

中平國中 107學年度第1學期 家長讀書會

《將擔心化為有效行動-家長培力讀書會》

謝謝您這四週的參與，和大家進行交流、分享了生命經驗，請您填寫以下的問題，以利接下來讀書會的辦理，謝謝您😊

中平國中 輔導處 2018.10

一、讀書會中，我印象最深刻的一句話或一件事情是…

情緒當中先要處理事情，先處理情緒。

二、我有哪些收穫跟心得呢？

我的收穫是比較會和孩子溝通。
敢會講跟小朋友。

三、接下來與孩子的親子互動，我希望創造哪些改變？我會怎麼做呢？

希望多創造一些去共同有興趣的地方出遊。
固定撥出時間送禮。



中平國中 107 學年度第 1 學期 家長讀書會
《將擔心化為有效行動-家長培力讀書會》

謝謝您這四週的參與，和大家進行交流、分享了生命經驗，請您填寫以下的問題，以利接下來讀書會的辦理，謝謝您😊

中平國中 輔導處 2018.10

一、讀書會中，我印象最深刻的一句話或一件事情是…

我相信你會變的不一樣。

二、我有哪些收穫跟心得呢？

互動先要累積經驗(足夠的量)，品質才會好。

三、接下來與孩子的親子互動，我希望創造哪些改變？我會怎麼做呢？

多說些自己過去的經驗，引導孩子說出想法，才能更親近孩子。



中平國中 107學年度第1學期 家長讀書會 《將擔心化為有效行動-家長培力讀書會》

謝謝您這四週的參與，和大家進行交流、分享了生命經驗，請您填寫以下的問題，以利接下來讀書會的辦理，謝謝您😊

中平國中 輔導處 2018.10

一、讀書會中，我印象最深刻的一句話或一件事情是…

◦ 我相信……

◦ 多讚美小孩

二、我有哪些收穫跟心得呢？

✎ ~~對老師~~，改變我對小孩的態度

◦ 小孩與我互動比較好了

三、接下來與孩子的親子互動，我希望創造哪些改變？我會怎麼做呢？

1. 希望小孩能自訂目標，也會玩

2. 多讚美小孩，多鼓勵小孩，以正面思考對小孩
多看小孩的優點



中平國中 107學年度第1學期 家長讀書會 《將擔心化為有效行動-家長培力讀書會》

謝謝您這四週的參與，和大家進行交流、分享了生命經驗，請您填寫以下的問題，以利接下來讀書會的辦理，謝謝您☺

中平國中 輔導處 2018.10

一、讀書會中，我印象最深刻的一句話或一件事情是…

要先處理自己的情緒，再處理小孩的問題，

二、我有哪些收穫跟心得呢？

用留言簿和小孩做溝通，

三、接下來與孩子的親子互動，我希望創造哪些改變？我會怎麼做呢？

。能彼此用更良好的溝通，遇到問題可以有好的解決方法

多讚美小孩



中平國中 107學年度第1學期 家長讀書會 《將擔心化為有效行動-家長培力讀書會》

謝謝您這四週的參與，和大家進行交流、分享了生命經驗，請您填寫以下的問題，以利接下來讀書會的辦理，謝謝您😊

中平國中 輔導處 2018.10

一、讀書會中，我印象最深刻的一句話或一件事情是…

看見優勢，用意識創造相信

二、我有哪些收穫跟心得呢？

知道很多，再精進地演繹和複習

三、接下來與孩子的親子互動，我希望創造哪些改變？我會怎麼做呢？

禁止負面及不好的話語和情緒。

如下



中平國中 107學年度第1學期 家長讀書會 《將擔心化為有效行動-家長培力讀書會》

謝謝您這四週的參與，和大家進行交流、分享了生命經驗，請您填寫以下的問題，以利接下來讀書會的辦理，謝謝您😊

中平國中 輔導處 2018.10

一、讀書會中，我印象最深刻的一句話或一件事情是…

