

新北市政府家庭教育中心 109年度 愛家講座

家人互動好妙方 ~談溝通與紓壓

主講者：鄭福妹

地點：義學國小

日期：109.11.4(三)



自我介紹 (鄭福妹)

多重角色:

女兒、妻子、母親、
姐姐、妹妹、講師、
校長、志工、協會
理監事、消費者、
學習者.....





新北市政府家庭教育中心簡介



引自：新北市政府家庭教育中心

<https://ntpc.familyedu.moe.gov.tw/>



家庭教育諮詢專線412-8185

- 服務對象：學校家長、主要照顧者及市民
- 諮詢內容：親子教養、親密關係、婚姻關係、婆婚問題、個人調適等問題

服務時段	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六	星期日
早上 9:00-12:00	◎	◎	◎	◎	◎	◎	
下午 2:00-5:00	◎	◎	◎	◎	◎	◎	
晚上 6:00-9:00	◎	◎	◎	◎	◎		

想找人聽一聽！
說一說！聊一聊嗎？

您有各種家庭問題的煩惱嗎？
(夫妻相處、子女教養、親子溝通、自我調適)

幫一幫我

家庭教育諮詢專線
FAMILY EDUCATION SERVICE LINE

412-8185

服務時間 特別加開

週一至週五 9:00-12:00 週一至週五 18:00-21:00
14:00-17:00 週六 9:00-12:00-14:00-17:00

新北市政府家庭教育中心 新北市政府
New Taipei City Government



今天這麼過

• 家庭壓力

• 家庭溝通

• 紓解壓力



- 生活中，您有多少個角色？
- 什麼角色最有影響力、最重要？





微電影「女兒」 (周迅主演)

<https://www.facebook.com/JudgeAd/videos/827562747689024/>

Welcome to my home





所有的親密關係都會有衝突嗎？

每個人都是獨一無二的個體，需求不盡相同。

重點在於：
解決問題的能力
共同面對的決心

Welcome to my home





健康的衝突讓我們更相愛

- 長期避免衝突（你追我逃）
- 角度的不同（差異→誤解→衝突）
- 維繫關係是首要任務

有些衝突不見得會被解決，但健康的衝突會使我們更相愛。





大部分的人即使學過家庭教育。
仍然會有情緒（壓力），但我們
會學用不同的方式處理。
或是較快察覺衝突背後的意義。

動機被阻礙，引發負向情緒；

越重要的動機被阻礙，就會產生越強烈的情緒。

衝突常在不對時間地點、說了不適切的話，哈佛大學研究出門前8分和回家後8分，是最容易衝突的**16分鐘**。

平復情緒至少**20分鐘**。





Welcome to my home





Welcome to my home





態度
改變

人生
改變



Welcome to my home





家庭壓力

哇 哇啊 ！哇 哇啦 ！！

小孩會哭--- 正常的？

那小孩會鬧、犯錯
不聽話呢？





家庭壓力

咿 啊 呀 !!
要抓狂了 !!

人有壓力---正常?
不正常?

一定有壓力
因為 求好心切 嘛 !!





家庭壓力

呷 啊 呀 ！ ！
要 抓 狂 了 ！

教養小孩有壓力 也是求好心切

越不聽話就越生氣
越生氣 就越大聲

其實
在意就有壓力
愈在意壓力愈大 氣就越大





家庭壓力

(一) 壓力等級

- 1.他在路上遇到一個搭順風車的美女，忽然她暈倒在車上，然後他不得不送她去醫院。
---他感受到壓力的存在
- 2.到了醫院，醫生說美女懷孕了，恭喜他要做爸爸了。他說孩子不是自己的，可是美女說孩子是他的。
---這讓他焦慮不安
- 3.他不得不要求做DNA測試證明自己的清白。測試後，醫生說他是不孕不育症患者，而且是天生的；他是清白的。
---聽後他憂慮重重





