

穀保家商 114 學年度第 1 學期 班級讀書會 實施計畫

壹、主旨：

推行合作教學，發揮教師之教學特色與專業才能，並透過本校校園歷程-教師部落格，分享同儕教學資源，期使班級讀書會之活動更為活潑與多元。

貳、說明：

一、進行方式：

(一) 由各班導師自由編組(跨科、跨年級皆可)，設定單元活動主題，編製教材進行合作教學；導師亦可獨自擔任、規劃讀書會進行內容或參考教師同儕讀書會活動設計，分享教學資源。因應新北市教育局實施家庭教育推動計畫，本學期 第一次讀書會一律進行與家庭教育議題相關之教學活動，請導師至 <https://ntpc.familyedu.moe.gov.tw/index.aspx> 下載「家庭教育課程設計」教材，本學期各年級教學主題相同但課程活動設計不同。

高一(建立人生的信用資產)

高二(幸福家庭的消費決策)

高三(生命全程的家庭資源管理)

※ 點選路徑：新北市政府家庭教育中心→影音專區→家庭教育課程教材及影片→第二主題(家庭資源管理)國高中篇教案→高一(建立人生的信用資產)、高二(幸福家庭的消費決策)、高三(生命全程的家庭資源管理)。

(二) 讀書會活動內容依教師個人專長、興趣及班級概況設計，亦可融入國際教育、生命教育、性別平等議題，給予學生多元學習機會。若講師欲安排影片賞析，則 每學期至多安排一次影片欣賞，並請預留時間進行影片討論。

(三) 教師請至教務處/試務組網頁/班級讀書會/表單下載/『班級讀書會課程設計暨活動紀錄表』(表一)及學習單(表二)。

(四) 上課所需材料費由各班自行支付。

(五) 教師設計之講義及學習單(表二)請自行影印，亦可於七天前送教務處油印；班級讀書會課程設計暨活動紀錄表(表一)統一由教務處列印。

(六) 講師於活動結束後，將「班級讀書會活動紀錄表」及批閱之學習單交由授課班級之學藝股長依座號排序，於規定期限交回教務處調閱。

二、檔案上傳：

- (一) 讀書會活動進行前二週，請將課程設計暨活動紀錄表(表一)及學習單(表二)PO 至校園學習歷程之教師部落格，試務組將上網檢收。
- (二) 教師欲分享教學資源，引用同儕之 ppt.或 doc.檔案，應先行知會原創者，以維學術之倫理。

三、教師批閱須知：

- (一) 每篇學習單皆要評分，但格式不拘。(如 A、B+、...或甲、乙、...或 95、90...皆可)。
- (二) 教師應針對學生學習單書寫內容，進行批閱、簡單文字回饋與錯別字修正。
- (三) 「最優的三篇學習單」請放在全班學習單最上方，其餘則依座號由小到大排列。
- (四) 學生因公差、實習、病假、事假、喪假...等原因缺繳學習單，請務必據實填寫。
- (五) 讀書會亦為學生的學習課程之一，請學藝股長「親自」填寫調閱紀錄表、活動紀錄...等，教師勿求好心切代筆為之。
- (六) 表一之「講師報告」請填寫課程中講師之引言或結語，「討論內容」請填寫討論議題、學生提問或師生間對話，學習單內的題目勿再次重複。
- (七) 受限於讀書會時間，若閱讀文章及播放影片，需學生提出感想共同討論，講師可提前發講義給學生或事先告知片名，以免影響讀書會正常活動。
- (八) 請依規定期限批閱完成後，將班級讀書會之資料夾繳交至教務處。

穀保家商 114 學年度第 1 學期 班級讀書會 行事曆

一、一般班

項次	實施日期	進行時間	講師繳交 表一及表二活動設計	表一及表二 批閱繳交期限
1	114/10/14(二)	14:10~16:00	09/30(二)前	10/28(二)前
2	114/12/09(二)	14:10~16:00	11/25(二)前	12/23(二)前

二、建教甲班

項次	實施日期	進行時間	講師繳交 表一及表二活動設計	表一及表二 批閱繳交期限
1	114/09/09(二)	14:10~16:00	09/08(一)前	09/23(二)前
2	114/10/14(二)	14:10~16:00	09/30(二)前	10/28(二)前

三、建教乙班

項次	實施日期	進行時間	講師繳交表一及 表二活動設計	表一及表二 批閱繳交期限
1	114/12/09(二)	14:10~16:00	11/25(二)前	12/23(二)前
2	115/01/20(二)	14:10~16:00	01/06(二)前	115/02/03(二)前

備註：

- 一、 班級讀書會活動之意義在於引導學生如何廣泛閱讀與吸取知識，故有助於學生獲得新知之活動皆可辦理，若活動進行地點非在原教室或由其他教師代課，請提前告知試務組。
- 二、 講師若欲借用圖書室進行讀書會活動，請於一週前至校網/行政單位/試務組/圖書室網頁/表單下載/下載「圖書室場地借用申請表」。

114.09.30

第 1 次班級讀書會
一年級

優良作品



穀保家商 114 學年度班級讀書會學習單(表二)

單元主題	建立人生信用資產					授課教師	許寧健
班級	型一智	座號	2	姓名	何芸兒	授課日期	114 年 10 月 14 日
活動方式	<input type="checkbox"/> 書籍導讀 <input type="checkbox"/> 戲劇表演 <input type="checkbox"/> 心得分享 <input checked="" type="checkbox"/> 影片欣賞 <input type="checkbox"/> 小組討論 <input type="checkbox"/> 其他						
◎ 何謂塑膠貨幣，它能帶來哪些便利性？ 信用卡、悠遊卡，不用帶錢在身上，可當理財工具							
◎ 請舉出任三張你/妳正在使用的「有價卡片」。 悠遊卡、iCash、星巴克卡							
◎ 網路購物付款方式有哪幾種？並說明其優缺點。 線上刷卡、linepay、貨到付款 → 雖較不方便，但比較不會買很貴的東西沒錢繳 很方便，但是如果沒錢可能有卡債							
◎ 申辦信用卡的條件： 身分證影印本 工作證、薪水證明							
◎ 二、學生申請信用卡、現金卡的規定 (一) 信用卡：以三家發卡機構為限，總額度最高 NT 20000 (二) 現金卡：以二家發卡機構為限，首次額度最高 NT 20000							
◎ 小強撿到未簽名的信用卡，隨便填寫某個名字，拿著到商店買東西，而且在刷卡帳單上偽簽該姓名，小強犯了哪些罪名？ 侵占遺失物罪、詐欺罪、偽造文書							
◎ 三、如何防止個人信用破產？ 刷卡時考量還款能力 注意還款期限 若有債務問題時應與銀行聯絡，協商還款							

92



穀保家商 114 學年度班級讀書會學習單(表二)

單元主題	建立人生信用資產					授課教師	許寧健
班級	型一智	座號	28	姓名	陳宥庭	授課日期	114 年 10 月 14 日
活動方式	<input type="checkbox"/> 書籍導讀 <input type="checkbox"/> 戲劇表演 <input type="checkbox"/> 心得分享 <input type="checkbox"/> 影片欣賞 <input type="checkbox"/> 小組討論 <input type="checkbox"/> 其他						
<p>◎ 何謂塑膠貨幣，它能帶來哪些便利性？</p> <p>1. 方便性 2. 身份象徵 3. 可當理財工具 4. 安全性</p>							
<p>◎ 請舉出任三張你/妳正在使用的「有價卡片」。</p> <p>悠遊卡、甜心卡、學生證</p>							
<p>◎ 網路購物付款方式有哪幾種？並說明其優缺點。</p> <p>1. 線上刷卡 2. 現金支付</p>							
<p>◎ 申辦信用卡的條件：</p> <p>身份證影本、財力證明、薪水證明。</p>							
<p>◎ 二、學生申請信用卡、現金卡的規定</p> <p>(一) 信用卡：以三家發卡機構為限，每家總額度最高新台幣二萬。</p> <p>(二) 現金卡：以二家發卡機構為限，每家首次額最高新台幣一萬。</p>							
<p>◎ 小強撿到未簽名的信用卡，隨便填寫某個名字，拿著到商店買東西，而且在刷卡帳單上偽簽該姓名，小強犯了哪些罪名？</p> <p>侵占遺失物罪、詐欺罪、偽造文書罪。</p>							
<p>◎ 三、如何防止個人信用破產？</p> <p>1. 刷卡時考量還款能力。 2. 隨時注意還款期限。 3. 一旦面臨債務問題時，應即與銀行聯絡，協商還款。</p>							

穀保家商 114 學年度班級讀書會學習單(表二)

單元主題	建立人生信用資產					授課教師	許寧健
班級	型一智	座號	43	姓名	蘇伊芳	授課日期	114 年 10 月 14 日
活動方式	<input type="checkbox"/> 書籍導讀 <input type="checkbox"/> 戲劇表演 <input type="checkbox"/> 心得分享 <input checked="" type="checkbox"/> 影片欣賞 <input type="checkbox"/> 小組討論 <input type="checkbox"/> 其他						
◎ 何謂塑膠貨幣，它能帶來哪些便利性？ ① 信用卡 ② 身上不用帶錢，比較方便。							
◎ 請舉出任三張你/妳正在使用的「有價卡片」。 悠遊卡、電話卡、信用卡							
◎ 網路購物付款方式有哪幾種？並說明其優缺點。 ① apple app、街口支付。 ② 優點：方便。缺點：容易超支							
◎ 申辦信用卡的條件： 附身分證影本、工作證明、財力證明							
◎ 二、學生申請信用卡、現金卡的規定 (一) 信用卡：以三家發卡機構為限，每家總額度最高新台幣二萬 (二) 現金卡：以二家發卡機構為限，每家首次額度最高壹萬元，經父母同意 最高二萬							
◎ 小強撿到未簽名的信用卡，隨便填寫某個名字，拿著到商店買東西，而且在刷卡帳單上偽簽該姓名，小強犯了哪些罪名？ 侵佔遺失物、詐欺罪、偽造文書							
◎ 三、如何防止個人信用破產？							
1. 刷卡時考量還款能力 2. 隨時注意還款期限 3. 一旦面臨償債問題時，應即與銀行聯絡，協商還款。							

93



穀保家商 114 學年度班級讀書會學習單(表二)

單元主題	建立人生信用資產					授課教師	張魯君
班級	資一智	座號	2	姓名	何敏達	授課日期	114 年 10 月 14 日
活動方式	<input type="checkbox"/> 書籍導讀 <input type="checkbox"/> 戲劇表演 <input type="checkbox"/> 心得分享 <input checked="" type="checkbox"/> 影片欣賞 <input type="checkbox"/> 小組討論 <input type="checkbox"/> 其他						
<ul style="list-style-type: none"> ● 林先生積欠超過 200 萬卡債的主要原因為何？： 家人的醫藥費。 ● 這些債務對他的職場生活造成了哪些具體影響？ 被免職 被排擠。 ● 在擺脫卡債後，林先生目前的生活狀況如何？ 輕鬆過生活。 							
<hr/> <ul style="list-style-type: none"> ● 卡奴是如何輕易地陷入百萬債務困境的？ 拿著一張身分證去銀行就可以拿到一張現金卡，拿了20多張，額度不斷提高。 ● 卡奴在面對債務時的社交生活受到哪些影響？ 別人見到卡奴都躲的遠遠的，不願意與你交流。 ● 儘管他最終成功甩債，但仍需面對哪些長期性後果？ 信用破產，無法買車買房。 							
<hr/> <ul style="list-style-type: none"> ● 為避免成為卡債一族，民眾應注意哪些事項？ 盡量一次繳清。 ● 而若不幸成為卡奴並申請債務協商或更生清算，對其信用紀錄會造成什麼影響？ 信用紀錄留下污點。 							

在成為有錢人的「負階段」和「零階段」中，普通人應當專注於哪些最主要的目標和行動，以奠定財富積累的基礎？

- 在「負階段」時

好好存錢，不要想著投資

- 零階段時此階段的關鍵目標是

頂住誘惑，專注自己想要的
目標看遠一點

在「主階段」和「支付階段」中，個體應如何有效配置資金並設定目標，以逐步實現財務自由？

- 主階段將資金活化運用並分為幾個部分：

儲蓄、投資、生活開銷

設定短期與長期的財務目標

- 支付階段

確保現金流穩定、重視風險管理與保
險規劃

導師張魯君

穀保家商 114 學年度班級讀書會學習單(表二)

單元主題	建立人生信用資產					授課教師	張魯君
班級	資一智	座號	4	姓名	吳肖臻	授課日期	114 年 10 月 14 日
活動方式	<input checked="" type="checkbox"/> 書籍導讀 <input type="checkbox"/> 戲劇表演 <input type="checkbox"/> 心得分享 <input checked="" type="checkbox"/> 影片欣賞 <input type="checkbox"/> 小組討論 <input type="checkbox"/> 其他						
<ul style="list-style-type: none"> ● 林先生積欠超過 200 萬卡債的主要原因為何？ 父母的醫藥費債務 ● 這些債務對他的職場生活造成了哪些具體影響？ 很多公司不招募他, ● 在擺脫卡債後，林先生目前的生活狀況如何？ 可以較輕鬆的過生活 							
<hr/> <ul style="list-style-type: none"> ● 卡奴是如何輕易地陷入百萬債務困境的？ 銀行 5 分鐘內馬上給出了現金 沒有明確說明風險. ● 卡奴在面對債務時的社交生活受到哪些影響？ 大家避而不見，除了工作幾乎不出戶 ● 儘管他最終成功甩債，但仍需面對哪些長期性後果？ 銀行信用太低，無法買房買車 							
<hr/> <ul style="list-style-type: none"> ● 為避免成為卡債一族，民眾應注意哪些事項？ 循環利息和違約金 ● 而若不幸成為卡奴並申請債務協商或更生清算，對其信用紀錄會造成什麼影響？ 減低債務壓力 							

在成為有錢人的「負階段」和「零階段」中，普通人應當專注於哪些最主要的目標和行動，以奠定財富積累的基礎？

- 在「負階段」時

存錢，讓自己有一些存款

- 零階段時此階段的關鍵目標是

存下第一桶金，不要著急旅遊

在「主階段」和「支付階段」中，個體應如何有效配置資金並設定目標，以逐步實現財務自由？

- 主階段將資金活化運用並分為幾個部分：

4個部分 -

- ① 投資自己
- ② 投資事業
- ③ 投資金錢
- ④ 緊急籌備金

- 支付階段

交易過程中 的付款時間點

導師張魯君

穀保家商 114 學年度班級讀書會學習單(表二)

單元主題	建立人生信用資產					授課教師	張魯君
班級	智	座號	32	姓名	劉子豪	授課日期	114 年 10 月 14 日
活動方式	<input checked="" type="checkbox"/> 書籍導讀 <input type="checkbox"/> 戲劇表演 <input type="checkbox"/> 心得分享 <input checked="" type="checkbox"/> 影片欣賞 <input type="checkbox"/> 小組討論 <input type="checkbox"/> 其他						
<ul style="list-style-type: none"> ● 林先生積欠超過 200 萬卡債的主要原因為何？： 父母生病的醫藥費 ● 這些債務對他的職場生活造成了哪些具體影響？ 免職 ● 在擺脫卡債後，林先生目前的生活狀況如何？ 過的節儉 							
<ul style="list-style-type: none"> ● 卡奴是如何輕易地陷入百萬債務困境的？ 信用卡的獲取太過容易且額度高 ● 卡奴在面對債務時的社交生活受到哪些影響？ 別人都不感接近他 恐會跟他很借錢 ● 儘管他最終成功甩債，但仍需面對哪些長期性後果？ 別人覺得他沒信用 							
<ul style="list-style-type: none"> ● 為避免成為卡債一族，民眾應注意哪些事項？ 注意利息與臺灣約定 ● 而若不幸成為卡奴並申請債務協商或更生清算，對其信用紀錄會造成什麼影響？ 無法申請信用卡 							

在成為有錢人的「負階段」和「零階段」中，普通人應當專注於哪些最主要的目標和行動，以奠定財富積累的基礎？

- 在「負階段」時

先存錢

- 零階段時此階段的關鍵目標是

累積第一桶金

在「主階段」和「支付階段」中，個體應如何有效配置資金並設定目標，以逐步實現財務自由？

- 主階段將資金活化運用並分為幾個部分：

生活費

成長保全型投資

成長型投資

被動收入項目

達成財務自由

導師張魯君

穀保家商 114 學年度班級讀書會學習單(表二)

單元主題	建立人生的信用資產					授課教師	陳詩宇
班級	餐一智	座號	9	姓名	吳宜羽	授課日期	114.10.14
活動方式	<input type="checkbox"/> 書籍導讀 <input type="checkbox"/> 戲劇表演 <input type="checkbox"/> 心得分享 <input type="checkbox"/> 影片欣賞 <input type="checkbox"/> 小組討論 <input type="checkbox"/> 其他						
<p>一、請依照你的觀點解釋「需要」和「想要」的差別並舉例說明。</p> <p>需要：真的非不可一定要用到 吃的、穿的、住的 每天三餐、保暖、合身的衣服、安全</p> <p>想要：是滿足慾望、想索取或享受的非必要條件，有會更好，但沒有也能活下去。</p> <p>二、你覺得使用信用卡消費有那些優點？有那些缺點？（至少各列出 3 個）</p> <p>優點：1. 可消費後付款，臨時沒現金也能買東西。2. 有回饋。3. 緊急時可當短期資金周轉</p> <p>缺點：1. 容易超支，產生卡債。2. 若忘記繳款會被收利息或違約金。3. 個資外洩或盜刷風險</p> <p>三、請解釋什麼是卡奴？並請說明造成卡奴的原因為何？</p> <p>解釋：卡奴是指因為過度使用信用卡，無法按時還款而背負龐大卡債的人</p> <p>原因：過度消費，常用分期、預借現金或非必要的東西，理財觀念不足</p> <p>四、請描述你一個月的零用錢是多少？花費是否平衡？並敘述其原因</p> <p>一個月 4000 元，非平衡，因為能兼顧基本生活需要又不浪費，代表常開銷有計畫，能分配在食物、交通與日用品上，沒有衝動買東西。</p> <p>五、如果你能辦信用卡，你會辦理嗎？為什麼？</p> <p>如果我能夠辦信用卡，我會選擇辦，因為信用卡使用方便，可以不用帶一張一張現金，還能累積回饋與信用紀錄，不過我會理性使用。</p> <p>六、如何防止個人信用破產？</p> <p>要防止個人信用破產，應量入為出，按時繳款，不要過度刷卡或借貸，建立收支紀錄，控制消費慾望，遇到還款困難時主動與銀行協商。</p> <p>七、如果親友中有拼命刷信用卡、現金卡的狀況，該怎麼給予其協助呢？</p> <p>如果親友拼命刷卡、現金緊張，應失關心，他原因避責備。可協助他原因避責備。可協助整理支出債務，教他理性消費與分期還款方式，必要時建議與銀行協商或尋求理財諮詢，幫助他建立金錢觀。</p>							

穀保家商 114 學年度班級讀書會學習單(表二)

單元主題	建立人生的信用資產					授課教師	陳詩宇
班級	餐一智	座號	15	姓名	李柏憲	授課日期	114.10.14
活動方式	<input type="checkbox"/> 書籍導讀 <input type="checkbox"/> 戲劇表演 <input type="checkbox"/> 心得分享 <input type="checkbox"/> 影片欣賞 <input type="checkbox"/> 小組討論 <input type="checkbox"/> 其他						

一、請依照你的觀點解釋「需要」和「想要」的差別並舉例說明。

需要：生活中不可或缺的基本需求，沒有這些需求可能會影響生活，^(非需要)需要一台電腦完成工作來

想要：根據個人喜好或情感的附加需求，直接影響生活的基本運作。想要一台蘋果電腦可能是因為它的^{設計、性能或品牌價值}

二、你覺得使用信用卡消費有那些優點？有那些缺點？（至少各列出 3 個）

優點：1. 方便、安全 2. 延遲付款、彈性理財 3. 積累信用紀錄 4. 回饋與優惠 5. 購物保障

缺點：1. 容易超支 2. 高額利息與滯納金 3. 信用風險 4. 手續費與隱藏成本 5. 盜刷風險

三、請解釋什麼是卡奴？並請說明造成卡奴的原因為何？

解釋：因為頻繁刷卡，只繳最低應繳金額或無法全額還款，導致利息增加，陷入長期被信用卡債務壓垮的狀況。

原因：1. 過度消費、缺乏理財觀念 2. 只繳最低應繳金額 3. 多張信用卡並用 4. 收入不足或臨時失業

四、請描述你一個月的零用錢是多少？花費是否平衡？並敘述其原因

差不多二千塊錢吧，我覺得花費算平衡，因為我平常也不會亂花錢，或是一直訂貨，頂

多就是買一些吃的、喝的，剩下來的錢就存起來，以後如果有什麼用途需要用到，就可以拿出來用。

五、如果你能辦信用卡，你會辦理嗎？為什麼？

會，1. 建立信用紀錄：信用卡是累積信用分數的常見方式，良好的使用紀錄能讓你以後貸款更容易。2. 方便又安全：不需要帶大量現金 3. 回饋與優惠 4. 延遲付款與資金周轉 5. 國際支付與網購便利

六、如何防止個人信用破產？

保持良好的還款紀錄，半時繳款，設定自動扣款，控制負債比與消費習慣，避免同時申請太多貸款，定期檢視與建立信用健康，查閱個人信用報告，遇到問題要主動處理，盡早聯絡銀行或債權人。

七、如果親友中有拼命刷信用卡、現金卡的狀況，該怎麼給予其協助呢？

1. 先冷靜，非指責地接近，確認事實（但別當催收者） 2. 馬上停止惡化的管道 3. 做簡單現金流表 + 建立短期還款優先級 4. 與債權銀行主動聯絡，申請前置協商分期 5. 尋求專業協助 6. 設界線 7. 監控與長期改善，協商成功也要持續履行，否則會影響信用紀錄，未來申貸受限。定期查信用報告，建立備用金，改善消費習慣。

穀保家商 114 學年度班級讀書會學習單(表二)

單元主題	建立人生的信用資產					授課教師	陳詩宇
班級	餐一智	座號	28	姓名	陳詩佑	授課日期	114.10.14
活動方式	<input type="checkbox"/> 書籍導讀 <input type="checkbox"/> 戲劇表演 <input type="checkbox"/> 心得分享 <input type="checkbox"/> 影片欣賞 <input type="checkbox"/> 小組討論 <input type="checkbox"/> 其他						

一、請依照你的觀點解釋「需要」和「想要」的差別並舉例說明。

需要：我覺得需要是必要的例如水費、電費、早晚晚歸的費用是需要的不能不買，是所需的東西

想要：想要是可買可不買的東西，不是一定要花那個錢，不買也不會怎麼樣，是不必要的花費，只為了滿足慾望

二、你覺得使用信用卡消費有那些優點？有那些缺點？（至少各列出 3 個）

優點：①可以先消費、後付款②不用馬上掏錢、安全性高③出門不用帶很多現金，分期付款減輕短期金錢壓力

缺點：①容易過度消費②不知不覺嗚聲爆炸、③個資、盜刷的風險④網購或不安全網站輸入卡號⑤心理壓力大⑥每日看到帳單久了讓人焦急或壓力很重

三、請解釋什麼是卡奴？並請說明造成卡奴的原因為何？

解釋：卡奴是只被信用卡債務壓得喘不過氣的人，被消費慾望綁住，無法控制自己花錢的人

原因：通常造成卡奴的原因是刷卡金額太多、超出收入、分期太多、每個月只能還最低金額、甚至要借錢還債

四、請描述你一個月的零用錢是多少？花費是否平衡？並敘述其原因

一個月大概 4000，我覺得是夠的，一個禮拜不含六日一天晚歸 100~150，其實是剛好的，平常六日

出門，有時候只能拿 500~1000 多的錢，就自己存下來，如果有大金額的開銷，就可以用自己存的錢去買

五、如果你能辦信用卡，你會辦理嗎？為什麼？

會，因為出門很方便，不用帶現金，而且線上線下都能用，也可以建立信用紀錄，只要準時繳款，就能建立

良好的信用，未來貸款或其他金融服務更容易，但真的必需謹慎使用，不能刷超過能付的金額，絕不分期！

六、如何防止個人信用破產？

必需準時繳款這是最重要的，信用卡、貸款、水電費都需要準時繳款，還要控制刷卡金額，設定一個上限，

也要建立穩定收入紀錄，銀行看重的是還款能力，有穩定的收入就能提升信用分數，每個月也要全額繳清信用卡

七、如果親友中有拼命刷信用卡、現金卡的狀況，該怎麼給予其協助呢？

應該先聽他說，問清楚為什麼這麼做，是為了生活還是是一時情緒，然後確認開車程度是否被催收或停

到銀行面談，帮他列出所有卡債和利率，排序還款優先順序，先還利息最高的卡，避免債務滾大

鼓勵停止用信用卡，陪他改變消費的習慣，只買需要的東西，練理財、或訂省錢挑戰！

穀保家商 114 學年度班級讀書會學習單(表二)

導師林俊逸

~~Act~~

穀保家商 114 學年度班級讀書會學習單(表二)

單元主題	建立人生的信用資產					授課教師	林俊逸
班級	餐一仁	座號	14	姓名	林啓淇	授課日期	114 年 10 月 14 日
活動方式	<input type="checkbox"/> 書籍導讀 <input type="checkbox"/> 戲劇表演 <input checked="" type="checkbox"/> 心得分享 <input type="checkbox"/> 影片欣賞 <input checked="" type="checkbox"/> 小組討論 <input type="checkbox"/> 其他						

一、什麼樣的人比較有價值？為什麼？

有誠信、會守時、負責任、不說謊、尊重自己尊重他人。因為足有這些條件的人在外人眼裡才足以亮眼，也是讓別人認可自己的重要條件，往後日子才更有機會爬更高。

二、你是否覺得自己有價值？為什麼？

我覺得自己很有價值，因為從小到大不論身邊的人，或者外在的人都會誇我，因此讓我覺得就是因為我有能力，有價值，所以別人才會認可我。

三、成績跟一個人的價值有關嗎？

或許也有，因為如果一個人有高分也代表他有責認心，有上進心才有這樣的成就。

四、信用資產清單（自我盤點）

我的三項優點是：孝順、自信、有責認心

別人最常誇獎我的是：孝順

我最值得信賴的地方是：有責認心

我還想努力改進的部分：更專注在細節上

本週我會做到一件讓人信任的小事：做好自己該做的本份

想法成熟，有自信誠懇，繼續保持。

導師林俊逸

A+

穀保家商 114 學年度班級讀書會學習單(表二)

單元主題	建立人生的信用資產					授課教師	林俊逸
班級	餐一仁	座號	22	姓名	林重光	授課日期	114 年 10 月 14 日
活動方式	<input type="checkbox"/> 書籍導讀 <input type="checkbox"/> 戲劇表演 <input checked="" type="checkbox"/> 心得分享 <input type="checkbox"/> 影片欣賞 <input checked="" type="checkbox"/> 小組討論 <input type="checkbox"/> 其他						

一、什麼樣的人比較有價值？為什麼？

遵守時間觀念的人，與同事會互相幫助，有口德，在我心目中是有價值的人！因為這種會很有責任感，不會推卸責任，也給他人有好的印象。

二、你是否覺得自己有價值？為什麼？

我是一個守時，有責任的人，我會時刻幫助別人，也會在做事當中找到最快的方式解覺事情。如果被罵時我也會反思做錯的事，下次會特別注意。

三、成績跟一個人的價值有關嗎？

我覺得無關，因為成績只是分數，不表什麼！我們應該看的是他對做事的態度，那才是我們該學習的。

四、信用資產清單（自我盤點）

我的三項優點是：守時間、有責任、熱心幫忙。

別人最常誇獎我的是：有責任感的人

我最值得信賴的地方是：遇到事情出意外不說慌

我還想努力改進的部分：希望自己處事能力可以更好

本週我會做到一件讓人信任的小事：不遲到，準時上課。

有責任感，懂互助，是值得信任的人

導師林俊逸

11

穀保家商 114 學年度班級讀書會學習單(表二)

