

新北市中平國中輔導處112學年度第一學期 活動成果

活動名稱	跟孩子快樂成長-從溝通開始 如何讀懂孩子的情緒密碼	活動地點	四樓會議室
活動時間	112.10.20	活動對象	教師+家長及其子女
講 師	羅志仲	人 數	男:8人 女:36人
活動目的	1. 增進家長教養知能。 2. 認識行為、情緒與感受的差別，讀懂孩子的情緒密碼。 3. 學習如何與孩子正向溝通。		
成果照片			
	小志工指引家長報到，講座開始後講師分享精彩內容		
成果照片			
	家長專注聆聽，踴躍提問與講師互動		

成果照片



贈書及致感謝狀

成果照片

112 學年度親職講座回饋單

親愛的家長您好，感謝您在百忙中參與此次充電講座。為了日後能提供更適切的講座主題，煩請您完成以下問題，並在離開前，將此回饋單交給現場工作人員，感謝您的協助！
敬祝 平安喜樂 健康順心

項 目 (請打 V)	分 數					
	(低)	1	2	3	4	(高)
1. 講座內容的滿意程度						✓
2. 講座時間安排的滿意程度						✓
3. 您對講師整體表現的滿意程度						✓
4. 此次講座對我的幫助程度						✓
5. 對於今天講師的內容覺得最受惠的地方或印象最深刻的一句話？ 有情緒管理，改善不好，如何情緒管理從情緒中走出來。						
6. 希望學校往後能舉辦那些內容的講座：(可複選) <input checked="" type="checkbox"/> 生活習慣養成 <input checked="" type="checkbox"/> 生涯規畫 <input checked="" type="checkbox"/> 行為表現 <input checked="" type="checkbox"/> 挫折容忍態度 <input checked="" type="checkbox"/> 問題解決 <input checked="" type="checkbox"/> 人際互動 <input checked="" type="checkbox"/> 興趣培養 <input checked="" type="checkbox"/> 溝通的藝術 <input checked="" type="checkbox"/> 情緒控制 <input checked="" type="checkbox"/> 生命教育 <input checked="" type="checkbox"/> 打開潘朵拉盒子 <input checked="" type="checkbox"/> 其他 ()						
7. 其他建議與回饋： 感謝教務處的用心讓我們做父母的也能從中學習，獲得新知。						

112 學年度親職講座回饋單

親愛的家長您好，感謝您在百忙中參與此次充電講座。為了日後能提供更適切的講座主題，煩請您完成以下問題，並在離開前，將此回饋單交給現場工作人員，感謝您的協助！
敬祝 平安喜樂 健康順心

項 目 (請打 V)	分 數					
	(低)	1	2	3	4	(高)
1. 講座內容的滿意程度						✓
2. 講座時間安排的滿意程度						✓
3. 您對講師整體表現的滿意程度						✓
4. 此次講座對我的幫助程度						✓
5. 對於今天講師的內容覺得最受惠的地方或印象最深刻的一句話？ 看見孩子和老師都能很開心，問他：你是怎麼做到的？						
6. 希望學校往後能舉辦那些內容的講座：(可複選) <input checked="" type="checkbox"/> 生活習慣養成 <input checked="" type="checkbox"/> 生涯規畫 <input checked="" type="checkbox"/> 行為表現 <input checked="" type="checkbox"/> 挫折容忍態度 <input checked="" type="checkbox"/> 問題解決 <input checked="" type="checkbox"/> 人際互動 <input checked="" type="checkbox"/> 興趣培養 <input checked="" type="checkbox"/> 溝通的藝術 <input checked="" type="checkbox"/> 情緒控制 <input checked="" type="checkbox"/> 生命教育 <input checked="" type="checkbox"/> 打開潘朵拉盒子 <input checked="" type="checkbox"/> 其他 ()						
7. 其他建議與回饋： 感謝學校用心，舉辦這些講座，謝謝！						

112 學年度親職講座回饋單

班級：106 座號： 姓名：吳書涵

親愛的同學你好，謝謝你願意來學校擔任親職講座的小志工，因為有你，讓整個活動進行更順利更圓滿，接下來請你再花一點時間完成以下題目，讓整個服務更加完整，有交回饋單才能領取服務時數回饋囉！

1. 今天我在講座中協助的工作是？ 在校門口上木柵欄的地方跟家長說去哪裡
2. 從今天的工作中，我的心得是？(請至少寫 20 字) 真的很有成就感，可能就是因為是快快樂樂，這三年來還要繼續努力
3. 如果要給下次擔任此工作的同學建議，我會提出哪些重要的提醒或一定要做到之處？(請至少寫三點) ①要熱情不要害羞，聲音大一點！ ②做這個可以學到很多。 ③不管別人是否參加你負責的項目都要好好對待

