬉弄干擾我讀書，你們要主持公道，懲罰弟弟唷！

媽：弟弟啊！聽到沒？我們是一家人，給哥哥一個讀書環境讓他能好好衝刺讀書，不要吵他，知道嗎？

弟：是，遵命。

- - 廣播劇 畢 - -

討論題綱：

1. 日常生活中有時難免會遇到來自課業、人際關係等種種壓力，你的感覺為何？你都與何人分享或是找誰幫助你紓解壓力呢？
2. 面對過大壓力時，你會希望家人如何幫助你？或是如何支持你度過呢？如果你是大雄，媽媽的話「行行出狀元」對你有安慰幫助嗎？
3. 在你面對生活中來自課業、人際關係等問題而遭逢壓力時，你會希望兄弟姐妹對你如何幫助呢？
4. 如果你的家人在日常生活中遇到壓力或困擾時，當他情緒不佳時，身為手足的你會如何包容與提醒他呢？
5. 大雄面對與父母溝通獲得諒解，心情會是如何？換成是你，若能得到家人的支持是否也有助於你紓解壓力呢？
6. 父母的期望造成大雄如此大的壓力與困擾，試回想看看，你在家是不是也有類似經驗？你能分享說說家人都是如何解除親子緊張的嗎？
7. 有時當你充分與父母開誠佈公長談後，結果並非你所預期的結果，你會有何反應？