單元主題	建立人生的信用資產					授課教師	陳世銘
班級	餐一勇	座號	8	姓名	王家宏	授課日期	114 年 10 月 14 日
活動方式	<input type="checkbox"/> 書籍導讀 <input type="checkbox"/> 戲劇表演 <input checked="" type="checkbox"/> 心得分享 <input type="checkbox"/> 影片欣賞 <input checked="" type="checkbox"/> 小組討論 <input type="checkbox"/> 其他						

1、你認為「信用」在日常生活中有哪些表現方式？請至少寫出三點。

(1) 銀行借貸 (2) 相約出門 (3) 口頭借錢

2、為什麼別人會因為一個人的「守信」或「失信」而改變對他的態度？請舉例說明。

假如兩個人一個人是守信，一個人是失信，如果今天相約出去玩，守信用的人通常會比較常被邀約出去玩，失信的人人緣會不怎麼好，他遲到的時間要讓準時到的人去吸收，心情肯定是非常不好的。

3、如果你遇到一個常常失約的朋友，你會如何看待他？這會影響你們的關係嗎？請說明原因。

剛開始會覺得明明是約了一個時間，但他就是不能準時到地方，過了幾天發現他還是有這個狀況的話，就會開始思考是什麼原因讓他不能準時到，如果是距離問題或是交通工具的問題估且不太會去責怪他，但要是他睡過頭或臨時取消行程那就不能原諒了。

4、請舉例出三個你/妳有在使用的「塑膠貨幣」。說明其便利性。

(1) 信用卡 (2) 悠遊卡 (3) 轉帳卡

塑膠貨幣便利性說明：在平時生活中，塑膠貨幣是常使用的，雖然沒比現金來的便利，但他支出現金額較高的物品來說已經足夠了。

5、個人信用是借貸最重要的關鍵因素，它的影響層面非常廣，是人生的重要資產，因此，在求學過程中，就應逐步建立個人信用，並應該運用下列三種方法來進行，如此才能永續經營自己的信用資產，達成人生目標。

- (1) 培養成記帳的習慣
- (2) 培養良好的還款能力
- (3) 個人要有理財的概念

導師回饋：

該你能夠去詢問原因了解朋友是否有難處，選擇體諒這樣的心態很正確！

穀保家商 114 學年度班級讀書會學習單(表二)

單元主題	建立人生的信用資產					授課教師	陳世銘
班級	餐一勇	座號	17	姓名	許芷瑄	授課日期	114 年 10 月 14 日
活動方式	<input type="checkbox"/> 書籍導讀 <input type="checkbox"/> 戲劇表演 <input checked="" type="checkbox"/> 心得分享 <input type="checkbox"/> 影片欣賞 <input type="checkbox"/> 小組討論 <input type="checkbox"/> 其他						

1、你認為「信用」在日常生活中有哪些表現方式？請至少寫出三點。

(1) 信用卡 ✓ (2) 承諾 ✓ (3) 借錢 ✓

2、為什麼別人會因為一個人的「守信」或「失信」而改變對他的態度？請舉例說明。

每個人都無法接受失信的人，像是某人跟你借錢，答應什麼時候還，但是他卻一拖再拖，遲遲不還。

3、如果你遇到一個常常失約的朋友，你會如何看待他？這會影響你們的關係嗎？請說明原因。

會覺得他不守信用，以後可以不必繼續聯絡。這種人我不會想要繼續當朋友，因為答應好的事，突然說有事而失約，兩次、三次還能接受，但是四次以上就真的無法接受。

4、請舉例出三個你/妳有在使用的「塑膠貨幣」。說明其便利性。

(1) 旅遊卡 ✓ (2) 記帳卡 ✓ (3) 信用卡 ✓

塑膠貨幣便利性說明：攜帶方便，不必帶太多現金。

5、個人信用是借貸最重要的關鍵因素，它的影響層面非常廣，是人生的重要資產，因此，在求學過程中，就應逐步建立個人信用，並應該運用下列三種方法來進行，如此才能永續經營自己的信用資產，達成人生目標。

- (1) 跟別人借錢，在約定的時間內還完 ✓
- (2) 約好出去的時間一定要准时 ✓
- (3) 信守承諾 ✓

導師回饋：

守信用這事從小就要養成習慣，更應該以此為原則。

穀保家商 114 學年度班級讀書會學習單(表二)

單元主題	建立人生的信用資產					授課教師	陳世銘
班級	餐一勇	座號	28	姓名	陳品婷	授課日期	114 年 10 月 14 日
活動方式	<input type="checkbox"/> 書籍導讀 <input type="checkbox"/> 戲劇表演 <input checked="" type="checkbox"/> 心得分享 <input type="checkbox"/> 影片欣賞 <input checked="" type="checkbox"/> 小組討論 <input type="checkbox"/> 其他						

1、你認為「信用」在日常生活中有哪些表現方式？請至少寫出三點。

(1) 借錢 (2) 保密 (3) 約出門

2、為什麼別人會因為一個人的「守信」或「失信」而改變對他的態度？請舉例說明。

因為一個人做什麼事都很守信就會有很多人相信他，對他的態度也會比較好，
一個人失信幾次就會讓別人不在相信他，也會因為失信就像被騙而不喜歡他

3、如果你遇到一個常常失約的朋友，你會如何看待他？這會影響你們的關係嗎？請說明原因。

1. 我會不在約他
 2. 會，因為約了就代表已經說好了，然後又一直失約那一開始就別答應，不然跟你約的會變的不在想找你甚至是討厭。

4、請舉例出三個你/妳有在使用的「塑膠貨幣」。說明其便利性。

(1) 悠遊卡 (2) 信用卡 (3) 學生證

塑膠貨幣便利性說明：

出門可以不用帶錢，比使用金錢方便且較輕。

5、個人信用是借貸最重要的關鍵因素，它的影響層面非常廣，是人生的重要資產，因此，在求學過程中，就應逐步建立個人信用，並應該運用下列三種方法來進行，如此才能永續經營自己的信用資產，達成人生目標。

(1) 借了錢就要記得還錢
 (2) 答應別人的事要做到
 (3) 不要騙人

導師回饋：

朋友之間的互信要靠平日的溝通及經營，雖說如此能自我督促也能取之互信。

穀保家商 114 學年度班級讀書會學習單(表二)

單元主題	建立人生的信用資產					授課教師	吳馨怡
班級	多一智	座號	5	姓名	宋政勳	授課日期	114 年 10 月 14 日
活動方式	<input type="checkbox"/> 書籍導讀 <input type="checkbox"/> 戲劇表演 <input type="checkbox"/> 心得分享 <input type="checkbox"/> 影片欣賞 <input checked="" type="checkbox"/> 小組討論 <input type="checkbox"/> 其他						
<p>1. 如果一個人「經常承諾但做不到」，這會對他的信用有什麼影響？在生活中有過類似經驗嗎？</p> <p>我覺得那個人的人際關係會變差，因為我相信沒有人會喜歡說話不算話的人，我來上學要走進校園的路上會問我朋友要不要一起走，有時候前一天都講好了，但當天可能突然又不行</p>							
<p>2. 在未來半年或一年內，你可以做哪些「具體行動」來建立或保持良好的信用？請至少寫 3 項 (可以是習慣、檢查、提醒、學習)</p> <p>平常準時繳交作業 我覺得很重要，除了影響成績，更重要的是師生之間的信任，生活中與朋友之間的具體行動 我覺得說到要做到，還有不要欠錢不還，談錢傷感情</p>							
<p>3. 你覺得「刷卡免現金」會讓人比較容易亂花錢嗎？為什麼？</p> <p>我覺得用信用卡雖然方便，但真的讓人更容易亂花錢，因為支付現金才能真實的感受花錢會不會花太多</p>							
<p>4. 如果朋友邀你一起投資高報酬但來源不明的網路理財，你會怎麼判斷要不要加入？</p> <p>果斷選擇不加入，我覺得來源不明的東西盡量不要接觸，因為有風險，俗話說天下沒有白吃的午餐，所以不要加入</p>							
<p>5. 如果你想買一台價值一萬元的手機，你會選擇一次付清還是分期付款？為什麼？</p> <p>一次付清，因為我比較懶，我不想再多跑一趟，但如果經濟有壓力的話我寧願不買，原本手機能用就好</p>							
<p>導師回饋：</p> <p>你願意為自己的人生負責，而不是讓環境決定你，這就是成熟。</p>							

導師吳馨怡

穀保家商 114 學年度班級讀書會學習單(表二)

單元主題	建立人生的信用資產					授課教師	吳馨怡
班級	多一智	座號	8	姓名	杜宣儀	授課日期	114 年 10 月 14 日
活動方式	<input type="checkbox"/> 書籍導讀 <input type="checkbox"/> 戲劇表演 <input type="checkbox"/> 心得分享 <input type="checkbox"/> 影片欣賞 <input checked="" type="checkbox"/> 小組討論 <input type="checkbox"/> 其他						
1. 如果一個人「經常承諾但做不到」，這會對他的信用有什麼影響？在生活中有過類似經驗嗎？ <p>1. 會導致很多人不信任，也不再想相信，會影響後續想做的事情。</p> <p>2. 生活中有過別人承諾但做不到，國中分組做報告每個人都有要做的一部分，有個女生說她可以回家做報告，結果報告當天她說她家沒電腦做不了。</p>							
2. 在未來半年或一年內，你可以做哪些「具體行動」來建立或保持良好的信用？請至少寫 3 項 (可以是習慣、檢查、提醒、學習) <p>1. 按時繳款：確認信用卡、貸款或帳單在到期限前繳清，避免影響信用。</p> <p>2. 控制支出：設定每月預算，不讓支出超過收入，保持良好的紀律。</p> <p>3. 建立儲存錢的習慣：每月固定存一部錢，避免臨時借貸導致信用風險。</p>							
3. 你覺得「刷卡免現金」會讓人比較容易亂花錢嗎？為什麼？ <p>會，因為刷卡不用拿出現金，感覺不到錢真的被花掉，所以比較容易亂買東西，有時候看到喜歡的東西直接刷卡，等帳單來才發覺自己花太多。</p>							
4. 如果朋友邀你一起投資高報酬但來源不明的網路理財，你會怎麼判斷要不要加入？ <p>我不會馬上加入，會先查資料看這個投資是不是合法的，如果來源不明或報酬太誇張，我就不會加入，怕被騙錢。</p>							
5. 如果你想買一台價值一萬元的手機，你會選擇一次付清還是分期付款？為什麼？ <p>如果手上的錢足夠，我會選擇一次付清，因為分期付款雖輕鬆，但總覺得沒付完不安心，一次付清比較輕鬆加沒付擔。</p>							
導師回饋： <p>文字中的行動紀律感很強，照這樣走會進步很快。</p>							
							導師吳馨怡

穀保家商 114 學年度班級讀書會學習單(表二)

單元主題	建立人生的信用資產					授課教師	吳馨怡
班級	多一智	座號	17	姓名	莊亞臻	授課日期	114 年 10 月 14 日
活動方式	<input type="checkbox"/> 書籍導讀 <input type="checkbox"/> 戲劇表演 <input type="checkbox"/> 心得分享 <input type="checkbox"/> 影片欣賞 <input checked="" type="checkbox"/> 小組討論 <input type="checkbox"/> 其他						
<p>1. 如果一個人「經常承諾但做不到」，這會對他的信用有什麼影響？在生活中有過類似經驗嗎？</p> <p>別人會開始不信任他的每個承諾。如果之後他真得有什麼很急需的東西時，別人都會不放心借給他。生活中很常有這種情況，但都是一些小事，所以並不會有多大的信用問題，依舊是朋友、家人。</p> <p>2. 在未來半年或一年內，你可以做哪些「具體行動」來建立或保持良好的信用？請至少寫 3 項 (可以是習慣、檢查、提醒、學習)</p> <p>我會把事情的緊急程度、最後期限、困難高低寫在記事本上，回到家時或方便處理事務時就能拿出來看，安排時間依序做完。養成習慣緊快處理完，保證每件事都能做完。或請家長、朋友提醒，以防止自己忘記。</p> <p>3. 你覺得「刷卡免現金」會讓人比較容易亂花錢嗎？為什麼？</p> <p>會比較容易亂花錢。因為不是拿現金，所以容易對自己所花費的金錢數目感到模糊，就容易花錢買那些自己沒那麼喜歡或需要的東西們。</p> <p>4. 如果朋友邀你一起投資高報酬但來源不明的網路理財，你會怎麼判斷要不要加入？</p> <p>我不會加入，會盡量叫朋友不要相信，如果朋友不聽就算了，自己遠離就好，人們常說天上不會掉餡餅，看到這些不明的高報酬理財時，要先清楚自己的能力。</p> <p>5. 如果你想買一台價值一萬元的手機，你會選擇一次付清還是分期付款？為什麼？</p> <p>有能力的話一定是一次付清，因為一直有錢沒還清的感覺很不好。但要是真的沒辦法就分期付款，規劃好每次的花費讓自己每期都一定能夠還到。</p> <p>導師回饋：</p> <p>不盲信網路訊息，而願意查證，這是非常重要的能力。導師吳馨怡</p>							

穀保家商 114 學年度班級讀書會學習單(表二)

A+

單元主題	家庭教育課程設計—建立人生的信用資產 以 Stand by me 影片為例					授課教師	周圓妮
班級	多一仁	座號	20	姓名	曹庭沂	授課日期	114 年 10 月 14 日
活動方式	<input checked="" type="checkbox"/> 書籍導讀 <input type="checkbox"/> 戲劇表演 <input checked="" type="checkbox"/> 心得分享 <input checked="" type="checkbox"/> 影片欣賞 <input checked="" type="checkbox"/> 小組討論 <input type="checkbox"/> 其他						

1. 你覺得要構成一個家庭，需要有哪些條件呢？哪一個是最重要的，請說明原因？

金錢、信任。金錢能讓自己和家人的生活穩定，減少爭吵和壓力，並且有了信任，可讓家人互相依靠，感情更好，家庭就算金錢少，那也要同甘共苦，有難同當，家庭都是各自成員的避風港。

2. 你的一個月零用錢是多少？請列出你生活當中一個月大約的開銷？

2500，早餐錢、偶爾肚子餓買的食物，買一到兩次自己想要的東西。

3. 我是 16 (X) 歲開始工作，打算 60 (Y) 歲退休養老，預計 80 (Z) 歲找上帝。
工作年數 44 (Y-X)，退休年數 20 (Z-Y)。

一年家庭或個人項目(例如:保險、孩子教育)	支出費用
保險 (4人)	12 萬
孩子教育 (幼兒園) $\times 2$	1 萬 2 (1/16 每月 1000 2 貽免費) $1000 \times 12 = 12000$
三餐	2.7 萬 (135200 + 104000 + 37440 = 276640)
股票 (2人)	10 萬 (50 元，一張 1000 股) $50 \times 1000 = 50000$ $50000 \times 2 = 100000$
支出總和	41 萬又 2000 元

● 計算: $\frac{412000}{12 \times 44} \approx \frac{412000}{528} \approx 780.3$ 支出總和/12 個月/工作年數 = 780 每月開銷/2 人 = 390 每人開銷 390.15

4. 面對未來你如何規劃自己的生活目標？對於金錢如何開源節流？

買自己需要的東西就好，想買可買幾個，想買不一定需要，維持生活才是最好的。可以針對一些平常日常中常用的做開銷就好，能省則省，但也不要讓自己的生活變得艱難。

穀保家商 114 學年度班級讀書會學習單(表二)

A+

單元主題	家庭教育課程設計—建立人生的信用資產 以 Stand by me 影片為例					授課教師	周圓妮
班級	多一仁	座號	26	姓名	陳楷鈞	授課日期	114 年 10 月 14 日
活動方式	<input type="checkbox"/> 書籍導讀 <input type="checkbox"/> 戲劇表演 <input checked="" type="checkbox"/> 心得分享 <input checked="" type="checkbox"/> 影片欣賞 <input checked="" type="checkbox"/> 小組討論 <input type="checkbox"/> 其他						

1. 你覺得要構成一個家庭，需要有哪些條件呢？哪一個是最重要的，請說明原因？

構成一個家庭，需要許多條件，例如經濟穩定、彼此信任、共同目標和良好的溝通。不過，我認為最重要的彼此的愛與包容。金錢雖然帶來生活的便利，但若沒有愛，家庭就會變得冷漠。只有真正開心有愛，才能讓家庭美好。

2. 你的一個月零用錢是多少？請列出你生活當中一個月大約的開銷？

1. 一天 100×30 不含假日 = \$2200 上下 2. 平常下課會買飲料 + 黑點心，假日 (大約花 80 元)

會去逛展覽跟逛街。這樣的生活上，30 天的消費總共在 1000 ~ 1500 元。

3. 我是 18 (X) 歲開始工作，打算 65 (Y) 歲退休養老，預計 80 (Z) 歲找上帝。
工作年數 47 (Y-X)，退休年數 15 (Z-Y)。

一年家庭或個人項目(例如:保險、孩子教育)	支出費用
日常消費(三餐 + 交通)	\$200 ~ 300
保險	\$30000
學費	\$40000 ~ 60000
醫藥費	\$10000
支出總和	80200

● 計算: 80200 支出總和 / 12 個月 / 工作年數 = 6683 每月開銷 / 2 人 = 3341 每人開銷

4. 面對未來你如何規劃自己的生活目標？對於金錢如何開源節流？

我會設定短期的目標，例如在學生階段努力學習、培養專長，將來找到一份自己喜歡又能發揮能力的工作。這樣不但能實現理想，也能讓生活很有意義。只要能夠持續努力，善用金錢並堅持目標，未來的生活一定越來越好。

穀保家商 114 學年度班級讀書會學習單(表二)

A+

單元主題	家庭教育課程設計—建立人生的信用資產 以 Stand by me 影片為例					授課教師	周圓妮
班級	多一仁	座號	30	姓名	鴻恩錦	授課日期	114 年 10 月 14 日
活動方式	<input type="checkbox"/> 書籍導讀 <input type="checkbox"/> 戲劇表演 <input checked="" type="checkbox"/> 心得分享 <input checked="" type="checkbox"/> 影片欣賞 <input checked="" type="checkbox"/> 小組討論 <input type="checkbox"/> 其他						

1. 你覺得要構成一個家庭，需要有哪些條件呢？哪一個是最重要的，請說明原因？

經濟穩定、家庭互相信任。信任是最重要的，家庭如果都互不信任或者都不講話，那這樣久了這個家庭慢慢的都不聊天，就像是最熟悉的陌生人，所以信任是最重要的，才不會互相懷疑，破壞家庭和諧。

2. 你的一個月零用錢是多少？請列出你生活當中一個月大約的開銷？

1000元，吃零食，或者買自己喜歡的東西，剩下的我會存在我的小豬桶裡，等到下次需要的時候，就可以拿那些錢去買自己想要的東西。

3. 我是 18 (X) 歲開始工作，打算 65 (Y) 歲退休養老，預計 15 (Z) 歲找上帝。
工作年數 47 (Y-X)，退休年數 10 (Z-Y)。

一年家庭或個人項目(例如:保險、孩子教育)	支出費用
保險	3 萬
出遊	2 萬
吃東西	1 萬
生活雜費	2 萬
支出總和	8 萬

● 計算：8 萬 支出總和/12 個月/工作年數 = 1 萬 每月開銷/2 人 = 5000 每人開銷

4. 面對未來你如何規劃自己的生活目標？對於金錢如何開源節流？

找到好的工作，存到很多的錢買一棟房子，帶家人一起出國吃喝玩樂，不要一時衝動買一些有的沒的，先決定一下這個月的支出，讓自己不要一次花很多，可以存起來等到需要的時候就可以拿出來花。

穀保家商 114-1 學年度班級讀書會學習單(表二)

單元主題	建立人生的信用資產					授課教師	劉志松
班級	型一甲	座號	18	姓名	游姿政	授課日期	114年9月9日
活動方式	<input type="checkbox"/> 書籍導讀 <input type="checkbox"/> 戲劇表演 <input checked="" type="checkbox"/> 心得分享 <input type="checkbox"/> 影片欣賞 <input type="checkbox"/> 小組討論 <input type="checkbox"/> 其他						

一、你認為什麼是信用資產？

信用資產就是你有跟銀行借錢不要一直不還錢，如果一直放著不還，銀行就會把你信用卡凍結，之後要換銀行帳號或借錢銀行就不會借你。

二、你對家庭的經濟情況了解多少？家人多半用什麼方式理財？

我的家庭經濟情況還可以，就是至少還養得起這個家。我爸會計算機加加總總今天花費多少、用了多少、買了什麼跟明天做生意要買的東西。

三、如果你繳不出學費，沒有生活費，你會怎麼解決困難？

我應該會跟家人討論然後向學校申請補助，等之後開始工作再慢慢還銀行錢，或者是出去打工變成半工半讀，這也是不錯的辦法，提早出社會。

四、經過今天的介紹後，你學到什麼樣的購物方式？你會改變過去的購物方式嗎？為什麼？

老師介紹一個酷澎的網路購物軟體比蝦皮、MOMO那些的網上購物軟體要便宜，商品到的時間也很快，但我應該不會去用，因為我不知道它是送來家裡還跟蝦皮一樣有個地方讓你去超商或個地點領。都可以！

五、未來我將進入職場工作，我如何規劃我的薪資，善用這筆錢？

以三萬塊來算的話應該有一萬來完成日常生活要買東西的錢，另一萬拿來加入自己喜歡的偶像頻道會員，剩下的就存起來等有需要或出去玩緊急要用時在拿出來用。

六、經過今天的討論活動，你的收穫是.....

不要跟銀行借那麼多錢不還，不然後果自行負責，不要當一個不守信用的人，不然之後有急用錢不會有人會借給你。

Very good (13) A+

導師劉志松

穀保家商 114-1 學年度班級讀書會學習單(表二)

單元主題	建立人生的信用資產					授課教師	劉志松
班級	型一禮甲	座號	19	姓名	馬亭瑜	授課日期	114年9月9日
活動方式	<input type="checkbox"/> 書籍導讀 <input type="checkbox"/> 戲劇表演 <input type="checkbox"/> 心得分享 <input type="checkbox"/> 影片欣賞 <input checked="" type="checkbox"/> 小組討論 <input type="checkbox"/> 其他						

一、你認為什麼是信用資產？

信用是一個人的無形資產，通常代表的是一個人的品格，是需要長期累積下來的，若失去信用則對人的損失真大。

二、你對家庭的經濟情況了解多少？家人多半用什麼方式理財？

家裡的經濟狀況算還不錯，媽媽都會把錢存到銀行裡，有時會投資，如果有賺錢的話就會包紅包給全家。

三、如果你繳不出學費，沒有生活費，你會怎麼解決困難？

如果我繳不出學費或沒有生活費的話，我會先和媽媽討論，或者先和媽媽拿一點錢，至少足夠生活，等有錢了再還。

四、經過今天的介紹後，你學到什麼樣的購物方式？你會改變過去的購物方式嗎？為什麼？

經過今天的介紹我學到了購物要找正規平臺，買東西要區分需要和想要，買之前也要先想過，三思而後行，我不會改變過去的購物方式，因為從小媽媽的教育，我一直都照上述方式買東西。

五、未來我將進入職場工作，我如何規劃我的薪資，善用這筆錢？

薪水的六成拿來用在生活所需，兩成用來存錢，一成拿來滿足物慾，一成用來緊急時使用，工作畢業後就用存好的錢買房，雖然不會這麼快存到買房的錢，但積少成多。

六、經過今天的討論活動，你的收穫是……

以後我會更加注意自己的信用，也不會隨隨便便的代款或和別人借錢，如果真的借了也要早一點還。

Very good!
A+ / 100

穀保家商 114-1 學年度班級讀書會學習單(表二)

單元主題	建立人生的信用資產					授課教師	劉志松
班級	型一禮	座號	23	姓名	廖奕池	授課日期	114年9月9日
活動方式	<input type="checkbox"/> 書籍導讀 <input type="checkbox"/> 戲劇表演 <input type="checkbox"/> 心得分享 <input type="checkbox"/> 影片欣賞 <input checked="" type="checkbox"/> 小組討論 <input type="checkbox"/> 其他						

一、你認為什麼是信用資產？

我覺得信用是無形資產，也代表一個人的品格，信用也是無價的，信用是人與人交往的基礎。

二、你對家庭的經濟情況了解多少？家人多半用什麼方式理財？

沒有了解很多，但家裡的經濟還算普普，每個月差不多會存一兩萬在銀行裡面以備不時之需！

三、如果你繳不出學費，沒有生活費，你會怎麼解決困難？

半工半讀，把生活費或薪水存起來，少花一點，沒必要的錢不要花，努力讀書申請獎學金，也可以請老師幫我。

四、經過今天的介紹後，你學到什麼樣的購物方式？你會改變過去的購物方式嗎？為什麼？

如何懂得理財，如果是我，我會改變我的購物方式，因為爸爸媽媽賺錢也不容易，如果可以我也想幫家裡一點，不必要的錢不花。這樣爸爸媽媽賺錢也可以不用那麼辛苦…。

五、未來我將進入職場工作，我如何規劃我的薪資，善用這筆錢？

薪資一入帳先自動轉帳至儲蓄/投資帳戶再花剩下的錢。剩下的錢可以花掉也可以捐給有需要的人，可以多積一點功德！，把開銷固定在一定的金額以內，如這個月花超過下個月就少花。

六、經過今天的討論活動，你的收穫是……

越來越會理財！也懂得信用，是一件很重要的事！！

穀保家商 114 學年度班級讀書會學習單(表二)

單元主題	建立人生的信用資產					授課教師	陶德芳
班級	餐一禮甲	座號	02	姓名	月穎	授課日期	114 年 09 月 09 日
活動方式	<input type="checkbox"/> 書籍導讀 <input type="checkbox"/> 戲劇表演 <input checked="" type="checkbox"/> 心得分享 <input checked="" type="checkbox"/> 影片欣賞 <input type="checkbox"/> 小組討論 <input type="checkbox"/> 其他						

1. 何謂塑膠貨幣，它能帶來哪些便利性？

付款方便 ~~指信用卡~~ 金融卡，~~不必帶現金~~。

2. 請舉出任三張你/妳正在使用的「有價卡片」。

悠遊卡、學生證、身份證。

3. 網路購物付款方式有哪幾種？並說明其優缺點。

限上、現場、網路上先付可以防止太遠但可能被騙而現場，比網上方便，但可能

4. 申辦信用卡的條件：

申請人需滿 18 歲（具備中華民國合法身份，並擁有穩定收入，需準備身分證明）

5. 學生申請信用卡、現金卡的規定

(1) 信用卡：財力、滿 20 歲、有收入或父母擔保。

(2) 現金卡：需成年並有穩定還款能力。

6. 志明撿到未簽名的信用卡，隨便填寫某個名字，拿著到商店買東西，而且在刷卡帳單上偽簽該姓名，小強犯了哪些罪名？
~~偽造~~ ~~文字罪~~、~~詐欺罪~~

7. 如何防止個人信用破產？
~~借代~~，要還不能都沒還、~~分期還~~
(~~按時~~、~~繳款~~，不~~亂~~刷卡)

