

# 培英國中家庭教育暨日行一善實施計畫 子計畫之一【愛的存款簿】

愛的行動者：我是 8年11班23號 姓名：沈昕璇  
希望成為體貼、願意負責、正直、懂得感恩的三好天使

日期	愛的行動列舉	我想說的話	父母按讚區
範例	106.7.1 幫忙打掃—清洗家中的門窗	平常都是媽媽在清洗，今天自己做才知道累，媽媽您辛苦了！	👍👍👍👍👍
1	106.7.2 煮水	我發現煮熱水真的很不容易，我竟然把水壺煮到燒焦了，有好多細節要注意	👍👍👍👍👍
2	106.7.3 澆花	有時會忘記要澆花，看似簡單的工作，其實是個大挑戰呢！	👍👍👍👍👍
3	106.7.5 擺碗筷	平凡卻重要的工作，是展現體貼的好時機	👍👍👍👍👍
4	106.7.8 折棉被	幫家人折棉被，成為忙碌中的小幫手	👍👍👍👍👍
5	106.7.11 洗碗	看到媽媽粗糙的手，決定分擔家事，媽咪您辛苦了！	👍👍👍👍👍
6	106.7.11 烘碗	洗完碗後，接著放入烘碗機，才算完成工作！	👍👍👍👍👍
7	106.7.12 洗蛤蜊	洗蛤蜊需要耐心，認真地將每一個	👍👍👍👍👍
8	106.7.19 洗九層塔	搓乾淨，爸比您辛苦了，加速家人做料理的時間!!	👍👍👍👍👍
9	106.7.23 洗空心菜+(煮)(切)	我學習到原來空心菜的梗要先煮，接著才放葉子，才會好吃	👍👍👍👍👍
10	106.7.23 洗小白菜+(煮)(切)	我發現只要是自己煮的都好吃	👍👍👍👍👍
11	106.7.23 煮麵	是個需要細心的任務，以免水溢出來	👍👍👍👍👍
12	106.7.29 烤泰國蝦	為了謝謝爸比媽咪平時煮飯給全家，因此我特別做泰國蝦料理	👍👍👍👍👍
13	106.8.2 切，削 apple	雖然我削的很不好，但媽咪還是鼓勵我，thank you!	👍👍👍👍👍
14	106.8.5 煮水	再次挑戰煮水，這次我一聽到聲音就馬上關火，成功!	👍👍👍👍👍
15	106.8.13 剝蛋殼	雖然蛋凹凸不平，但我相信下次會更好	👍👍👍👍👍
16	106.8.14 洗海瓜子+(買)	到南寮魚港採買，分擔工作	👍👍👍👍👍
17	106.8.16 提袋子	看到媽媽太重了，趕緊向前去幫忙拿東西，我是您的小幫手	👍👍👍👍👍
18	106.8.21 做蜂蜜林子蛋糕	隨call隨到! 送給爸媽，希望您們會喜歡~	👍👍👍👍👍
19	106.8.21 買 breakfast	媽媽每天都早起為我們做早餐	👍👍👍👍👍
20	106.8.21 買衣服	現在換我幫您準備! 為爸比精心挑選的，希望您	👍👍👍👍👍

★ 恭喜你完成了20項愛的行動~希望你繼續關懷家人，持續給予更多愛的行動喔!

(愛的存款簿活動辦法，詳見學校網站暑假作業公告!)

