

111 學年度家庭教育系列

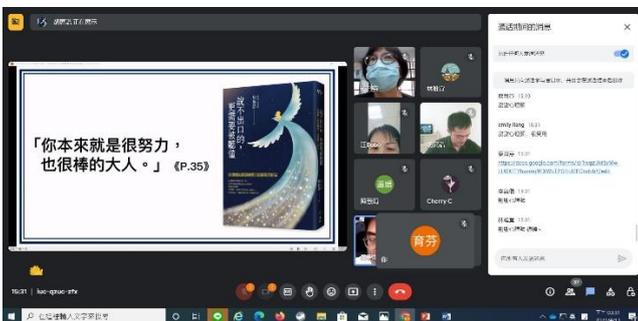
親職講座

本學期親職講座辦理方式是實體與線上，隨著疫情已減緩，本校安排 2 場的實體講座，講師與家長親自面對面互動、提問回答親職教養相關知能。也因應家長需求，另外安排 1 場線上講座，橫跨空間場域、時間性，也能讓家長隨時隨地都能加入。目前報名人次皆非常踴躍，以下是本學的親職講座簡述內容：

第一場 3 月 7 日[擁抱刺蝟孩子：給孩子更多力量的溝通回應技巧]，由諮商心理師、作家-**陳志恆**心理師，分享親子之間如何開啟對話以及回應的方式，感同身受+表達出來=同理心，同理心的練習，用「情緒形容詞」說出對方的情緒感受。最後給予有效的肯定-正向聚焦。希望經過練習，詮釋親子之間情緒的同理，彼此增加信任感，讓親子溝通更順暢。



第二場 4 月 11 日[別讓負面情緒綁架你~自我照顧與壓力紓解]，聘請心理顧問-**胡展浩**心理師，親職教養過程中，先照顧好家長的心靈，才能好好的照顧小孩。請給自己一個療傷的機會！讓我們以正向思維積極面對情緒，傾聽內心最真實的聲音，透過擺脫自我懷疑。學會正視自我負面情緒、以正向思維培養積極態度、擺脫自我懷疑增進教養效能、找到親子之間的平衡點。



第三場 6 月 1 日[心理韌性：培養孩子面對挫折的勇氣]，邀請新北市輔導與諮商中心-**賴芷瑜**心理師，父母想要打造孩子的心理韌性，或者想培養出恆毅力，其實是有方法的，但可千萬不能躁進。《心理韌性》書中開宗明義，人生就像是參與一場馬拉松，我們不追求贏在起跑點，卻是希望孩子能「一直願意跑」，這樣終究才有機會登上高峰。一直願意跑，跌倒了爬起來繼續跑，這就是恆毅力，是成功的要訣。

[幸福甜甜圈]親職團體

112 年上半年本校申請新北市政府家庭教育中心[幸福甜甜圈]親職團體課程，本親職團體課程以自我成長團體方式進行，參加成員為主要照顧者包含父母、祖父母等。本次成員有 10 位媽媽及 3 位祖母，隨著時代改變，阿嬤帶孫子的方式也需要改變，過去的打罵教育已不合時宜，現代的孩子需要什麼養分，照顧者亦須調整教養方式。感謝薛重生老師及陳惠娟老師的帶領，讓家長的教養上一路互相扶持與陪伴。以下是家長愛的留言：

- 1.透過課程和討論，更多的看到自己教養方式一直朝著”好”的方向前進，中間有挫折就先安頓好自己，就有能力去挖掘孩子的特質去欣賞上他。接著我對自己的期許是能做一個看見孩子需求的媽媽。
- 2.敞開心胸接受跟小朋友不一樣的想法。
- 3.問題只是引導我們思考、看見孩子的價值肯定孩子。
- 4.慢慢的藝術、放下手機專心說話、溫柔的說話。
- 5.先認同、鼓勵再教導，聆聽心裡的聲音，不要被情緒所主導。
- 6.每個人在成長過程中，或多或少都有過同儕相處的問題。透過課程的引導與省思，讓我們安慰曾經受傷的自己。
- 7.提升自我價值，看見孩子亮點，感謝孩子願意分享，懂得學會適時放手。
- 8.這次的課程讓我了解更多的與小孩溝通和對方的心理想法，更能了解當爸媽的想法以及我們教育方式是否對錯。
- 9.因為希望孩子好而來上課，學到的新思維及做法，不但可以用在孩子身上，也可以反省自己的行為。多給自己鼓勵，讓自己過得開心、快樂、舒坦，好好照顧自己，才能給孩子及家庭合適照護與支援。