教師回饋

有價有還再借還！

A +

穀保家商 114 學年度班級讀書會學習單(表二)

單元主題	建立人生的信用資產					授課教師	陶德芳
班級	餐一禮甲	座號	7	姓名	李翠儀	授課日期	114 年 09 月 09 日
活動方式	<input type="checkbox"/> 書籍導讀 <input type="checkbox"/> 戲劇表演 <input checked="" type="checkbox"/> 心得分享 <input checked="" type="checkbox"/> 影片欣賞 <input type="checkbox"/> 小組討論 <input type="checkbox"/> 其他						

1. 何謂塑膠貨幣，它能帶來哪些便利性？

信用卡，簽帳卡，金融卡。

攜帶方便，安全性高，全球通用，交易紀錄透明。「便利性」

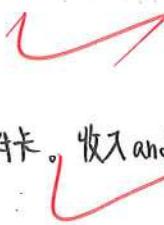
2. 請舉出任三張你/妳正在使用的「有價卡片」。

悠遊卡、學生證、儲值卡

↓
- 卡通，iCash。

3. 網路購物付款方式有哪幾種？並說明其優缺點。

貨付，分期，信用卡付費。



4. 申辦信用卡的條件：

有沒能力去還錢，年滿 20 歲，未滿 20 可持附卡。收入 and 財力證明，信用記錄，國籍。

5. 學生申請信用卡、現金卡的規定

(1) 信用卡：滿 20 歲。財力證明，~~少~~ 作為保證人，~~繳交~~ 存款證明。會有額度限制。

(2) 現金卡：滿 20 歲，要有穩定收入，額度限制，~~可能會因為學生沒有固定收入而拒絕~~

6. 志明撿到未簽名的信用卡，隨便填寫某個名字，拿著到商店買東西，而且在刷卡帳

單上偽簽該姓名，小強犯了哪些罪名？

侵占遺失物罪，刑法 335 條。

偽造私文書罪，刑法 210 條，偽造文書並行使，刑法 216 條。

詐欺取財罪，刑法 339 條

7. 如何防止個人信用破產？

答應別人的事要做到，有良好還款習慣。

控制借貸與刷卡。

建立正向信用。

教師回饋

A+

寫得很詳細！

穀保家商 114 學年度班級讀書會學習單(表二)

單元主題	建立人生的信用資產					授課教師	陶德芳	
班級	餐一禮甲	座號	39	姓名	謝雨璇		授課日期	114 年 09 月 09 日
活動方式	<input type="checkbox"/> 書籍導讀 <input type="checkbox"/> 戲劇表演 <input checked="" type="checkbox"/> 心得分享 <input checked="" type="checkbox"/> 影片欣賞 <input type="checkbox"/> 小組討論 <input type="checkbox"/> 其他							

1. 何謂塑膠貨幣，它能帶來哪些便利性？

- 1. 携帶方便
- 2. 支付快速
- 3. 全球通用
- 4. 可追蹤紀錄
- 5. 網路交易必備
- 6. 安全性高
- 7. 額外的優惠

2. 請舉出任三張你/妳正在使用的「有價卡片」。

- 1. 懶人卡
- 2. 學生證
- 3. 金融卡

3. 網路購物付款方式有哪幾種？並說明其優缺點。

- 1. 信用卡：付款快速、還款壓力大
- 2. LIEN Play：綁定卡片，帶有優惠、需要網路與手機
- 3. 轉帳：安全性高、轉錯帳號金額不容易即時更正

4. 申辦信用卡的條件：

- 1. 18 歲以上
- 2. 有穩定收入
- 3. 沒有嚴重逾期
- 4. 身分證（駕照等）

5. 學生申請信用卡、現金卡的規定

(1) 信用卡：18 歲以上、收入正常、消費不過高

(2) 現金卡：一般 18 歲可申辦、提款每日有限

6. 志明撿到未簽名的信用卡，隨便填寫某個名字，拿著到商店買東西，而且在刷卡帳單上偽簽該姓名，小強犯了哪些罪名？

偽造文書，侵佔罪

7. 如何防止個人信用破產？

- 1. 按時繳款
- 2. 量入為出
- 3. 金錢管理

教師回饋

謝雨璇

AT

穀保家商 114 學年度班級讀書會學習單(表二)

單元主題	建立人生的信用資產					授課 教師	施怡芳
班級	餐一義甲	座號	3	姓名	王莉晴		
						授課 日期	114 年 9 月 9 日
活動方式	<input type="checkbox"/> 書籍導讀 <input type="checkbox"/> 戲劇表演 <input checked="" type="checkbox"/> 心得分享 <input type="checkbox"/> 影片欣賞 <input checked="" type="checkbox"/> 小組討論 <input type="checkbox"/> 其他						

一、什麼樣的人比較有價值為什麼？

要	有	責	任	心	做	事	的	及	急
態	度	守	時	上	課	不	遲	到	

二、你是否覺得自己有價值為什麼？

對	自	己	當	的	幹	部	很	有	責
在	心	，	不	需	要	老	師	講	就

能做好
很棒！

三、成績跟一個人的價值有關嗎？

我	覺	得	看	一	個	人	不	是	看
他	的	成	績	成	績	不	代	表	這

個人好不好

導師回饋：

回覆表現了成熟的态度，这是日後發展的重要基礎。

3. 12. 17. 32

1. 有，老師或同學覺得我說到做到，能夠把事情完成，所以在分組或任務分配時願意交給我重要的工作。

真言誠意認錯誤，表達歉意與補償，以行動取代言語

穀保家商 114 學年度班級讀書會學習單(表二)

單元主題	建立人生的信用資產					授課 教師	施怡芳	
班級	餐一義甲	座號	6	姓名	吳尚儒		授課 日期	114 年 9 月 9 日
活動方式	<input type="checkbox"/> 書籍導讀 <input type="checkbox"/> 戲劇表演 <input checked="" type="checkbox"/> 心得分享 <input type="checkbox"/> 影片欣賞 <input checked="" type="checkbox"/> 小組討論 <input type="checkbox"/> 其他							

一、什麼樣的人比較有價值為什麼？

每	個	人	都	有	一	定	的	價	值
不	過	願	意	努	力	提	升	自	我

二、你是否覺得自己有價值為什麼？能力就能製造更多提升價值的機會。

能力的人更有價值，一但有

天	生	我	才	少	有	用	我	的	出
生	少	定	有	他	的	價	值	存	在

三、成績跟一個人的價值有關嗎？

成	績	只	不	過	是	一	個	表	面
的	東	西	不	能	恆	量	一	個	人

的價值。

導師回饋：

能看見你對責任、提升的看法
顯示你對生活有細膩觀察。

56 11 24

①

因信任所以朋友願意分享八卦 with me.

②

真認錯，不逃避責任，了解對方feel，表現改變的行動，給對方時間，持續投入而非一次的努力。

穀保家商 114 學年度班級讀書會學習單(表二)

單元主題	建立人生的信用資產					授課教師	施怡芳
班級	餐一義甲	座號	15	姓名	張霖		
活動方式	<input type="checkbox"/> 書籍導讀 <input type="checkbox"/> 戲劇表演 <input checked="" type="checkbox"/> 心得分享 <input type="checkbox"/> 影片欣賞 <input checked="" type="checkbox"/> 小組討論 <input type="checkbox"/> 其他						
授課日期	114 年 9 月 9 日						

一、什麼樣的人比較有價值為什麼？

誠	實	、	責	任	、	守	時	、	積
極	態	度	的	人	才	能	有	價	值

二、你是否覺得自己有價值為什麼？

有	，	因	為	我	平	時	都	很	守
時	，	做	事	情	也	會	為	自	己

做的事負
責任。

三、成績跟一個人的價值有關嗎？

沒	有	，	因	為	成	績	好	的	人
品	性	不	一	定	是	好	的	，	所以

不能用成績去
看一個人。

導師回饋：

在回憶中展現自己優點的
探索，有思辨力，觀點深刻、

114.09.30

第 1 次班級讀書會

二年級

優良作品



穀保家商 114 學年度班級讀書會學習單(表二)

單元 主題	幸福家庭的消費者決策： 如何養成會生錢的家庭財務體質					授課 教師	翟家珍	
班級	型二智	座 號	15	姓 名	張語宸		授課 日期	114 年 10 月 14 日
活動 方式	<input type="checkbox"/> 心得分享 <input checked="" type="checkbox"/> 影片欣賞 <input type="checkbox"/> 小組討論							

一、你們家主要家庭支出有哪些？請盡可能地列出你知道的支出項目及金額

種類	項目	金額
食	自製	0
	外食	18350
衣		8000
住	租屋	0
	房貸	40000
行		10600
娛樂		5000
其他		1450

二、我的「一日帳本」日期：10/13

支出項目	金額	支出項目	金額
早上+放學+轉車	30		
晚餐	105		

三、身為高職生，有哪些發法可以實踐開源、節流，增加自己的積蓄？

學校禮儀大使
假日出公差有薪水
然後減少自己的花費
可以用記帳本
或是一天不帶超過 200 元

四、請簡述影片中主角的金錢觀、生活方式及生活態度。你能接受這樣的生活方式嗎？為什麼？

我覺得他教的金錢管理方式很棒
錢可以歸一個人管理
但另一伴也要知道一起學習
現在不代表未來不會改變
要每個月管理好
金錢分配
現在可能還不用抽出照顧老人家的錢，但可能一兩年後就需要。

導師回饋：

對家用開支了解，才能對家庭經濟有概念。
日後對自己的理財有能力做成功規畫。

翟家珍
114.10.15
閱

穀保家商 114 學年度班級讀書會學習單(表二)

單元	幸福家庭的消費者決策：					授課教師	翟家珍	
主題	如何養成會生錢的家庭財務體質							
班級	型二智	座號	19	姓名	陳意楓		授課日期	114 年 10 月 14 日
活動方式	<input type="checkbox"/> 心得分享 <input checked="" type="checkbox"/> 影片欣賞 <input type="checkbox"/> 小組討論							

一、你們家主要家庭支出有哪些？請盡可能地列出你知道的支出項目及金額

種類	項目	金額
食	自製	6000
	外食	2400
衣		3000
住	租屋	0
	房貸	0
行		1200
娛樂		4000
其他	電+水+瓦	2000

二、我的「一日帳本」日期：10/4

支出項目	金額	支出項目	金額
搭公車	12	買晚餐	180
買早餐	120	回校公車	12
買零食	45		

三、身為高職生，有哪些發法可以實踐開源、節流，增加自己的積蓄？

可以當學校的公差或禮利用假日或課後放學時間幫忙~~工作~~或

是寫一個記帳本~~工作~~這樣的方式可以檢視自己月花費~~工作~~。

四、請簡述影片中主角的金錢觀、生活方式及生活態度。你能接受這樣的生活方式嗎？為什麼？

我覺得主角的金錢觀很適合年輕人，懂得把金錢做規劃，為未來預留一筆資金，這樣以後如果有意外之類的也不怕沒錢，適當分配金錢支出，也可以存錢。

導師回饋：

對現在的你們來說，記帳是看見錢去向的辦法

翟家珍
114.10.15
閱

即使金額不大，但聚沙成塔，累積起來很可觀呢！

穀保家商 114 學年度班級讀書會學習單(表二)

單元 主題	幸福家庭的消費者決策： 如何養成會生錢的家庭財務體質					授課 教師	翟家珍	
班級	型二智	座 號	24	姓 名	黃郁珊		授課 日期	114 年 10 月 14 日
活動 方式	<input type="checkbox"/> 心得分享 <input checked="" type="checkbox"/> 影片欣賞 <input type="checkbox"/> 小組討論							

一、你們家主要家庭支出有哪些？請盡可能地列出你知道的支出項目及金額

種類	項目	金額
食	自製	青菜 \$25~35, 肉 100~200 元/天, 雞蛋 50 元/週
	外食	排骨飯便當 105 元/天
衣		\$300 ↑ (衣褲) \$299~1200 ↑
住	租屋	✗
	房貸	✗
行		搭公車 1000 元/月
娛樂		✗
其他		✗

二、我的「一日帳本」日期：10/1

支出項目	金額	支出項目	金額
北酒鱈魚香絲	\$73	早餐	\$70
文具	\$78	悠遊卡	\$500
四季春珍波耶(1)	\$50	防曬乳	\$248

三、身為高職生，有哪些發法可以實踐開源、節流，增加自己的積蓄？

可以從家中帶零食、少喝手搖飲料、可以去申請獎學金、或者幫忙做家事、買晚餐、可以加減賺零錢，然後儲存起來。

四、請簡述影片中主角的金錢觀、生活方式及生活態度。你能接受這樣的生活方式嗎？為什麼？

可以，首先是金錢觀、不是一拿到錢就是花，應該是按照日常所需去進行花、而且家中最好是每個人知道如何去理財、可以討論規劃怎麼去花這筆錢。

導師回饋：

越早參與家中開銷計算，就能越早清賬建立個人的財務規劃。

翟家珍
114.10.15
閱

穀保家商 114 學年度班級讀書會學習單(表二)

單元主題	聰明生活經濟學					授課 教師	施宇書
班級	型二仁	座號	3	姓名	吳俐瑩	授課 日期	114 年 10 月 14 日
活動方式	<input type="checkbox"/> 書籍導讀 <input checked="" type="checkbox"/> 戲劇表演 <input type="checkbox"/> 心得分享 <input type="checkbox"/> 影片欣賞 <input type="checkbox"/> 小組討論 <input type="checkbox"/> 其他						

1、你們家的主要家庭支出有哪些？請盡可能地列出你知道的支出項目及金額。

家裡用的東西 5000

水費 1000 下

管理費 = 600

2、我的一日帳本（日期：10/12）支出項目金額支出項目金額

早餐：紅茶 + 蛋餅 = 45

衣服：4500

午餐：麵 = 60

娃娃 = 1000

點心：300

晚餐：1000

3、身為高中生，該如何實踐開源、節流和儲蓄，以增加自己的積蓄？

在高中階段，雖然我們還沒有固定收入，但仍可以透過「開源、節流與儲蓄」來培養理財觀念，為未來打下基礎。首先，在開源方面方面，我可以利用課餘時間從事一些力所能及的兼職或接案的工作，例如家教、網拍代售等。參加學校活動的工讀，既能賺取零用錢，又許累積社會經驗。

4、請簡述本片主角中你印象最深刻的一位的金錢觀、生活方式及生活態度。

在生活方式上，他過的簡單卻充實。不會因為別人擁有什么就感到嫉妒，而是用心規劃每一項開支，甚至會記錄支出，設定儲蓄目標。他懂得利用知識理性做出選擇，例如比較盈虧、規劃預算，展现出成熟的心理態度。

5、(承上題)你能接受這樣的生活方式好嗎？為什麼？

我不能接受，因為每一筆開銷就要到處亂花一點都不剩

在競爭激烈的時代卻使個人十分敗色
不善於行銷，也不可能生存。

A 甲地書
100%

穀保家商 114 學年度班級讀書會學習單(表二)

單元主題	聰明生活經濟學					授課 教師	施宇書
班級	型二仁	座號	19	姓名	陳羿瑄	授課 日期	114 年 10 月 14 日
活動方式	<input type="checkbox"/> 書籍導讀 <input checked="" type="checkbox"/> 戲劇表演 <input type="checkbox"/> 心得分享 <input type="checkbox"/> 影片欣賞 <input checked="" type="checkbox"/> 小組討論 <input type="checkbox"/> 其他						

1、你們家的主要家庭支出有哪些？請盡可能地列出你知道的支出項目及金額。

最基本的支出就是一些伙食費、電費、瓦斯費之類的。

其餘一些電話費或是一些會員的支出，^水價格不太清楚。

2、我的一日帳本（日期： ）支出項目金額支出項目金額

我個人目前沒有記帳的習慣，大致是一個星期進帳兩千，
找會存起來，日常基本不會花到什麼錢，除非有自己想要買的東西才會花，比較高價一些，一次都四、五千起跳。

3、身為高中生，該如何實踐開源、節流和儲蓄，以增加自己的積蓄？

拿到錢一半存一半用吧，或是~~每天存一點~~，日積月累也是有很多的。

4、請簡述本片主角中你印象最深刻的一位的金錢觀、生活方式及生活態度。

她自立自強，並幫助他人，她相信女性能透過經濟獨立改變命運。

她注重形象與尊嚴，即使出身貧苦，也努力提升自己與他人的生活品質。

她展現出堅毅與不放棄，無論面對歧視或競爭，她都勇敢突破。

5、(承上題)你能接受這樣的生活方式好嗎？為什麼？

我覺得非常好，做自己讓自己成為更好的。

貢錢和理想融合是最美好的事情 A 施宇書 100%

穀保家商 114 學年度班級讀書會學習單(表二)

單元主題	聰明生活經濟學					授課 教師	施宇書
班級	型二仁	座號	29	姓名	劉湘如	授課 日期	114 年 10 月 14 日
活動方式	<input type="checkbox"/> 書籍導讀 <input checked="" type="checkbox"/> 戲劇表演 <input type="checkbox"/> 心得分享 <input type="checkbox"/> 影片欣賞 <input type="checkbox"/> 小組討論 <input type="checkbox"/> 其他						

1、你們家的主要家庭支出有哪些？請盡可能地列出你知道的支出項目及金額。

奢侈品：5 萬個

吃飯：3 萬多個

生活用品：3 萬個

2、我的一日帳本（日期：10/14）支出項目金額支出項目金額

早餐：200

午餐：200

晚餐：0 —— 自己煮

3、身為高中生，該如何實踐開源、節流和儲蓄，以增加自己的積蓄？

1. 利用課餘時間打工

5. 區分想要、需要

2. 利用專長 or 興趣賺外快

6. 建立儲蓄習慣

3. 學會理財 ex: 零用錢、紅包

7. 使用分帳方法

4. 記帳

4、請簡述本片主角中你印象最深刻的一位的金錢觀、生活方式及生活態度。

① 她認為財富不是靠運氣，而是勤奮與智慧，堅持而來，她知道錢應為夢想服務，而不是讓人變得驕傲。

② 誰然後來成為富婆，但她沒有過度炫耀，而是保持穩重、優雅的生活態度。

③ 面對性別與種族歧視，她不怨天尤人，而是靠行動證明自己的價值。

她不怕失敗，總是嘗試新方法，勇敢開創屬於自己的人生道路。

5、(承上題)你能接受這樣的生活方式好嗎？為什麼？

接受，金錢的價值不在於擁有多少，而在於如何使用它。

她用堅持與愛改變了自己的命運，也啟發了無數人追夢。

行情總在希望中誕生，在半信半疑中成長，在憧憬中成熟，在希望中毀滅

施宇書

A

%

114 學年度穀保家商第 1 學期第 1 次班級讀書會學習單-表二

單元主題	幸福家庭的消費決策					授課教師	李振賢
班級	資二智	座號	10	姓名	林宜萱	授課日期	114 年 10 月 14 日
活動方式	<input type="checkbox"/> 書籍導讀 <input type="checkbox"/> 戲劇表演 <input checked="" type="checkbox"/> 心得分享 <input type="checkbox"/> 影片欣賞 <input checked="" type="checkbox"/> 小組討論 <input type="checkbox"/> 實作						

一、請列舉出你一天的消費行為及頻率有哪些？你認為這些消費是必需的嗎？

項目	頻率/金額	必需性	項目	頻率	必需性	項目	頻率	必需性
交通費	每天 30 元	<input checked="" type="checkbox"/> 需要 <input type="checkbox"/> 不需要	買咖啡	每天 50 元	<input checked="" type="checkbox"/> 需要 <input type="checkbox"/> 不需要			<input type="checkbox"/> 需要 <input type="checkbox"/> 不需要
交通費	每天 15 元	<input type="checkbox"/> 需要 <input checked="" type="checkbox"/> 不需要	遊戲片	偶爾 190~350 元	<input checked="" type="checkbox"/> 需要 <input type="checkbox"/> 不需要			<input type="checkbox"/> 需要 <input type="checkbox"/> 不需要
午餐費	每天 100 元 金	<input checked="" type="checkbox"/> 需要 <input type="checkbox"/> 不需要	課金	偶爾 100~150 元	<input checked="" type="checkbox"/> 需要 <input type="checkbox"/> 不需要			<input type="checkbox"/> 需要 <input type="checkbox"/> 不需要
買零食	偶爾 50 元	<input type="checkbox"/> 需要 <input checked="" type="checkbox"/> 不需要			<input type="checkbox"/> 需要 <input type="checkbox"/> 不需要			<input type="checkbox"/> 需要 <input type="checkbox"/> 不需要

二、請列舉出你認為一個家庭一個月及一年的消費行為有哪些？及其必需性？

項目	頻率/金額	必需性	項目	頻率	必需性	項目	頻率	必需性
水費	每月 300 元	<input checked="" type="checkbox"/> 需要 <input type="checkbox"/> 不需要	房費	每月 20,000 元	<input checked="" type="checkbox"/> 需要 <input type="checkbox"/> 不需要	娛樂費	一年兩次 5000~12000 元	<input checked="" type="checkbox"/> 需要 <input type="checkbox"/> 不需要
保養品	2個月~3個月 1000 元	<input type="checkbox"/> 需要 <input type="checkbox"/> 不需要	電費	每月 3000~4000 元	<input type="checkbox"/> 需要 <input type="checkbox"/> 不需要	學費	一學期 20000 以上	<input checked="" type="checkbox"/> 需要 <input type="checkbox"/> 不需要
保險	每月 1000 元	<input type="checkbox"/> 需要 <input type="checkbox"/> 不需要	水費	每月 2000~3000 元	<input type="checkbox"/> 需要 <input type="checkbox"/> 不需要	娛樂費	一月 5000~6000 元	<input type="checkbox"/> 需要 <input type="checkbox"/> 不需要
瓦斯費	1~2 月 600~1000 元	<input checked="" type="checkbox"/> 需要 <input type="checkbox"/> 不需要	網路費	每月約 3000 元	<input type="checkbox"/> 需要 <input type="checkbox"/> 不需要			<input type="checkbox"/> 需要 <input type="checkbox"/> 不需要
電話費	每月 2~3000 元	<input checked="" type="checkbox"/> 需要 <input type="checkbox"/> 不需要	掛號費	每月 1200 元	<input checked="" type="checkbox"/> 需要 <input type="checkbox"/> 不需要			<input type="checkbox"/> 需要 <input type="checkbox"/> 不需要

三、如果你和老婆是個月薪各為 35000 的雙薪家庭，每個月房租 20000 元，有一輛汽車及機車，並育有兩個孩子，請問你如何規劃家庭一個月的開支？如果家庭收入不夠，可以用哪些方式獲得這些消費活動所需的資源？

一個月共 70,000 元，扣掉房租 20,000 元，剩 50,000 元，有兩個孩子，一個月約 15,000~20,000 元，大該會剩 30,000 元，再扣掉兩臺車的油費大約會剩 29,600 元，水費、電費扣完大約會剩 20,000 元，再扣掉兩個家長的勞保、健保可能也就沒剩多少可以花費其他，不夠的話，可以選擇每個月去節省，如果沒辦法的話，可以去打工。

頂多兩周

A+

導師李振賢

114 學年度穀保家商第 1 學期第 1 次班級讀書會學習單-表二

單元主題	幸福家庭的消費決策					授課教師	李振賢
班級	資二智	座號	16	姓名	林思吟	授課日期	114 年 10 月 14 日
活動方式	<input type="checkbox"/> 書籍導讀 <input type="checkbox"/> 戲劇表演 <input checked="" type="checkbox"/> 心得分享 <input type="checkbox"/> 影片欣賞 <input checked="" type="checkbox"/> 小組討論 <input type="checkbox"/> 實作						

一、請列舉出你一天的消費行為及頻率有哪些？你認為這些消費是必需的嗎？

項目	頻率/金額	必需性	項目	頻率	必需性	項目	頻率	必需性
交通費	每天 30 元	<input checked="" type="checkbox"/> 需要 <input type="checkbox"/> 不需要	伙食費	每天 300 元	<input checked="" type="checkbox"/> 需要 <input type="checkbox"/> 不需要	娛樂費	每天 100 元	<input checked="" type="checkbox"/> 需要 <input type="checkbox"/> 不需要
日用品	每天 50 元	<input checked="" type="checkbox"/> 需要 <input type="checkbox"/> 不需要			<input type="checkbox"/> 需要 <input type="checkbox"/> 不需要			<input type="checkbox"/> 需要 <input type="checkbox"/> 不需要
		<input type="checkbox"/> 需要 <input type="checkbox"/> 不需要			<input type="checkbox"/> 需要 <input type="checkbox"/> 不需要			<input type="checkbox"/> 需要 <input type="checkbox"/> 不需要
		<input type="checkbox"/> 需要 <input type="checkbox"/> 不需要			<input type="checkbox"/> 需要 <input type="checkbox"/> 不需要			<input type="checkbox"/> 需要 <input type="checkbox"/> 不需要

二、請列舉出你認為一個家庭一個月及一年的消費行為有哪些？及其必需性？

項目	頻率/金額	必需性	項目	頻率	必需性	項目	頻率	必需性
水費	每月 300 元	<input checked="" type="checkbox"/> 需要 <input type="checkbox"/> 不需要	伙食費	每月 20000 元	<input checked="" type="checkbox"/> 需要 <input type="checkbox"/> 不需要	娛樂費	每月 20000 元	<input checked="" type="checkbox"/> 需要 <input type="checkbox"/> 不需要
電信費	每月 2000 多元	<input checked="" type="checkbox"/> 需要 <input type="checkbox"/> 不需要	電費	每月 3000 多元	<input checked="" type="checkbox"/> 需要 <input type="checkbox"/> 不需要	交通費	每月 2000 多元	<input checked="" type="checkbox"/> 需要 <input type="checkbox"/> 不需要
其他	每月 10000 元	<input checked="" type="checkbox"/> 需要 <input type="checkbox"/> 不需要	學費	每年 10 萬	<input checked="" type="checkbox"/> 需要 <input type="checkbox"/> 不需要	停車費	每月 3000 多元	<input type="checkbox"/> 需要 <input type="checkbox"/> 不需要
瓦斯費	每月 1000 多元	<input checked="" type="checkbox"/> 需要 <input type="checkbox"/> 不需要	旅遊費	每月 8000 元	<input checked="" type="checkbox"/> 需要 <input type="checkbox"/> 不需要	服裝費	每月 2000 元	<input checked="" type="checkbox"/> 需要 <input type="checkbox"/> 不需要
醫藥費	每月 1000 元	<input checked="" type="checkbox"/> 需要 <input type="checkbox"/> 不需要	網路費	每月 400 元	<input type="checkbox"/> 需要 <input checked="" type="checkbox"/> 不需要	日用品	每月 3000 元	<input checked="" type="checkbox"/> 需要 <input type="checkbox"/> 不需要

三、如果你和老婆是個月薪各為 35000 的雙薪家庭，每個月房租 20000 元，有一輛汽車及機車，並育有兩個孩子，請問你如何規劃家庭一個月的開支？如果家庭收入不夠，可以用哪些方式獲得這些消費活動所需的資源？

可能有一方的薪水要拿去繳房屋、水電費，而另外一方的薪水則花費在其他所需要用錢的地方，例：伙食、教育、交通等日常所需的花費。如果不夠的話，可能會需要過得省一點；又或者某一方需要捨棄一些休息時間，要去找另外一份工作來補貼家用。如果想要多陪小孩，可以找一些家庭代工，在家陪小孩的同時，也可以加減賺一些錢，讓家庭收入多一點。