家長簽名

沈澤民



# 培英國中家庭教育暨日行一善實施計畫 子計畫之一【愛的存款簿】

愛的行動者：我是 8年21班25號 姓名：徐瑋彤  
希望成為體貼、願意負責、正直、懂得感恩的三好天使

	日期	愛的行動列舉	我想說的話	父母按讚區
範例	106.7.1	幫忙打掃—清洗家中的門窗	平常都是媽媽在清洗，今天自己做才知道累，媽媽您辛苦了！	
1	106.6.30 (五) ☆	晚餐飯後散步	現在國中沒辦法陪婆婆散步，今天難得來婆婆這，跟婆婆一起飯後散步。	
2	106.7.1 (六) ☆	下午茶 small talk	跟阿公、婆婆、阿姨和舅舅喝下午茶，吃小點心大家有說有笑，好開心喔！	
3	106.7.2 (日) ☆	擁抱家人	給爸媽一個溫暖的擁抱，既溫暖又舒服，真希望這溫暖一直存在心中。	
4	106.7.3 (一) ☆	倒垃圾	差點讓垃圾車離開，我狂奔，好險啊！下次要更早一點去丟垃圾。	
5	106.7.4 (二) ☆	收摺衣服	和阿公一起合力把全家的衣服收起來，我一口氣把全家的衣服都摺好了。	
6	106.7.5 (三) ☆	陪媽媽上研習課	很開心今天能夠跟媽媽一起上課，不只增加親子間的關係，也在課中學很多。	
7	106.7.6 (四) ☆	跟婆婆聊天	今天跟婆婆聊很多，不管是學校還是有關自己的事我都會分享。	
8	106.7.27 (四) ☆	收信	每次一出門回家時就一定去收信，一收就大概有4~5封，55	
9	106.7.28 (五) ☆	爬山	最喜歡跟阿公婆婆去爬山，今天特別的手是近看一隻松鼠覓食，好可愛喔！	
10	106.7.29 (六) ☆	拖地	今天爸爸加班很累，洗完澡就睡著了，我順便幫爸爸拖地。	
11	106.7.30 (日) ☆	送禮物給媽媽	今天是媽媽的生日，除了祝福，我也將自己做禮物送給媽媽！黑皮！	
12	106.7.31 (一) ☆	買早餐	今天早起買早餐，好多人啊~但沒關係，因為跟爸媽超開心~	
13	106.8.1 (二) ☆	擦全家地板	爸爸是擦地的神手，都可以把全家擦的很乾淨，我也開始訓練自己。	
14	106.8.2 (三) ☆	幫長輩按摩	爸爸的生日就是今天，所以要好好幫爸爸按摩，暑假都要上班的爸爸。	
15	106.8.3 (四) ☆	倒垃圾	家裡的垃圾桶滿滿，一定得丟了，不然又要跟討厭蟑螂再次相遇!!!	
16	106.8.4 (五) ☆	收信	啊~忘記收信了，有9.10張啊~還好有想到，不然就不只9.10張了。	
17	106.8.5 (六) ☆	燒香	很久沒有跟阿公燒香，阿公問我跟神明說什麼，我說：保佑阿公長命百歲!!	
18	106.8.6 (日) ☆	搬機器	今天婆婆做碗粿，所以用了機器，我將機器搬下又搬上。	
19	106.8.7 (一) ☆	收摺衣服	阿公去銀行，所以無法收衣服，我一上完課就跟婆婆一起收，還有摺。	
20	106.8.8 (二) ☆	製作麵包	早上一大早，先去買材料，下午做麵包，第一次做，真的好亂喔！	

★ 恭喜你完成了20項愛的行動~希望你繼續關懷家人，持續給予更多愛的行動喔！

(愛的存款簿活動辦法，詳見學校網站暑假作業公告！)

# 培英國中家庭教育暨日行一善實施計畫 子計畫之一【愛的存款簿】

愛的行動者：我是 八年 15 班 26 號 姓名：莊易玟  
希望成為體貼、願意負責、正直、懂得感恩的三好天使

	日期	愛的行動列舉	我想說的話	父母按讚區
範例	106.7.1	幫忙打掃—清洗家中的門窗	平常都是媽媽在清洗，今天自己做才知道累，媽媽您辛苦了！	👍👍👍👍👍
1	106/7/1	洗碗	洗油油的碗盤很討厭，但是每次都讓媽媽洗，所以就算討厭也要幫忙洗。	👍👍👍👍👍
2	106/7/3	倒垃圾	每次倒垃圾都要聞到臭臭的味道，讓人很不舒服，但是要幫忙分擔家事，只好忍耐一下了。	👍👍👍👍👍
3	106/7/6	擦桌子	吃完飯後都要幫忙擦桌子，雖然不會麻煩，但是有時油油的要擦很多次。	👍👍👍👍👍
4	106/7/8	掃地	看到地板上有頭髮或灰塵，就會想掃起來，讓家裡看起來比較乾淨。	👍👍👍👍👍
5	106/7/10	收拾碗盤	吃完飯要把碗盤放到水槽裡，有時候盤子裡還有東西，我還很怕倒出來呢！	👍👍👍👍👍
6	106/7/15	拖地	地板有時會有一些黑黑的或一些鞋印，看到就把它拖乾淨，才不會越踩越髒。	👍👍👍👍👍
7	106/7/19	摺衣服	要把晾乾的衣服拿下樓摺，有時要拿去衣櫥放的時候就亂掉了，還要在摺一次，真累。	👍👍👍👍👍
8	106/7/22	晾衣服	每次都要把已經掛到衣架上的衣服再掛到晒衣竿上面，每次掛到一半的時候手都酸了。	👍👍👍👍👍
9	106/7/26	整理房間	待在房間的時候，旁邊地上有灰塵有東西亂掉了，都會整理一下，這樣感覺比較舒服。	👍👍👍👍👍
10	106/7/30	洗碗	現在洗久發現，洗碗好像沒那麼討厭了，雖然會油油的，但是在用洗碗精的時候，就可以順便把油油清洗掉了。	👍👍👍👍👍
11	106/8/2	吸地板	吸地板比掃地來的快，也比較乾淨，可是有時電線不固定，就要一直換插座，有點麻煩。	👍👍👍👍👍
12	106/8/5	洗衣服	雖然洗衣服只是丟到洗衣機裡，而不是用手洗，但是有時要分類洗，所以有可能要洗兩次。	👍👍👍👍👍
13	106/8/7	拖地	幾乎都是媽媽在拖，改天我要配主動去幫忙拖，才不會讓媽媽這麼辛苦。	👍👍👍👍👍
14	106/8/10	整理房間	有時房間很亂的時候，就會稍微整理一下，讓媽媽不用多整理一間房間。	👍👍👍👍👍
15	106/8/12	倒垃圾	倒垃圾雖然不會很累，但是有時候垃圾很多的時候，就感覺有點麻煩。	👍👍👍👍👍
16	106/8/14	摺衣服	有時摺衣服會摺的亂亂的不整齊，要跟媽媽學習一下怎麼把衣服摺的更整齊。	👍👍👍👍👍
17	106/8/15	掃地	掃地有時輕鬆有時辛苦，偶爾灰塵較多的時候要掃比較久，但常掃的話就會輕鬆一點。	👍👍👍👍👍
18	106/8/17	晾衣服	有時候晾衣服有些衣服比較大件，要掛到晒衣竿上的時候竟然就掉在地上，所以要在洗一次。	👍👍👍👍👍
19	106/8/18	收拾碗盤	盤子裡面有時候會有沒吃完的東西，還怕倒出來誤。	👍👍👍👍👍
20	106/8/20	洗碗	有一次洗碗因為有用洗碗精，在洗的時候差點手滑打破盤子。	👍👍👍👍👍