[當我們童在一起]

以「情緒教育」與「問題解決能力」為主軸，透過導師、輔導老師的教導，一起幫助孩子了解自己的情緒，以適宜的方式表達情緒及感受，養成同理心、友善他人，並自我激勵。

對象是一年級學生，一年級班導師及專輔導師(葉美瑩老師、王佳珍老師)進行指導，課程主題:認識情緒名詞、快樂上學我不怕、都是你害的、結交新朋友、我會讚美別人少批評、我的玩具不見了及我是家事小幫手。希望幫助孩子在人際互動方式。



▲班導師:介紹情緒轉盤行動方法



▲專輔老師:認識情緒

[孝親感恩系列活動]

五月的感恩季，以學習型家庭提倡親子分享、情感交流，建立學習行動與溝通表達、國際文化與互動關懷、感恩惜福與慈愛孝順的新北幸福家庭。系列活動如下：

- 一、**我最感謝的人**：活動期間請學生提供與長輩合照，並寫下對長輩的感恩、感謝的話語，將學生作品展示播放於一樓穿堂大屏。
- 二、**愛的行動學習單**：給學生兩項任務，「愛的支票」及「為愛朗讀」，為為長輩服務、為愛朗讀。
- 三、**實物銀行**：愛心募捐物資至實物銀行，當天邀請志工共同協助，活動後送至輔諮中心。

孝親感恩活動

我最感謝的人~



班級:405
姓名:鐘以芯
我最感謝的人:媽媽

我想對他(她)說:
媽媽，您辛苦了，母親節快樂！

MOM

孝親感恩活動

我最感謝的人~



班級:三年五班
姓名:江秉軒
我最感謝的人:媽媽

我想對他(她)說:
謝謝媽媽從我出生開始，無微不至的照顧我、陪伴我，幫我生一個弟弟陪我玩，感謝您！我最愛的媽媽♥

MOM

孝親感恩活動

我最感謝的人



班級:101
姓名:李昀希
我最感謝的人:奶奶
我想對他(她)說:
謝謝最愛的奶奶常常從很遠的草屯來照顧我，陪我看書、玩玩具和睡午覺，我最喜歡和奶奶在一起了！

孝親感恩活動

我最感謝的人



班級:104
姓名:張語軒
我最感謝的人:媽咪
我想對他(她)說:
媽咪，謝謝您陪我看書，帶我去抓螃蟹，我的童年很開心。

孝親感恩活動

我最感謝的人



班級:50124
姓名:李芯柔
我最感謝的人:爸爸

我想對他(她)說:
謝謝你~爸爸!
只要是你上班之後回到家你都會給我一個小小的驚喜和禮物，你在的時候我都很開心。

孝親感恩活動

我最感謝的人



班級:502
姓名:吳怡萱
我最感謝的人:阿嬤

我想對他(她)說:
親愛的阿嬤謝謝你從我剛出生的時候就開始照顧我，我很開心有你一個那麼可愛的阿嬤祝你母親節快樂

孝親感恩愛的行動

一年 4 班 姓名: 沈祐睿

說明: 在感恩的季節裡, 表達我心中的謝意, 謝謝您在生活中照顧我。
 行動1: 愛的支票, 依照長輩的指示, 為長輩服務。
 行動2: 為愛朗讀, 為長輩唸讀一本書或一段文字, 認真完成任務內容, 才可參加摸彩喔!