國小程度
導師李振賢

114 學年度穀保家商第 1 學期第 1 次班級讀書會學習單-表二

單元主題	幸福家庭的消費決策					授課教師	李振賢
班級	資二智	座號	23	姓名	邱籽婷	授課日期	114 年 10 月 14 日
活動方式	<input type="checkbox"/> 書籍導讀 <input type="checkbox"/> 戲劇表演 <input checked="" type="checkbox"/> 心得分享 <input type="checkbox"/> 影片欣賞 <input checked="" type="checkbox"/> 小組討論 <input type="checkbox"/> 實作						

一、請列舉出你一天的消費行為及頻率有哪些？你認為這些消費是必需的嗎？

項目	頻率/金額	必需性	項目	頻率	必需性	項目	頻率	必需性
交通費	每天 48 元	<input checked="" type="checkbox"/> 需要 <input type="checkbox"/> 不需要	飲料	一週 100	<input type="checkbox"/> 需要 <input checked="" type="checkbox"/> 不需要			<input type="checkbox"/> 需要 <input type="checkbox"/> 不需要
早餐	每天 100	<input checked="" type="checkbox"/> 需要 <input type="checkbox"/> 不需要	零食	一週 100	<input type="checkbox"/> 需要 <input checked="" type="checkbox"/> 不需要			<input type="checkbox"/> 需要 <input type="checkbox"/> 不需要
午餐	每天 79	<input checked="" type="checkbox"/> 需要 <input type="checkbox"/> 不需要	冰	一週 200	<input type="checkbox"/> 需要 <input type="checkbox"/> 不需要			<input type="checkbox"/> 需要 <input type="checkbox"/> 不需要
晚餐	每天 100	<input checked="" type="checkbox"/> 需要 <input type="checkbox"/> 不需要			<input type="checkbox"/> 需要 <input type="checkbox"/> 不需要			<input type="checkbox"/> 需要 <input type="checkbox"/> 不需要

二、請列舉出你認為一個家庭一個月及一年的消費行為有哪些？及其必需性？

項目	頻率/金額	必需性	項目	頻率	必需性	項目	頻率	必需性
水費	每月 300 元	<input checked="" type="checkbox"/> 需要 <input type="checkbox"/> 不需要	狗糧	一週 250 元	<input checked="" type="checkbox"/> 需要 <input type="checkbox"/> 不需要	學費	每學期 13,000 元	<input checked="" type="checkbox"/> 需要 <input type="checkbox"/> 不需要
電費	每月 3,000 元	<input checked="" type="checkbox"/> 需要 <input type="checkbox"/> 不需要	電話費	每月 800 元	<input checked="" type="checkbox"/> 需要 <input type="checkbox"/> 不需要	網費	每月 5,000 元	<input checked="" type="checkbox"/> 需要 <input type="checkbox"/> 不需要
車油	每月 700 元	<input checked="" type="checkbox"/> 需要 <input type="checkbox"/> 不需要	管理費	每月 100 元	<input checked="" type="checkbox"/> 需要 <input type="checkbox"/> 不需要	房貸	每月 3,000 元	<input checked="" type="checkbox"/> 需要 <input type="checkbox"/> 不需要
瓦斯	每月 500 元	<input checked="" type="checkbox"/> 需要 <input type="checkbox"/> 不需要	納稅	每月 5,000 元	<input checked="" type="checkbox"/> 需要 <input type="checkbox"/> 不需要	餐費	每月 50,000 元	<input checked="" type="checkbox"/> 需要 <input type="checkbox"/> 不需要
生活用品	每月 300 元	<input checked="" type="checkbox"/> 需要 <input type="checkbox"/> 不需要	保險費	每年 30,000 元	<input checked="" type="checkbox"/> 需要 <input type="checkbox"/> 不需要	娛樂	每年 50,000 元	<input checked="" type="checkbox"/> 需要 <input type="checkbox"/> 不需要

三、如果你和老婆是個月薪各為 35000 的雙薪家庭，每個月房租 20000 元，有一輛汽車及機車，並育有兩個孩子，請問你如何規劃家庭一個月的開支？如果家庭收入不夠，可以用哪些方式獲得這些消費活動所需的資源？ $70,000 - 20,000 = 50,000$

一個月去掉房租剩五萬。一個月餐費至少兩萬、學費一萬、汽機車一個月油錢一千、水電瓦斯四千、生活用品五百、繳稅、保險就把剩下錢花光。雖然日子可以過，但是會過得很緊湊。一些日常生活所花剩的零錢存起來、投資基金、投資股票的利息配息、發票彩券中小額獎金、去跑外送兼職、存錢在銀行領薄薄的定存活存利息、去貸款跟地下錢莊借錢、賣身體器官。

用心思考 A+1

穀保家商 114 學年度班級讀書會學習單(表二)

單元主題	幸福家庭的消費決策-消費萬花筒					授課教師	田芝艷	
班級	餐二智	座號	15	姓名	施卉慈		授課日期	114 年 10 月 14 日
活動方式	<input type="checkbox"/> 書籍導讀 <input type="checkbox"/> 戲劇表演 <input type="checkbox"/> 心得分享 <input type="checkbox"/> 影片欣賞 <input checked="" type="checkbox"/> 小組討論 <input checked="" type="checkbox"/> 其他							

一. 列出下列各時期會發生的家庭消費行為各 2 種，並且不能重複。

一個月內發生的消費行為	一年內才會發生的消費行為	需要幾年才發生的消費行為
食物	節慶禮品	買汽車、房子
日常生活用品	全家旅遊	醫療

二. 對於「購買新手機」的消費，分析需要那些資源。

金錢資源	時間資源	資訊資源	人力資源

三. 家庭購買一台新冰箱(約 \$30,000 元)，如果每個月存 3,000 元，需多久才能達成？

答: 10 個月

四. 那些因素會影響家庭的消費決策？(請圈選)

(1)家庭收入水平 (2)個人喜好 (3)商品的實用性 (4)商品的價格 (5)以上皆是

五. 將下列消費項目與其主要考量因素配對

消費項目	買教科書	家庭旅遊	買股票	買新衣服
考量因素	B	C	A	D

A 投資報酬 B 學習需求 C 休閒娛樂 D 個人形象

六. 對於「全家出國旅遊」這項消費，請詳細分析需要準備哪些資源。(至少列出五項)

金錢資源	時間資源	資訊資源	人力資源	家人諮詢

七. 說明「需要」和「想要」在消費決策中的差別，並各舉一個例子。

(1) 差別之說明: 一個是生活必需，另一個是可能的東西但想要。

(2) 需要的例子: 鞋子磨破了，需要買一雙。已經有

(3) 想要的例子: 看上一款名牌想買

八. 家庭在做重大消費決策時，應該考慮哪些步驟？請按順序列出至少四個步驟。

金錢	實用性	是否需要	資訊上的變化

導師回饋: 用心參與活動 略欠用心 字體工整 有待加強

在家庭中做重大消費決策通常除了子女年幼未參與，並全家討論。

穀保家商 114 學年度班級讀書會學習單(表二)

單元主題	幸福家庭的消費決策-消費萬花筒					授課教師	田芝艷
班級	餐二智	座號	17	姓名	徐晨凱	授課日期	114 年 10 月 14 日
活動方式	<input type="checkbox"/> 書籍導讀 <input type="checkbox"/> 戲劇表演 <input type="checkbox"/> 心得分享 <input type="checkbox"/> 影片欣賞 <input checked="" type="checkbox"/> 小組討論 <input checked="" type="checkbox"/> 其他						

一. 列出下列各時期會發生的家庭消費行為各 2 種，並且不能重複。

一個月內發生的消費行為	一年內才會發生的消費行為	需要幾年才發生的消費行為
食物	紅色	買車
生活用品	保險	醫療

二. 針對「購買新手機」的消費，分析需要那些資源。

金錢資源	時間資源	資訊資源	人力資源
------	------	------	------

三. 家庭購買一台新冰箱(約\$30,000 元)，如果每個月存 3,000 元，需多久才能達成？

答：10 個月

四. 那些因素會影響家庭的消費決策？(請圈選)

(1)家庭收入水平 (2)個人喜好 (3)商品的實用性 (4)商品的價格 (5)以上皆是

五. 將下列消費項目與其主要考量因素配對

消費項目	買教科書	家庭旅遊	買股票	買新衣服
考量因素	B	C	A	D
A 投資報酬 B 學習需求 C 休閒娛樂 D 個人形象				

六. 針對「全家出國旅遊」這項消費，請詳細分析需要準備哪些資源。(至少列出五項)

金錢資源	人力資源	時間資源	資訊資源	家人資訊
------	------	------	------	------

七. 說明「需要」和「想要」在消費決策中的差別，並各舉一個例子。

(1) 差別之說明：需要是生活中必備用品，想要是個人想要的東西

(2) 需要的例子：生活中需要用到的物品，如：衛生紙

(3) 想要的例子：我想要換手機

八. 家庭在做重大消費決策時，應該考慮哪些步驟？請按順序列出至少四個步驟。

金錢考量	家人討論	投票表決	實用性
------	------	------	-----

導師回饋： 用心參與活動 略欠用心 字體工整 有待加強

家人討論的步驟包含投票表決，但有時是由誰經商量最終決定。

穀保家商 114 學年度班級讀書會學習單(表二)

單元主題	幸福家庭的消費決策-消費萬花筒					授課教師	田芝艷	
班級	餐二智	座號	42	姓名	張坤賢		授課日期	114 年 10 月 14 日
活動方式	<input type="checkbox"/> 書籍導讀 <input type="checkbox"/> 戲劇表演 <input type="checkbox"/> 心得分享 <input type="checkbox"/> 影片欣賞 <input checked="" type="checkbox"/> 小組討論 <input checked="" type="checkbox"/> 其他							

一. 列出下列各時期會發生的家庭消費行為各 2 種，並且不能重複。

一個月內發生的消費行為	一年內才會發生的消費行為	需要幾年才發生的消費行為
日常生活用品	全家旅遊	汽車
食物	保險	醫療

二. 針對「購買新手機」的消費，分析需要那些資源。

金錢資源 -> 價格 配件	時間資源	資訊資源	人力資源 -> 家人諮詢
------------------	------	------	--------------

三. 家庭購買一台新冰箱(約 \$30,000 元)，如果每個月存 3,000 元，需多久才能達成？

答: 10 個月

四. 那些因素會影響家庭的消費決策？(請圈選)

(1)家庭收入水平 (2)個人喜好 (3)商品的實用性 (4)商品的價格 (5)以上皆是

五. 將下列消費項目與其主要考量因素配對

消費項目	買教科書	家庭旅遊	買股票	買新衣服
考量因素	B	C	A	D

A 投資報酬 B 學習需求 C 休閒娛樂 D 個人形象

六. 針對「全家出國旅遊」這項消費，請詳細分析需要準備哪些資源。(至少列出五項)

時間資源	金錢資源	資訊資源	人力資源	行程規劃
------	------	------	------	------

七. 說明「需要」和「想要」在消費決策中的差別，並各舉一個例子。

(1) 差別之說明: 需要是在生活上的必需品，想要是自己休閒娛樂所需要的

(2) 需要的例子: 衣服、衛生紙

(3) 想要的例子: 手機、模型

八. 家庭在做重大消費決策時，應該考慮哪些步驟？請按順序列出至少四個步驟。

金錢	實用性	是否需要	資訊上的變化
----	-----	------	--------

導師回饋: 用心參與活動 略欠用心 字體工整 有待加強

做重大消費決策時，順序應該要明確，先期討論，或經濟
資源何者優先？

穀保家商 114 學年度班級讀書會學習單(表二)

單元主題	幸福家庭的消費決策					授課教師	林青諾
班級	餐二仁	座號	11	姓名	張庭貞	授課日期	114 年 10 月 14 日
活動方式	<input type="checkbox"/> 書籍導讀 <input type="checkbox"/> 戲劇表演 <input checked="" type="checkbox"/> 心得分享 <input type="checkbox"/> 影片欣賞 <input checked="" type="checkbox"/> 小組討論 <input type="checkbox"/> 其他						

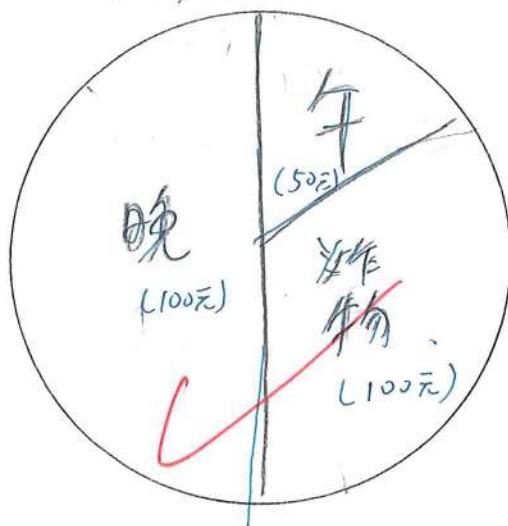
一、「零用錢的來源與一星期的零用錢有…」

(1) 零用錢的來源 媽媽

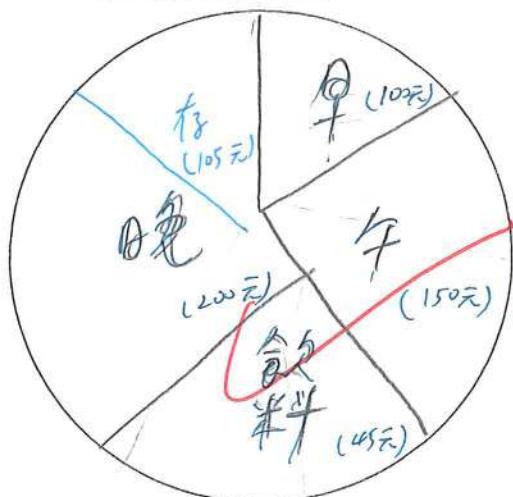
(2) 一週約有 600 元的零用錢可使用。

二、「一天的花費與一週的花費是…」

一天 2250 元



一週 600 元



三、「家裡你所知道必要的消費、常態的消費、享受的消費有…」

(1) 必要的支出有 午、晚餐、水電、房租、信用卡

(2) 常態的消費有 餐費、加油

(3) 屬於想要的消費有 包包、鞋子

四、「當你/妳需要持家管理家中財物的方法是…」

把	賺	來	的	費	用	一	半	付	家	中	,
剩	下	的	費	要	存	銀	行	還	是	自	己
留	存	,	一	有	金	先	不	要	急	著	花
反	而	是	看	有	錢	麼	需	要	支	出	還

沒整理起來，等全部繳完了在去買自己想要的物品。

A

很棒！之後要多認識投資會更有利於理財喔！林

穀保家商 114 學年度班級讀書會學習單(表二)

單元主題	幸福家庭的消費決策					授課教師	林青諾
班級	餐二仁	座號	乙	姓名	羅玟婷	授課日期	114 年 10 月 14 日
活動方式	<input type="checkbox"/> 書籍導讀 <input type="checkbox"/> 戲劇表演 <input checked="" type="checkbox"/> 心得分享 <input type="checkbox"/> 影片欣賞 <input checked="" type="checkbox"/> 小組討論 <input type="checkbox"/> 其他						

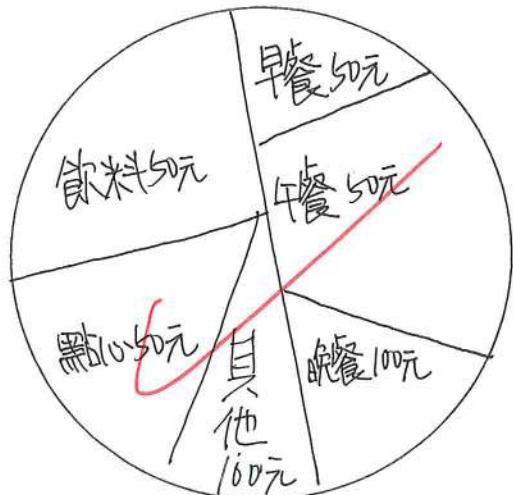
一、「零用錢的來源與一星期的零用錢有…」

(1) 零用錢的來源 自己賺取 家人給

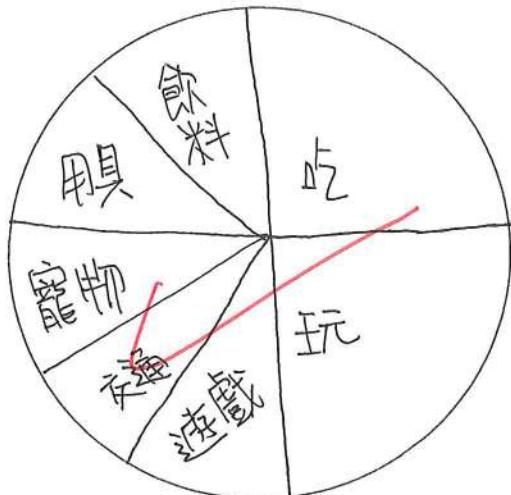
(2) 一週約有 2000~3000 元的零用錢可使用。

二、「一天的花費與一週的花費是…」

一天 400 元



一週 2800 元



三、「家裡你所知道必要的消費、常態的消費、享受的花費有…」

(1) 必要的支出有 生活用品、水電費

(2) 常態的花費有 早餐、寵物食物

(3) 屬於想要的花費有 遊戲、才藝

四、「當你/妳需要持家管理家中財物的方法是…」

賺	到	得	錢	先	存	三	分	之	一	左	右
起	來	，	然	後	把	必	要	和	常	態	花
費	減	一	減	娛	樂	部	份	金	額	壓	
很	，	想	要	費	可	擇	一	或	二	D.	

A

不錯！把娛樂與想花費放於二選一的方式！

林明

穀保家商 114 學年度班級讀書會學習單(表二)

單元主題	幸福家庭的消費決策					授課教師	林青諾
班級	餐二仁	座號	30	姓名	黃舒婷	授課日期	114 年 10 月 14 日
活動方式	<input type="checkbox"/> 書籍導讀 <input type="checkbox"/> 戲劇表演 <input checked="" type="checkbox"/> 心得分享 <input type="checkbox"/> 影片欣賞 <input checked="" type="checkbox"/> 小組討論 <input type="checkbox"/> 其他						

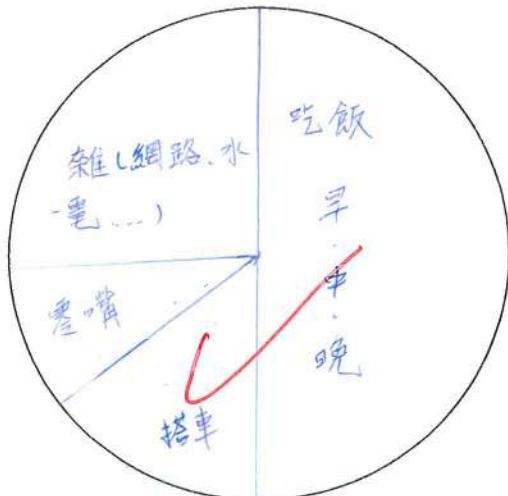
一、「零用錢的來源與一星期的零用錢有…」

(1) 零用錢的來源 父母

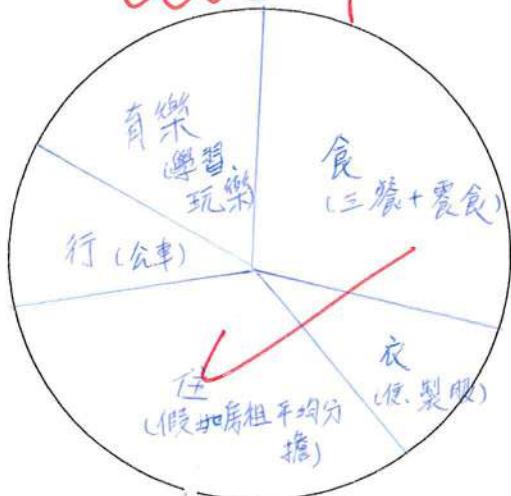
(2) 一週約有 375 元的零用錢可使用。

二、「一天的花費與一週的花費是…」

一天 450 元



一週 4500 元



三、「家裡你所知道必要的消費、常態的消費、享受的花費有…」

(1) 必要的支出有 水、電費、房租、保險、網路費、電話費、瓦斯、學費。

(2) 常態的花費有 三餐、家中各項所費 (調味料、洗髮、洗衣精、衛生紙等...)。

(3) 屬於想要的花費有 零食、飲料、出去玩、買小說。

四、「當你/妳需要持家管理家中財物的方法是…」

把	不	少	畢	的	開	銷	全	部	省	下	扣
零	嘴	；	三	餐	自	己	煮	食	材	費	當
節	約	能	源	；	努	力	找	工	作	(用	份)
最	重	要	的	/	還	是	學	會	理	財	扣

還要不斷充實自己，工作升位 -1- 容易。

A

節流很重要，如何開源也是必需的！

林 104

穀保家商 114 學年度班級讀書會學習單(表二)

單元主題	幸福家庭消費規劃					授課教師	陳素瑜
班級	餐二勇	座號	25	姓名	賴日樟	授課日期	114 年 10 月 14 日
活動方式	<input type="checkbox"/> 書籍導讀 <input type="checkbox"/> 戲劇表演 <input checked="" type="checkbox"/> 心得分享 <input checked="" type="checkbox"/> 小組討論 <input type="checkbox"/> 影片欣賞 <input checked="" type="checkbox"/> 其他						98

一、在有限的資源內，目前你/妳最希望擁有的東西是？理由？計畫如何取得？

我最想帶擁有能去自己喜歡歌手演唱會門票，理由是我想去看自己喜歡歌手也體驗一次演唱會是什麼樣感覺，看到別人都有去過自己卻能力不行不能去，首先我夢先存錢或者自己打工來賺錢自己去看演唱會或者跟朋友去，有時父母給的零用錢可以在起來不要亂花錢說不定就存到可以買一張票的錢，雖然對我來說有點難但我相信自己有一天就存到了，有時候會覺得存到錢就會不想花掉想要存錢，雖然用自己的錢去買臺喜歡東西會很開心也會覺得自己之前努力存沒有白費了，可是如果一直亂花之前存的錢也很容易花光就要重新再存一次了。

二、父母親或家人曾經買過甚麼樣的物品或物件，讓你覺得超棒？

家人有一次在我生日時買了史迪奇公仔給我，讓我非常喜歡也很謝謝家人給我那麼棒的禮物，我家人一開始也不知道我喜歡這個公仔是有一天帶我出去走走我就說想買但我家人覺得買這些很浪費，不給我買這個公仔那我也放棄不買了，我家人大概知道我喜歡就在我生日給我驚喜，雖然我家人常常說買這些很浪費錢筆等的話，卻在我生日買我喜歡的公仔來滿足我的願望，家人都盡所能來滿足我想有的東西，有些沒辦法滿足我只能靠我自己打工來滿足，但我覺得沒關係了家人已經做了很多事來滿足我需求，剩下就靠自己來滿足自己想要的東西，不能一直靠家人了。

三、今天讀書會各組有討論的議題，經發表後，你覺得表現最好的同學是哪位，理由？

我覺得 2 號他們講得最好，他們有提到讀書的費用以及交通費用等等的議題，自提供完整的內容讓我們比較可以理解，但別組也表現的不錯大家也努力上台報告給我們聽也可以聽別組討論出來的結果是什麼樣，看看有沒有其它組是跟我們討論出來一樣呢！但大致上都一樣的想法，今天是討論如果要有一間自己的房子要每個月存多少要維持多久才可以得到自己的房子，通常都要控制好自己每個月收入需要多剩下存起來，我們每個人一定會想要屬於自己一間房子，可是卻很難因為現在物價都很貴每個月也花很多，不管是什麼理由最重要慢慢存錢。

四、試述家裡目前的經濟狀況，並提出可能的解決方案。若家境尚可，則分享父母的辛勞。

家裡目前環境尚可，父母在我小時候什麼都還不懂只能一點點教我做道理，但這個過程父母是最辛苦的，因為我什麼都不會，有一次我媽媽跟我說我小時候第一次搭飛機時後，我哭了一整個路上我媽媽也沒有好好坐著休息只能不斷安慰我，那時我聽我媽媽講我小時候故事我才發現原來我小時候給父母那麼多事情做，父母把我養那麼大是非常不容易的，在消費上也花了很多錢也很累，雖然我現在長大了父母還是會擔心我怕我在外面做不好的事等等的，但我也常常跟他們說不必擔心太多，我也都會跟父母分享每天在做什麼讓父母安心，父母是對小孩很好的雖然自時會覺得很煩又討厭，但父母這樣是對我們好的怕我們出了社會什麼都不懂等筆犯了錯後悔就來不及了也會讓自己有一個不好的。

現在買房子，動輒一兩千萬，對於薪水階級可不是普通的多，所以有些考驗，要多多規劃思考再執行。第一次搭機是好奇加恐懼吧！也不是找麻煩啦！可以感受父母懂的拉！

穀保家商 114 學年度班級讀書會學習單(表二)

單元主題	幸福家庭消費規劃					授課教師	陳素瑜
班級	餐二勇	座號	34	姓名	潘思妘	授課日期	114 年 10 月 14 日
活動方式	<input type="checkbox"/> 書籍導讀 <input type="checkbox"/> 戲劇表演 <input checked="" type="checkbox"/> 心得分享 <input checked="" type="checkbox"/> 小組討論 <input type="checkbox"/> 影片欣賞 <input checked="" type="checkbox"/> 其他						

一、在有限的資源內，目前你/妳最希望擁有的東西是？理由？計畫如何取得？

我希望能擁有一間屬於自己的房間，這樣就能一個人安靜的生活不用再被干擾。我會想要擁有的原因是因為我想要一個屬於自己的房間，這樣不僅不用跟別人擠還很安靜，可以想做什麼就做什麼也不必被約束。因為我從小就是跟家人睡，也因為房間數量不夠，所以只能稍微擠一下。接下來我要先規劃以後要買的房子，首先我要先存錢，不該花的不能亂花，從現在起就必須養成良好的習慣，然後存錢也可以慢慢地累積就能越來越多到時候就能買了，還可以請朋友來家裡玩也不會覺得尷尬，要達成一些目的之前必須先靠自己的努力才能得到自己想要的東西。

二、父母親或家人曾經買過甚麼樣的物品或物件，讓你覺得超棒？現在要買房子變得更難了，單靠薪水也許不那麼容易，开源節流很重要。

手機，這個東西對於我們來說非常方便，不管是溝通還是找路之類的都需要用到手機。而我拿到手機的時候是在國一的暑假，有的人甚至國小就有手機了，當時我很羨慕那些人怎麼那麼快就有手機，而後來我才意識到原來那麼早拿手機不是一件好事，因為很多人都說手機是用來找人及聯絡用的而不是拿來打遊戲的，這句話讓我知道了手機的用意是什麼，而且一台手機很貴必須要好好珍惜不然壞掉了又要重買很麻煩，所以我也會好好的珍惜父母買的手機，這是他們辛苦工作的錢買給我的，不能隨意的破壞，而我也覺得這是最棒的禮物。

三、今天讀書會各組有討論的議題，經發表後，你覺得表現最好的同學是哪位，理由？

2 號，吳孟潔我覺得她說的很好她提到一些有關養育子女的問題，還有一些我們沒有討論到的議題，都是我們應該多去了解的地方，例如：養小孩需要花多少費用，一個月需要花多少錢還有包括如何儲蓄自己的錢並規劃自己能力範圍在哪裡，才能有效的理財，而我會選擇她的原因是因為她講的話很有道理，口齒也很清晰，講話也不會讓人睡著，她是只要一上台就會有人想看的那種，如果是我可能會卡住，不會講的像她一樣那麼流利，我應該多多像她學習怎麼溝通還有上台不會緊張，是我們學習的對象，這就是我選她的原因。