輔導處輔導組

112 學年度親職講座回饋單 112/10/20

班級：103 座號： 姓名：李俊毅

親愛的同學你好，謝謝你願意來學校擔任親職講座的小志工，因為有你，讓整個活動進行更順利更圓滿，接下來請你再花一點時間完成以下題目，讓整個服務更加完整，有交回饋單才能領取服務時數回饋囉！

1. 今天我在講座中協助的工作是？ 二樓門口及家長前住會談室。
2. 從今天的工作中，我的心得是？(請至少寫 20 字)今天的工作真的很有成就感，因為是快快樂樂，這三年來還要繼續努力
3. 如果要給下次擔任此工作的同學建議，我會提出哪些重要的提醒或一定要做到之處？(請至少寫三點) 1. 不要害羞，因為可能有些家長會害羞。 2. 要耐心一點。 3. 不要發出太大的聲音，因為別的老师在上課。

輔導處輔導組

家長的回饋單及小志工心得

<p>回饋單</p>	<p>對於今天講師的內容覺得最受惠的地方或印象最深刻的一句話？</p> <ul style="list-style-type: none"> *感受情緒，為情緒負責。 *行為和情緒要分開處理。 *情緒跟行為可以分開處理。 *讓小孩體驗情緒、感受與行為要分開、有情緒很健康、正面表述、肯定可身教。 *了解自己的情緒。 *有情緒是健康的、行為和情緒要分開、認識自己的情緒。 *內在的情緒會反應在身體外在在上。 *你得走進悲傷，才能走出那個悲傷。 *情緒沒了，態度就變了，管教青少年的重要提醒。 *我有一些想法，你聽聽看(內外表達要一致)。 *解決態度而非處理情緒。 *很棒的內容。 *Satir 你是怎麼做到的、我有些想法你聽聽看。 *有錯誤的行為，沒有錯誤的情緒。 *深呼吸。 *情緒是沒有問題的，是健康的，要先走進情緒，才能走出情緒。 *讓小孩親自體會並了解各種情緒，了解各種情緒背後真正的原因，為自己情緒負責。 *認識自己的情緒有情緒很健康。 *「你是怎麼做到的？」讓青少年接納自己的情緒，體驗那一種情緒，進而對自己的情緒負責。 *走進悲傷，才能走出悲傷。害怕、不敢靠近、沒有走進去，就不會出來。 *為自己的情緒負責，先認識自己的情緒，感受的變化，先進入的情緒中，從情緒中走出來！ *情緒沒有問題，是行為表達有問題。 *有情緒很健康，沒有不對。如何陪伴孩子從情緒中走出。 *允許孩子你有不同的情緒或感受嗎？每種情緒都有其用途(體驗情緒)。 *了解生氣背後帶來的意義，看見孩子 	<p>其他建議與回饋：</p> <ul style="list-style-type: none"> *希望多跟家長互動，實際了解家長反應，舉的例子才貼近。 *感謝學校很用心，舉辦受益的講座，謝謝！ *謝謝這麼棒的老師上課，謝謝老師辛苦的辦活動。 *感謝校方的用心，讓我們做父母的也能擺脫傳統觀念，獲得新知。 *建議舉辦親子一起參加的互動或討論的講座。 *冰山架構講太久了，解決方法可多講。 *內容滿滿，認識自己真的很重要。 *謝謝老師的指導。 <p>希望學校往後能舉辦那些內容的講座：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 溝通的藝術 24 2. 興趣培養 18 3. 情緒控制 17 4. 問題解決 15 5. 挫折容忍態度 14 6. 生涯規畫 13 7. 生活習慣養成 11 8. 人際互動 11 9. 行為表現 7 10. 生命教育 5 11. 打開潘朵拉盒子 3
------------	---	---

