

【每個家人都不同】 姓名：曾媿詠

稱謂：  
媽媽

特質：  
人緣好、被動

看重的事情：  
應該要~~做好~~自己該做的事情。

稱謂：  
哥哥

特質：  
細心、認真、可靠、積極

看重的事情：  
教我功課或是做人處事時，要認真聽。

稱謂：  
阿姨

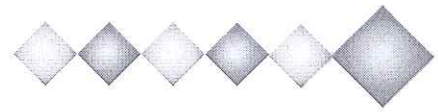
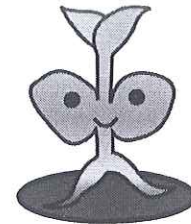
特質：  
負責、激動

看重的事情：  
要認真的做事情。

◇ 與家人容易衝突的事件：

一直看電視。

95  
%



◇ 愛中和好三步驟

1. 承認錯誤

親愛的 媽媽 對不起，(發生的事件/態度) 我不應該一直看電視，我知道看電視眼睛不好  
是我的錯，請您原諒。

2. 體會對方的感覺

我可以想像，您會覺得 (擔心) 看太久會傷眼睛。

3. 改進行動

我要學習 不看電視太久

具體行動：只有假日才看，而且一天不超過 30 min.

希望小美別太早戴眼鏡!

◇ 家長請寫下您的愛與接納

親愛的孩子，看到你願意 少看電視來保護你的眼睛  
我很欣慰，我願意原諒你，  
希望你能學習 堅持改變不好的習慣  
我也願意調整自己，的語氣。

愛你的 媽媽