四、試述家裡目前的經濟狀況，並提出可能的解決方案。若家境尚可，則分享父母的辛勞。

我家目前家境尚可，他們在我很小的時候就去工作，賺錢，而且非常的辛苦。每天從早忙到晚都沒有休息，晚上回到家還要煮飯給我們吃，有時還要做家事非常的辛苦。所以平時我也會幫他們分擔一些家務，不然看他們太辛苦了，下班還要跟陀螺一樣一直轉。尤其是我爸爸他那間店不管颱風天還是下雨天都要去上班而且還不能關門，因為他只要一關門就會被我阿嬤罵，所以就必須每天都開門，他的工作有時輕鬆有時忙碌，雖然他有的時候會偷懶，但是他還是會把他完成。而我的媽媽也很累她必須要搬很重的東西還要包裝物品，這個工作對於女生而言是非常辛苦的，需要很大的力氣還有體力才能搬起來，所以我們必須要體諒他們不能讓他們生氣的事。

太早拿手機肯定不是好事，因為年紀小掌控力差，受誘惑也大。就你們現在來說，手機也是許多人的生命，因噎廢食的使用，实在是擔誤太多，可惜！

穀保家商 114 學年度班級讀書會學習單(表二)

單元主題	幸福家庭消費規劃				授課教師	陳素瑜
班級	餐二勇	座號	31	姓名	吳欣惠	授課日期 114 年 10 月 14 日
活動方式	<input type="checkbox"/> 書籍導讀 <input type="checkbox"/> 戲劇表演 <input checked="" type="checkbox"/> 心得分享 <input checked="" type="checkbox"/> 小組討論 <input type="checkbox"/> 影片欣賞 <input checked="" type="checkbox"/> 其他					

一、在有限的資源內，目前你/妳最希望擁有的東西是？理由？計畫如何取得？

一個自己的房子，因為我自己想養寵物但是家人不允許，所以我就想說自己在外居住，有自己的房子後生活上也不會有太多的限制，可以過的更加自由自在，還有房間佈局完全可以按自己的喜好來裝飾。我的計畫主要是靠打工但實在不行或是差點再尋求父母的幫助，要不然就是詢問有沒有朋友打算合租，雖然這樣可能就不算自己的房子了，但兩個人的房子會更歡樂。

二、父母親或家人曾經買過甚麼樣的物品或物件，讓你覺得超棒？
有想法，但實際執行可能
有次我的麥克風壞掉，我跟我爸說，然後他就說：「再買個新的。」我就去找比較符合我心意的麥克風，找了半天，終於看到了一個讓我很動心的麥克風，但是那個麥克風比現之前原先購的麥克風還貴，原先是 500 多，現在這個快 2000，我原本以為我爸會拒絕，但他直接拿卡給我刷，下單後一天就到了，拿到後我十分高興，因為這個麥克風很好用也很好看。

三、今天讀書會各組有討論的議題，經發表後，你覺得表現最好的同學是哪位，理由？

雖然說我們是三個人，但是後面就默默變成了我和 1 號互相討論，31 前面有說幾句，後面就沒了。我覺得 1 號表現很好，有一半的功成都是他，他負責寫下來和演講，而我負責提出疑問，像是「文中沒有提到的費用有需要寫嗎？」，我還是有算忙裡的譬如「備用的資金」和「先後的順序」，我一一說出給他參考，然後我們兩個再討論，但他還要想要怎麼寫。

四、試述家裡目前的經濟狀況，並提出可能的解決方案。若家境尚可，則分享父母的辛勞。

還算是可以，想吃、想喝、想買的物品都能夠買，我們家是父母都上班，我媽幾乎都是在半夜 3 點到早上 6 點左右會回家，偶爾回家後，還會在廚房煮飯，煮完後才洗澡才睡，我爸上班時間是早上 7 點左右到下午 5 點半才回家，他中午時都會回家休息吃飯，我爸回家後，就坐在客廳或房間看電視、平板，而我平日都待在家中，偶爾才會出門玩，但每次出門我都會省著花，因為只有 1000 左右，我要事先想好該如何花費。

不知你的 1000 是包含什麼？除了正常吃的以外，其他的花費對嗎？

那真的是零花錢！要好好想想如何花用及儲蓄，少有的用法，多想想！

穀保家商 114 學年度班級讀書會學習單(表二)

單元主題	家庭的消費決策					授課教師	姚宛筠	
班級	多二智	座號	1	姓名	王以庭		授課日期	114 年 10 月 14 日
活動方式	<input type="checkbox"/> 書籍導讀 <input type="checkbox"/> 戲劇表演 <input type="checkbox"/> 心得分享 <input type="checkbox"/> 影片欣賞 <input checked="" type="checkbox"/> 小組討論 <input type="checkbox"/> 其他							

請你目前所了解到的家庭消費：

1. 有權的消費，父母是有權威的決定，但自己的家庭是大家會一起決定的，像我是偏像能盡量不花太多錢就不花，多的存起來，爸媽消費是一起的，大多是買家用的比較多，哥哥屬於買自己用品較多，但（情境題）他的賴貼圖太多了...

1. 與伴侶結婚一年多，家庭總收入約六萬元，前陣子剛有一位新生兒，兩人除了維持一般

家用外，該如何調整家庭的消費順序？（列出嬰兒所需用品）

1. 嬰兒用品：尿布、奶粉、衣服、玩具、奶嘴、奶瓶、搖籃床、嬰兒車。

2. 以嬰兒為主，優先把用具買好，之後再分配三餐、生活用品，或者工作需要多加努力，不要買不太需要的東西，因為嬰兒前期開銷大。

2. 與伴侶仍處於交往狀態，共同收入約六萬，一同住在租屋處內，房租不含水電 2 萬，你與他各有想買的物品，該如何分配日常開銷、優先消費順序？

請設定兩個價格 1 萬元的商品：平板電腦、Switch。

你的商品：平板電腦。

他的商品：Switch。

消費順序：三餐吃較平價小吃、零食或者額外用具減少，優先繳必需費用維持生活，每個月剩下的錢存著，並且不能超過每月固定用錢量，監督對方不要花太多無用消費。

95
=

導師回饋：看起來是走節約買想買的路線！
嬰兒的開銷確實很大。

穀保家商 114 學年度班級讀書會學習單(表二)

單元主題	家庭的消費決策					授課教師	姚宛筠
班級	多二智	座號	21	姓名	賴子芸	授課日期	114 年 10 月 14 日
活動方式	<input type="checkbox"/> 書籍導讀 <input type="checkbox"/> 戲劇表演 <input type="checkbox"/> 心得分享 <input type="checkbox"/> 影片欣賞 <input checked="" type="checkbox"/> 小組討論 <input type="checkbox"/> 其他						

請你目前所了解到的家庭消費：

1. 重要的消費大多會由家長做決定，小部分會問子女
2. 有些方面能讓子女參與討論的多是有關食衣、行方面
3. 各人物品能直接使用自己的錢購買(小金額)

(情境題) 1個

1. 與伴侶結婚一年多，家庭總收入約六萬元，前陣子剛有一位新生兒，兩人除了維持一般家用外，該如何調整家庭的消費順序？(列出嬰兒所需用品)

奶粉、尿布 > 寢具 > 玩具 ←

ex. 奶粉尿布、食物 > 生活用品 > 非必要(如娛樂項目...) (加入生活所需的順序)

2. 與伴侶仍處於交往狀態，共同收入約六萬，一同住在租屋處內，房租不含水電 2 萬，你與他各有想買的物品，該如何分配日常開銷、優先消費順序？

請設定兩個價格 1 萬元的商品：P55, 電視

你的商品：電視

他的商品：P55

消費順序：

食物 > 生活用具 > 電視 > P55

97

萬事吃飽先，然後吃飽之後要上廁所、洗澡之類，然後就需要生活用具，像洗碗精之類的。再來就是娛樂用的電視跟 P55。因為不是生活必需所以優先級較低

導師回饋：有許多東西的分配仍有缺，但已經很有想法了！

穀保家商 114 學年度班級讀書會學習單(表二)

單元主題	家庭的消費決策					授課教師	姚宛筠
班級	多二智	座號	30	姓名	黃詩沁	授課日期	114 年 10 月 14 日
活動方式	<input type="checkbox"/> 書籍導讀 <input type="checkbox"/> 戲劇表演 <input type="checkbox"/> 心得分享 <input type="checkbox"/> 影片欣賞 <input checked="" type="checkbox"/> 小組討論 <input type="checkbox"/> 其他						

請你目前所了解到的家庭消費：

食物、3C 用品、衣物、娛樂消費、課金、文具、生活用具、
網購、外食、冰品、飲料、學校午餐費。

(情境題)

1. 與伴侶結婚一年多，家庭總收入約六萬元，前陣子剛有一位新生兒，兩除了維持一般

家用外，該如何調整家庭的消費順序？（列出嬰兒所需用品）

1. 基本生活支出：房租、水電、食物...
2. 嬰兒相關開銷：尿布、奶粉、紙尿布、嬰兒衣物、奶瓶、嬰兒床、推車。
3. 儲蓄與緊急預備金：每月收入留 10~15% 作為緊急基金。
4. 娛樂與非必要消費：外出、旅遊、購物。

2. 與伴侶仍處於交往狀態，共同收入約六萬，一同住在租屋處內，房租不含水電 2 萬，你與他各有想買的物品，該如何分配日常開銷、優先消費順序？

請設定兩個價格 1 萬元的商品：

你的商品：平板電腦

他的商品：遊戲主機

消費順序：

先預留每月生活必要支出（房租、水電、伙食費），再共同在下部防全
額作為緊急預備金。若兩人收入穩定，先購買娛樂性質較大的商品（平板電腦），之後再考慮娛樂性質較高的商品（遊戲主機），確保經濟穩定並兼顾生活品質。

導師回饋：有做儲蓄真的很重要！
確實兩者都要兼顾！

穀保家商 114 學年度班級讀書會學習單(表二)

單元主題	幸福家庭的消費決策					授課教師	林淑錦
班級	多二仁	座號	8	姓名	李佳芸	授課日期	114年10月19日
活動方式	<input type="checkbox"/> 書籍導讀 <input type="checkbox"/> 戲劇表演 <input type="checkbox"/> 心得分享 <input checked="" type="checkbox"/> 影片欣賞 <input checked="" type="checkbox"/> 小組討論 <input type="checkbox"/> 其他						A+

一、填寫個人收支表

項目	金額	內容	金額
每月收入來源	0	每月支出	1200
父母零用錢	200	食	0
課後打工	0	衣	0
實習收入	0	住(房租、房貸)	0
其他	0	行(交通費)	0
		育(學雜費)	0
		樂(旅遊、休閒活動)	1200
		其他	
總計：	1 200		2 1200
結餘(1-2)：	-1000		

註：

一、112 年「每戶」家庭可支配所得平均數為 113.7 萬元，較 111 年增 2.5%，中位數為 96.1 萬元，增 2.2%；剔除戶量因素後，「每人」可支配所得平均數為 40.7 萬元，較 111 年增 4.0%，中位數為 34.9 萬元，增 3.7%。

二、112 年 7 月職類別資調查統計結果

(資料來源：行政院主計總處)



A+

二、計算出自己的恩格爾系數

恩格爾系數 = 食物支出金額 : 總支出金額

註：恩格爾系數指的是隨著所得成長，食、衣、住、行、育、樂等家庭消費占比也會跟著改變，食品會下滑、住宅不變、而用於教育、娛樂等支出的比重會提高。

依恩格爾的看法，恩格爾係數若超過 0.5，這是一個貧窮的國家，0.3 則表示這個國家已進入小康階段，若降至 0.2 以下則代表已進入富裕的社會，這個消費結構隨所得提高而改變的現象即「恩格爾法則」。

根據恩格爾法則，你是屬於「貧窮？小康？是富裕？」

我的狀況是屬於小康，因為我花在娛樂上的錢是最多的，所以如果要讓花費減少要少花一些錢在娛樂方面。

三、你知道你們家的平均收入嗎？又每月支出最多的是什麼項目？你的家庭收入與支出是否平衡足夠？

我不太知道我們家的平均收入，我們支出最多的是食物的方面，我的家庭收入和支出是足夠的，我們也都有些儲蓄。

四、什麼是「必要」支出？什麼是「想要」支出？什麼是「需要」支出？

必要：食物、生活用品、衣服以及一些文具的費用。

需要：文具、多媒體相關用具、學(雜)費

想要：漫畫、週邊、玩具

五、試想，你要如何開源？如何節流？

我覺得開源有很多方法，像是去打工、或者是自己有能力可以創業，節流的部分則是可以把金錢的重心放在必要及需要的消費上。

六、家庭的幸福與收入的多寡是否有絕對的關連性？為什麼？(100字)

家庭的幸福和收入多寡是有關聯的，因為當收入足夠支出時我們會比較沒有負擔，但是如果收入較少的時候可能會有家庭生活上的壓力等很多的困擾。

Yes：要有些經濟基礎，父母有工作收入也很重要！

穀保家商 114 學年度班級讀書會學習單(表二)

單元主題	幸福家庭的消費決策					授課教師	林淑錦
班級	多二仁	座號	14	姓名	林沁璇	授課日期	14年10月14日
活動方式	<input type="checkbox"/> 書籍導讀 <input type="checkbox"/> 戲劇表演 <input type="checkbox"/> 心得分享 <input checked="" type="checkbox"/> 影片欣賞 <input checked="" type="checkbox"/> 小組討論 <input type="checkbox"/> 其他						

一、填寫個人收支表

項目	金額	內容	金額
每月收入來源	0	每月支出	500
父母零用錢	2000	食	1000
課後打工	0	衣	0
實習收入	0	住(房租、房貸)	0
其他	0	行(交通費)	0
		育(學雜費)	0
		樂(旅遊、休閒活動)	300
		其他	0
總計：	1 2000		2 1800
結餘(1-2)：	200		

註：

- 一、112 年「每戶」家庭可支配所得平均數為 113.7 萬元，較 111 年增 2.5%，中位數為 96.1 萬元，增 2.2%；剔除戶量因素後，「每人」可支配所得平均數為 40.7 萬元，較 111 年增 4.0%，中位數為 34.9 萬元，增 3.7%。
- 二、112 年 7 月職類別資調查統計結果

(資料來源：行政院主計總處)



二、計算出自己的恩格爾系數

恩格爾系數 = 食物支出金額 ÷ 總支出金額

註：恩格爾系數指的是隨著所得成長，食、衣、住、行、育、樂等家庭消費占比也會跟著改變，食品會下滑、住宅不變、而用於教育、娛樂等支出的比重會提高。

依恩格爾的看法，恩格爾係數若超過 0.5，這是一個貧窮的國家，0.3 則表示這個國家已進入小康階段，若降至 0.2 以下則代表已進入富裕的社會，這個消費結構隨所得提高而改變的現象即「恩格爾法則」。

根據恩格爾法則，你是屬於「貧窮？小康？是富裕？」

我是屬於小康，每個月的收入和支出中規中矩，沒什麼太大的金錢壓力，但還是能再減少自己的總支出，把一些真的沒必要花得錢省下來，像是一些盲盒、會忍不住一直想買的東西。

三、你知道你們家的平均收入嗎？又每月支出最多的是什麼項目？你的家庭收入與支出是否平衡足夠？

我不知道。每個月的支出應該就是水電費了，雖然不清楚具體多少。我覺得足夠平衡，因為平常沒怎麼花大錢，還能偶爾買自己想要的。

四、什麼是「必要」支出？什麼是「想要」支出？什麼是「需要」支出？

必要：比如食、衣、住、行，一日的三餐，身上要穿的、家裡的水電費。

需要：比如平常上課要用的文具，手機也能代替許多東西（省下雜費）。

想要：比如小零食，出去娛樂的費用，滿足自己慾望的東西。

五、試想，你要如何開源？如何節流？

因為現在還在上課，所以我在寒暑假時去找工作，把自己想要的東西減少，剩下的錢拿去銀行存，不要當月光族就好。

六、家庭的幸福與收入的多寡是否有絕對的關連性？為什麼？（100 字）

有一定關連性，但每個人對幸福的定義不太一樣，有人覺得只要家人都

在就覺得幸福，也有人覺得生活要過得富裕才覺得幸福，金錢

確實會影響到我們生活的品質，但金錢跟幸福沒辦法畫上等號。

就像有些有錢人有收入但過得不開心，貧窮的人也有過完全

↑家中經濟不允許，可以考慮週末打工、貢神家用... 得開心的。 7/1

穀保家商 114 學年度班級讀書會學習單(表二)

單元主題	幸福家庭的消費決策					授課教師	林添錦
班級	多二仁	座號	24	姓名	許楚堯	授課日期	114年10月14日
活動方式	<input type="checkbox"/> 書籍導讀 <input type="checkbox"/> 戲劇表演 <input type="checkbox"/> 心得分享 <input checked="" type="checkbox"/> 影片欣賞 <input checked="" type="checkbox"/> 小組討論 <input type="checkbox"/> 其他						A+

一、填寫個人收支表

項目	金額	內容	金額
每月收入來源	0	每月支出	0
父母零用錢	1200	食	300
課後打工	0	衣	0
實習收入	0	住(房租、房貸)	0
其他	0	行(交通費)	450
		育(學雜費)	0
		樂(旅遊、休閒活動)	0
		其他	0
總計：	1950	1 1200	2 750
結餘(1-2)：	450		

註：

一、112 年「每戶」家庭可支配所得平均數為 113.7 萬元，較 111 年增 2.5%，中位數為 96.1 萬元，增 2.2%；剔除戶量因素後，「每人」可支配所得平均數為 40.7 萬元，較 111 年增 4.0%，中位數為 34.9 萬元，增 3.7%。

二、112 年 7 月職類別資調查統計結果

(資料來源：行政院主計總處)



7/8

二、計算出自己的恩格爾系數

恩格爾系數 = 食物支出金額 ÷ 總支出金額

註：恩格爾系數指的是隨著所得成長，食、衣、住、行、育、樂等家庭消費占比也會跟著改變，食品會下滑、住宅不變、而用於教育、娛樂等支出的比重會提高。

依恩格爾的看法，恩格爾係數若超過 0.5，這是一個貧窮的國家，0.3 則表示這個國家已進入小康階段，若降至 0.2 以下則代表已進入富裕的社會，這個消費結構隨所得提高而改變的現象即「恩格爾法則」。

根據恩格爾法則，你是屬於「貧窮？小康？是富裕？」

小康，我平常都要買早餐和買文具之類的，我爸爸、媽媽都會幫我買，謝謝爸爸和媽媽。

三、你知道你們家的平均收入嗎？又每月支出最多的是什麼項目？你的家庭收入與支出是否平衡足夠？

我的爸爸、媽媽的工作都是在工廠用零件的工作，兩個人的每個月收入差不多二、三萬，收入與支出是足夠的。

四、什麼是「必要」支出？什麼是「想要」支出？什麼是「需要」支出？

必要：搭公車、買早餐

需要：買文具

想要：吃大餐

五、試想，你要如何開源？如何節流？

我的錢都是我爸爸、媽媽給我的，每個禮拜三百，我花掉的錢全部是五十，所以我可以每個禮拜都存二百五十元。

六、家庭的幸福與收入的多寡是否有絕對的關連性？為什麼？(100字)

我覺得金錢雖然可以買很多的東西，但是家庭的幸福不一定能用錢來改變，但是錢也是每個家庭都必須要的東西，不然沒有金錢的話連日常所需的物品都買不到。

請好好珍惜父母的愛心資源！

11

穀保家商 114 學年度班級讀書會學習單(表二)

單元主題	幸福家庭的消費決策					授課教師	陳孝銘
班級	型二禮甲	座號	4 22	姓名	陳靖潔	授課日期	114 年 09 月 09 日
活動方式	<input type="checkbox"/> 書籍導讀 <input type="checkbox"/> 戲劇表演 <input checked="" type="checkbox"/> 心得分享 <input type="checkbox"/> 影片欣賞 <input type="checkbox"/> 小組討論 <input checked="" type="checkbox"/> 其他						

一、請說明幸福消費家單元給你那些啟發？

給我更珍惜身邊的資源，畢竟每個人的家庭與小孩的資源都不一樣，不要因為家裡給的少就嫌棄，不要去羨慕比你好的人，我們可以努力成為像他們一樣的人。

二、請說明家庭歡樂購單元給你那些啟發？

讓問題的探究更深更廣，更可以使學習者在過程中學習人際溝通協調、合作與辯論的能力，而合作學習法可以融合來自於所有學習者的豐富資源，不論對於學習者探究動機的啟發與維持，探究問題的面對與解決，以及個性與個別化知識的創造，都有很大的效果。

三、請以消費萬花筒單元為例，說說你的家庭資源的種類及分類？

我會規化買父親節和母親節禮物的花費和開學的註冊費用規劃

可以列指出一些，會更有意涵。

四、選擇一種可能會發生在你的家庭消費行為，你如何進行消費決策規劃？

我們家會每個月固定有一天會出去玩，一起聚在一起聊天吃飯，打鬧，開車到某一個景點，享受家人聚在一起的感覺。

導師陳孝銘

導師回饋：雖然家境不富裕，但你們一家人有比財富更有價值的東西，就是親情，好好滿足在這種無價的懷抱下成長吧！孩子～。

96

穀保家商 114 學年度班級讀書會學習單(表二)

單元主題	幸福家庭的消費決策					授課教師	陳孝銘
班級	型二禮甲	座號	1	姓名	沈致君	授課日期	114 年 09 月 09 日
活動方式	<input type="checkbox"/> 書籍導讀 <input type="checkbox"/> 戲劇表演 <input checked="" type="checkbox"/> 心得分享 <input type="checkbox"/> 影片欣賞 <input type="checkbox"/> 小組討論 <input checked="" type="checkbox"/> 其他						

一、請說明幸福消費家單元給你那些啟發？
 在幸福消費家單元中，我學到理性選擇與聰明消費的重要，懂得比較與規劃，才能兼顧品質與價值。這不僅提升生活品質，也讓我更懂得珍惜資源。

二、請說明家庭歡樂購單元給你那些啟發？
 讓問題更深更廣，更可以使學習者在過程中學會人際溝通、協調合作與辯論的能力。而合作教學法可以統合來自於所有學習者的豐富資源，不管對於學習者探究動機的激發與維持，探究問題的面對與解決，以及共適與個別化知識。

與性

三、請以消費萬花筒單元為例，說說你的家庭資源的種類及分類？

家庭中的資源可分為金錢、時間、物品與人力。透過合理的運用與分類，不僅能減少，也能減少浪費，也能提升生活品質，讓家庭更有效率的達成目標。

四、選擇一種可能會發生在你的家庭消費行為，你如何進行消費決策規劃？

家庭消費行為可能發生在飲食、居住、教育、娛樂上，應先釐清需求與欲望，制定預算，蒐集資料後比較選擇，再依家庭共識決策，才能達到理性規劃有效運用。

導師陳孝銘 99

導師回饋：選擇的對問題的理解深度夠寬廣，才能道出相對應的真理，需求跟欲望是兩回事。

穀保家商 114 學年度班級讀書會學習單(表二)

單元主題	幸福家庭的消費決策					授課教師	陳孝銘
班級	型二禮甲	座號	18	姓名	蔡宛婷	授課日期	114 年 09 月 09 日
活動方式	<input type="checkbox"/> 書籍導讀 <input type="checkbox"/> 戲劇表演 <input checked="" type="checkbox"/> 心得分享 <input type="checkbox"/> 影片欣賞 <input type="checkbox"/> 小組討論 <input checked="" type="checkbox"/> 其他						

一、請說明幸福消費家單元給你那些啟發？

在有限資源的環境中，面對需要解決的問題或情境時，比較選擇一種較可行的行動方案，現今社會上有一些偏差的價值觀，對個人及家庭都是一種壓力與傷害，所以家庭消費是需要家中每個成員共同支持與遵守的。

二、請說明家庭歡樂購單元給你那些啟發？

讓問題的探究更深更廣，更可以在過程中學會人際溝通、協調、合作與辯論的能力，不僅對於學習者探究動機的激發與維持，探究問題的面對與解決，以及共享性與個別化知識的創造，都有很大的效果。

三、請以消費萬花筒單元為例，說說你的家庭資源的種類及分類？

我跟姐姐和媽媽，每年房租費各出一部分、水電費、買菜錢都各出一部分，我的學費是從我的薪水扣，有時沒有時間買菜來煮，都是多出自己的晚餐，零食、飲料等是媽媽付。

四、選擇一種可能會發生在你的家庭消費行為，你如何進行消費決策規劃？

家庭旅遊，在出發前有要買什麼生活用品，搭乘交通工具，餐廳要選哪間，有幾個人去，飯店是選哪間，去幾天，去哪些景點，門票等。

導師陳孝銘

導師回饋：空間獨立成長就如同火一般，時間家庭是完完全全的AA制的，有特別的家庭開銷規劃分配，不過，也辛苦了，你還未滿 18 耶！

96

穀保家商 114 學年度班級讀書會學習單(表二)

單元主題	幸福家庭的消費決策					授課教師	陳敏文
班級	餐二禮甲	座號	16	姓名	林伽美	授課日期	114年9月9日
活動方式	<input type="checkbox"/> 書籍導讀 <input type="checkbox"/> 戲劇表演 <input type="checkbox"/> 心得分享 <input checked="" type="checkbox"/> 影片欣賞 <input checked="" type="checkbox"/> 小組討論 <input type="checkbox"/> 其他						

一、填寫個人收支表

項目	金額	內容	金額
每月收入來源	19000	每月支出	0
父母零用錢	0	食	1500
課後打工	0	衣	0
實習收入	19000	住(房租、房貸)	0
其他	無	行(交通費)	0
		育(學雜費)	5500
		樂(旅遊、休閒活動)	3000
		其他	
總計：	1 19000		2 16500
結餘(1-2)：	19000 - 16500 = 2500		

註：

一、112 年「每戶」家庭可支配所得平均數為 113.7 萬元，較 111 年增 2.5%，中位數為 96.1 萬元，增 2.2%；剔除戶量因素後，「每人」可支配所得平均數為 40.7 萬元，較 111 年增 4.0%，中位數為 34.9 萬元，增 3.7%。

二、112 年 7 月職類別資調查統計結果

(資料來源：行政院主計總處)



二、計算出自己的恩格爾系數

恩格爾系數 = 食物支出金額 ÷ 總支出金額

註：恩格爾系數指的是隨著所得成長，食、衣、住、行、育、樂等家庭消費占比也會跟著改變，食品會下滑、住宅不變、而用於教育、娛樂等支出的比重會提高。

依恩格爾的看法，恩格爾係數若超過 0.5，這是一個貧窮的國家，0.3 則表示這個國家已進入小康階段，若降至 0.2 以下則代表已進入富裕的社會，這個消費結構隨所得提高而改變的現象即「恩格爾法則」。

根據恩格爾法則，你是屬於「貧窮？小康？是富裕？」

小康

三、你知道你們家的平均收入嗎？又每月支出最多的是什麼項目？你的家庭收入與支出是否平衡足夠？

① 不太確定，大約是 1 萬。② 應該是出去玩，例如釣蝦，買菜跟水電費，還有車子的保養。③ 是，我覺得這樣就很夠了。

四、什麼是「必要」支出？什麼是「想要」支出？什麼是「需要」支出？

必要：水電、食物、器具、水、衛生棉、衣、內衣、內褲、手機

需要：

想要：出國去義大利買精品、保養品、男朋友、錢

五、試想，你要如何開源？如何節流？

開源：可以去學股票要怎麼看跟怎麼買。

節流：每天可以不要一直喝飲料，改喝水。

六、家庭的幸福與收入的多寡是否有絕對的關連性？為什麼？(100 字)

