

## 生活事件教案

### 爸媽，辛苦你們了！

#### 示例概要

孩子們和父母密切關係的建立，必須雙方都要有所付出，其中包括了時間、愛心和耐性。若雙方都只是單方面的要求對方怎樣做才是最疼愛自己、最令自己滿意的話，他們是很難維持一種和諧的關係。大多數的父母都願意為孩子付出很多，有時候會因沒有時間陪伴子女而給予他們很多物質的補償，容易令小孩誤以為父母疼愛他們是必然的，更甚者由於父母的過分溺愛而使小孩子成為家中的小霸王，不理會他人的感受。本教案旨在引導學生嘗試從父母的生活入手，除了要使他們具體掌握父母一天辛勞的情況外，也要讓他們明白到父母辛勞的原因只有一個，就是為了提供一個既安全又良好的成長環境給他們，希望他們能夠多理解、多體諒父母的心情，從而多關愛、孝順父母。

#### 對象

高小學生

#### 學習目標

1. 學習關心及愛護父母
2. 學習與父母分享生活的經歷和體會

#### 價值觀/態度

關愛、責任感、孝順、主動

#### 教學形式

德育及公民教育課、生活教育課、成長課、班主任課

#### 教材

1. 「爸媽，你們辛苦嗎？」問卷 (附件一)
2. 親親秘笈之“CHILD”「子女」篇 (附件二)
3. A4 紙，供活動二用

#### 4. 電腦 / 實物投影機

##### 教學時間

35 分鐘

##### 延伸活動

教師派發「親親秘笈之“CHILD”『子女』篇」，著學生們回家切實的執行。教師可在一個星期或一個月後，派發「親親秘笈之“CHILD”『子女』篇」自我檢視問卷，讓學生檢視一下實行的情況，並思考與家人關係之變化。

##### 參考網站

培養關愛 從家庭開始 [www.edb.gov.hk/cd/mce/family](http://www.edb.gov.hk/cd/mce/family)

##### 教學流程

教學步驟 (時間)	學習重點
<p>活動一：爸媽，你們辛苦嗎？ (15 分鐘)</p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. 教師先向學生提問：你們認為爸媽辛苦嗎？請學生就「辛苦」和「不辛苦」舉手示意。接著教師再提問學生：「那你們在甚麼事情上看到爸爸和媽媽的辛苦呢？」學生可以自由發言。</li><li>2. 教師派發「爸媽，你們辛苦嗎？」問卷 (附件一)，著學生在 5 分鐘內完成，然後進行統計，看看學生的爸媽們的辛苦指數有多高。 (若學生對問卷內的一些問題表示不清楚的話，可著學生先猜測一下答案，然後請他們回家觀察一個星期，以了解父母的生活狀況，再修正已填寫的答案。)</li><li>3. 教師提問學生：<ul style="list-style-type: none"><li>- 假若你們代替爸媽做一天的工作，你們有信心可以完成嗎？</li><li>- 在問卷中，有哪些項目爸媽會因為得到你們的幫忙，而令到他們的辛苦指數降低？(題 4 - 自己執拾床鋪、題 16 - 自己寫好手冊和及早做好功課、題 17 - 自己平時先做好溫習、以及幫爸媽做些輕便的家務)</li></ul>學生可自由回答。</li></ol>	<p>透過問卷問題，讓學生具體掌握父母的辛苦究竟是甚麼一回事。</p>