★ 恭喜你完成了 20 項愛的行動～希望你繼續關懷家人，持續給予更多愛的行動喔！

(愛的存款簿活動辦法，詳見學校網站暑假作業公告！)





# 培英國中家庭教育暨日行一善實施計畫 子計畫之一【愛的存款簿】

愛的行動者：我是 8年26班23號 姓名：高睿謙

希望成為體貼、願意負責、正直、懂得感恩的三好天使



日期	愛的行動列舉	我想說的話	父母按讚區
範例	106.7.1 幫忙打掃—清洗家中的門窗	平常都是媽媽在清洗，今天自己做才知道累，媽媽您辛苦了！	👍👍👍👍👍
1	106.7.1 幫忙掃地、拖地、擦桌子	外婆今天從嘉義回家，把家裡整理得乾乾淨淨給他個驚喜!!!	👍👍👍👍👍
2	106.7.2 幫忙洗碗、擦玻璃	我認為雖然這些事雖然只是小幫忙，但我能做多少就盡量幫忙！	👍👍👍👍👍
3	106.7.3 為爸媽按摩	爸媽為了賺錢養家，要加班、要應酬很辛苦，肩膀要放鬆一下~	👍👍👍👍👍
4	106.7.4 和媽媽聊天講心事	難得的Women's Talk，才知道媽媽有那麼多煩惱，辛苦她了！	👍👍👍👍👍
5	106.7.5 做一隻娃娃送弟弟	弟弟之前也送給我一隻筆過，他平常也都會幫我忙，算是達謝他吧！	👍👍👍👍👍
6	106.7.6 幫忙洗廁所	外婆真是太強了，廁所好難刷，謝謝您平常的辛苦了！	👍👍👍👍👍
7	106.7.7 做早餐給家人吃	嘿嘿今天我很早起，謝謝大家平時有耐心的叫我起床還包容我的起床痛	👍👍👍👍👍
8	106.7.8 修剪家中盆栽樹葉	家中的植物被外婆照顧得漂漂亮亮，要照顧得好真不容易!!	👍👍👍👍👍
9	106.7.9 陪外婆聊天	一直以來，外婆負責打理全部的家務，但平時又沒說話對象，且我總是在念書上課這是我老早該做的事了!	👍👍👍👍👍
10	106.7.10 幫忙洗蔬菜、切肉	煮菜很辛苦，讓外婆一手包辦太累了，即便是小小幫忙也好。	👍👍👍👍👍
11	106.7.11 把最後一塊芒果給弟弟	雖然我一塊都還沒吃到，又是最愛的水果，但你每天打球打整天很累，留給你。	👍👍👍👍👍
12	106.7.13 煮晚餐給家人	家人每天辛苦工作，外婆每天照顧我們，今天的晚餐交給我！	👍👍👍👍👍
13	106.7.14 幫忙丟垃圾	平時只會製造垃圾的我也要盡一份心力！想不到去垃圾場的路超遠!	👍👍👍👍👍
14	106.7.16 整理客廳、廚房	小姨婆難得從美國回來，外婆已經忙得不可開交，我也來幫忙。	👍👍👍👍👍
15	106.7.17 切水果拼盤給家人吃	切水果是我的專長！大家今天都在，就讓你們看看美麗的擺盤&多樣水果！	👍👍👍👍👍
16	106.7.19 幫受傷的弟弟擦藥	老弟，下次玩遊戲注意點，再受傷就不理你了！	👍👍👍👍👍
17	106.7.20 幫忙洗爸爸的車	爸爸平時都很愛護這台車，還耐心的清洗它，我也來幫忙！	👍👍👍👍👍
18	106.7.21 擦家中1~4樓地板	人間煉獄啊！外婆你怎麼那麼厲害？超累的說，但看見地板亮晶晶，很有成就感	👍👍👍👍👍
19	106.7.22 送一件衣服給媽媽	我知道您一直想買卻又沒買，所以存了錢請爸爸帶我去買的。Happy Birthday!	👍👍👍👍👍
20	106.7.30 買一塊蛋糕和禮物給外婆	今天是您的生日，謝謝您一直以來的照顧，今後感情依舊，生日快樂~	👍👍👍👍👍