是，因為家裡人會跟我說什麼該買、什麼可以不用買，可以把錢存著留給需要的時候就可以用了，還會跟我說家裡可以住就住家裡因為租外很貴，別人都是跟家裡人吵架才出去住的。

導師陳敏文

也未必，有些是想獨立，而搬出去住。

穀保家商 114 學年度班級讀書會學習單(表二)

單元主題	幸福家庭的消費決策					授課教師	陳敏文
班級	餐禮甲	座號	17	姓名	林謹華	授課日期	114 年 9 月 9 日
活動方式	<input type="checkbox"/> 書籍導讀 <input type="checkbox"/> 戲劇表演 <input type="checkbox"/> 心得分享 <input checked="" type="checkbox"/> 影片欣賞 <input checked="" type="checkbox"/> 小組討論 <input type="checkbox"/> 其他						

一、填寫個人收支表

項目	金額	內容	金額
每月收入來源		每月支出	
父母零用錢	3000-6000	食	1000
課後打工	無	衣	500
實習收入	21000	住(房租、房貸)	無
其他		行(交通費)	300
		育(學雜費)	無
		樂(旅遊、休閒活動)	1000
		其他	
總計：	1 3000 or 31000 <small>(實習期)</small>		2 2800
結餘(1-2)：	41		

註：

一、112 年「每戶」家庭可支配所得平均數為 113.7 萬元，較 111 年增 2.5%，中位數為 96.1 萬元，增 2.2%；剔除戶量因素後，「每人」可支配所得平均數為 40.7 萬元，較 111 年增 4.0%，中位數為 34.9 萬元，增 3.7%。

二、112 年 7 月職類別資調查統計結果

(資料來源：行政院主計總處)



二、計算出自己的恩格爾系數

恩格爾系數 = 食物支出金額 ÷ 總支出金額

註：恩格爾系數指的是隨著所得成長，食、衣、住、行、育、樂等家庭消費占比也會跟著改變，食品會下滑、住宅不變、而用於教育、娛樂等支出的比重會提高。

依恩格爾的看法，恩格爾係數若超過 0.5，這是一個貧窮的國家，0.3 則表示這個國家已進入小康階段，若降至 0.2 以下則代表已進入富裕的社會，這個消費結構隨所得提高而改變的現象即「恩格爾法則」。

根據恩格爾法則，你是屬於「貧窮？小康？是富裕？」

因為我的日常食、住、育都是爸媽負責的，我自己實習拿到的錢就用來自由運用。

所以恩格爾法則計算後是 0.3，小康階段，但食物支出並不是我自己出的，那對我參考性並不高，只能代表我是靠爸媽的軟飯女，我覺得我自己應該是貧窮吧，實際上。

三、你知道你們家的平均收入嗎？又每月支出最多的是什麼項目？你的家庭收入與支出是否平衡足夠？

家裡的平均收入大概就是 50000，支出項目最多的房租，因為家裡兩間房間

12000 左右，但每次感覺很難，都是剛好用完，因為來源只有我爸爸一個人。

四、什麼是「必要」支出？什麼是「想要」支出？什麼是「需要」支出？

必要：衛生用品、文具、食物、學費

需要：交通、衣物、書

想要：3C、娛樂

五、試想，你要如何開源？如何節流？

我到了能打工的年紀，但我是建教班的學生，只有三個月

有自己賺錢的能力，或許我可以花的更省一點或找兼職。

六、家庭的幸福與收入的多寡是否有絕對的關連性？為什麼？(100字)

我覺得是有關聯的，如果收入少的家庭就會為了錢而苦惱，不能買自己想要的東西，不能滿足所有需求，收入少的家庭也會為了金錢而

發生爭執，會因為認為子女亂花錢而責罵，這必定會讓家庭關係產生裂痕。

所以收入多一是更能帶來幸福感的。

導師陳敏文

平常養成儲蓄的習慣。

穀保家商 114 學年度班級讀書會學習單(表二)

單元主題	幸福家庭的消費決策					授課教師	陳敏文
班級	農一禮甲	座號	21	姓名	洪婷捷	授課日期	114年9月9日
活動方式	<input type="checkbox"/> 書籍導讀 <input type="checkbox"/> 戲劇表演 <input type="checkbox"/> 心得分享 <input checked="" type="checkbox"/> 影片欣賞 <input checked="" type="checkbox"/> 小組討論 <input type="checkbox"/> 其他						

一、填寫個人收支表

項目	金額	內容	金額
每月收入來源	29590	每月支出	0
父母零用錢	6000	食	假日(父母煮) 6600
課後打工	3300	衣	0 (父母出)
實習收入	29590	住(房租、房貸)	0
其他	無	行(交通費)	1200 (月票)
		育(學雜費)	16590
		樂(旅遊、休閒活動)	4000
		其他	無
總計：	1 38890		2 28390
結餘(1-2)：	10500	✓	

註：

一、112 年「每戶」家庭可支配所得平均數為 113.7 萬元，較 111 年增 2.5%，中位數為 96.1 萬元，增 2.2%；剔除戶量因素後，「每人」可支配所得平均數為 40.7 萬元，較 111 年增 4.0%，中位數為 34.9 萬元，增 3.7%。

二、112 年 7 月職類別資調查統計結果

(資料來源：行政院主計總處)



二、計算出自己的恩格爾系數

恩格爾系數 = 食物支出金額 ÷ 總支出金額

註：恩格爾系數指的是隨著所得成長，食、衣、住、行、育、樂等家庭消費占比也會跟著改變，食品會下滑、住宅不變、而用於教育、娛樂等支出的比重會提高。

依恩格爾的看法，恩格爾係數若超過 0.5，這是一個貧窮的國家，0.3 則表示這個國家已進入小康階段，若降至 0.2 以下則代表已進入富裕的社會，這個消費結構隨所得提高而改變的現象即「恩格爾法則」。

根據恩格爾法則，你是屬於「貧窮？小康？是富裕？」

小康

→ 超多呀！

三、你知道你們家的平均收入嗎？又每月支出最多的是什麼項目？你的家庭收入與支出是否平衡足夠？

1. 210000 萬 2. 家裡柴米鹽醋，及常用的洗髮精、沐浴乳、等等。

3. 是還算是夠，比較大比的花費是家中冷氣機或其他電器。

四、什麼是「必要」支出？什麼是「想要」支出？什麼是「需要」支出？

必要：水電、食物材料、衣服、衛生棉、衛生紙、錢、護照、器具、鞋子，

需要：化妝品、筆、水壺、茶、手機、3C 產品、

想要：出國、化妝品、保養品、包包、捲髮棒、美瞳、錢、染頭髮

五、試想，你要如何開源？如何節流？

1. 去不同公司，找自己有興趣的地方打工，或是在校時成績優異，領獎學金。

2. 吃飯找較平價的地方去吃，多去看幾間類似的地方，比較價錢。

六、家庭的幸福與收入的多寡是否有絕對的關連性？為什麼？(100字)

是，因為平日父母會跟我們說，什麼是需要、什麼是想要，當

你真正需要，且你會用的時候，就可以買，但是當你看到一個東西，你覺得你

想要，覺得很好，很喜歡，那要先問自己，是否有能力，量力而為，不要做自己會後悔的事就好。

導師陳敏文

錢，花在刀口上！

114.09.30

第1次班級讀書會

三年級

優良作品



穀保家商 114 學年度班級讀書會學習單-表二

單元主題	生命全程的家庭資源管理					授課教師	溫瑞芳
班級	型三智班	座號	9	姓名	劉又齡	授課日期	114 年 10 月 14 日
活動方式	<input type="checkbox"/> 書籍導讀 <input type="checkbox"/> 戲劇表演 <input checked="" type="checkbox"/> 心得分享 <input type="checkbox"/> 影片欣賞 <input type="checkbox"/> 小組討論 <input checked="" type="checkbox"/> 其他						

一、在連還圖片中，你最想跟哪位家人說感謝的話。

§我最想對 媽媽 說

§悄悄話時間：其實媽媽覺得我比較聽爸爸的話和爸爸比較好，但其實我都很愛你們，只是姐姐和弟弟比較愛跟你，所以我必須跟著爸爸。

二、在原生家庭的成長記憶中，曾經發生過令人印象深刻的「家庭生活事件」，

及家人間的處理方式？以前爸爸和媽媽還年輕常常吵架，有一次吵到差點離婚，所以媽媽就自己半夜跑回台南，後來醒來找不到我媽我嚇死了我以為我要沒媽媽了！幸好他們冷靜之後阿公也和爸爸談話後就沒事了。

三、以目前的家庭生活而言，你的家庭所面臨的挑戰是什麼？最需要的資源？

希望我爸可以不要再一直唸，喔！我爸爸什麼都可以唸，害我每天回家都很痛苦，這對我來說就是一個最大的挑戰了真的！

四、在「家庭生命週期」，的每個階段，家庭及個人都需面臨特定的發展任務，在未來自己家庭生活中，對你個人而言最大的挑戰可能是什麼？

比較煩惱的事情是不知道以後是不是可以把我的時間和金錢分配的很好，希望這是我日後可以加強的地方。

五、寫一封「時空信」給未來的自己。

親愛的 又齡 你好：

我是 17 歲的你，現在的你想必 幸運當初出的你有努力的學習，所以我相信你現在因該家緣還不錯很努力學習新的東西增加自己能力了吧！希望在過不久我就可以買房子、車子了。

導師評語：你很細心、體貼，在家庭也很好，

在未來的工作上這也是你所要嘗試的一



AT

穀保家商 114 學年度班級讀書會學習單-表二

單元主題	生命全程的家庭資源管理					授課教師	溫瑞芳
班級	型三智班	座號	14	姓名	石博景	授課日期	114 年 10 月 14 日
活動方式	<input type="checkbox"/> 書籍導讀 <input type="checkbox"/> 戲劇表演 <input checked="" type="checkbox"/> 心得分享 <input type="checkbox"/> 影片欣賞 <input type="checkbox"/> 小組討論 <input checked="" type="checkbox"/> 其他						

一、在連還圖片中，你最想跟哪位家人說感謝的話。

§我最想對 媽媽 說

§悄悄話時間：海我親愛的媽媽 你很感謝你支持我走跨性別這條路在背後默默幫助我跟外婆溝通，包容我的很多的情緒排解許多困擾。

二、在原生家庭的成長記憶中，曾經發生過令人印象深刻的「家庭生活事件」，及家人間的處理方式？

五年前外公在工地上班意外受傷因頭部重創所以無法在繼續工作也是因為這樣我們家就少了一個經濟來源因此我們家出現了很大的經濟狀況。

三、以目前的家庭生活而言，你的家庭所面臨的挑戰是什麼？最需要的資源？

因為外公沒有在工作了所以媽媽要開始給外婆錢但媽媽薪水本來就不高還要分成很多份來使用，也是因為這樣我的零用錢也變少了。想要有穩定的工作

四、在「家庭生命週期」，的每個階段，家庭及個人都需面臨特定的發展任務，在未來自己家庭生活中，對你個人而言最大的挑戰可能是什麼？

跟自己的外婆坦白自己的身份，坦白後可能要搬出去外面自己一個人住，因為外婆可能不能接受這樣子的身份但是我不想改變現在的自己。

五、寫一封「時空信」給未來的自己。

親愛的 博景 你好：

我是 17 歲的你，現在的你想必也達成了自己的夢想了吧，是否當上了職業模特兒，有沒有開始存錢整型了呢？現在跟媽媽還有外婆的關係是否有緩和一點呢？請不要否定自己的努力因為你很幫很忙不要因為他人的攻擊而感到自卑。

導師評語： 你很勇敢的選擇自我，想早有一天外婆可以慢慢的瞭解與接受~

溫瑞芳
114.10.15
閱

A+

穀保家商 114 學年度班級讀書會學習單-表二

單元主題	生命全程的家庭資源管理					授課教師	溫瑞芳
班級	型三智班	座號	23	姓名	梁以蕙	授課日期	114 年 10 月 14 日
活動方式	<input type="checkbox"/> 書籍導讀 <input type="checkbox"/> 戲劇表演 <input checked="" type="checkbox"/> 心得分享 <input type="checkbox"/> 影片欣賞 <input type="checkbox"/> 小組討論 <input checked="" type="checkbox"/> 其他						

一、在連還圖片中，你最想跟哪位家人說感謝的話。

§我最想對 媽媽 說

§悄悄話時間：有你在的12年裡我過得很開心，辛苦你了，一手帶大我跟我哥，以前不理解你的辛苦，在家一直吵，難怪你會發火哈哈哈，這段時間辛苦你了，我也很想你哦！

二、在原生家庭的成長記憶中，曾經發生過令人印象深刻的「家庭生活事件」，

及家人間的處理方式？

晴國小割傷，割到腳，我跟媽媽就很著急的去診所看他逢針，還有一次我跌到蜜蜂老師載我去急診，之後媽媽從家裡就趕過來醫院，陪著我一起冰敷到腳不腫才回去，還有一次我去學校的活動要住宿舍，果他睡到一半跌下床，我跟媽媽又趕去醫院找他

三、以目前的家庭生活而言，你的家庭所面臨的挑戰是什麼？最需要的資源？

經濟的負擔吧，但其實也還好，因為有個叔叔上次心肌梗塞所以一直在家休養，所以現在只有一個阿姨跟叔叔出去賺錢，但我要繳的錢也能繳出來，我也能自己領錢。

四、在「家庭生命週期」的每個階段，家庭及個人都需面臨特定的發展任務，在

未來自己家庭生活中，對你個人而言最大的挑戰可能是什麼？

面對工作的壓力吧，還有不小心結了婚照顧小孩的壓力，雖然我很喜歡小孩可是小孩太吵，真的會不小心發火，但冷靜下來我還是會跟他好好溝通。

五、寫一封「時空信」給未來的自己。

親愛的 梁以蕙 你好：

我是 17 歲的你，現在的你想必 還是沒有男友吧，現在的你過得開心嗎？ 有穩定的工作嗎？ 有沒有跟小春拍到照，有沒有去看周杰倫演唱會了？ 如果都沒有就太爛了，請你振作一點，也不要太懶惰，之後也要好好加油，好好生活！工作加油。

導師評語：正確需振作，量做夢的年歲，也

及回歸正常人的作息，為生活加油~

溫瑞芳
114.10.15

閱

A+

穀保家商 114 學年度班級讀書會學習單(表二)

單元主題	生命全程的家庭資源管理					授課教師	顏萍宜
班級	資三智	座號	6	姓名	江金菱	授課日期	114 年 10 月 14 日
活動方式	<input type="checkbox"/> 書籍導讀 <input type="checkbox"/> 戲劇表演 <input type="checkbox"/> 心得分享 <input type="checkbox"/> 影片欣賞 <input checked="" type="checkbox"/> 小組討論 <input type="checkbox"/> 其他						

1. 請摘要下列各相關主題

- 將婚與新婚（新婚調適、雙薪與家務）
將婚與新婚，探討從戀愛到婚姻的轉變。新婚夫妻需學會溝通與分工，特別是雙薪家庭，更要在工作與家務間取得平衡，互相體諒共創幸福。
- 家有新生兒（嬰幼兒養育、托育）
家有新生兒，探討嬰幼兒的養育與托育問題。父母需學習照顧與教養方式，兼顧工作與家庭。選擇合適的托育環境，能幫助孩子健康成長，減輕父母壓力。
- 家有就學子女（工作與家庭、中年婚姻）
家有就學子女，探討父母在工作與家庭間的平衡，以及中年婚姻的經營。隨著孩子成長，夫妻需互相支持，共同面對教育壓力與生活挑戰，維持家庭和諧。
- 老年家庭（老人照顧與安置）
老年家庭，探討老人照顧與安置問題。隨著年齡增長，家庭需面對照護壓力與情感調適。選擇合適的照護方式與環境，讓長輩安享晚年，維持家庭關懷與尊重。
- 不同的家庭形式：離婚、再婚、隔代教養、異國聯姻、兩地家庭
不同的家庭形式，探討離婚、再婚、隔代教養、異國聯姻與兩地家庭。這些家庭在文化、距離與關係上面臨挑戰，需要以包容、理解與溝通維繫親情與穩定。
- 非預期的家庭壓力事件
非預期的家庭壓力事件，指突發的疾病、失業、意外或喪親等狀況。家庭成員需互相支持與面對挑戰，以溝通與關懷共同度過困難，維持家庭穩定。

2. 今天讀書會活動中，你覺得哪一個組別最值得推薦，為什麼？

組別主題：不同的家庭形式 組員：2-6.17.37

推薦理由：(至少 100 個字)

我推薦「不同的家庭形式」這個主題，因為現代社會中家庭型態越來越多元，像離婚、再婚、隔代教養、異國聯姻與兩地家庭等，都面臨不同挑戰與調適。透過了解這些家庭的生活現況與問題，我們能學習尊重差異、培養同理心，並思考家庭關係的真正意義與價值。

3. 請寫出本次讀書會心得寫作（至少 200 個字）

這次讀書會以「不同的家庭形式」為主題，讓我更深入了解現代社會中家庭的多樣面貌。離婚、再婚、隔代教養、異國聯姻與兩地家庭，都有各自的挑戰與困難。例如，隔代教養的祖父母常因代溝產生教養差異，異國聯姻則需面對文化與語言的衝突。透過討論，我發現家庭的形式雖然不同，但彼此的情感與支持才是最重要的。

老師評語

字跡端正，
言之有物，
書寫認真，
值得嘉許。

100

穀保家商 114 學年度班級讀書會學習單(表二)

單元主題	生命全程的家庭資源管理					授課教師	顏萍宜
班級	資三智	座號	8	姓名	李震宇	授課日期	114 年 10 月 14 日
活動方式	<input type="checkbox"/> 書籍導讀 <input type="checkbox"/> 戲劇表演 <input type="checkbox"/> 心得分享 <input type="checkbox"/> 影片欣賞 <input checked="" type="checkbox"/> 小組討論 <input type="checkbox"/> 其他						

1. 請摘要下列各相關主題

● 將婚與新婚 (新婚調適、雙薪與家務)

我認為一個雙薪家庭最重要的事是夫妻之間分工合作，在這方面上夫妻之間往往會爭吵的更頻繁。

● 家有新生兒 (嬰幼兒養育、托育)

每當有小嬰兒誕生的時候全家都會變得很小心，因為那時候嬰兒十分脆弱，所以有許多家庭都特別注意小嬰兒的安全。

● 家有就學子女 (工作與家庭、中年婚姻)

對於家有子女的人來說養小孩無疑是一件十分燒金錢的事，因此該如何合理的分配家庭上的支出，就成為了這些家庭的必修課。

● 老年家庭 (老人照顧與安置)

一部分的家庭會將安置在養老院裡，可能是老人行動不方便家人又沒金錢請人照顧，所以才會選擇去找養老院裡安置照顧。

● 不同的家庭形式：離婚、再婚、隔代教養、異國聯姻、兩地家庭

對單親家庭來說養育一個家庭是一件十分辛苦的一件事，對家長來說自己一人需要身兼數職，對單親來說因該如何解決這些問題，就成了一種挑戰。

● 非預期的家庭壓力事件

對很多家庭來說當家庭成員發意外的時候，往往是一件很凝重的事，也是對其於的家庭成員也是一種考驗。

2. 今天讀書會活動中，你覺得哪一個組別最值得推薦，為什麼？

組別主題：家有新生兒 | 組員：1.4.8.13.20.36

推薦理由：(至少 100 個字)

我認為我們這組的報告十分的豐富，在對一個家庭在遇到新生兒後，會有什麼樣情形和第一次照顧新生兒時心情，以及對一個新手父母在照顧嬰兒時因該注意的事情，還有在照顧小嬰兒時因該要注意的環境安全問題，所以我認為我們組講的十分詳細。

3. 請寫出本次讀書會心得寫作 (至少 200 個字)

在這次讀書會中才探討了許多家庭的各種型態，從各個組別介紹中我認識到了各種家庭所面臨的問題，不管是雙薪、單親或是三代同堂的家庭裡都有著各自的问题，而我們透過這次的讀書會來探討這些問題，也認識到在每個家庭裡都有著不同的困境，還有不同的境遇，所以我學到了很多。

老師評語

很有想法，
報告用心。

資料搜集精確。

值得嘉許。

90
—

導師顏萍宜

穀保家商 114 學年度班級讀書會學習單(表二)

單元主題	生命全程的家庭資源管理					授課教師	顏萍宜
班級	資三智	座號	13	姓名	林韋伶	授課日期	114 年 10 月 14 日
活動方式	<input type="checkbox"/> 書籍導讀 <input type="checkbox"/> 戲劇表演 <input type="checkbox"/> 心得分享 <input type="checkbox"/> 影片欣賞 <input checked="" type="checkbox"/> 小組討論 <input type="checkbox"/> 其他						

1. 請摘要下列各相關主題

- 將婚與新婚 (新婚調適、雙薪與家務)

現在非常多的新婚夫妻都是雙薪家庭，婚後也如何分配家務與維持良好的溝通，成為婚姻穩定的關鍵

- 家有新生兒 (嬰幼兒養育、托育)

家裡有了新生兒，一開始可能會不習慣，每天都要幫嬰兒換尿布，泡奶粉，哄睡，看似簡單，其實很辛苦，多跟嬰兒說話，和他互動，就會發現他也會回應你，托育的話，有親人幫忙是很方便，但也有觀念

- 家有就學子女 (工作與家庭、中年婚姻)
- 不同的地方，托嬰中心要去多比較、了解，和多看環境，才能安心把新家中小孩早上上學，可能還要自己接送，然後才去公司上班，晚上回家後，又要切換身分，做家事，又要輔導小孩作業，這時，可能會發現，彼此太忙，沒時間好好說話，如果可以，慢下來，和另一半、跟孩子可以坐

- 老年家庭 (老人照顧與安置)
- 下來聊天，這樣也很好。

家中有小孩，一定還有老人，老人的話，骨頭退化，行動可能會變得不方便，也容易跌倒，所以家裡一定要有止滑墊放在容易滑倒的地方，假如家裡都沒有人照顧老人家，就送到安老中心會比較好，當然了，這也要詢問老人家的想法

- 不同的家庭形式：離婚、再婚、隔代教養、異國聯姻、兩地家庭

比較多人可能比較不知道異國聯姻，雙方可能來自不同國家，文化也許有些差異，還要面對語言隔閡，但無論如何，家庭始終是支撐與陪伴的重要來源

- 非預期的家庭壓力事件

非預期就是突如其來的變故，讓家庭成員負在心裡、情感與經濟上面臨巨大的挑戰
例如突發自然災害、親人重病或去世

2. 今天讀書會活動中，你覺得哪一個組別最值得推薦，為什麼？

組別主題：家有新生兒 組員：1、4、8、13、20、36

推薦理由：(至少 100 個字)

我們這組報告的是新生兒，家裡只要有剛出生的嬰兒，絕對會日夜顛倒，這個時期比較難熬，只要撐過去，就不會了，我覺得我們這組報告的很清楚，簡報也做很好，其他組別也介紹的很好，但可能就是因為我們這組報告的是看似簡單但照顧起來很困難的新生兒，所以就寫我們這組了

3. 請寫出本次讀書會心得寫作 (至少 200 個字)

看了很多組在上面分享，我就更了解現在的每種形式的家庭，其實我覺得不管是什麼形式，都有他的特色和困難，這些不同的家庭形式不僅反映了時代變遷，也讓我們更加理解每種家庭背後所面臨的挑戰，最近花蓮堰塞湖溢流，這是一件非預期的家庭壓力，湖因為強降雨，山崩或地震等自然災害形成，對當地的家庭造成嚴重心理和生活壓力，我看到很多新聞都說自己努力很久才開的店，就在一瞬間，好幾年的心血都沒了，

老師評語

用心參與
重點摘要正確
能很好找到重點
懂得反省

這對許多創業人家帶來了不確定性和困難，從疏散到重建家園，過程中不僅需要物質協助，更需要情感上的支持與心理安慰

家庭萬歲 精神永存 - 『錢不夠用』

穀保家商班級讀書會學習單-表二

班級：餐三智 座號：2 姓名：王渝詠

一、什麼讓人變的有勇氣？

為了對的事情挺身而出，就算孤立無援也不怕。

不被負面的同情影響給打倒。

不因為恐懼或失敗就不去嘗試。

不管別人怎麼想，你都要表達自我。

其他勇氣的例子：相信自己，不要害怕會失敗不成功。

二、影片中令你印象最深刻的部份為何？為什麼？

1. 當他們的母親得了血癌，但他們去和老婆、朋友，結果都被拒絕，因為沒有足夠的錢能夠治病，讓媽媽沒有得到完整的治療，所以就離開了人世間。

2. 因為人生很常發生在重要的時刻，身邊的親朋好友都會出現真面目，課沒辦法在最佳的時機做最好的事，因為多錢就錯過，下次不知道是什麼時候了，所以我觉得平常就要存一筆錢非常急用。

三、如果你是劇中人物你想當老大、老二、老三？為什麼？

1. 老二

2. 因為我覺得老二是最剛好的，因為老大是最大，通常會背負比較多的責任，壓力通常都會比較大。老三因為最小所以比較自由但成長空間比較小，所以老二比較剛好，有成長空間，壓力也不會比老大要大。

四、你和家中誰感情最好？你願意為你的家人付出嗎？

1. 姐姊

2. 可能會先看自己本身的狀況，如果自己遇的不好，要付出反而會造成反效果。如果目前還算是可以正常生活那當然就是能夠幫忙多少是多少。我個人如果付出後還能夠不影響日常生活，一定是能幫多少是多少，畢竟還是自己重到大的家庭，一定會願意付出的。

家庭萬歲 精神永存 - 『錢不夠用』

穀保家商班級讀書會學習單-表二

班級：餐三鶯 座號：5 姓名：蕭星宸

一、什麼讓人變的有勇氣？

為了對的事情挺身而出，就算孤立無援也不怕。

不被負面的同儕影響給打倒。

不因為恐懼或失敗就不去嘗試。

不管別人怎麼想，你都要表達自我。

其他勇氣的例子：_____

二、影片中令你印象最深刻的部份為何？為什麼？

我印象最深的是媽媽為了兒子們付出一切，最後卻被忽略的那一段。那時候很心酸，因為父母真的很愛我們，但我們有時候都太忙忘了他們的辛苦。

三、如果你是劇中人物你想當老大、老二、老三？為什麼？

老三，雖然沒錢，但他比較懂得照顧家人，也願意為媽媽付出。

四、你和家中誰感情最好？你願意為你的家人付出嗎？

我和媽媽感情最好，她每天照顧我，會問我要吃什麼，我願意為她付出，讓她以我為榮，也希望以後能讓她過得更輕鬆。



		詳錄指標與檢核重點								
		(檢核重點請與教學單元的教材內容對照時決定增減)								
		結果	量記	教師表現專責摘要敘述	備註	更正	更正	修改	更正	不適用
A-3 檢核任教單科領域知識		3-2 利用問答連結學生 新舊知識，啟發學生生活經驗。						A-3-1 正確掌握教學單元的教材內容		A-3-2 有效連結學生的新舊知識
		A-4-1 說明專題或專題重點						A-4-2 有組織條理呈現教材內容		A-4-3 正確而清楚講解重要概念、原則或 會以詢問方式呈現。
		A-4-4 清楚呈現教材內容						A-4-5 提供適當的練習以訓練學生思考 能力		A-4-6 許計算問題以訓練學生思考能力
		A-4-7 通過歸納總結學生思考重點						A-4-8 訓練學生問題解決能力		
A-5 廉用有效教學方法		5-1 利用詢問方式激發 學生學習興趣。						A-5-1 引導並維持學生學習興趣		A-5-2 善於變化教學活動或教學策略
		A-5-3 有效掌握教學內容和時間						A-5-4 有效掌握教學內容和時間		A-5-5 有效掌握教學內容和時間
		A-5-6 課外活動或教學策略						A-5-7 課外活動或教學策略		
A-6 善於問問題啟發思考		6-1 和學生互動以釐清 學生問題。						A-6-1 課外由淺而深的問題引導學生思考		A-6-2 以詢問學生，引導學生問題。
		A-6-3 訓練學生問題引導思考						A-6-4 課外由淺而深的問題引導學生思考		A-6-5 課外由淺而深的問題引導思考。
A-7 廉用良好溝通技巧		7-1 老師上課使用板書 7-2 上課音量、口語均適 7-3 表彰教學。						A-7-1 教室正確、工整有條理		A-7-2 口語清晰、音量適中
		A-7-3 教室走動或眼神能關照多數學生						A-7-4 能夠發揮學生的回應		
A-8 善於運用專題評量		8-2 仔細老師以走動方 式了解學生上課狀況。						A-8-1 依實際需要選擇適切而多元的評 量方式。		A-8-2 適時檢視學生的學習情形
		A-8-3 根據學員評量結果分析學員成效*								