教學步驟 (時間)	學習重點
<p>4. 教師小結：其實，父母的工作已經不容易應付，再加上要照顧你們的日常起居生活，真的非常辛苦呢！有些同學可能覺得每天要做好功課，溫習好書本是一件辛苦事，但父母一天要做的事情可比你們的多，也比你們辛苦千百倍！所以我們若可以的話，應該學習照顧自己，學習獨立，以減輕爸媽的辛勞，這樣才是一個孝順的孩子呢！</p>	
<p><b>活動二：爸媽，辛苦你們了！（18分鐘）</b></p> <p>1. 經過活動一後，學生對爸媽的辛苦狀況應該有一個較具體的認知和了解。教師向學生提問：是否明白父母如此辛苦為的是誰？學生可以自由舉手回應。</p> <p>2. 教師回應：父母如斯辛苦，原因只有一個，就是為了提供一個既安全又良好的成長環境給你們。他們因為關懷和愛護自己的子女，希望將最好的東西送給子女，並為他們的未來做好準備，所以不理有多辛苦，也要讓你們有溫飽；不理有多疲倦，也要好好管束你們。同學們可以想一想：假若身邊沒有了父母，你們的生活將會如何呢？你們可能有時或者經常會因為父母的管束而感到不開心，但若同學們能夠學習體會父母的心意，相信你們是會明白父母管束你們的目的。你們也要積極主動的關愛父母，因為具體的行動可以讓別人更加感受到你們的心思。</p> <p>3. 教師鼓勵學生以實際行動感謝父母的辛勞。教師派發 A4 紙，著學生繪畫或寫信給父母，以感謝他們為自己所付出的一切。</p> <p>4. 教師小結：你們有沒有想過當父母收到這份圖畫或這封信的時候，心情會是怎麼樣？開心？驚訝？每一個人都希望得到別人的重視和關愛，希望同學明白到，父母雖然已是成年人，但他們也渴望得到子女的關愛，你們一個小小的心意，父母已經可以開懷好幾天。同學們可不要吝嗇你們對父母的關愛啊！</p>	<p>➤ 透過活動二，教師引導學生思考父母辛勞和管束背後的心意，並引導他們如何以具體行動多謝父母的辛勞，及對父母表示關愛。</p>

**教師總結** (2 分鐘)

父母的心意，希望大家能夠明白！如果你們不想父母那麼辛苦，可以參考親親秘笈之“CHILD”「子女」篇 (附件三)，用具體行動在日常生活中減輕父母的負擔。你們除了要體諒父母的辛勞外，自己也要主動多向他們透露自己的生活經歷和體會，讓父母知道多些你們的想法和社交圈子，以致他們能夠了解你們多一些，這樣不但可以減輕父母對你們的擔憂，我想他們還會很樂意增加你們的自主空間，減少對你們的管束呢！而且，這也會增加你們之間的溝通話題，對增進你們之間的和諧關係更是百利而無一害！同學們不妨試試！

## 「爸媽，你們辛苦嗎？」問卷

附件一

姓名：\_\_\_\_\_ (\_\_\_\_\_) 班別：\_\_\_\_\_ 日期：\_\_\_\_\_

問題	爸爸	媽媽
	(如是，請 ✓)	
1. 爸、媽是否既要工作，又要做家務？		
2. 爸、媽是否為你準備好早餐才做其他家務 / 開始工作？		
3. 爸、媽是否吃過早餐才做家務 / 開始工作？		
4. 爸、媽是否要幫你執拾床鋪？		
5. 爸、媽做家務 / 工作是否比你上學還要早？		
6. 爸、媽是否可以準時吃午飯？		
7. 爸、媽是否經常要出外買東西 / 接送你或其他兄弟姐妹 / 交做好的工作給別人？		
8. 爸、媽是否在星期六也要做家務 / 工作？		
9. 爸、媽是否在星期日也要做家務 / 工作？		
10. 你覺得爸、媽的工作 / 家務是否很辛苦？		
11. 爸、媽是否經常為準備買甚麼菜 / 如何運用金錢而煩惱？		
12. 爸、媽做家務 / 工作後，是否經常感到疲倦？		
13. 爸、媽是否要預備晚餐給你吃？		
14. 爸、媽做家務 / 下班後，是否不會和你一起享用晚餐？		
15. 晚飯後，爸、媽是否仍要處理家裡的其他事務 / 繼續工作呢？		
16. 你放學回家後，爸、媽是否要替你檢查功課呢？		
17. 你放學回家後，爸、媽是否要替你溫習功課 / 測驗 / 考試呢？		
18. 爸、媽是否沒有傭人可以幫忙？		
19. 爸、媽是否在晚上十二時之後才可以上床睡覺？		
20. 爸、媽晚上是否睡得香甜？		
21. 爸、媽晚上睡眠的時間是否經常少於 6 個小時？		
22. 爸、媽在晚上是否經常到你的床邊看你睡得如何？		
23. 你是否認為爸、媽每天都有很多事情要做？		
24. 你是否認為爸、媽每天都很辛勞呢？		

