

新北市中平國中輔導處113學年度第二學期 活動成果

活動名稱	自我覺察與溝通藝術	活動地點	四樓會議室
活動時間	114.4.11(五)	活動對象	教師、家長及其子女
講 師	王意中	人 數	男:5人 女:58人
活動目的	1. 透過講師分享增進親職教養知能。 2. 學習覺察自我情緒做好情緒控管。 3. 瞭解溝通藝術讓教養能優游自在。		
成果照片			
	小志工協助家長簽到、輔導主任為講座引言		
成果照片			
	講師的演講內容生動精彩，家長全神貫注		

成果照片



家長與講師交流與孩子的溝通經驗、贈書、頒發感謝狀

成果照片

113 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免費講座。為了日後能提供更有用的講座主題，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)
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用的地方或印象最深刻的一句話？	有情緒不講道理，不處理事情(這) 和兒子有沒有例行性以外					
6. 希望學校日後能舉辦那些內容的講座：(可複選)	對話孩子					
7. 其他建議與回饋：	謝學校能邀請到這麼優秀的講師。					

113 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免費講座。為了日後能提供更有用的講座主題，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)
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用的地方或印象最深刻的一句話？	大人眼中的小事，孩子心中的大事。 不要多自律，就有多自由。					
6. 希望學校日後能舉辦那些內容的講座：(可複選)	生活自理養成 <input checked="" type="checkbox"/> 生涯規劃 <input type="checkbox"/> 行為表現 <input type="checkbox"/> 情緒管理 <input type="checkbox"/> 溝通技巧 <input type="checkbox"/> 人際互動 <input type="checkbox"/> 興趣培養 <input type="checkbox"/> 兩性的教育 <input type="checkbox"/> 情緒控制 <input type="checkbox"/> 生命教育 <input type="checkbox"/> 打開溝通的窗戶 <input type="checkbox"/> 其他：()					
7. 其他建議與回饋：	希望有智慧能聽到老師(沈雅琪)的演講。					

113 學年度親職講座回饋單

班級：114 座號：36 姓名：陳○

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？

提醒家長簽到和拿回饋單

2. 從今天的工作中，我的心得是？(請至少寫20字)

我覺得今天在當志工時，服務到別人會讓內心充滿快樂。

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. 有耐心
2. 有禮貌
3. 不能遲到

4. 對於今天的親職講座，哪句話或哪個內容讓我有很深的印象或觸動？(請至少寫20字)

像家永遠不消失，不可能消失，也沒有必要讓他消失，一定要找到時間出口，跟家在一起的每一秒。

輔導處輔導組

113 學年度親職講座回饋單

班級：114 座號：36 姓名：陳○

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？

幫助家長找到服務處位置。

2. 從今天的工作中，我的心得是？(請至少寫20字)

原本覺得很累，但後來我覺得幫助人們，我對它感到快樂。

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. 講話要清楚，要講清楚。
2. 別人來問時候，不能很多人圍過去。
3. 自己發覺到地方要清楚。
4. 對於今天的親職講座，哪句話或哪個內容讓我有很深的印象或觸動？(請至少寫20字)

1. 別以為家永遠不消失，不可能消失，也沒有必要讓他消失，一定要找到時間出口，跟家在一起的每一秒。
2. 我以為家永遠不消失，不可能消失，也沒有必要讓他消失，一定要找到時間出口，跟家在一起的每一秒。