觀察者： 許宇慈 觀察日期： 2012/4/20 觀察時間： 08:10 至 09:00

課程名稱：飲料與調酒進階 課程內容：飲料與調酒器具介紹

教師姓名： 蔣湘庭 任教班級： 資三禮 任教科目： 飲料與調酒進階

家庭萬歲 精神永存 - 『錢不夠用』

穀保家商班級讀書會學習單-表二

班級：餐三智 座號：30 姓名：陳偉豪

一、什麼讓人變的有勇氣？

- 為了對的事情挺身而出，就算孤立無援也不怕。
- 不被負面的同儕影響給打倒。
- 不因為恐懼或失敗就不去嘗試。
- 不管別人怎麼想，你都要表達自我。
- 其他勇氣的例子：_____

二、影片中令你印象最深刻的部份為何？為什麼？

我覺得令我印象最深刻的是三個兒子互相推託不願意照顧年老的父親這幕，因為我覺得父親辛苦了這麼久，卻因為老了被嫌麻煩被忽略。

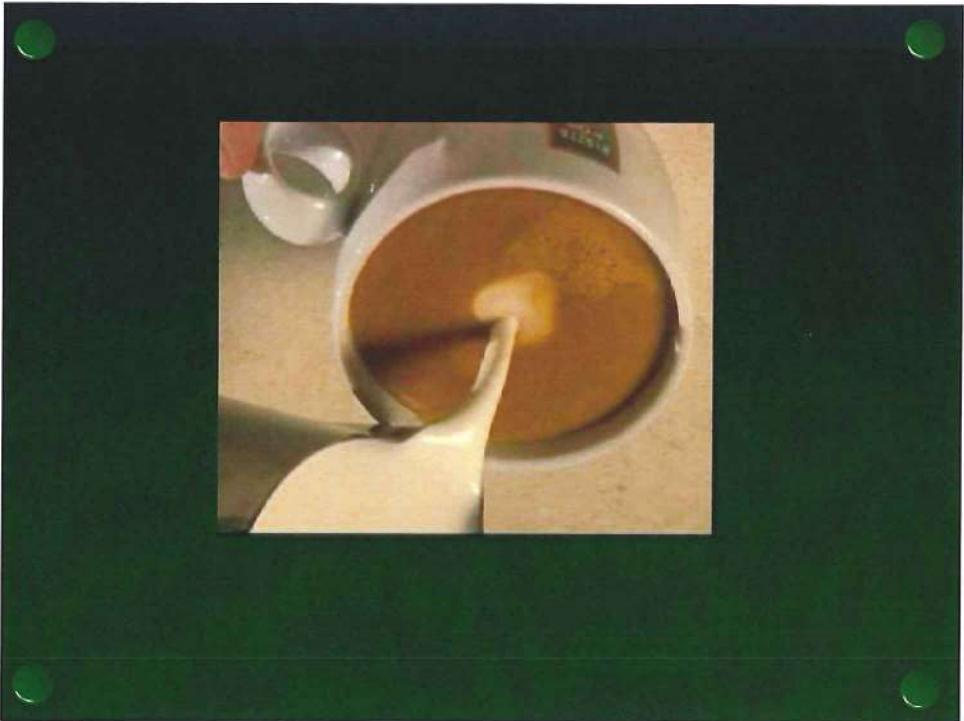
三、如果你是劇中人物你想當老大、老二、老三？為什麼？

老三，因為他是唯一關心父親，而且願意用心陪伴父親的，雖然他跟哥哥們比起來不怎麼富裕，但他卻能保持著對父親的孝心。

四、你和家中誰感情最好？你願意為你的家人付出嗎？

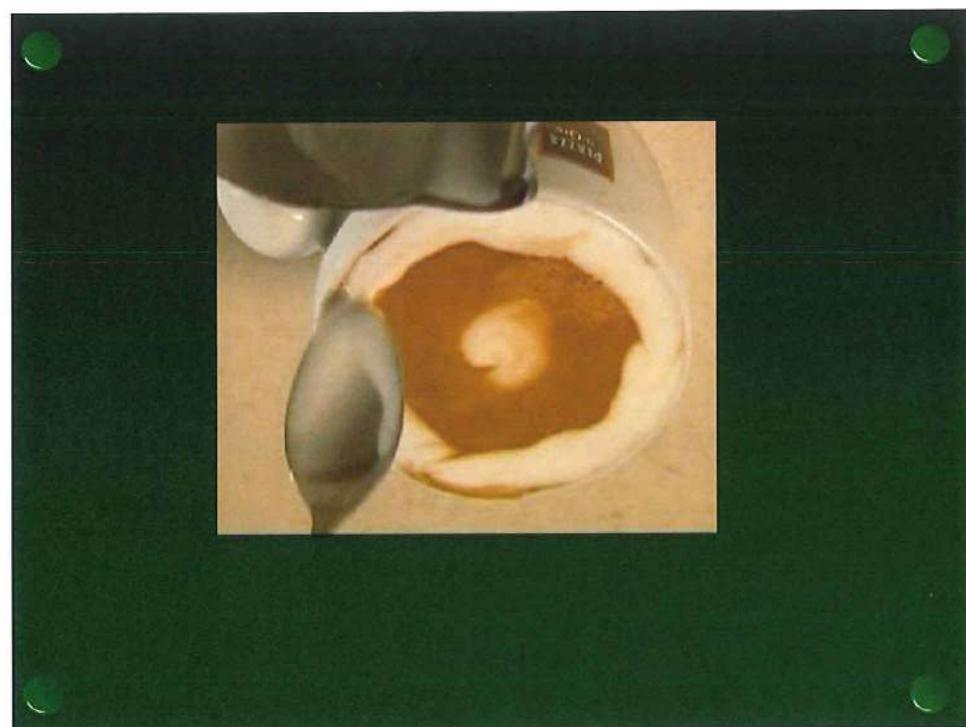
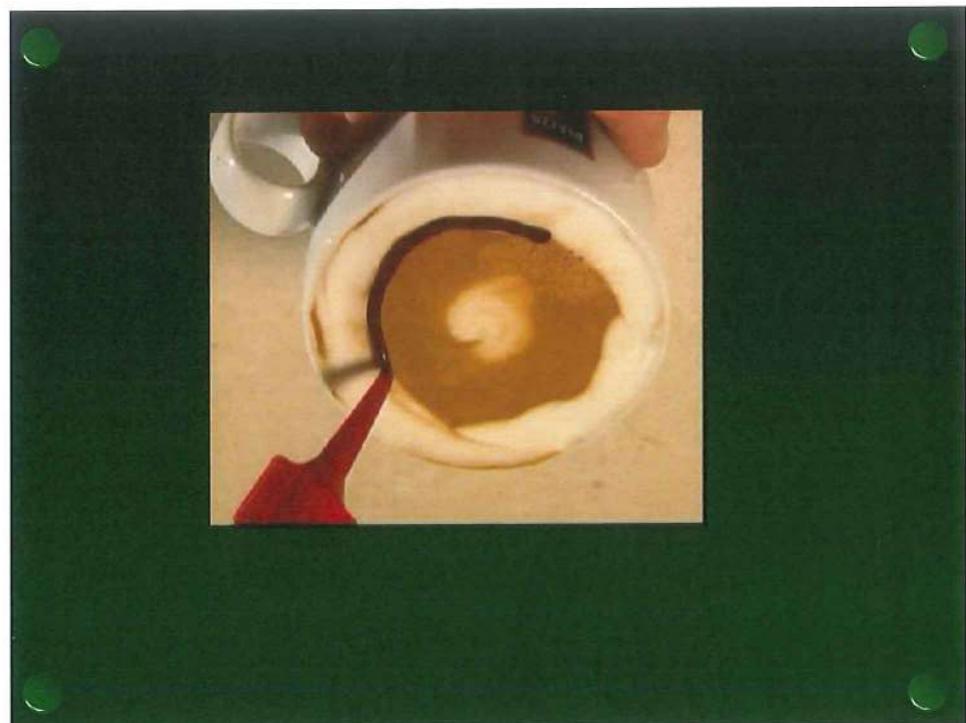
我在家中和家人感情都一般，但我願意為我的家人付出，因為是他們把我養的那麼大，我覺得為家人付出沒什麼不好的。

A+



William Kuo

咖啡美學



家庭萬歲 精神永存 - 『錢不夠用』

穀保家商班級讀書會學習單-表二

班級：_____ 座號：_____ 姓名：_____

一、什麼讓人變的有勇氣？

- 為了對的事情挺身而出，就算孤立無援也不怕。
- 不被負面的同儕影響給打倒。
- 不因為恐懼或失敗就不去嘗試。
- 不管別人怎麼想，你都要表達自我。
- 其他勇氣的例子：_____

二、影片中令你印象最深刻的部份為何？為什麼？

三、如果你是劇中人物你想當老大.老二.老三？為什麼？

四、你和家中誰感情最好？你願意為你的家人付出嗎？

穀保家商 114 學年度班級讀書會學習單(表二)

單元主題	家家有本難唸的經					授課教師	白景仁
班級	餐三仁	座號	18	姓名	葉欣宜	授課日期	114 年 10 月 14 日
活動方式	<input type="checkbox"/> 書籍導讀 <input type="checkbox"/> 戲劇表演 <input type="checkbox"/> 心得分享 <input checked="" type="checkbox"/> 影片欣賞 <input checked="" type="checkbox"/> 小組討論 <input type="checkbox"/> 其他						
1、在電影中，三兄弟各自的生活情況如何？請簡述他們在金錢與家庭責任上的不同態度。回答：	<p>在影中他們三兄弟都想要錢。但有一个是很爱妈妈。三兄弟的不同态度。看他两兄弟想赡养老妈又想钱。我觉得这样态度很差。讲话吃也不好这样就不是孝顺母亲了。</p>						
2、媽媽在故事中扮演了什麼重要角色？她的處境讓你有什麼感想？	<p>她扮演老人疾保。讓我觉得一个人讓妈妈在着老院。会觉得自己怎么可以这样子把妈丢在老院。</p>						
3、電影中有一幕是三兄弟為了照顧母親而爭吵。你認為他們爭吵的原因是什麼？	<p>是想把妈送到老院。因为妈以是老人疾保了。他们三兄弟想把妈送去哪边。加上他们討論一日誰去照顾老妈。</p>						
4、如果你是電影中的其中一位子女，你會如何照顧媽媽？	<p>我会把妈照顾好。让妈照顾我。我捨不得把妈丢在老院。妈应该孝顺我们。我们也应该孝顺妈。</p>						
5、請舉出電影中一個讓你印象深刻的場景，並說明它讓你學到什麼。	<p>学到了妈老了以後在老院。一个人很孤单。加上那是你妈妈把他丢在老院。印象深刻场景是老院因为妈是你永远的爱人。</p>						
6、你覺得在現實生活中，金錢和親情哪一個比較重要？為什麼？	<p>我觉得亲情比较重要。因为家人对你这么好。而你就这样对家人。金錢不重要。钱没了可以赚。但是家人没了就不好玩了。</p>						
導師回饋：	<p>導師白景仁</p>						

穀保家商 114 學年度班級讀書會學習單(表二)

單元主題	家家有本難唸的經					授課教師	白景仁
班級	餐三仁	座號	22	姓名	許政則	授課日期	114 年 10 月 14 日
活動方式	<input type="checkbox"/> 書籍導讀 <input type="checkbox"/> 戲劇表演 <input type="checkbox"/> 心得分享 <input checked="" type="checkbox"/> 影片欣賞 <input checked="" type="checkbox"/> 小組討論 <input type="checkbox"/> 其他						
1、在電影中，三兄弟各自的生活情況如何？請簡述他們在金錢與家庭責任上的不同態度。回答：	大哥 雖然經濟狀況不好，但他都會很照顧媽媽 二哥：經濟狀況好，但是又有有關媽媽的事情，都會推托。 三哥：經濟狀況超好，但是花錢大手大腳，不會想到以後。						
2、媽媽在故事中扮演了什麼重要角色？她的處境讓你有什麼感想？	親情和金錢價值的對比對撞，因為兒子長大後也須結婚生小孩了。他們也因為金錢、責任的問題而吵架，凸顯了錢買不到親情。						
3、電影中有一幕是三兄弟為了照顧母親而爭吵。你認為他們爭吵的原因是什麼？	因為媽媽後來生了重病，而他們三兄弟負擔不起費用，在考慮要不要拔管，讓媽媽早日解脫。有人同意也有人不同意，所以有爭執。						
4、如果你是電影中的其中一位子女，你會如何照顧媽媽？	如果錢不夠的話，我會先請媽媽去機構那邊，我上班前送去，下班後接回來在陪伴她，這樣可以賺錢，也可以陪伴她。						
5、請舉出電影中一個讓你印象深刻的場景，並說明它讓你學到什麼。	三兄弟欠錢的時候，只有母親肯借他們錢，但到最後母親生病，結果沒有人要負擔、照顧。讓我知道金錢買不到親情。						
6、你覺得在現實生活中，金錢和親情哪一個比較重要？為什麼？	金錢，如果金錢不夠，家人生病，日常家庭開銷、水電費用要用的錢要從哪裡來，錢不夠，生活的品質和保障隨時都有意外。						
導師回饋：	<div style="border: 1px solid black; padding: 2px; display: inline-block;">導師白景仁</div>						

穀保家商 114 學年度班級讀書會學習單(表二)

單元主題	家家有本難唸的經					授課教師	白景仁	
班級	餐三仁	座號	25	姓名	陳利臻		授課日期	114 年 10 月 14 日
活動方式	<input type="checkbox"/> 書籍導讀 <input type="checkbox"/> 戲劇表演 <input type="checkbox"/> 心得分享 <input checked="" type="checkbox"/> 影片欣賞 <input checked="" type="checkbox"/> 小組討論 <input type="checkbox"/> 其他							
1、在電影中，三兄弟各自的生活情況如何？請簡述他們在金錢與家庭責任上的不同態度。回答：	<p>他們各自的生活情況都不同，都有許多的差異。</p> <p>老大是個老實人收入是三人中最微薄的個，老二是房屋買賣退開名車住豪宅，老三是保健食品直銷擔任經理，老大怕吃飯用老二懷養尊處優老三讓老母幫忙頂罪。</p>							
2、媽媽在故事中扮演了什麼重要角色？她的處境讓你有什麼感想？	<p>我覺得是母愛的代表，她為家庭犧牲，把錢和心力都留給孩子，卻無回報，處境讓人心疼並促要孩子給她美好生活，而是想離開。</p>							
3、電影中有一幕是三兄弟為了照顧母親而爭吵。你認為他們爭吵的原因是什麼？	<p>因為每個兄弟的收入和家庭負擔都不同，再加上要照顧母親需要花錢，還有責任心都覺得自己做很多了所以一直推卸責任。</p>							
4、如果你是電影中的其中一位子女，你會如何照顧媽媽？	<p>假如媽媽是身體健全的話我會接回家照顧或者是在忙事業的情況下，我也會尋問她要去養老院住，且親自去看環境狀況。</p>							
5、請舉出電影中一個讓你印象深刻的場景，並說明它讓你學到什麼？	<p>最讓我印象深刻的是媽媽在大家互相爭吵中選擇了自己拔管來結束生命，讓我知道人到最後還是會選擇對自己重要的。</p>							
6、你覺得在現實生活中，金錢和親情哪一個比較重要？為什麼？	<p>我覺得親情比較重要，即使金錢也是不可或缺的東西，但有許多的事也是偏向親情，而金錢會讓人心門想互相去爭取。</p>							
導師回饋：	<div style="text-align: center;"> 導師白景仁 </div>				<div style="text-align: right;"> A 開 100% </div>			

穀保家商 114 學年度班級讀書會學習單(表二)

單元主題	家家有本難唸的經					授課教師	陳志鎔	
班級	多三智	座號	10	姓名	李冠誼		授課日期	114/10/14
活動方式	<input type="checkbox"/> 書籍導讀 <input type="checkbox"/> 戲劇表演 <input type="checkbox"/> 心得分享 <input checked="" type="checkbox"/> 影片欣賞 <input checked="" type="checkbox"/> 小組討論 <input type="checkbox"/> 其他							

一、目前我的家庭組成狀況？造成這種狀況的原因？

1.大家庭 2.互相照顧彼此，各有各的困難。

二、在成長過程中，我曾經歷過印象最深刻的家庭問題為何？（請列舉六件）其壓力指數為多少？（參閱附件一）

家人身心障礙 73	家人換工作 40	家人半般回來住 42
家人情緒溝通 58		

三、上列事件中，哪一件事情影響最大？父母是如何解決？你又是如何解？

父母：在我眼中看到的是迷茫和不知如何表達，最後由能唯一處理事情的人去解決，但不是所有事情都每個人同意。

自己：但如今自己長大成年，換到事情由自己來管時，真的越來越難解釋，也不是隨成長過後，所有事情都有個尾。

四、面對未來，你將會成為人夫人妻、為人父母，又或者是不婚主義者，你理想中的家庭生活會是什麼？如何規畫你未來的家庭藍圖（例如：生活規劃、子女教育、奉養長輩…等）

我所理想的家庭生活就是每個人都有能力解決事情，在被幫忙和相助時，是要了解這些不是應該去做的事，感謝彼此的扶持，才有後面的理解與包容，語言即使不同，但能再談出前多點修飾與圓滑會好，也許對方變少，它是一個愛的擁抱，又可能是刺在心中的鋼針。

附件一

類別	家庭壓力項目	壓力指數	類別	家庭壓力項目	壓力指數
婚姻	父母親或與配偶分居或離婚	79	家庭內事務	丈夫或父親不在家的時間增加	46
	配偶或父母親有外遇	68		妻子或母親不在家的時間增加	51
	與前夫（妻）間要解決某些問題時，有逐漸困難的情形與趨勢	47		有家人似乎有情緒上的問題	58
	夫妻間的性生活變的困難	58		有家人有酗酒或依賴藥物的情形	66
	非計畫內的懷孕或懷孕期間發生困難	45		夫妻衝突有增加的情形與趨勢	53
孕育子廿	家中有人未婚懷孕	65		親子爭執有增加的情形與趨勢	45
	有家人墮胎	50		子廿間的衝突有逐漸增加的趨勢	48
	有家人生產或領養子廿	50		管教青少年子廿有逐漸困難的情形	55
	有家人買車子或其他金額高的東西	19		管教學齡子廿有逐漸困難的情形	39
家庭經濟	有卡債	31		管教6歲以下子廿逐漸困難	36
	醫療、子廿教育、生活日常開支造成家庭經濟拮据	22		子廿課外活動有增加的趨勢	25
	買房子	41		與姻親或其他親戚的衝突逐漸增加	40
	有家人換工作	40	失去家人	配偶或父母一人死亡	98
家人工工作	有家人辭職或失業	55		配偶的父或母或近親死亡	48
	有家人對工作或生涯感到不滿	45		子廿死亡	99
	有家人或退休	48		家庭的好友死亡	47
	有家人開始工作或回到工作崗位	41		已婚的兒、廿與其配偶離婚或分居	58
與工作變遷	有家人因被解雇或休假而長期為工作	51		有家人與其好友關係破裂	35
	有家人工作升遷或職務加重	40	家人遷居	有家人結婚	42
	搬家	43		家中的青、成年人離家就學或工作	43
	有家人轉學	24		有家人搬回來住或有別人搬來同住	42
疾病照顧與托育	父母或配偶患重病或受到重大傷害	44	家庭法律	有家人入獄或進感化院	68
	子廿患重病或受到重大傷害	35		有家人被捕獲被送進警局	57
	有家人成為殘障者或罹患慢性疾病	73		家庭中有虐待或暴力的情形	75
	照顧殘障或慢性疾病家人變的困難	58		有家人離家出走	61
	家人或近親被送入療養院或老人院	44		有家人輟學或被退學	38
	父母親的照顧、奉養責任加重	47	事實上，每一個人對於不同壓力事件所感受到的壓力程度，並未必相同。資料中各項壓力事件的壓力指數高低僅是測量許多人平均計算後的參考值，並不是絕對的標準，所謂壓力指數，還是以當事人的感受為準。		
	對另人滿意的托兒安排逐漸感到困擾	40			

89)。壓力與適應。台北市：幼獅。

資料來源：
轉載自藍采風（民

穀保家商 114 學年度班級讀書會學習單(表二)

單元主題	家家有本難唸的經					授課教師	陳志鋐
班級	多三智	座號	11	姓名	林育萱	授課日期	114/10/14
活動方式	<input type="checkbox"/> 書籍導讀 <input type="checkbox"/> 戲劇表演 <input type="checkbox"/> 心得分享 <input checked="" type="checkbox"/> 影片欣賞 <input checked="" type="checkbox"/> 小組討論 <input type="checkbox"/> 其他						

一、目前我的家庭組成狀況？造成這種狀況的原因？

小家庭，因為和爺爺奶奶和其它長輩住，家太小了，所以外面買房，搬出去住。

二、在成長過程中，我曾經歷過印象最深刻的家庭問題為何？（請列舉六件）其壓力指數為多少？（參閱附件一）

有家人買車子或其它金額高的東西 指數:3	搬家 指數:5	有家人換工作 指數:0
-------------------------	------------	----------------

三、上列事件中，哪一件事情影響最大？父母是如何解決？你又是如何解？

父母：搬家。讓全家人都了解搬家的原因與計畫，避免誤會。把任務分配清楚，避免一人獨攬造成過勞與焦慮。維持家內的情緒，幫助全家適應自己：不需要假裝沒事，可以允許自己感到不安、失落或緊張。嘗試新亮點，像是新的公園、喜歡的咖啡店、放鬆的地方。

四、面對未來，你將會成為人夫人妻、為人父母，又或者是不婚主義者，你理想中的家庭生活會是什麼？如何規畫你未來的家庭藍圖（例如：生活規劃、子女教育、奉養長輩…等）

我理想中的家庭生活是一個充滿理解、尊重與溫暖的家。無論最終成為哪個，我希望自己能在家庭關係中保持誠實與自由，在規畫上希望以穩定為核心，與伴侶共同規畫理財與生活開支，保持共有的目標和個人空間，成為一個能共同成長、彼此依靠的地方，在家庭裡有笑聲有理解，也有一起面對困難的勇氣，這樣的家庭才是我理根的家。

附件一

類別	家庭壓力項目	壓力指數	類別	家庭壓力項目	壓力指數
婚姻	父母親或與配偶分居或離婚	79	家庭內事務	丈夫或父親不在家的時間增加	46
	配偶或父母親有外遇	68		妻子或母親不在家的時間增加	51
	與前夫（妻）間嘗解決某些問題時，有逐漸困難的情形與趨勢	47		有家人似乎有情緒上的問題	58
	夫妻間的性生活變的困難	58		有家人有酗酒或依賴藥物的情形	66
	非計畫內的懷孕或懷孕期間發生困難	45		夫妻衝突有增加的情形與趨勢	53
孕育子女	家中有人未婚懷孕	65		親子爭執有增加的情形與趨勢	45
	有家人墮胎	50		子女間的衝突有逐漸增加的趨勢	48
	有家人生產或領養子女	50		管教青少年子女有逐漸困難的情形	55
	有家人買車子或其他金額高的東西	19		管教學齡子女有逐漸困難的情形	39
家庭經濟	有卡債	31		管教6歲以下子女逐漸困難	36
	醫療、子女教育、生活日常開支造成家庭經濟拮据	22		子女課外活動有增加的趨勢	25
	買房子	41		與祖親或其他親戚的衝突逐漸增加	40
	有家人換工作	40	失去家人	配偶或父母一人死亡	98
家人工作	有家人辭職或失業	55		配偶的父或母或近親死亡	48
	有家人對工作或生涯感到不滿	45		子女死亡	99
	有家人或退休	48		家庭的好友死亡	47
	有家人開始工作或回到工作崗位	41		已婚的兒、女與其配偶離婚或分居	58
與工作變遷	有家人因被解雇或休假而長期為工作	51		有家人與其好友關係破裂	35
	有家人工作升遷或職務加重	40	家人遷居	有家人結婚	42
	搬家	43		家中的青、成年人離家就學或工作	43
	有家人轉學	24		有家人搬回來住或有別人搬來同住	42
疾病照顧與托育	父母或配偶患重病或受到重大傷害	44	家庭法律	有家人入獄或進感化院	68
	子女患重病或受到重大傷害	35		有家人被捕獲被送進警局	57
	有家人成為殘障者或罹患慢性疾病	73		家庭中有虐待或暴力的情形	75
	照顧殘障或慢性疾病家人變的困難	58		有家人離家出走	61
	家人或近親被送入療養院或老人院	44		有家人輟學或被退學	38
	父母親的照顧、奉養責任加重	47	事實上，每一個人對於不同壓力事件所感受到的壓力程度，並未必相同。資料中各項壓力事件的壓力指數高低僅是測量許多人平均計算後的參考值，並不是絕對的標準，所謂壓力指數，還是以當事人的感受為準。		
	對另人滿意的托兒安排逐漸感到困擾	40			

89)。壓力與適應。台北市：幼獅。

資料來源：
轉載自藍采風（民

穀保家商 114 學年度班級讀書會學習單(表二)

單元主題	家家有本難唸的經					授課教師	陳志鎔
班級	多三智	座號	22	姓名	魏幼璇	授課日期	114/10/14
活動方式	<input type="checkbox"/> 書籍導讀 <input type="checkbox"/> 戲劇表演 <input type="checkbox"/> 心得分享 <input checked="" type="checkbox"/> 影片欣賞 <input checked="" type="checkbox"/> 小組討論 <input type="checkbox"/> 其他						

一、目前我的家庭組成狀況？造成這種狀況的原因？

兩地家庭，父母未離婚，但分居兩地。

二、在成長過程中，我曾經歷過印象最深刻的家庭問題為何？（請列舉六件）其壓力指數為多少？（參閱附件一）

父母親分居	79	有家人換工作	40	有家人有藥物依賴的情形
有家人罹患慢性疾病	73			

三、上列事件中，哪一件事情影響最大？父母是如何解決？你又是如何解？

父母：兩人誰都不提起，默認了此事，媽養我們，爸每個月送點生活費。

自己：父母親分居，但這是發生在很小的時候的事，當時那個年紀也沒有什麼解決辦法，現在也只能努力維繫父母的關係。

四、面對未來，你將會成為人夫人妻、為人父母，又或者是不婚主義者，你理想中的家庭生活會是什麼？如何規畫你未來的家庭藍圖（例如：生活規劃、子女教育、奉養長輩…等）

我理想中的家庭，是一個充滿愛與理解的家。希望未來能與伴侶共同打造一個溫暖、和諧的生活環境。每天早晨，我們一起吃早餐，聊聊當天的計畫；晚上則全家圍坐餐桌，分享彼此的心情。