每一條「是」的答案得 1 分，得分愈多代表你爸、媽的辛苦指數愈高，那你的爸爸、媽的得分是：

爸爸的得分：\_\_\_\_\_

媽媽的得分：\_\_\_\_\_



## 親親秘笈之“CHILD”「子女」篇

附件二

同學們：要關愛父母，不要白說空話，可要有實際行動啊！以下是給你們的一些提示，預祝你們成功！

### 第一節：CHILD策略

#### 1. C 代表 Communication (坦誠溝通)



我們常常以為父母不明白我們，其實，父母問我們這，問我們那，目的就是想了解我們。如果我們可以主動積極地向他們表達自己的看法，告訴他們我們身邊的人和事，相信父母也可以安心下來。做子女的若事事都放在心裡，讓父母胡亂猜度，這種關係只會令雙方的心力都嚴重透支。

#### 2. H 代表 Heart (將心比心)



父母在外辛苦工作，拖著疲累的身軀回家，做子女若怪父母只顧賺錢而忽略自己，於是處處與父母作對，甚至做出反叛的行為，以傷害父母的心，這樣做只會令彼此的關係緊張。假使我們可以將心比心，體諒父母的處境，衝突便可減少。

#### 3. I 代表 Independent (學習獨立)



我們從生活的小節開始學習獨立，讓父母對自己建立信心。例如早晨自己起床，自己收拾床鋪，自己溫習，自己做好功課，然後進一步幫忙做家務……，向父母證明我們不但可以照顧自己，甚至可以承擔家庭部分的工作，相信父母開心之餘，可能會給予我們更大的自由度和自主權呢！

#### 4. L 代表 Love (愛要行動)



我們不能光說愛父母就完成作為子女的責任，心裡的爱該轉化為爱的行動，我們要體貼父母，學習獨立便是爱的行動之一。除此之外，我們還可以多關懷父母，一句關心的說話，一個按摩的動作，一個愛心蛋糕，一頓簡單的飯菜……都讓父母笑逐顏開。

## 5. D 代表 Development (智慧成長)



父母直接或間接的教導正是我們成長的重要構成部分，我們從他們的身上學習如何照顧自己、如何解決問題、如何待人處世……。千萬不要小看父母的經驗，這是他們成長的「智慧全書」。成長正好把我們和父母連接在一起，原來我們都在繼承父母智慧的產業，並且一代一代的傳下去，變成家傳之寶。

## 第二節：親親小貼士

### 一. 多關懷和親近

1. 你們需要多陪伴父母，認識父母的每一面，才可建立親密的關係；
2. 對父母要體貼溫柔；
3. 多了解父母的工作和過去，不但可以增加話題，還可以加添人生經驗和智慧；
4. 多向父母表達慰問及關懷。

### 二. 多欣賞和接納

1. 細心留意和多欣賞父母的長處；
2. 尊重父母的意願，體諒他們的難處；
3. 多聽父母的意見；
4. 多肯定父母的付出，給予支持。

### 三. 多了解父母的心情

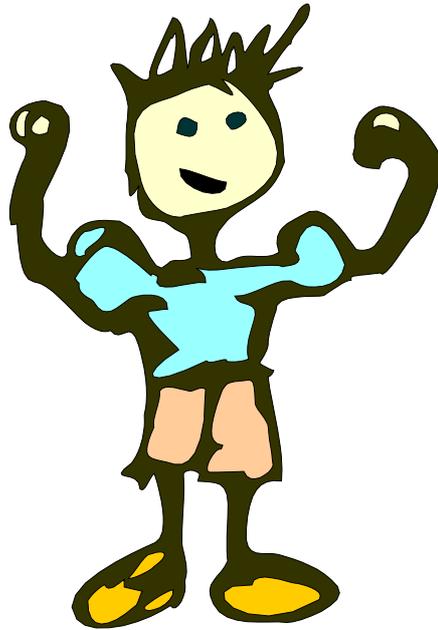
1. 父母多會擔心子女青春期的改變，例如要建立自我形象、前途和異性的問題等，嘮叨只是想給予我們提醒；
2. 父母在外工作，難以得知子女的作息和活動情況，作為子女的可主動致電父母報告行蹤，免除他們的憂慮。

