

☆ part1-將心比心

若自己成為父母，你希望孩子有什麼表現？為什麼你會如此期待？理由是什麼？

項目	食	衣	住	行	育	樂
表現	蛋豆魚肉五穀，五大類都要均衡攝取，少吃零食。	服裝儀容要整潔，在家的穿著也是要有一定水準。	在家不但要自行整理好自己的房間之外，家裡的家事也要幫忙分擔。	多以走路或騎腳踏車來代替搭車。	不會的功課一定要「打破沙鍋問到底」，並且自動自發，多練習。	玩樂時，盡量選取對自己有益的活動，如：出外踏青。
理由	對身體有益健康，並且可以長高。	因為這是禮貌，乾淨清爽，使人看了人見人愛。	這樣可以使居家環境整潔，也可以培養責任感。	這樣不但可以自己的生活環境品質提升，還可以節能減碳救地球。	這樣才代表真的理解，為什麼對學習才有意義。	這樣不但可以使身體健康，還可以增廣見聞。

(的的的的的)

☆ part2-溝通高手

孩子長大了都會有自己的想法，但總認為大人無法理解，或不願意聽孩子的心聲，因此想想曾經發生的情境，或未來想與大人溝通的事，如何說會有較佳的結果，請記錄下來。