★ 恭喜你完成了20項愛的行動~希望你繼續關懷家人，持續給予更多愛的行動喔！

(愛的存款簿活動辦法，詳見學校網站暑假作業公告！)





# 培英國中家庭教育暨日行一善實施計畫 子計畫之一【愛的存款簿】

愛的行動者：我是 8 年 26 班 21 號 姓名：林世林  
希望成為體貼、願意負責、正直、懂得感恩的三好天使

日期	愛的行動列舉	我想說的話	父母按讚區
範例	106.7.1 幫忙打掃—清洗家中的門窗	平常都是媽媽在清洗，今天自己做才知道累，媽媽您辛苦了！	👍👍👍👍👍
1	106.7.8 幫忙打掃—洗碗 	吃完晚餐幫全家洗碗，其實真的不難做呢！	👍👍👍👍👍
2	106.7.9. 給Mom一個 big hug!!	平時家人們都很忙，抱抱給人的感覺很溫暖!!	👍👍👍👍👍
3	106.7.11. 晾衣服 	衣服在陽光的照射下可以殺菌，讓我們穿起來更舒適。	👍👍👍👍👍
4	106.7.12. 幫忙煮飯 	幫家人煮飯、切菜，可以增進廚藝。	👍👍👍👍👍
5	106.7.13 拖地 	平時都是媽媽拖地，我也要常常做才行。	👍👍👍👍👍
6	106.7.16 洗碗 	飯後為大家服務，真的很開心呢！	👍👍👍👍👍
7	106.7.17. 幫忙提東西 	每次出門都會提一堆東西回家，我幫忙分擔一些才不會提太重。	👍👍👍👍👍
8	106.7.19. 幫Mom按摩 	媽媽平常工作很辛苦，也常常腰酸背痛，希望按摩可以減輕壓力。	👍👍👍👍👍
9	106.7.22 倒垃圾 trash 	把裝滿的垃圾丟掉，家裡看起來也舒適多了呢！	👍👍👍👍👍
10	106.7.25 跟Dad說謝謝 Thank 	爸爸常買東西回來給我吃，我都會說謝謝。他真的很關心我呢。	👍👍👍👍👍
11	106.7.27 和家人聊天 	和家人談心，聊天，敞開心扉，是很歡樂的時光。	👍👍👍👍👍
12	106.7.30 幫忙拖地 	媽媽您辛苦了，平時都是您在拖地，今天做了發現很累呀...!	👍👍👍👍👍
13	106.7.31 送Mom一幅畫 	畫了一幅媽媽的自畫像，雖然有點不像，但Mom還是很喜歡...♥	👍👍👍👍👍
14	106.8.1 幫Mom按摩 	Mom說腰酸，我就幫她按摩，雖然她覺得很癢.....	👍👍👍👍👍
15	106.8.3 信守承諾 	和同學相約讀書，準時到達，也不違約。	👍👍👍👍👍
16	106.8.5 給Mom一個hug 	以實際的行動來表達我的感謝，媽媽也會感受到我的溫暖。	👍👍👍👍👍
17	106.8.8 煮飯給Dad吃 	爸爸平常工作很辛苦，做飯給Dad吃以表達我的感謝。	👍👍👍👍👍
18	106.8.13 送Dad一幅畫 	送了一張風景畫給爸爸，他看起來很開心呢...♥	👍👍👍👍👍
19	106.8.17 收衣服 	收衣服也滿辛苦的，每次掛很多衣服，拿的手酸，一定要常常幫忙才行。	👍👍👍👍👍
20	106.8.21 摺衣服 	曬乾的衣服順手摺好放進衣櫃，看起來也就很美觀啦~~~~!	👍👍👍👍👍

★ 恭喜你完成了20項愛的行動~希望你繼續關懷家人，持續給予更多愛的行動喔!