。改變小孩，不如改变自己。

。關心非担心，尊重非控制。

二、我有哪些收穫跟心得呢？

文字耐力量 比 說話有說(在進行中)
改善狀況

三、接下來與孩子的親子互動，我希望創造哪些改變？我會怎麼做呢？

改變心情！



中平國中 107學年度第1學期 家長讀書會

《將擔心化為有效行動-家長培力讀書會》

謝謝您這四週的參與，和大家進行交流、分享了生命經驗，請您填寫以下的問題，以利接下來讀書會的辦理，謝謝您😊

中平國中 輔導處 2018.10

一、讀書會中，我印象最深刻的一句話或一件事情是…

永不破破念-夢想也會破

二、我有哪些收穫跟心得呢？

昨天提醒自己要靜下心-和孩子好好溝通。

三、接下來與孩子的親子互動，我希望創造哪些改變？我會怎麼做呢？

多溝通。



中平國中 107學年度第1學期 家長讀書會

《將擔心化為有效行動-家長培力讀書會》

謝謝您這四週的參與，和大家進行交流、分享了生命經驗，請您填寫以下的問題，以利接下來讀書會的辦理，謝謝您😊

中平國中 輔導處 2018.10

一、讀書會中，我印象最深刻的一句話或一件事情是...

是今天的留聲機，讓我了解不論是為人師表，也曾有親子關係的問題，但都能正視問題，努力去改善。

二、我有哪些收穫跟心得呢？

在這裡的几堂課我回家用其他家長負的方式來試著與小孩溝通，真的發現彼此間的互動更加密切了。

三、接下來與孩子的親子互動，我希望創造哪些改變？我會怎麼做呢？

真的是要去學會「關心」不要「擔心」。
用商量不用權威。

這是我該努力的目標。



中平國中 107學年度第1學期 家長讀書會 《將擔心化為有效行動-家長培力讀書會》

謝謝您這四週的參與，和大家進行交流、分享了生命經驗，請您填寫以下的問題，以利接下來讀書會的辦理，謝謝您☺

中平國中 輔導處 2018.10

一、讀書會中，我印象最深刻的一句話或一件事情是…

放下什麼都想要知道、什麼都想要掌控的心態

二、我有哪些收穫跟心得呢？

可以聽取其他家長的經驗分享，很棒。

三、接下來與孩子的親子互動，我希望創造哪些改變？我會怎麼做呢？

用我訊息溝通，提醒彼此共識。



中平國中 107學年度第1學期 家長讀書會 《將擔心化為有效行動-家長培力讀書會》

謝謝您這四週的參與，和大家進行交流、分享了生命經驗，請您填寫以下的問題，以利接下來讀書會的辦理，謝謝您😊

中平國中 輔導處 2018.10

一、讀書會中，我印象最深刻的一句話或一件事情是…

廖老師分子留言簿，可以試著了解孩子，及讓孩子了解父母的擔憂。

二、我有哪些收穫跟心得呢？

孩子還是孩子但是我變得不一樣了。透過家長們的分享。

三、接下來與孩子的親子互動，我希望創造哪些改變？我會怎麼做呢？

讓孩子更開心，父母也開心。

改變教養方式，以信任代替權威。



中平國中 107學年度第1學期 家長讀書會

《將擔心化為有效行動-家長培力讀書會》

謝謝您這四週的參與，和大家進行交流、分享了生命經驗，請您填寫以下的問題，以利接下來讀書會的辦理，謝謝您😊

中平國中 輔導處 2018.10

一、讀書會中，我印象最深刻的一句話或一件事情是...

讓孩子在无用的眼皮底下拉扯.也不要孩子在无用的
親外失挫.

二、我有哪些收穫跟心得呢?

- 有更多的了解和同理.更接近孩子的心.

- 聽老師的資訊.

三、接下來與孩子的親子互動，我希望創造哪些改變?我會怎麼做呢?

更多的信任.少一點擔心.



