

孝悌

Filial Piety

主動分擔家事，減輕父母的負擔

1. 當你主動分擔家事時，對家庭氣氛有什麼影響？
2. 如果平常沒有分擔家事，可能的原因是什麼？
3. 在忙碌的課業與生活中，如何安排時間來分擔家事？

三民週記事

【國中部】

- 14 九年級學習區完全免試校內報名說明會(12:30@三民樓 2 樓第一會議室)
- 15~17 九年級學習區完全免試校內報名
- 17 七、八年級國語文競賽(字音字形作文寫字@週會課)
- 17 七年級校外教學行前說明會_學生場(線上)(週會課@各班教室)
- 17 八年級得勝者品德教育課程(週會課@各班教室)
- 17 九年級專業群科講座(週會課@齊賢樓)

【高中部】

- 13 高三學習歷程檔案多元表現上傳與勾選截止
- 13 校內英語文競賽(朗讀、演講、作文初賽)
- 13-17 高三分科測驗校內報名
- 15-19 高三學習歷程檔案收訖明細學生確認【校務行政系統】

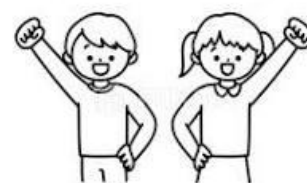
17 高一排球比賽(第 5.6 節)

17 高三收訖明細班級確認(13:00-13:50(312-313) ; 14:00-14:20(301-311)@各班教室)

17 高三個人申請備審營(15:10-16:00)

【先入為『主』】主動，決定未來的成就!

資料來源：天才領袖官網



「可以主動一點嗎？」

「不要那麼被動。」

在成長過程中，我們經常被鼓勵要積極主動，但如何具體地培養這種主動性卻是一大課題。主動性不僅是一種性格特質，更是一種能力，它涉及到自我認知、目標設定、行動和堅持。當然，前提已經訂好目標或目的，有些人天生主動，但更多人需要透過學習和實踐來提升。在小時候，長輩們總會提到：「你要積極一點。」、「不要那麼被動。」、「可以主動一點嗎？」。長大後，我們也深知主動的重要性，跨出那一步，機會就是你的，而不主動則可能錯失許多境遇。主動型人格特質包含哪些：

- (1) 高工作能力：努力程度高，擁有專業技能，能夠勝任並超越份內工作。
- (2) 人際效能：值得信任，具備良好溝通、團隊合作與領導能力。
- (3) 組織導向：具備組織承諾，願意奉獻，忠於組織價值觀。
- (4) 積極進取的品質：自律且擁有主動性，具備創意、問題解決、判斷力等能力。
- (5) 操守：誠信、正直、有原則。

主動不只是行動的開始，更是改變命運的關鍵。當我們願意跨出第一步，不再等待機會，而是自己創造機會，成功就不再遙不可及。每一次主動的嘗試，都是累積實力與經驗的過程。只要持續保持這份積極與勇氣，未來的路就會越走越寬，成功也終將屬於那些願意主動出擊的人。

你曾經因為鼓起勇氣「主動出擊」（例如：主動認識新朋友、主動舉手發言、主動爭取幹部）而獲得意想不到的好結果嗎？可以分享看看那次的感受。如果感受還不錯，或許可以將這種主動，運用在家庭情境中，或許會對家庭關係帶來不一樣的發展也說不定！

【好書報報】《整理是愛的語言》

整理不只是處理物品，而是處理關係；
不需要處處完美，而是不要掌控一切，
先照顧好自己再推及家人。
讓家成為包容愛的容器、心動住所，
這就是整理的美好！



分擔家事、整理每天居住的家…
☆整理不是為了別人做的，是為了我自己
☆整理不是為了討好別人，而是為了討自己喜歡
☆用整理好的空間款待自己，可以感受到愛

~~~~~ 把寶貴的時間留給自己及家人，讓你的家照顧你 ~~~~~

透過這本書還會讓你建立自己的整理邏輯，而不是只有丟東西！

即使每次開抽屜，都一樣有條理，一旦建立起屬於自己的收納邏輯，每天只要花少許的時間就能維持。好的整理能讓你把寶貴的時間，留給自己及最愛的人們，留白的空間愈多，就愈能有鬆弛感。

### ◆精選整理的愛之語

- ☆把不喜歡的去掉，才能知道缺少什麼，而只要夠好，一個便足夠。
- ☆少，不一定能使人滿足。好，才會。
- ☆過多有用的東西，會讓空間變得無用。
- ☆讓家變美的，不是物品，而是空間。
- ☆用整理好的空間款待自己，可以感受到自己深切的愛。
- ☆整理不是為了討好別人，而是為了討自己開心。
- ☆囤積越多的物品是什麼，你的焦慮就是什麼。
- ☆眼見為淨、耳聽為清、鮮衣美食、怡然自得。

回想一下，過去爸媽叫你幫忙做家事或整理房間時，你的心情通常是什麼？如果把這週的家事任務，當作是「打造讓自己心情變好、充滿鬆弛感」的禮物，你的感受和行動會有什麼改變嗎？

或是，環顧你的房間（尤其是書桌或抽屜），有沒有哪一類物品是你明明很少用，卻一直越積越多、捨不得丟的？試著靜下心想想，捨不得丟的背後，是不是隱藏著某種擔心或捨不得的心情？

## 【孝看人生】到底什麼才是孝順？

### ◆真正的孝順是建立在彼此尊重之上

心理學家認為，當子女能夠自由發揮自身特質，找到生命的意義，並將這份真實的幸福傳遞給父母，同時父母也能看見、理解並肯定孩子的真實自我時，這才是一段具有安全感與歸屬感的雙向連結。父母需要體認子女是獨立的個體，而非延續夢想的工具；子女也需要在維繫關係與保持自我中找到平衡。



### ◆日常生活中的實踐：淺孝與深孝

孝順從來不是掛在嘴邊的口號，而是落實於生活細節中的行動。我們可以將孝順的行為表現區分為不同層次：

| 孝順層次        | 行為特徵                             | 核心型態                    |
|-------------|----------------------------------|-------------------------|
| 淺孝(物質與表面)   | 提供金錢與物質支持、居住在一起、聽從父母的日常指令。       | 盡義務、避免社會輿論指責、滿足父母的安全感。  |
| 深孝(情感與心理)   | 父母生病時的照顧、嘮叨時的聆聽、出錯時的包容、性急時的理解。   | 同理心、感恩、將父母視為平等的成年人予以包容。 |
| 大孝(自我實現與傳承) | 活出真實的自我、在社會上立足、打破家族不良模式、擁有健康的心態。 | 對自己的生命負責、傳遞正能量、讓父母引以為傲。 |

孝順並非等到長大有能力才開始，而是從現在的一言一行做起。懂得感恩與回報，才能讓家庭關係更加溫暖，也讓自己成為有責任感的人；孝順不只是物質上的奉養，更是日常生活中的關心與陪伴。只要用心體貼父母，在平凡的小事中表達愛，就是最真誠的孝順。

### ◆思考一下：

或許我們會覺得父母很嘮叨，但或許我們可以停下來思考，父母一直嘮叨的背後，其實隱藏著他們什麼樣的「擔心」或「愛」？下次當他們又開始嘮叨時，我們可以試著用什麼樣具體的行動或語氣來回應？