在生活規劃上，我會與伴侶共同分擔家務與開銷。子女教育方面，我期望給孩子自由探索的空間。至於奉養輩，未來不論多忙，都要抽時間配父母。

類別	家庭壓力項目	壓力指數	類別	家庭壓力項目	壓力指數
婚姻	父母親或與配偶分居或離婚	79	家庭內事務	丈夫或父親不在家的時間增加	46
	配偶或父母親有外遇	68		妻子或母親不在家的時間增加	51
	與前夫（妻）間要解決某些問題時，有逐漸困難的情形與趨勢	47		有家人似乎有情緒上的問題	58
	夫妻間的性生活變的困難	58		有家人有酗酒或依賴藥物的情形	66
	非計畫內的懷孕或懷孕期間發生困難	45		夫妻衝突有增加的情形與趨勢	53
孕育子女	家中有人未婚懷孕	65		親子爭執有增加的情形與趨勢	45
	有家人墮胎	50		子女間的衝突有逐漸增加的趨勢	48
	有家人生產或領養子女	50		管教青少年子女有逐漸困難的情形	55
	有家人買車子或其他金額高的東西	19		管教學齡子女有逐漸困難的情形	39
家庭經濟	有卡債	31		管教6歲以下子女逐漸困難	36
	醫療、子女教育、生活日常開支造成家庭經濟拮据	22		子女課外活動有增加的趨勢	25
	買房子	41		與姻親或其他親戚的衝突逐漸增加	40
	有家人換工作	40	失去家人	配偶或父母一人死亡	98
家人工作	有家人辭職或失業	55		配偶的父或母或近親死亡	48
	有家人對工作或生涯感到不滿	45		子女死亡	99
	有家人或退休	48		家庭的好友死亡	47
	有家人開始工作或回到工作崗位	41		已婚的兒、女與其配偶離婚或分居	58
工作變遷	有家人因被解雇或休假而長期為工作	51		有家人與其好友關係破裂	35
	有家人工作升遷或職務加重	40	家人遷居	有家人結婚	42
	搬家	43		家中的青、成年人離家就學或工作	43
疾病照顧與托育	有家人轉學	24		有家人搬回來住或有別人搬來同住	42
	父母親或配偶患重病或受到重大傷害	44	家庭法律	有家人入獄或進感化院	68
疾病照顧與托育	子女患重病或受到重大傷害	35		有家人被捕獲被送進警局	57
	有家人成為殘障者或罹患慢性疾病	73		家庭中有虐待或暴力的情形	75
	照顧殘障或慢性疾病家人變的困難	58		有家人離家出走	61
	家人或近親被送入療養院或老人院	44		有家人輟學或被退學	38
事實上，每一個人對於不同壓力事件所感受到的壓力程度，並未必相同。資料中各項壓力事件的壓力指數高低僅是測量許多人平均計算後的參考值，並不是絕對的標準，所謂壓力指數，還是以當事人的感受為準。					

89)。壓力與適應。台北市：幼獅。

穀保家商 114 學年度班級讀書會學習單 1014

單元主題	家庭生命週期				授課教師	陳慧萍	
班級	多三仁	座號	28	姓名	楊富雅	授課日期	114.10.14
活動方式	<input type="checkbox"/> 書籍導讀 <input type="checkbox"/> 戲劇表演 <input checked="" type="checkbox"/> 心得分享 <input type="checkbox"/> 影片欣賞 <input type="checkbox"/> 小組討論 <input type="checkbox"/> 其他						

Duvall 與 Hill 於 1948 年提出「家庭生命週期」的概念，說明一個家庭從建立、蓬勃發展到中止發展的改變歷程。家庭的建立經歷新婚、生育(或收養、領養)、子女成長、子女離家、退休空巢、伴侶一方去世、自己生命終結等階段。然而，觀察一個家庭的改變，不一定都會經歷以上階段發展，例如無子女或高齡再生子女，都會使階段跳躍或迴轉。

家庭發展的壓力和需求隨著時間推移、家庭成員的改變而有不同的任務，請各組討論每個階段會面臨的壓力與因應措施

1. 建立期

(1) 假設你們是一對新婚伴侶，你們面臨不同的家庭背景和價值觀，如何解決潛在的衝突？
 告訴對方對於“一件事”的看法是什麼，找找看與對方和協的溝通方式，進一步去調和氣氛和關係。
 如果對方不願意溝通，想法也跟自己差距太大，我會有離婚的考慮，比起複雜與沒必要的爭吵，我會希望用多餘的時間好好發展自己！或是找跟自己價值觀差不多的。

(2) 你們是一對新婚伴侶，因消費觀不同遇到了財務管理的問題，如何制定財務計畫？

觀察對方的金錢觀，如果對方有主動想管理財務，我會希望透過分工的方式去管理，因為全部歸給一方管理的話，一定會有生活計劃以外的不當花費，平均規劃也可以叮囑對方，也多一份安全感在彼此心裏！也可以製作表單計算家理開銷。

2. 擴展期

(1) 假設你是父母，有一個 1 歲的孩子。你在工作和家庭責任之間感到壓力。你如何平衡工作和照顧孩子的需求？

平分家務給另一半，照顧家庭本來就不是一人的義務，有一方感到壓力太大，就一定是平常的相處方式已經失衡，包容對方的辛苦，將心比心，一段關係才會永恆且健康。

孩子的需求，做父母的一定要認真寧聽，孩子的三觀跟父母的教育方式脫離不了太多，孩子有什麼需求，可以找一天跟另一半和孩子一起討論，也可以讓孩子覺得被重視，找到自信！

(2) 假設你有兩個小孩分別是2歲(托育)和5歲(幼兒園)，你如何為他們選擇就學環境？
以風聞不錯和老師好溝通，和善的教育環境，如果他們遭到不合理的待遇也會考慮轉學，也擔心霸凌造成心理健康出問題。

(3) 假設你是父母，和原生家庭父母的教養觀念不同，如何溝通？

我會主動跟父母說自己的想法和生活計畫，如果父母不理解，我會希望他們換個角度“我可能在想什麼”進而討論，也可以問問以前父母的教育方式，任何事情是什麼湊合了他們的價值觀。

(4) 假設你是父母，子女要求能有自主權，然而，你和子女之間存在溝通障礙，如何溝通解決？

我會要求他拿一張紙把自己的任何想法寫下來，或是當面講出來，去試著理解他們的想法，給予適當的建議，讓他們思考他們真正想要的是什麼？

3. 收縮期

(1) 假設你是父母，孩子已經離家上大學。你感到空虛和焦慮，如何找到新的生活目標和意義？

找出自己的興趣，去研究或是專精，或許還可以透過興趣去賺到不同的收穫和收入來源，或是去走走跟去書店看看人生還有什麼沒嘗試的。

(2) 假設你的父母正面臨健康問題和老化，你如何協助他們？

可能請外籍勞工照顧他們，如果身體還健康，每個月給孝親費給他們，休息有空去看他們。

能掌握重點，站在不同立場
思考

穀保家商 114 學年度班級讀書會學習單 1014

單元主題	家庭生命週期				授課教師	陳慧萍	
班 級	多三仁	座號	35	姓 名	鄭蕙敏	授 課 期	114.10.14
活動方式	<input type="checkbox"/> 書籍導讀 <input type="checkbox"/> 戲劇表演 <input checked="" type="checkbox"/> 心得分享 <input type="checkbox"/> 影片欣賞 <input type="checkbox"/> 小組討論 <input type="checkbox"/> 其他						

Duvall 與 Hill 於 1948 年提出「家庭生命週期」的概念，說明一個家庭從建立、蓬勃發展到中止發展的改變歷程。家庭的建立經歷新婚、生育(或收養、領養)、子女成長、子女離家、退休空巢、伴侶一方去世、自己生命終結等階段。然而，觀察一個家庭的改變，不一定都會經歷以上階段發展，例如無子女或高齡再生子女，都會使階段跳躍或迴轉。

家庭發展的壓力和需求隨著時間推移、家庭成員的改變而有不同的任務，請各組討論每個階段會面臨的壓力與因應措施

1. 建立期

(1) 假設你們是一對新婚伴侶，你們面臨不同的家庭背景和價值觀，如何解決潛在的衝突？
 現場溝通，即使吵架也要解決，避免造成更大的誤會。



(2) 你們是一對新婚伴侶，因消費觀不同遇到了財務管理的問題，如何制定財務計畫？

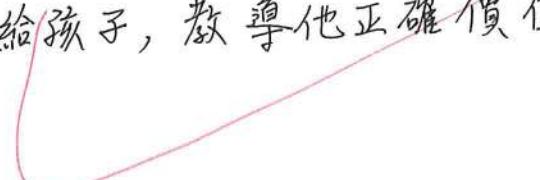
設立一個存共同資金的地方，定期在時間內存入三千，其餘金錢，分為交通費、繳交費用等項目，不去亂花。



2. 擴展期

(1) 假設你是父母，有一個 1 歲的孩子。你在工作和家庭責任之間感到壓力。你如何平衡工作和照顧孩子的需求？

不將工作上的負面能量給孩子，教導他正確價值觀，不把壓力施壓在他身上。



(2) 假設你有兩個小孩分別是2歲(托育)和5歲(幼兒園)，你如何為他們選擇就學環境？
尋找給與多元學習的學校，並且在家中時，自己教導他們基本知識和技能。



(3) 假設你是父母，和原生家庭父母的教養觀念不同，如何溝通？

詢問他們這麼做的目的，盡可能達成共識



(4) 假設你是父母，子女要求能有自主權，然而，你和子女之間存在溝通障礙，如何溝通解決？

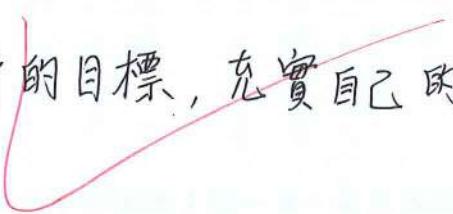
告訴他我的想法，給與他基本自主權，不過多干涉。



3. 收縮期

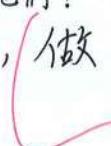
(1) 假設你是父母，孩子已經離家上大學。你感到空虛和焦慮，如何找到新的生活目標和意義？

找到自己新的興趣，去訂下新的目標，充實自己的生活。



(2) 假設你的父母正面臨健康問題和老化，你如何協助他們？

盡可能減少他們心中的不安，做出實際行動，問出他們的需求。



穀保家商 114 學年度班級讀書會學習單 1014

單元主題	家庭生命週期				授課教師	陳慧萍	
班 級	多三仁	座 號	31	姓 名	潘沁軒	授 課 日 期	114.10.14
活動方式	<input type="checkbox"/> 書籍導讀 <input type="checkbox"/> 戲劇表演 <input checked="" type="checkbox"/> 心得分享 <input type="checkbox"/> 影片欣賞 <input type="checkbox"/> 小組討論 <input type="checkbox"/> 其他						

Duval1 與 Hill 於 1948 年提出「家庭生命週期」的概念，說明一個家庭從建立、蓬勃發展到中止發展的改變歷程。家庭的建立經歷新婚、生育(或收養、領養)、子女成長、子女離家、退休空巢、伴侶一方去世、自己生命終結等階段。然而，觀察一個家庭的改變，不一定都會經歷以上階段發展，例如無子女或高齡再生子女，都會使階段跳躍或迴轉。

家庭發展的壓力和需求隨著時間推移、家庭成員的改變而有不同的任務，請各組討論每個階段會面臨的壓力與因應措施

1. 建立期

(1) 假設你們是一對新婚伴侶，你們面臨不同的家庭背景和價值觀，如何解決潛在的衝突？

先好好溝通，能各退一步是更好的
不要把自己的想法價值觀見的
不同，而去爭吵，一個完美的婚姻
是要懂得去想對方的想法去做
有效溝通

(2) 你們是一對新婚伴侶，因消費觀不同遇到了財務管理的問題，如何制定財務計畫？

如果因為錢發生爭吵真的沒什
麼好的，當初就要先談好，我認
為自己花自己的，你花你的，就不
會有更多的爭吵。

2. 擴展期

(1) 假設你是父母，有一個 1 歲的孩子。你在工作和家庭責任之間感到壓力。你如何平衡工作和照顧孩子的需求？

我可能會找父母來幫忙，早上幫忙
帶，下午我自己來，或者請保母，現
在養小孩很貴，真的很難放棄現
有的工作，只能讓自己更努力點
更累點。

(2) 假設你有兩個小孩分別是2歲(托育)和5歲(幼兒園)，你如何為他們選擇就學環境？

可能會讓去有外師的幼兒園，
現在英文真的非常重要，所以
會讓自己5歲的小孩去讀，而2
歲的小朋友我會送去評價4好的
，現在打小孩的地方可多了。

(3) 假設你是父母，和原生家庭父母的教養觀念不同，如何溝通？

我生的小孩我有自己的教育方式，
我可能會讓我的父母去出去玩
讓他們有事做。

(4) 假設你是父母，子女要求能有自主權，然而，你和子女之間存在溝通障礙，如何溝通解決？

我會去尊重我小孩的想法，
跟討論什麼能做，什麼不
能做。

3. 收縮期

(1) 假設你是父母，孩子已經離家上大學。你感到空虛和焦慮，如何找到新的生活目標和意義？

出國旅遊讓自己的生活
更充實。

(2) 假設你的父母正面臨健康問題和老化，你如何協助他們？

想如何告訴讓他們有正確
的健康觀念，還有讓他們
去做運動。

導師評語

導師陳慧萍

充溝充點時停、理清楚

后題表現佳

分數
92

復

穀保家商 114 學年度班級讀書會學習單(表二)

單元主題	我的人生列車 (生命全程的家庭資源管理)					授課教師	陳淑玲
班級	型三禮甲	座號	3	姓名	林郁軒	授課日期	114 年 9 月 9 日
活動方式	<input type="checkbox"/> 書籍導讀 <input type="checkbox"/> 戲劇表演 <input checked="" type="checkbox"/> 心得分享 <input type="checkbox"/> 影片欣賞 <input checked="" type="checkbox"/> 小組討論 <input type="checkbox"/> 其他						

一、據我所知，過去我的家庭曾經面臨哪些大的狀況：最後如何解決？

1. 金錢不足：接更多的單，家裡變得比較忙

2. 跟爸爸感情不好：後來爸爸的性格改變，變的比較親近了 2008

3. 阿公變哈：會看是不是重要的事情，再回覆

二、現代家庭可能會面對許多可預期或不可預期的狀況，談談你的看法

1. 就業/失業 我會重新整理自己的情緒，然後朝更好的未來去發展。

2. 交往/分手 我自己認為要有一定時間陪伴對方，遇到問題要提出來討論。

3. 結婚/離婚 很多人現在婚後都會因為糾紛而離婚，覺得應該都要好好談談。

4. 生/不生：這個我覺得要考慮金錢的問題，是否可以養育孩子。

5. 與父母同住/搬出去住 現在很多孩子都會想要遠離家庭，都會搬出去住。

6. 父母同住/送安養機構 (這個我沒想法)

三、滿(或即將)18，也即將高職畢業的心情：

我還蠻開心的，因為學到了好多的東西，而且店裡的設計師人都很好，雖然我跟班上的沒有到很熟，不過可以認識就是有緣，還是很開心的。

四：本次讀書會的感想

我覺得可以讓大家更了解生活周遭的事物，也可以想想看以前有發生過什麼事情，了解家裡的人事物，因為現在的小孩，真的跟家人接觸都太少，有點難過 Y QQ

導師回饋：

藉由這次讀書會，你可以回顧過去，珍惜現在，把握未來，要懂得善用各種資源，去解決

導師陳淑玲

人生中遇到的問題或逆境，把人生活成你理想的样子。

復

穀保家商 114 學年度班級讀書會學習單(表二)

單元主題	我的人生列車 (生命全程的家庭資源管理)					授課教師	陳淑玲
班級	型三禮甲	座號	15	姓名	黃穎喬	授課日期	114 年 9 月 9 日
活動方式	<input type="checkbox"/> 書籍導讀 <input type="checkbox"/> 戲劇表演 <input checked="" type="checkbox"/> 心得分享 <input type="checkbox"/> 影片欣賞 <input checked="" type="checkbox"/> 小組討論 <input type="checkbox"/> 其他						

一、據我所知，過去我的家庭曾經面臨哪些大的狀況：最後如何解決？

1. 媽媽出車禍：爸爸長期休息，照顧媽媽，我放學輪流照顧媽媽
2. 奶奶生病：長期跑醫院住院，假日換家人回家休息，換我照顧奶奶
3. 未來出路：和家人討論未來方向

二、現代家庭可能會面對許多可預期或不可預期的狀況，談談你的看法

1. 就業/失業：就業，面對不同的人事物，能穩定的薪資
2. 交往/分手：交往，一起成長，往未來的方向走
3. 結婚/離婚：結婚，老了會有一個伴侶在身邊
4. 生/不生：生，以後可以有依靠、幫忙分擔
5. 與父母同住/搬出去住：與父母同住，比較方便照顧
6. 父母同住/送安養機構：父母同住，這樣跑來跑去不方便照顧

三、滿(或即將)18，也即將高職畢業的心情：

OK 好期待又很緊張，要開始規劃未來要怎麼處理，例如：升學、就業等，18歲可以考汽機車駕照，又是新的階段的開始

四：本次讀書會的感想

回想到那些困境，我也成長了許多，很多事情都是我們遇不到的，不管怎麼樣我們都需要思考解決方法，因為這件事情遇到了也沒辦法逃避，人生沒有這麼順利的事情發生。

導師回饋：

人生是一列向前行的列車，沿途的人、事物、各種喜怒哀樂、各種順境、逆境，都是成長的閱歷

的養分。試著去運用家裡各種資源，解決各種人生的難題。這就是生命的力量。

便

穀保家商 114 學年度班級讀書會學習單(表二)

單元主題	我的人生列車 (生命全程的家庭資源管理)					授課教師	陳淑玲
班級	型三禮甲	座號	16	姓名	楊怡凌	授課日期	114 年 9 月 9 日
活動方式	<input type="checkbox"/> 書籍導讀 <input type="checkbox"/> 戲劇表演 <input checked="" type="checkbox"/> 心得分享 <input type="checkbox"/> 影片欣賞 <input checked="" type="checkbox"/> 小組討論 <input type="checkbox"/> 其他						

一、據我所知，過去我的家庭曾經面臨哪些大的狀況：最後如何解決？

- 搬家 : 請假去搬家
- 生病 : 住院四天，請假 3 個禮拜沒有去學校，慢慢把課業補回來
- 阿祖過世 : 因為太突然所以不好請假，跟主管和同事討論才有排到

二、現代家庭可能會面對許多可預期或不可預期的狀況，談談你的看法

- 就業/失業 現在少子化嚴重，應該會有很多的工作，但是能力也要好
- 交往/分手 有可能會因為意見不同或不能理解對方而分開
- 結婚/離婚 有的結婚可能就會在一起很久，有的可能會因為生活習慣而分開都
- 生/不生 不喜歡小孩，生之後有足夠的錢考慮
- 與父母同住/搬出去住 自己出去住比較不會被管
- 父母同住/送安養機構 有的人可能覺得自己沒辦法照顧好

三、滿(或即將)18，也即將高職畢業的心情：

現在已經是高三，感覺一下就長大了，現在的想法一定會和之前不一樣，之後畢業後也要去找工作，但有一技之長一定會簡單很多

四：本次讀書會的感想

這次的學習單都感覺比較社會化，可能是讓我們知道自己對這種事情的想法，但我覺得很不錯可以跟朋友討論意見，因為每個人的想法都不同。

導師回饋：雖然你是高中生，但在你回顧過去、看看現在時，不妨去了解自己家庭的各種資源，必要時要加以善用，去解決生命中遇到的各種難題。這就是成長的基礎與責任。

導師陳淑玲

A+

穀保家商 114 學年度班級讀書會學習單(表二)

A

單元主題	生命全程的家庭資源管理					授課教師	謝曼桂
班級	餐三禮甲	座號	2	姓名	陳睿曹	授課日期	114 年 9 月 9 日
活動方式	<input type="checkbox"/> 書籍導讀 <input type="checkbox"/> 戲劇表演 <input checked="" type="checkbox"/> 心得分享 <input type="checkbox"/> 影片欣賞 <input checked="" type="checkbox"/> 小組討論 <input type="checkbox"/> 其他						

一、家人對你的意義為何？

沒有什麼意義，因為前陣子跟家人吵架，所以我的最後一根稻草倒了，我就只能慢慢靠自己的工作，自己賺錢，自己養自己，之前都是有一個小小的依靠。

二、Duvall 的家庭生命週期八階段分別為何？

第1階段(建立階段)：新婚無子生 第2階段(初為父母階段)：家中有新生兒～未滿3歲 第3階段(子牛學前階段)：最大子女滿3歲～未滿6歲 第4階段(子女學齡階段)：最大子女滿6歲～未滿12歲 第5階段(子女青少年階段)：最大子女滿12歲～未滿20歲 第6階段(子

三、請挑選一個發展任務 第5階段(子女青少年階段) 並說明這個階段的家庭有哪些職責？以及必須面對與克服哪些問題？

父母親或配偶分居或離婚，配偶的父或母或近親死亡，有家人對工作或生涯感到不滿，有家人買車子或其他金額高的東西，與姻親或其他親戚的衝突逐漸增加，醫療、子女教育、生活日常開支造成家庭經濟增加，家庭的好友死亡。

四、試想 10 年後、20 年後、30 年後、40 年後…的自己正在經歷哪個家庭階段，面臨哪些發展任務與挑戰。請任選一個家庭發展階段，並提示寫一封時光信給那時候的自己。

10 年後的我，你過的還好嗎？有可能你會到第1階段(建立階段)，有可能跟樂樂在一起很久了吧，希望啦，也不希望你跟樂樂有其他負面的問題存在，還有別喜歡女人，難搞！還有樂樂的任何興趣或個性、喜好要記得。

五、今日讀書會心得

今天讀書會讓我了解到家庭資源管理的重要性，它涵蓋時間、金錢、人力與情感的有效運用，並隨生命全程不同階段而調整策略。從兒童期到老年期，每個階段的需求與目標都不同，需要靈活規劃與協調，才能提升家庭生活品質與幸福感。

10 年後的你，和男友應該在一起嗎？搞不好已經不知道要多少個了，但能找到自己的幸福就好。

子女送出阶段），子女陆续搬出家中 第7阶段（中年父母阶段），子女全部搬出，进入空巢阶段
第8阶段（退休阶段）：生计支撑者退休至二老去世



穀保家商 114 學年度班級讀書會學習單(表二)

A

單元主題	生命全程的家庭資源管理					授課教師	謝曼桂
班級	餐三禮甲	座號	23	姓名	楊喬茵	授課日期	114 年 9 月 9 日
活動方式	<input type="checkbox"/> 書籍導讀 <input type="checkbox"/> 戲劇表演 <input checked="" type="checkbox"/> 心得分享 <input type="checkbox"/> 影片欣賞 <input checked="" type="checkbox"/> 小組討論 <input type="checkbox"/> 其他						

一、家人對你的意義為何？

在生命中不可缺少的核心人物，沒有家人就沒有現在的我，養我18年了，每次有事情家人都會第一時間出現幫助我，雖說有爭吵，但還是愛著他們。

二、Duvall 的家庭生命週期八階段分別為何？

第1階段(建立階段):新婚無子
第2階段(初為父母階段):家中有新生兒～未滿3歲
第3階段(子壯學前階段):最大子女滿3歲～未滿6歲
第4階段(子壯學齡階段):最大子女滿6歲～未滿12歲
第5階段(子壯青年階段):最大子女滿12歲～未滿20歲
第6階段(子女送出去階段):子女陸續遷出家中
第7階段(中年父母階段),子女全部遷出，進入空巢階段
三、請挑選一個發展任務
第8階段(退休階段):生計負擔者退休至二老去世。
以及必須面對與克服哪些問題？

父母需要協助孩子們建立自我價值，以及自由與空間，同時也要維持必要的規定，也要學習聽孩子的心聲，讓他們有表達言語的空間，這年紀常常追求自由與獨立，容易和父母意見不合，所以需要學習與孩子溝通協商，避免走錯路太放縱。

四、試想 10 年後、20 年後、30 年後、40 年後…的自己正在經歷哪個家庭階段，面臨哪些發展任務與挑戰。請任選一個家庭發展階段，並提示寫一封時光信給那時候的自己。

10 年後。我應該已經當老闆了吧！其實這夢想挺狂妄的，因為好難要好多金錢、人脈、熱度，不然做不起來，不過我想像我自己可以做到的，如果真的做到了，我希望幫阿嬤買房子，小時候沒能力但現在長大了，可以就買。

五、今日讀書會心得

今天的讀書會了解家庭資源管理的重要性，一個家庭要面對的事情數不勝數，家裡要是有頂梁柱或許就會輕鬆一點，不用小小年紀背負大人的壓力長大，每個階段都會經歷不一樣的事情，有喜怒哀樂，先苦後甘，滋味都不同。

10 年後可以言老闆嗎？自己的能力還有很多需要培養的，技能和能力吧！

穀保家商 114 學年度班級讀書會學習單(表二)

A

單元主題	生命全程的家庭資源管理					授課教師	謝曼桂
班級	餐三禮甲	座號	29	姓名	陳婕瑩	授課日期	114 年 9 月 9 日
活動方式	<input type="checkbox"/> 書籍導讀 <input type="checkbox"/> 戲劇表演 <input checked="" type="checkbox"/> 心得分享 <input type="checkbox"/> 影片欣賞 <input checked="" type="checkbox"/> 小組討論 <input type="checkbox"/> 其他						

一、家人對你的意義為何？

我不太理解家人對我的意義，在高中之前家人對我的意義就是拿錢跟帶我出門的意義，來這之後家人會問我課業及有沒有吃飯。

二、Duval 的家庭生命週期八階段分別為何？

第一階段：新婚無子，第二階段（初為父母階段）家中有新生兒未滿3歲，第三階段（子女學前階段）最大子女滿3歲～未滿6歲，第四階段（子女學齡階段）最大子女滿6歲～未滿12歲，第五階段（子女青少年階段）最大子女滿12歲～未滿20歲，第六階段（子女送

三、請挑選一個發展任務

第二階段（初為父母階段）

並說明這個階段的家庭有哪些職責？

以及必須面對與克服哪些問題？

我在第二階段初為父母可能會遇到超級無敵多的困難，要面對全身軟軟的小孩，還要怕小朋友生病，因為身體還小不舒服要非常小心的照顧小孩，還有會有經濟壓力。

四、試想 10 年後、20 年後、30 年後、40 年後…的自己正在經歷哪個家庭階段，面臨哪些發展任務與挑戰。請任選一個家庭發展階段，並提示寫一封時光信給那時候的自己。

我想如果我的人生走到了第五階段小孩可能 12~20 歲了，希望不會讓小孩覺得他沒有家然後喜歡回家，和跟我聊天，希望我不會跟我的小孩鬧彆扭因為我怕我也會跟他也認真。

五、今日讀書會心得

今天老師在讀書會說了很多，還一直告訴我們女生要保護好自己不要輕意懷孕，也強調男生要管好下半生思考，也讓我們思考到了未來可能發生的事情。

家人的意義可看出家人對你們的重要性，還有更深厚意義

文桂

114.9.12

閱