

新北市立金山高中孝親感恩週體驗活動 幸福好『孕』到-孕婦體驗活動計畫

一、活動目的：

透過輔導處辦理五月份孝親感恩活動，辦理孕婦體驗活動，增進本校親師生家庭教育知能，培養對生命的關懷與尊重。

二、活動計畫：

1. 於5/3(五)早自習 7:50 進行著裝。請輔導股長向全體國一同學說明幸福好『孕』到體驗活動的內容，將書包放置最少 10 本當天不需用到的書本與重物，得視狀況增加重量，並將書包放置在腹部適當的位置，將外套穿在身前作為保護與固定帶，進行整天的模擬孕婦體驗，穿著方式請參考附件一。
2. 開始活動時，完成幸福好『孕』到，活動體驗契約單，並確實遵守當天活動原則，契約單內容請參考附件二。
3. 於當天體驗活動期間，學生任選五項體驗活動中最少兩項活動進行體驗，並請同學師長擔任見證人，完成體驗進行簽名，於第七節課時統一宣布結束體驗，請同學將孩子順利生下。
4. 請輔導股長協助將班上體驗活動學習單，5/6(一)放學前收齊交回輔導處，將挑選書寫認真最優良者前 3 名，敘嘉獎乙次。

三、導師協助事項：

1. 當天早自習引導同學完成孕婦裝扮，與活動學習單。
2. 協助同學活動進行事宜。

附件一：孕婦著裝圖示

使用側背包步驟圖	
1. 側背包斜背調整放置在腹部位置	2. 將外套反穿進行保護固定
	
使用雙肩背包步驟圖	
1. 雙肩背包調整放置在腹部位置	2. 將外套反穿進行保護固定
	

幸福好『孕』到 一孕婦體驗活動

班級：_____

姓名：_____

座號：_____

🌟 活動規則說明：

1. 活動期間，全程攜帶孩子，任何情況都不能拿下。
2. 體驗過程中，不能早產或流產。
3. 各位媽媽們，需要彼此互相合作提醒。



🌟 幸福好『孕』到，活動體驗契約單

我_____，在今天這個特別的日子裡，進行幸福好『孕』到--孕婦體驗活動。在體驗過程中，不管何時、何地，我都會用心的呵護我的孩子，愛惜他、尊重他、保護他，若在體驗過程中，意外早產或流產，我願意負起所有責任，寶寶，媽媽愛你。



契約日期：113 年 5 月 3 日



🌟 體驗討論單：

- 1.今日的體驗活動中，我發現身為孕婦需要注意什麼？(至少寫出五點)
- 2.體驗心得&想對家人說的話 (至少 50 字)

幸福好『孕』到 — 孕婦體驗活動檢核表



為使同學們能夠深刻體驗為人母前懷胎十月的辛苦，

特地舉辦此次的體驗活動，希望透過同學們親自穿戴孕婦裝，

來體會母親懷孕時的生理狀態，並藉此體認到懷孕後為生活帶來的不方便，

進而使同學產生同理心，能夠多為母親著想，培養慈孝感恩之心。



✿ 以下設計五種孕婦體驗活動，請各位孕婦(同學)至少選擇兩種體驗活動，

並且邀請見證人(同學或師長)幫你簽名。

體驗項目	孕婦如廁	孕婦綁鞋帶	孕婦翻身	孕婦健走	孕婦上下樓
體驗內容 說明	請依個人需求， 體驗孕婦上廁所辛勞。	將自己兩腳鞋帶鬆開， 彎腰重新綁上。	請躺在地上 翻身三次	健走操場一圈	請爬樓梯十次 (一樓到二樓， 上樓算一次， 下樓也算一次)
體驗目的	體驗孕婦身懷六甲， 上廁所的不方便。	體驗孕婦身懷六甲， 彎腰時的不方便。	體驗孕婦身懷六甲， 翻身的辛苦。	體驗孕婦身懷六甲， 行動的不方便。	體驗孕婦身懷六甲， 行動施力的不方便。
見證人	此欄無須見證人				

他/她的皺紋是 無法償還的借據

他/她的背影是 無法釋懷的風景

謝謝您永遠不變地給予我您的愛、

想要獻給辛苦的您~我愛您！