家庭壓力

(一) 壓力等級

4.在回家的路上，他不斷想著家裡自己的三個孩子

---他感覺到心力交瘁

5.回到家裡，老婆開心的迎上去，說她又有了

---他覺得真是生不如死

人生真是複雜呀！





家庭壓力

(二) 幸福感大調查

影響幸福感的要素有哪些？從11個面向評價

1. 健康狀況
2. 環境品質
3. 家庭關係
4. 地方政府
5. 宗教信仰
6. 工作情況
7. 經濟收入
8. 人際關係
9. 政治權利
10. 治安狀況
11. 未來發展樂觀度

您認為何者第1？何者最後？



家庭壓力

(二) 幸福感大調查

1.家庭關係-----	83.5	2.人際關係-----	75.3
3.健康狀況-----	68.6	4.政治權利-----	67.3
5.環境品質-----	64.6	6.治安狀況-----	64.3
7.地方政府-----	58.5	8.工作情況-----	56.9
9.未來發展樂觀度---	51.7	10.宗教信仰-----	46.9
11.經濟收入-----	46.9		



家庭壓力

(二) 幸福感大調查

「家庭關係」是維繫民眾幸福感最重要的因素，這顯示如何營造良好的「家庭關係」應該成為民眾和政府的首要追求目標。



家庭溝通

- 家庭是社會最基本的單位，也是所有情感的依歸。
- 家庭組成分子彼此之間如果感情不好、溝通不良，那麼會嚴重影響在外的表現，父母在職場上可能會不順心，小孩的學業人際可能會出問題.....等。



家庭溝通

家庭電影院

大企家的隨堂考

「溝好通、好溝通」

上班要業績、讀書看成績，但在面對最親愛的家人時，你有注意在乎過「溝通」的成績及格嗎？

引自：新北市政府家庭教育中心

(7.18)

<https://ntpc.familyedu.moe.gov.tw/>



家庭溝通

一、閉眼摺紙：

在活動過程中閉眼，不可以發問。

- (一)請將手上的A4紙對摺。
- (二)請將手上的紙再對摺。
- (三)在比較長的邊的中間撕出一個半圓。
- (四)在另一邊的角落撕出一個三角形。
- (五)往右轉 180° ，攤開紙張舉高過頭頂，睜眼，找相同者。



家庭溝通



二、雙向溝通

溝通=分享與建立共同的想法

- 溝通是建立和改善家人關係非常重要的一環。
- 溝通 ≠ 告知(要增加足夠訊息)
- 即時有學過溝通，平時也要不斷澄清再確認(溝通要來回多次)。

家人關係非常親密，我們對家人的期望較高，往往使我們與家人相處時容易產生摩擦、衝突，無法將對家人的愛和善意適當地表達出來，有時甚至落入挑毛病、發牢騷、仇視的惡性互動循環中，若父母不顧及孩子的想法與感受，容易失去孩子的信任，導致孩子背著父母鋌而走險，或迷失自我。



家庭溝通

三、溝通方式：

- 語言：具體、解釋、比喻等
相同的話對不同的人有不同的意理，例如：
「我馬上回來」，馬上回來是十分鐘或一時以後，不同人有不同的解讀。
- 非語言：肢體、眼神、姿勢、表情、手勢等
非語言訊息經常即時反應出當下情緒。例如：
皺眉頭、板著臉大喊「我沒有生氣」，非語言
訊息說服力遠超越語言訊息。



家庭溝通

四、换位思考





家庭溝通

看得懂，看的對嗎?(角度、差異)





家庭溝通

(五)「我訊息」溝通模式(示範)

1. 首部曲：具體描述你不滿意的「行為」(不做任何論斷)

「當你對我說做功課要專心一點，再玩手機就要沒收了…」

2. 二部曲：敘述不滿意的行為帶給你的「感受」(我覺得)

「我感覺不被理解和被威脅…」

3. 三部曲：敘述「行為的後果」或「澄清事實」(因為)