長輩: 媽媽
 書名: 我變成一隻噴火精
 喜愛程度: 
 長輩簽名: 沈祐睿

長輩: 媽媽
 服務內容: 捶背

長輩簽名: 沈祐睿

*可以到圖書館 "愛的書展" 找書哦

孝親感恩愛的行動

二年 6 班 姓名: 黃下凡赫

說明: 在感恩的季節裡, 表達我心中的謝意, 謝謝您在生活中照顧我。
 行動1: 愛的支票, 依照長輩的指示, 為長輩服務。
 行動2: 為愛朗讀, 為長輩唸讀一本書或一段文字, 認真完成任務內容, 才可參加摸彩喔!

長輩: 媽媽
 書名: 爸爸與我的前世
 喜愛程度: 
 長輩簽名: 黃下凡赫

長輩: 媽媽
 服務內容: 洗衣

長輩簽名: 黃下凡赫

*可以到圖書館 "愛的書展" 找書哦

孝親感恩愛的行動

三年 5 班 姓名: 江華軒

說明: 在感恩的季節裡, 表達我心中的謝意, 謝謝您在生活中照顧我。
 行動1: 愛的支票, 依照長輩的指示, 為長輩服務。
 行動2: 為愛朗讀, 為長輩唸讀一本書或一段文字, 認真完成任務內容, 才可參加摸彩喔!

長輩: 媽媽
 書名: 小霸王與迷魂陣
 喜愛程度: 
 長輩簽名: 江華軒

長輩: 媽媽
 服務內容: 按摩、捶背

長輩簽名: 江華軒

*可以到圖書館 "愛的書展" 找書哦

孝親感恩愛的行動

四年 1 班 姓名: 戴又晴

說明: 在感恩的季節裡, 表達我心中的謝意, 謝謝您在生活中照顧我。
 行動1: 愛的支票, 依照長輩的指示, 為長輩服務。
 行動2: 為愛朗讀, 為長輩唸讀一本書或一段文字, 認真完成任務內容, 才可參加摸彩喔!

長輩: 阿公
 書名: 湯姆歷險記
 喜愛程度: 
 長輩簽名: 戴振川

長輩: 阿嬤
 服務內容: 按摩

長輩簽名: 黃碧霞

*可以到圖書館 "愛的書展" 找書哦

孝親感恩愛的行動

五年 4 班 姓名: 戴立思

說明: 在感恩的季節裡, 表達我心中的謝意, 謝謝您在生活中照顧我。
 行動1: 愛的支票, 依照長輩的指示, 為長輩服務。
 行動2: 為愛朗讀, 為長輩唸讀一本書或一段文字, 認真完成任務內容, 才可參加摸彩喔!

長輩: 阿嬤
 書名: 蚊子
 喜愛程度: 
 長輩簽名: 黃碧霞

長輩: 阿公
 服務內容: 按摩

長輩簽名: 戴振川

*可以到圖書館 "愛的書展" 找書哦

孝親感恩愛的行動

六年 六 班 姓名: 李翊

說明: 在感恩的季節裡, 表達我心中的謝意, 謝謝您在生活中照顧我。
 行動1: 愛的支票, 依照長輩的指示, 為長輩服務。
 行動2: 為愛朗讀, 為長輩唸讀一本書或一段文字, 認真完成任務內容, 才可參加摸彩喔!

長輩: 媽媽
 書名: 阿路文庫 笑到哭
 喜愛程度: 
 長輩簽名: 李翊

長輩: 媽媽
 服務內容: 做飯

長輩簽名: 李翊

*可以到圖書館 "愛的書展" 找書哦

家庭教育中心官網



讓我們來幫幫您

- 1.法律扶助資源:法律扶助基金會 412-8518#2(手機請加 02)。
- 2.親職教育相關資源:各縣市家庭教育中心 412-8185(手機請加 02)。
- 3.經濟協助資源:福利諮詢專線 1957。長照服務專線 1966。各縣市政府就業服務(站)處。家庭(社會)福利服務中心。新(原)住民家庭服務中心。
- 4.疑難雜症:市民服務專線 1999