(愛的存款簿活動辦法，詳見學校網站暑假作業公告!)



# 培英國中家庭教育暨日行一善實施計畫 子計畫之一【愛的存款簿】

愛的行動者：我是 8 年 18 班 4 號 姓名：周祐辰  
希望成為體貼、願意負責、正直、懂得感恩的三好天使

日期	愛的行動列舉	我想說的話	父母按讚區
範例	106.7.1 幫忙打掃—清洗家中的門窗	平常都是媽媽在清洗，今天自己做才知道累，媽媽您辛苦了！	
1	106.7.3 洗碗	一開始洗很慢，但是後來愈來愈上手，速度增加了不少。	
2	106.7.4 清洗冷氣	要一層一層的拔下來，爬上爬下，相當辛苦。	
3	106.7.4 掃地	當她全部都掃完時，可是很有成就感呢！	
4	106.7.7 刷馬桶	在夏天刷馬桶非常的熱，往往刷完都汗流浹背	
5	106.7.11 晒衣服	在晒之前，一定要拉一拉，這樣才不會有很多折痕。	
6	106.7.18 拖地	要有順序的從裡往外拖，才會拖好了又被自己的腳印弄髒了。	
7	106.7.23 倒垃圾	倒垃圾之前要先做好分類工作再去，才不會造成環境污染。	
8	106.7.30 洗衣服	放進洗衣機前要把白色和花色衣服分類，才不會造成衣服染色情形。	
9	106.8.3 清洗紗窗	紗窗要常刷洗，才不會孳生蚊蟲。	
10	106.8.8 摺衣服	要把衣服摺整齊不容易。要細心的對齊好衣服肩線，摺好後還要放整齊才行	
11	106.8.13 整理房間	雖然整理的過程讓人汗流浹背，但看到整理完煥然一新的房間真舒服。	
12	106.8.17 洗車	洗車真累人，尤其是打蠟完，手臂酸到不行，但洗完還滿有成就感的。	
13	106.8.22 幫外婆按摩	外婆年紀大了，常腰酸背痛，我幫外婆按摩，外婆覺得很舒服，我也很開心。	
14	106.8.24 刷洗廚房	原來「小蘇打」是清洗廚房的好幫手，媽媽說用對方法，打掃起來才能事半功倍。	
15	106.8.25 陪媽媽上市場	陪媽媽去買菜可以認識很多菜，還有很多試吃活動。我會幫忙提菜，減輕媽媽的負擔。	
16	106.8.28 換燈泡	我已經長得比媽媽高大了，以後換燈泡這種小事就交給我吧。	
17	106.8.28 幫小狗洗澡	「牠」也是我重要的家人，當然要常幫牠洗香香囉。	
18	106.8.29 幫忙煮晚餐	平常都是媽媽在煮，趁著放暑假，換我來大顯身手，煮頓美味的晚餐吧！	
19	106.8.29 整理穿不下的衣服	我和媽媽將穿不下的衣服洗淨，整理打包送至偏遠山區的孤兒院給需要幫助的朋友。	
20	106.8.30 泡茶給媽媽喝	一大早就出門上課的媽媽回到家累得坐在沙發上，我趕緊泡杯茶給媽媽喝。	

★ 恭喜你完成了 20 項愛的行動～希望你繼續關懷家人，持續給予更多愛的行動喔！

(愛的存款簿活動辦法，詳見學校網站暑假作業公告！)