「我用手機是因為我和同學有重要的事情在討論」

4. 四部曲：表達你的「期望」(我希望)

「所以我希望你下次先了解我看手機的原因。」



家庭溝通

(五)「我訊息」溝通模式(練習)

1. 爸爸在超市專心盤算要買的物品，此時孩子不斷吵著要買玩具。

「我」訊息：(練習)

2. 孩子留下吃剩的餅乾在餐桌上，惹來一群螞蟻。

「我」訊息：(練習)

3. 當我在講電話時，孩子把電視的聲音開很大聲。

「我」訊息：(練習)



紓解壓力

(一) 運動

「壓力好大！」是現代人常脫口而出的話。

長時間與壓力周旋，會使人記憶力下降，影響競爭力。研究發現，想要紓壓，給大腦最佳狀態，秘密武器就是

「找機會運動一下」

也是給大腦喝雞精的好方法！

根據研究發現情緒低落去運動的人，有72.6 %的人覺得運動後心情改善壓力減輕。



紓解壓力

(二) 頭部紓壓

1. 10指梳頭20次。
2. 拇指指腹按揉太陽穴20次。
3. 雙掌心搓耳20次。
4. 拇指指腹，
 - (1) 按揉風池穴20次。
 - (2) 按揉合谷穴20次。
5. 10指扣打頭頂1分鐘。



紓解壓力

(三) 手部紓壓

1. 虎口平擊。
2. 手掌側擊。
3. 手腕互擊。
4. 虎口交叉互擊。
5. 十指交叉互擊。
6. 左拳擊右掌心。
7. 右拳擊左掌心。
8. 手背互相拍擊。
9. 搓揉雙耳。
10. 手掌心互相摩擦至微熱，輕蓋雙眼，眼球左右轉，週而復始作。



紓解壓力

(四) 音樂紓壓

西方國家研究，莫札特與海頓的音樂，證實具有紓壓之功效。

東方呢？臺灣民謠？大陸韶樂？日本喜多郎？

答案無可考證！

找出欣賞音樂之後，自己感覺最愉悅、最舒暢與欣喜之樂（歌）曲—那就是個人化的紓壓音樂！



紓解壓力

(五) 深呼吸十次。

(六) 了解睡眠週期：

新生兒(0-3月)14-17、嬰兒(4-11月)12-15
幼兒(1-5歲)10-14、學生(6-13歲)10-11、
青少年(14-17歲)8.5-9.5、年輕人(18-25歲)7-9、
成人(26-64歲)7-9、老人(65歲以上)7-8、

科技產品使用越多、工作壓力大，需要更多的睡眠回復身體的疲勞。



意見溝通與交流



Welcome to my home



您說，我們聽

Welcome to my home





家人互動好妙方~談溝通與紓壓

結語1

- 一、正向思考**：人類心性有無限可能，心想才能事成！
- 二、暢通溝通管道**：厚植個人資源，善用有形與無形之資源（友誼是最可貴的！）。
- 三、活出健康與快樂**：再怎麼忙，也要1. 運動2. 放鬆（找出自己最方便的休閒或紓壓方式）與3. 每天一定至少要好好地坐下來吃1餐。
- 四、為自己創造美好的人生**：每晚睡前，留一些些時間給自己：回顧今天，準備明天，展望未來！



家人互動好妙方~談溝通與紓壓

結語2、提升家庭效能

1. 一起做好兒少保護工作，避免家人網路沉迷，
2. 避免家庭成員接觸毒品及藥物濫用，
3. 防止性騷擾、家庭暴力及高風險家庭的發生。



一笑而過



失敗和挫折，誤解和仇恨，
煩惱和憂愁都是暫時的，

Welcome to my home



一笑而過



只要你不被它們左右。
陽光總在風雨後。

Welcome to my home



家

是每個人心靈滋養的搖籃！

也讓你我永遠停駐與敞徉！

感謝您的聆聽！





愛家講座~回饋



感謝您掃瞄並填寫!