此節內容部分修訂自香港保護兒童會兒童及家庭服務中心網站 <http://www.hkspc.org/CFSC/>「家長教室」曾刊載之資料

## 實際行動舉隅：

1. 早晨自己起床
2. 自己收拾床鋪
3. 自己主動溫習
4. 自己做好功課

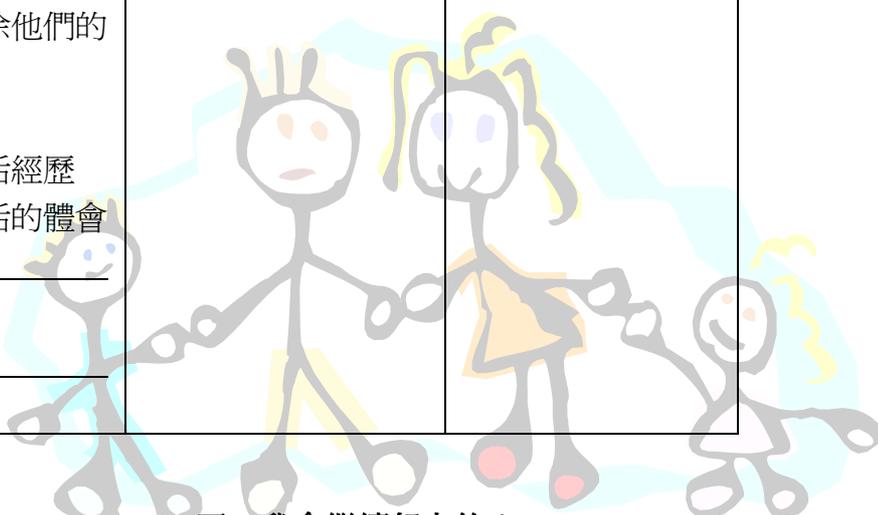
5. 幫忙做家务（如掃地、洗碗等）
  6. 每天一句關心的說話
  7. 每天替爸媽按摩三分鐘
  8. 每天給爸媽一通愛心電話
  9. 每天給爸媽一個愛心 SMS
  10. 主動致電父母報告行蹤，免除他們的憂慮
  11. 多向他們表達你們的想法
  12. 多向他們講述你們的學校生活經歷
  13. 多向他們講述你們對日常生活的體會
  14. 其他（聰明的你，會否有更多的主意？）：
- 
- 



「親親秘笈之“CHILD”『子女』篇」自我檢視問卷

姓名：\_\_\_\_\_ ( ) 班別：\_\_\_\_\_ 日期：\_\_\_\_\_

項目	已做 (✓) / 未做 (✗)	次數 (每星期計)
<b>一. 多關懷和親近</b> 1. 多陪伴父母 2. 對父母體貼溫柔 3. 增加對父母的工作和過去的了解 4. 多向父母表達慰問及關懷		
<b>二. 多欣賞和接納</b> 1. 細心留意和多欣賞父母的長處 2. 尊重父母的意願，體諒他們的難處 3. 多聽父母的意見 4. 多肯定父母的付出，給予支持		
<b>三. 多了解父母的心情</b> 1. 明白到父母嘮叨只是想給予提醒，會學習銘記於心，不作辯駁		
<b>四. 實際行動</b> 1. 早晨自己起床 2. 自己收拾床鋪 3. 自己主動溫習 4. 自己做好功課 5. 幫忙做家務 (如掃地、洗碗等) 6. 每天一句關心的說話 7. 每天替爸媽按摩三分鐘 8. 每天給爸媽一通愛心電話 9. 每天給爸媽一個愛心 SMS 10. 主動致電父母報告行蹤，免除他們的憂慮 11. 多向他們表達你們的想法 12. 多向他們講述你們的學校生活經歷 13. 多向他們講述你們對日常生活的體會 14. 其他：_____		



我和家人的關係\_\_\_\_\_了，我會繼續努力的！