# 培英國中家庭教育暨日行一善實施計畫 子計畫之一【愛的存款簿】

愛的行動者：我是 8 年 4 班 25 號 姓名：邱詔祐  
希望成為體貼、願意負責、正直、懂得感恩的三好天使

日期	愛的行動列舉	我想說的話	父母按讚區
範例	106.7.1 幫忙打掃—清洗家中的門窗	平常都是媽媽在清洗，今天自己做才知道累，媽媽您辛苦了！	👍👍👍👍👍
1	106.7.3 幫媽媽捶背 	因為媽媽太累了，他的肩膀好硬 	👍👍👍👍👍
2	106.7.4 洗碗 	自己的碗自己洗，既然要吃就吃吧！	👍👍👍👍👍
3	106.7.4 和鄰居打招呼 	一句早安可以讓別人有一個美好的早晨 	👍👍👍👍👍
4	106.7.5 給朋友一個擁抱 	雖然朋友之間平常不說「我很喜歡你」這句話，但會用行動來表示。	👍👍👍👍👍
5	106.7.6 倒垃圾 	今天是我一個人在家度過的日子 今天回來很累，所以先去倒垃圾！	👍👍👍👍👍
6	106.7.7 和姐姐說「早」 	姐姐是一個很安靜的人，真的很安靜 但他很溫柔	👍👍👍👍👍
7	106.7.8 洗衣服 	姐姐去打工，媽媽去上班，爸爸也是，家裡只剩我一個。	👍👍👍👍👍
8	106.7.9 擦桌子/整理桌面 	每天媽媽總是說「去整理桌子」，今天我才意識到，我的桌子是何等紊亂。	👍👍👍👍👍
9	106.7.10 去廚房幫忙 	在奶奶家的廚房，每天都要料理 8 人份的菜。去幫忙主廚，並獲得經驗。	👍👍👍👍👍
10	106.7.11 給朋友一個 hug 	自暑假開始，我只要是家裡沒人時，就會跑去 My best friend's 家。今天她要離開 2 個禮拜。	👍👍👍👍👍
11	106.7.12 幫全家人的 breakfast 	因為除了還是學生的我，家人都要上班。還是那種早出晚歸的班。今天就給我早出吧！(拜託) 大家！	👍👍👍👍👍
12	106.7.13 洗碗 	有時我覺得「把碗洗好」是一件很棒的事。因為很有成就感。	👍👍👍👍👍
13	106.7.14 折衣服 	暑假果然很熱。被太陽和風的幫助下。穿衣服很快就乾了。只剩下被汗幫助的我。	👍👍👍👍👍
14	106.7.15 掃地 	有時，我看見的地板明明很乾淨。可是掃起來又是迥然不同的世界了。	👍👍👍👍👍
15	106.7.16 倒垃圾 	塑膠做的帶子、瓶瓶罐罐。縱使我努力的不用它們，垃圾桶還是吹眼淚就滿。	👍👍👍👍👍
16	106.7.17 洗衣服 	今天姐姐休息，所以可以一起整理那些涼涼的衣服們——真是開心。	👍👍👍👍👍
17	106.7.18 洗碗 	因為我常常(看起來)都沒有正常吃飯，所以爸爸買很多泡麵。好吃的東西就是愛分享吧！	👍👍👍👍👍
18	106.7.19 掃地 	本週要掃的地方是一樓掃媽有潔癖，她最近真的很累，掃得滿腦的，掃一下吧！	👍👍👍👍👍
19	106.7.20 幫家上門 	沒錯！長年相處的我們，我，已經可以分辨他們開門時的聲音了喲！！	👍👍👍👍👍
20	106.7.23 折衣服 	隔了 2 天的暑假，我來折衣服了。上學時期爸爸會大聲的說「你怎麼沒有做家事」現在他這樣對我呀！	👍👍👍👍👍

★ 恭喜你完成了 20 項愛的行動～希望你繼續關懷家人，持續給予更多愛的行動喔！

(愛的存款簿活動辦法，詳見學校網站暑假作業公告！)



