

109 年新竹市子職教育推廣計畫

壹、計畫目的

- 一、協助本市國中小學生瞭解情緒智商並學習如何管理情緒、自我控制，培養人際技巧及經營良好的家人互動模式。
- 二、利用子職教育學習單，以語文表達方式改變情緒的策略，幫助孩子觀察內在的感受來檢視情緒，並透過情緒表達訓練來做情緒移轉及加強正向思考，建立自信心。

貳、指導單位：教育部 新竹市政府

參、主辦單位：新竹市家庭教育中心

肆、計畫期程：3 月至 4 月 17 日止。

伍、實施對象：本市國民中學及國民小學。

陸、活動內容：

研究指出，個人成功的關鍵因素是情緒智商，情緒是需要被接納、疏導、管理，而非壓抑逃避。本活動擬由家庭教育中心提供「子職教育學習單一情緒教育篇」(如附件)給全市之國中及國小，鼓勵學校選出 10 名優秀作品放至學校網站，獲選的作品由家庭教育中心發給獎勵品。

柒、活動效益

- 一、引導孩子建立正確、健康之情緒表達和管理情緒技巧，建立良好人際關係及家人互動模式。
- 二、透過情緒教育學習單學習情緒管理、培養正向思考及建立自信心。

附件

家庭教育~~ 子職教育學習單

學校名稱

年級

姓名_____

家庭教育~~ 子職教育學習單

日常生活中我最喜歡和家人一起做的事是什麼？為什麼？

日常生活中，父母要求我做什麼事時，我會不開心？為什麼？

繼上題如果不開心你會表達嗎？如何表達？如果不表達，是因為----？

● 自我覺察

父母填寫：

學生寫：

我的孩子優點有哪些？

我覺得「好孩子」的定義是什麼？如果好孩子是 10 分，我給自己打幾分（1~10 分）？

我期待他要如何表現會更好？我可以提供甚麼協助？

我自己有哪些優點？哪些優點是父母沒有注意到而且我也很在意？想看看，我還能為家人多做些什麼？