

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。為了日後能提供更有適切的講座主題，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√)	分數				
	(低) 1	2	3	4	(高) 5
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, 如何陪孩子從情緒中走出來。					
6. 希望學校日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 type="checkbox"/> 問題解決 <input type="checkbox"/> 人際互動 <input checked="" type="checkbox"/> 興趣培養 <input type="checkbox"/> 溝通的藝術 <input type="checkbox"/> 情緒控制 <input type="checkbox"/> 生命教育 <input type="checkbox"/> 打開海派盒子 <input type="checkbox"/> 其他 ()					
7. 其他建議與回饋: 感謝教工的用心, 讓我們做父母的也能從課程中學習, 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。為了日後能提供更有適切的講座主題，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√)	分數				
	(低) 1	2	3	4	(高) 5
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? 看見孩子有新的改變(卻很微小), 問他: 你是怎麼做到的?					
6. 希望學校日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 type="checkbox"/> 生涯規畫 <input type="checkbox"/> 行為表現 <input checked="" type="checkbox"/> 挫折容忍態度 <input type="checkbox"/> 問題解決 <input type="checkbox"/> 人際互動 <input checked="" type="checkbox"/> 興趣培養 <input type="checkbox"/> 溝通的藝術 <input type="checkbox"/> 情緒控制 <input type="checkbox"/> 生命教育 <input type="checkbox"/> 打開海派盒子 <input 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，謝謝你願意參與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。若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?
在校門口上木棧梯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)
真的很幸福這可能就是我以前以為的未來，這三年代課要(練習當老師)

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的事? (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: 劉佳寧

親愛的同學你好，謝謝你願意參與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。若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?
二樓樓梯口家長前往會議室。

2. 從今天的工作中，我的心得是? (請至少寫 20 字) 今天的工作能跟同學們交流，因為同學們是來自不同的家庭，所以能跟他們交流，讓他們覺得開心。

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的事? (請至少寫三點)
1. 不要怕(害羞)因為可能有些家長會對你。
2. 要耐心一點。
3. 不要發出太大的聲音，因為有的老師在上課。

輔導處輔導組

家長的回饋單及小志工心得

回饋單

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？

- *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。
- *很棒的内容。
- *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

其他建議與回饋：

- *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。

希望學校往後能舉辦那些內容的講座：

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

日期:中華民國112年08月01日星期二
承辦人:莊貴珍
單位:輔導處
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-親職講座實施過程-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:

- 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。
- 112學年度共辦親職講座五場,相關資訊,詳如附件。
- 五場講座場地:四樓會議室。
- 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。
- 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: 莊貴珍	林珍伊	如 抄
教學組長: 莊貴珍	王怡怡	
學務主任: 莊貴珍	林怡文	林 萍
衛生組長: 莊貴珍	黃育瑋	
總務主任: 莊貴珍	陳皇志	112009
出納組長: 莊貴珍	莊貴珍	
會計主任: 莊貴珍	莊貴珍	
人事主任: 莊貴珍	莊貴珍	
補校主任: 莊貴珍	莊貴珍	

2023/4/21 11:09:50
教育訓練活動簽呈表(含附件)-新台南高教中心-臺南市

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 -終極不輸盤	陳靜儀(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

- 預計每場次均有家長60人次參與活動。
- 建立父母及社會民眾適切價值觀念及教育態度,發掘學校教育效能。
- 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。
- 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。
- 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

檢討及分享

【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。