# 培英國中家庭教育暨日行一善實施計畫 子計畫之一【愛的存款簿】

愛的行動者：我是 日 年 11 班 31 號 姓名：葉驊霖  
希望成為體貼、願意負責、正直、懂得感恩的三好天使

日期	愛的行動列舉	我想說的話	父母按讚區
範例	106.7.1 幫忙打掃—清洗家中的門窗	平常都是媽媽在清洗，今天自己做才知道累，媽媽您辛苦了！	👍👍👍👍👍
1	106.7.2 幫忙跑腿—給要考大學的表姊送午餐和水果	原本是媽媽要替表姊送午餐考場，殊不知媽媽因為公司有急事，必須去見客戶，於是就便自願替媽媽送。	👍👍👍👍👍
2	106.7.3 幫忙打掃—幫外婆家門口及擺攤的柏油路面	常常又才回外婆家一趟，難得趁暑假回去住個幾天，就順便幫外公外婆打掃一下門口，謝謝他們把我帶大。	👍👍👍👍👍
3	106.7.4 幫忙收拾—等待大家用餐完畢，將碗盤收一收，拿進廚房	從以前到現在，我住在外婆家這麼長一段時間，他們從沒讓我洗過一次碗，所以我想那我就幫忙收拾方便他們。	👍👍👍👍👍
4	106.7.5 陪伴家人—陪外婆聊聊天，說說話	我從小就是給外婆帶大的，而且我是外婆最疼的孫子，所以為了報答外婆，我能做的就是陪他聊天逗他笑！	👍👍👍👍👍
5	106.7.6 幫忙打掃—清洗積滿灰塵的站立式電風扇葉片	夏天一定得用的電風扇需要定期清洗葉片，否則房間裡的灰塵會亂飛，而且空氣品質會變糟。	👍👍👍👍👍
6	106.7.9 幫忙打掃—清洗浴室馬桶內外及洗手台及垃圾桶	家事是全家的責任，每個人都有其責任和義務，我今天幫忙掃廁所，我覺得只要每個人都注意，不弄髒，打掃就輕鬆。	👍👍👍👍👍
7	106.7.12 幫忙收納—將晾乾的衣物，收下並摺疊好收進衣櫃	暑假在家幫媽媽先把衣服摺好收好，這樣我想媽媽下班回到家就有更多時間可以陪我。	👍👍👍👍👍
8	106.7.15 幫忙點餐—全家一起去餐廳吃午餐，我幫忙大家點餐	媽媽一向點餐都會多點，因為她怕大家吃不飽，可是往往都吃不完，造成不必要的浪費。這次換我來點。	👍👍👍👍👍
9	106.7.19 幫忙打包—將家中穿不下的衣物，鞋子裝袋，送給需要的人	媽媽總告訴我，有些小孩沒有自己的衣服，所以我好好保護衣服，等到穿不下，可以給親戚或其他的。	👍👍👍👍👍
10	106.7.24 幫忙整理—整理要出國去日本的大行李小行李	明天就是我們期待已久的日子，我們全家一起去日本大阪京都旅遊的日子，我幫爸媽整理行李讓他們儲存體力。	👍👍👍👍👍
11	106.7.31 幫忙整理—整理我們全家從日本帶回來的戰利品們	爸爸媽媽這趟旅程回來都累壞了，於是他們先去休息補眠，所以我決定先將戰利品分類行李箱歸位。	👍👍👍👍👍
12	106.8.1 幫忙晾衣—將媽媽洗好的衣服，拿去晾	平時這些事都是媽媽一個人自己做，我今天知道一個人做事多無聊，之前我都是和媽媽分工，所以有說有笑。	👍👍👍👍👍
13	106.8.3 幫忙跑腿—去全聯購買家裡用完的鮮奶、雞蛋	買東西這種事難不倒我，希望以後也能多幫媽媽分擔些家事雜事。	👍👍👍👍👍
14	106.8.5 包辦晚餐—做咖哩蛋包飯給爸爸，順便慶祝父親節	這次藉著感恩八月學習單，我把機會做飯給親愛的爸爸吃，看著爸爸滿意的表情，我也很开心！	👍👍👍👍👍
15	106.8.8 幫忙跑腿—騎腳踏車去買我和媽媽的晚餐便當	媽媽平常上班很辛苦，常常新竹桃園兩頭跑，工作一整天回到家還得為我準備晚餐，所以我今天自己去買，好讓媽媽休息休息。	👍👍👍👍👍
16	106.8.12 陪伴親戚—陪堂兄弟姊妹一起玩耍	難得爸爸的堂兄弟姊妹全都聚在一塊，為了讓我們能盡情聊天，所以我們年紀較大的要陪小的玩。	👍👍👍👍👍
17	106.8.13 幫忙收拾—先收拾帳篷內的睡袋、睡墊，再收拾帳篷及客廳	露營最累的莫過於收拾帳篷，因為山上水氣多，所以收拾時，還得要曬一下，才能摺起來放進袋子。	👍👍👍👍👍
18	106.8.17 幫忙清洗—和媽媽合作清洗全家人的換洗衣物	兩個人一起合作洗衣服，除了效率比較高之外，也額外多了一份陪伴，我喜歡這種操作模式。	👍👍👍👍👍
19	106.8.19 幫忙跑腿—去自動繳費亭替爸爸繳30元停車費	繳費雖然說不是什麼大事，但我覺得只要能有些貢獻就好，我是這個家的人，不是這個家的客人。	👍👍👍👍👍
20	106.8.22 包辦早餐—先把米洗好再放入電鍋，倒入對應的水量	我們家的早餐有時會吃稀飯，既簡單又方便，而且我自己也會煮，所以不用爸媽幫我弄。	👍👍👍👍👍

★ 恭喜你完成了 20 項愛的行動～希望你繼續關懷家人，持續給予更多愛的行動喔！

(愛的存款簿活動辦法，詳見學校網站暑假作業公告！)