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> <p>*溝通不宜姿態太高，良信的溝通</p> <p>*好喜歡今天心理師的分享所有內容，那麼多次講座，數一數二的喜歡的內容，也很豐富，讚</p> <p>*小孩玩手機 5+2 的條件</p> <p>*你有多自律，就能多自由</p> <p>*大人眼中小事，小孩心中大事</p> <p>*賞識孩子的美好</p> <p>*小孩要如何生氣，你才能接受</p> <p>*老師對焦慮的介紹，讓我更認識自己，也給了我意見~可控制的程度。腦中的小劇場也使我解惑，感謝老師（有情緒的時候不講話）</p> <p>*你那什麼態度</p> <p>*同樣的話不要講超過兩次</p> <p>*5+2 原則，不激將，欣賞讚美</p> <p>*建立孩子生氣時，可以被接受的表達方式</p> <p>*非常幽默及淺顯易懂</p> <p>*王意中老師的演講生動活潑，也受益良多</p> <p>*正向語言鼓勵正向行為，面對青春期的孩子，多聽少說。彼此溝通能接受的生氣方式，不爭辯</p> <p>*讚美孩子要具體</p> <p>*高敏感，想法不能負面，畫出心裏界線，做自己該做</p> <p>*有情緒時，不講道理，不處理事情</p> <p>*和孩子有沒有例行性以外的話語</p> <p>*罵小孩的目的是什麼？</p> <p>*沒有察覺就沒有控制</p> <p>*處理情緒的表達，及情緒的抒發</p> <p>*不要期待罵孩子會改變，沒有察覺就沒有控制</p> <p>*焦慮不再是秘密，畫出心裏界線，內心不受旁人影響</p> <p>*用追劇增加話題(聊性、交友、愛情)</p> <p>*允許孩子有自己的節奏</p> <p>*國中階段，父母嘴巴要小，不要做酸民</p>	<p>*有情緒時不要處理事情</p> <p>*吵架不是溝通，而是論輸贏</p> <p>*焦慮的強度有分等級</p> <p>*對孩子的肯定很抽象</p> <p>*先察覺自己的情緒，再處理事情。當孩子無理取鬧的情況下，家長的話越少越好</p> <p>*任何情緒都有存在的必要</p> <p>*不要情緒勒索</p> <p>*察覺焦慮的情緒，找出情緒的出口</p> <p>其他建議與回饋：</p> <p>*學校真的很用心邀約了非常棒的演講者</p> <p>*希望有機會能聽到沈雅琪(神老師)的講座</p> <p>*蔡傑爸爸的講座</p> <p>*謝謝學校邀請這麼優秀的講師</p> <p>*協助講座的同學已經打擾上課了</p> <p>*如有線上同步直播會更好</p> <p>*獲益良多，謝謝</p> <p>*小志工小幫手講話太大聲了</p> <p>*本學期邀請的講師非常厲害</p> <p>*謝謝講師遠道而來的分享 在談諧幽默的分享中，毫無冷場的度過 2hrs</p> <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. 情緒控制 38 2. 挫折容忍態度 30 3. 溝通的藝術 30 4. 問題解決 28 5. 人際互動 26 6. 生活習慣養成 19 7. 生涯規畫 18 8. 興趣培養 9 9. 生命教育 9 10. 打開潘朵拉盒子 8 11. 行為表現 8
家長的回饋		

檢討及分享

92

為增進家長對青春期的子女情緒行為的理解與溝通技巧，本次親職講座邀請王意中心理師，以「自我覺察與溝通藝術」為主題，幫助家長對青春期的孩子的情緒反應有更深入的了解，並且反思自身與孩子互動的方式，進一步提升親職教養的敏感度與效能。

1. 增進教養知能：透過對焦慮、情緒、表達、行為賞識、手機使用等議題的探討，家長更能掌握教養青春期孩子的核心觀念，未來能以更正向的態度因應教養挑戰。
2. 提升家長自我覺察能力：透過講師的引導，反思日常互動中自身的情緒與行為反應，了解先覺察再解決的原則，避免在情緒中做出傷害親子關係的回應。
3. 強化親子溝通策略：明白有效的溝通並非講道理，而是選擇合適的時機、態度和方式，進而營造溫和而堅定的教養氛圍，增進親子間的信任與連結。

【檢討與分享】

1. 講師以生活化的案例以及自身經驗，分享與孩子溝通的原則，也讓家長明白了「大人改變，孩子才會改變」。多數家長回饋講座內容貼近實際教養情境，具體可行、易於操作，尤其對「先穩定自己再引導孩子」的理念感觸最深。現場互動討論也使家長更能將理論轉化為實際行動策略。
2. 小志工在協助完成報到簽到後，應安靜坐於位置上聽講師分享並完成回饋單。
3. 此次講座資訊分享到社區小學，鼓勵參加，得到滿大回響，謝謝榮富小及中信小的輔導組長協助分享訊息。