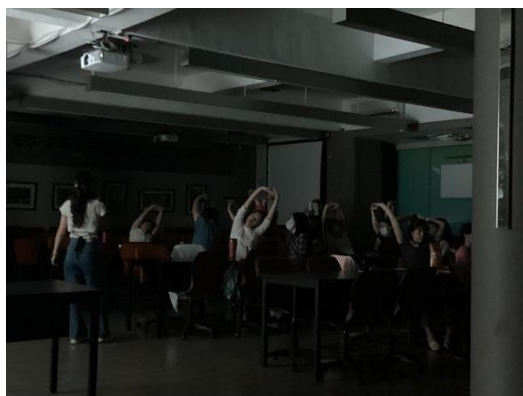


新北市中平國中輔導處112學年度第二學期 活動成果

活動名稱	培養自我照顧的能力-紓壓不輸壓	活動地點	四樓會議室
活動時間	113.5.10	活動對象	教師、家長及其子女
講 師	陳靜薇、張心怡	人 數	男:4人 女:20人
活動目的	1. 增進親子教養家長知能也要培養自我照顧能力 2. 覺察自我身心狀態並瞭解如何關照自我 3. 學習調節身心的放鬆技巧減少夫妻衝突		
成果照片			
	小志工指引家長報到、講座開始		
成果照片			
	家長仔細選擇圖卡與色紙，表達自己的感受或想法		

成果照片



體驗放鬆技巧、致贈感謝狀、贈書

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之講座主題，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) 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？	對待自己如同對待你休的愛人/親友				
6. 希望學校往後能舉辦那些內容的講座：(可複選)	☐ 生活習慣養成 ☐ 生涯規畫 ☐ 行為表現 ☐ 挫折容忍態度 ☐ 問題解決 ☐ 人際互動 ☐ 興趣培養 ☐ 溝通的藝術 ☒ 情緒控制 ☒ 生命教育 ☐ 打開潘朵拉盒子 ☐ 其他 ()				
7. 其他建議與回饋：	很棒,感謝,親子也包含了家長對家長的受用				

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之講座主題，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) 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？	為自己的角色需要				
6. 希望學校往後能舉辦那些內容的講座：(可複選)	☐ 生活習慣養成 ☐ 生涯規畫 ☐ 行為表現 ☒ 挫折容忍態度 ☐ 問題解決 ☐ 人際互動 ☐ 興趣培養 ☐ 溝通的藝術 ☐ 情緒控制 ☐ 生命教育 ☐ 打開潘朵拉盒子 ☐ 其他 ()				
7. 其他建議與回饋：					

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之講座主題，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) 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？	能看見職, 所以想教別人的, 同時是不是在教更愛自己				
6. 希望學校往後能舉辦那些內容的講座：(可複選)	☐ 生活習慣養成 ☐ 生涯規畫 ☐ 行為表現 ☐ 挫折容忍態度 ☐ 問題解決 ☐ 人際互動 ☐ 興趣培養 ☐ 溝通的藝術 ☐ 情緒控制 ☐ 生命教育 ☐ 打開潘朵拉盒子 ☐ 其他 ()				
7. 其他建議與回饋：	非常感謝學校能安排用心舉辦受用講座				

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之講座主題，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) 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？	不要為了扮演角色而違背自己				
6. 希望學校往後能舉辦那些內容的講座：(可複選)	☒ 生活習慣養成 ☐ 生涯規畫 ☐ 行為表現 ☐ 挫折容忍態度 ☐ 問題解決 ☐ 人際互動 ☐ 興趣培養 ☐ 溝通的藝術 ☐ 情緒控制 ☐ 生命教育 ☐ 打開潘朵拉盒子 ☐ 其他 ()				
7. 其他建議與回饋：					

家長的回饋單及小志工心得

*好好的照顧自己

12. 其他:

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

【執行成果概述】

在陪伴孩子成長的漫漫長路上，家長同時也承受著來自家庭的、生活上、事業的壓力，本次的親職講座邀請到校內的專輔老師陳靜薇老師以及張心怡老師，以「培養自我照顧的能力-紓壓不輸壓」為主題，陪伴家長覺察、觀照自我，家長透過彼此間的交流與放鬆技巧，消解平時累積的壓力，希望家長們能在繁忙的生活中擁有一個輕鬆愉快的星期五夜晚。

【效益評估】

1. 體認到家長自身的身心狀況與孩子的成長同樣重要。
2. 透過圖卡與色紙覺察自我的感受與想法，並瞭解如何關照自我。
3. 學習以身體掃描的技巧放鬆身心，調節自我的內在狀態。

【檢討與分享】

1. 藉由寫下自己在生活中扮演的角色及其比重，覺察自己的生活狀態，也提醒承擔多重角色的家長們，在用心照顧別人的同時，也別忘了扮演「自己」，待自己如待自己的家人，要懂得照顧自己的需要，才不會讓自己被壓力壓垮。
2. 人就像橡皮筋，繃太緊就容易斷，學會放下不可控的事物，且對於可控的事物，多一些彈性的想法。覺察自己的情緒，嘗試接納它、面對它、感受它，而非批判、視而不見、驅趕。