# 培英國中家庭教育暨日行一善實施計畫 子計畫之一【愛的存款簿】

愛的行動者：我是 8年8班13號 姓名：溫琦竣  
希望成為體貼、願意負責、正直、懂得感恩的三好天使

日期	愛的行動列舉	我想說的話	父母按讚區
範例	106.7.1 幫忙打掃—清洗家中的門窗	平常都是媽媽在清洗，今天自己做才知道累，媽媽您辛苦了！	👍👍👍👍👍
1	106.7.2 洗沐、煮飯	平時沒有洗沐的經驗，因此今天學習到洗沐的技巧，確實洗好沐很重要，才能有健康的沐給全家人吃！	👍👍👍👍👍
2	106.7.3 晒衣服	看似簡單的工作，卻要細心的把每一件衣服晒好，晒衣架很重要！如果遇到風大，還要拿來夾子夾住褲襠下方，真的不簡單呢！	👍👍👍👍👍
3	106.7.5 拖地	經過媽媽教導後，知道了拖地要由內向外拖，不會有鞋印，確實拖好地後，等地面乾了，就可以進入了！	👍👍👍👍👍
4	106.7.7 摺衣服	每一件衣服都要對稱，整齊的摺好。每一個步驟都十分重要，才4個人的衣服就讓我累倒了，媽媽真的好偉大~	👍👍👍👍👍
5	106.7.8 端菜	煮好了美味佳餚的料理，如果沒有端上餐桌，那就失敗了，因此在端菜過程一定要小心再小心，才能讓家人吃飽，有力氣繼續拚！	👍👍👍👍👍
6	106.7.11 搬書、置書	暑假時，買了幾本書，擴展知識，因此兒時的童書捐給幼兒，擺放新書，整齊放好！書，是人生缺一不可的好朋友呢！	👍👍👍👍👍
7	106.7.12 照顧小孩	早上喝奶粉，不時就要換尿布，哭了也要哄他，洗澡水溫度要控制，今天我累昏了，才當一天。媽媽以前也是無微不至的細心呵護！	👍👍👍👍👍
8	106.7.13 問路	今天去朋友家時，有人問培英國中在那？我指示他方向，心中很開心，因為我又幫助一個人了，幫助他到培英國中~！！	👍👍👍👍👍
9	106.7.16 削蘋果	水果含豐富維他命C，今天要削蘋果給家人吃。蘋果皮不難削，但切半時要用力，對準位置切，大家吃得很開心哦~	👍👍👍👍👍
10	106.7.21 買菜	購物清單上的食物要確實買齊全，如果剛好沒有要換替代食品，考驗了我的購物能力，購物魂也起來啦~	👍👍👍👍👍
11	106.7.22 買早餐	這項工作不能太粗心，因為每個人喜歡的早餐不同，因此要配合家人喜好買好早餐，需要十分細心觀察家人！不是很容易的~	👍👍👍👍👍
12	106.7.31 洗碗	吃得健康，餐具一定要乾淨。洗不乾時，洗不乾就一定要選天然的，碗的四面八方都要洗到，重複2次左右即可完成！	👍👍👍👍👍
13	106.8.1 煮飯(炒高麗菜)	為了感恩爸爸，因此今天煮飯~首先切絲時要注意方向一致，加入油，拌炒後，香噴噴的炒高麗菜完成了~爸爸讚絕！	👍👍👍👍👍
14	106.8.2 倒回收	做好回收工作，不僅是地球，更是讓下一代子孫擁有良好生活品質！一般垃圾和廚餘不可一同放在同一類，要緊記呢！	👍👍👍👍👍
15	106.8.8 掃地	今天把全家掃乾淨了，此時卻累了半死，不過，心情卻好了起來，家裡乾淨了，心情快樂了，家人歡笑了。	👍👍👍👍👍
16	106.8.11 一日志工	一早起來，到了志工團隊，幫忙清除南京漁港沙灘上沈積已久的垃圾，這裡是我的故鄉，是充滿回憶的城市，希望大家愛地球。	👍👍👍👍👍
17	106.8.19 教數學	沒想到我竟然是老師!!今天在補習班，有個小學生問我數學題目，我一一解答，心中成就感不少，小學真好啊~	👍👍👍👍👍
18	106.8.20 搬箱子	暑假即將結束，也該好好清除家中雜物啦~因此今天我把皇達2年的雜物搬下樓，送到回收廠，頓時房間好廣大啊！	👍👍👍👍👍
19	106.8.21 晒衣服	上次抓到晒衣服方法後，今天很輕鬆的晒好衣服。陽光灑在衣服上，衣服顯得格外特別，或許這是夏天的滋味吧！	👍👍👍👍👍
20	106.8.23 逗人笑	今天真的笑到肚子快破了啦~我說了一些有趣的笑話，大家不經捧腹大笑，幽默風趣!!	👍👍👍👍👍

★ 恭喜你完成了 20 項愛的行動~希望你繼續關懷家人，持續給予更多愛的行動喔！

(愛的存款簿活動辦法，詳見學校網站暑假作業公告！)