中平國中 107學年度第1學期 家長讀書會 《將擔心化為有效行動-家長培力讀書會》

謝謝您這四週的參與，和大家進行交流、分享了生命經驗，請您填寫以下的問題，以利接下來讀書會的辦理，謝謝您☺

中平國中 輔導處 2018.10

一、讀書會中，我印象最深刻的一句話或一件事情是…

當更年期遇上青春期的

沒有經歷過更年期，但我們經歷過青春期的。

二、我有哪些收穫跟心得呢？

我們要用關心代替擔心。

看到孩子的優勢及優點，正向回饋。

三、接下來與孩子的親子互動，我希望創造哪些改變？我會怎麼做呢？

正向互動



中平國中 107學年度第1學期 家長讀書會 《將擔心化為有效行動-家長培力讀書會》

謝謝您這四週的參與，和大家進行交流、分享了生命經驗，請您填寫以下的問題，以利接下來讀書會的辦理，謝謝您☺

中平國中 輔導處 2018.10

一、讀書會中，我印象最深刻的一句話或一件事情是…

對青少年、要關心不要擔心、要誘導不要控制

二、我有哪些收穫跟心得呢？

認識一群努力成長的夥伴

三、接下來與孩子的親子互動，我希望創造哪些改變？我會怎麼做呢？

能交心品質更好

尊重孩子、信任孩子



中平國中 107學年度第1學期 家長讀書會 《將擔心化為有效行動-家長培力讀書會》

謝謝您這四週的參與，和大家進行交流、分享了生命經驗，請您填寫以下的問題，以利接下來讀書會的辦理，謝謝您😊

中平國中 輔導處 2018.10

一、讀書會中，我印象最深刻的一句話或一件事情是…

利用留言簿來和孩子溝通。

我喜歡 ---
我相信 ---

二、我有哪些收穫跟心得呢？

教養是一門永無止盡的學習。

三、接下來與孩子的親子互動，我希望創造哪些改變？我會怎麼做呢？



中平國中 107學年度第1學期 家長讀書會

《將擔心化為有效行動-家長培力讀書會》

謝謝您這四週的參與，和大家進行交流、分享了生命經驗，請您填寫以下的問題，以利接下來讀書會的辦理，謝謝您😊

中平國中 輔導處 2018.10

一、讀書會中，我印象最深刻的一句話或一件事情是…

留言簿的分享

二、我有哪些收穫跟心得呢？

曾用互相的模式

三、接下來與孩子的親子互動，我希望創造哪些改變？我會怎麼做呢？

讓孩子和自己溝通

並且合力討論

持續學習



中平國中 107學年度第1學期 家長讀書會 《將擔心化為有效行動-家長培力讀書會》

謝謝您這四週的參與，和大家進行交流、分享了生命經驗，請您填寫以下的問題，以利接下來讀書會的辦理，謝謝您😊

中平國中 輔導處 2018.10

一、讀書會中，我印象最深刻的一句話或一件事情是…

要有正確的指導方式... 客觀化處理小孩子的問題

二、我有哪些收穫跟心得呢?

認識志同道合的家長 一起關心孩子 ^

三、接下來與孩子的親子互動，我希望創造哪些改變?我會怎麼做呢?

運用學習科技功能更了解孩子，與孩子的關係更好



中平國中 107學年度第1學期 家長讀書會 《將擔心化為有效行動-家長培力讀書會》

謝謝您這四週的參與，和大家進行交流、分享了生命經驗，請您填寫以下的問題，以利接下來讀書會的辦理，謝謝您😊

中平國中 輔導處 2018.10

一、讀書會中，我印象最深刻的一句話或一件事情是…

只要孩子行動上有改變就饒了他。

二、我有哪些收穫跟心得呢？

培養正向觀念的能力。

三、接下來與孩子的親子互動，我希望創造哪些改變？我會怎麼做呢？

要關心 不要操心。
要誘導 不要控制。
用商量 不用權威

