



# 服務之舉

姓名 \_\_\_\_\_

班別 \_\_\_\_\_

(      )

日期 \_\_\_\_\_



填寫以下表格，以「煮晚餐」為例，解釋甚麼是「隱形勞動」。

## 煮晚餐

構想

規劃

執行



你可以如何分擔「隱形勞動」？寫下你的答案。

與家人相處時

與朋友相處時



設計「服務券」，最後剪下並送出它，  
主動讓你身邊的人知道你樂意為他們做甚麼。

- 例子：
- 「一身輕」券：幫你拎書包
  - 幫你補習
  - 幫你落街買外賣一次
  - 幫你洗碗