的正向進步、看見自己不錯的地方、走入悲傷才能走出悲傷。

*各種情緒都要去體驗過，才能從情緒中走出來。小孩能感受大人的情緒，身教很重要。

*看見孩子正向，部分(即使很小)，問他：你是怎麼做到的？

*認識自己的情緒。

*用 30 天重新愛上自己。

*對話技巧：1. 你是怎麼辦到的？ 2. 我有一些想法，你聽聽看。

*原來生氣完，還要找出其中些微的正向價值，才會改變內在情緒。

*你是怎麼做到的：「力量」。

*「你是怎麼做到的？」很有力量的一句話！

家長的回饋

簽呈與計畫

簽

日期：中華民國 112 年 08 月 01 日 星期二
單位：輔導處

承辦人：莊育珍
電話：02-29908092 ext. 841

附件：112 學年度教育優先區計畫-推廣親職教育活動及 112 教育優先區-親職講座實施經過-場上系統列印

主旨：檢陳本處辦理 112 學年度親職講座相關事宜，請核示。

說明：

- 一、依據國教署 112 學年度教育優先區計畫及本校 112 學年度家庭教育實施計畫辦理。
- 二、112 學年度共辦親職講座五場，相關資訊，詳如附件。
- 三、五場講座場地：四樓會議室。
- 四、為鼓勵教職員工在職進修，凡出席親職講座的教職員工核予輔導研習時數兩小時。
- 五、工作人員從場地準備至善後，時間：17:00~21:30。請准予工作人員兩年內補休四小時，唯課務自理。工作人員補休以實際簽到為依據。

擬辦：俟核可後，依說明辦理

承辦單位	會辦單位	決行
教務主任：莊育珍	莊育珍	如抄
教學組長：莊育珍	莊育珍	林祥
學務主任：莊育珍	莊育珍	1120809
衛生組長：莊育珍	莊育珍	
總務主任：莊育珍	莊育珍	
出納組長：莊育珍	莊育珍	
會計主任：莊育珍	莊育珍	
人事主任：莊育珍	莊育珍	
補校主任：莊育珍	莊育珍	

2023/4/21 11:08:50

教務處/輔導學文部/學務科/會議室-綜合備取備用系統-憑證部

場次	實施日期	時/地	講題	講師
1	112.10.20 (五)	19:00-21:00 4樓會議室	跟孩子快樂成長-從溝通開始	區志仰 (外聘)
2	112.11.16 (四)		如何成功教養孩子	陳幸如 (外聘)
3	112.12.15 (五)		教孩子和情緒做朋友	黃得永 (外聘)
4	113.4.12 (五)		如何提升孩子的挫折容忍度	鍾美慧 (外聘)
5	113.5.10 (五)		培養自我照顧的能力-聆聽不聽聲	陳靜璇 (內聘) 張心怡 (內聘)

二、活動流程：

時間	活動內容	主持人	備註
17:00-18:30	場地準備		輔導處工作人員
18:30-19:00	報到	輔導處	
19:00-19:10	校長致辭	校長	
19:10-21:00	親職教育講座	講師	
21:00-21:20	場地整理		輔導處工作人員

伍、預期效益

- 一、預計每場次均有家長60人次參與活動。
- 二、建立父母及社會民眾適切價值觀念及教育態度，發揚學校教育效能。
- 三、主動邀請過為不良學生之家長參與，期望減少社會問題之發生。
- 四、藉由親職講座，讓參與家長透過不同管道獲取教養相關知識。
- 五、家長和孩子一起成長，達到親、師、生三贏的狀態。

陸、經費申請表 (單位：元)

項次	科目	類別	項目	單位	單價	數量	金額	說明
----	----	----	----	----	----	----	----	----

【執行成果概述】

這次的講座很榮幸能邀請到羅志仲老師，來分享「跟孩子快樂成長-從溝通開始，何讀懂孩子的情緒密碼」這一主題，以冰山架構的理論作為基礎，與家長共同探討孩子的外顯情緒、行為以及內在感受。情緒的產生是自然且健康的，大人們應讓孩子體驗不同的情緒，並且在孩子發生偏差行為時，讀懂孩子的內在感受，嘗試用正向溝通的方法引導孩子。

【效益評估】

1. 幫助家長嘗試接納孩子不同的想法以及反思日常與孩子溝通的方式。
2. 從冰山架構的理論當中了解行為、情緒與感受之間的差異，重新建立對情緒的看法，認識到情緒是健康的事情。
3. 學習如何用適當的、溫和的語言與孩子正向溝通，幫助孩子體驗情緒、抒發情緒，並且引導孩子修正自己的行為。

【檢討與分享】

1. 情緒是由不同的感受所引發的。「生氣」的背後可能是因為關心、遷怒、丟臉、委屈、無力感等感受，當我們看見孩子的外顯情緒，可以思考這背後隱藏的訊息，並且嘗試同理孩子。
2. 「有一種冷叫媽媽覺得你冷」，我們是否允許孩子有和自己不一樣的感受？家長往往會希望孩子壓抑所謂的「負面情緒」，如憤怒和難過，然而，我們應該認識到情緒的產生是自然且健康的事情，培養孩子感知、接納情緒的能力，才能幫助孩子安全走過青春期的。

