

# 新北市中平國中輔導處115學年度第一學期 活動成果

|      |                                                                                                                         |      |                           |
|------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------|---------------------------|
| 活動名稱 | 溝通紓壓 互動有愛                                                                                                               | 活動地點 | 4樓會議室                     |
| 活動時間 | 115年09月19日<br>11:00~12:00                                                                                               | 活動對象 | 全校家長共116人<br>男:33人; 女:83人 |
| 活動目的 | 1. 提昇家長覺察壓力、自我減壓、照顧自己、接住孩子<br>2. 幫助家長看懂需求、同理連結、停止說服、建立連結<br>3. 協助家長運用訊息、改善溝通、傾聽取代指責、促進對話<br>4. 引導家長建立界線、有愛協商、營造避風港、支持成長 |      |                           |

成果照片



頒發感謝狀、講師精彩分享、家長仔細聆聽

## 簽呈與流程

**簽**

日期：中華民國115年08月13日星期五  
承辦人：蘇育珍  
原由：請示處

附件：115學年度家長日實施計畫、廠商及家長回饋表

主旨：檢陳本處辦理115學年度第一學期「家長日」相關事宜，請核示。

說明：依新北市各國民中小學辦理家長日實施計畫及中平國中學生輔導工作計畫辦理家長日。

一、時間：115年9月19日(六)8:00~12:00  
二、實施計畫、親職小冊、邀請函及相關表件詳如附件  
三、請各處室依工作分配協助家長日相關活動  
四、當天出席並發給的教職員工自行於兩年內擇期補休4小時，惟課務自理，導師無須發到，行政及專任教師請至人事室簽到  
五、10/30前出版「中平父母心」家長日電子新聞並公告校網

擬辦：奉核後依說明辦理

| 承辦單位       | 會辦單位       | 執行      |
|------------|------------|---------|
| 教務主任：張嘉慶   | 學務主任：李麗珍   | 修正姓錄    |
| 衛生組長：張嘉慶   | 總務主任：張嘉慶   | 徐如和     |
| 人事主任：張嘉慶   | 會計主任：張嘉慶   | 秋萍      |
| 進修部主任：張嘉慶  | 家長會會長：張嘉慶  | 1150520 |
| 七年級級導師：張嘉慶 | 八年級級導師：張嘉慶 | 111     |
| 九年級級導師：張嘉慶 |            |         |

**新北市立中平國民中學**

**115學年度第一學期家長日**

**WELCOME TO SCHOOL!**

- 9/19 (六) 活動流程 -

| 時間          | 內容        | 地點    | 對象    |
|-------------|-----------|-------|-------|
| 08:00-08:30 | 各班佈置及準備   | 各班教室  |       |
| 08:30-09:30 | 親師懇談      | 各班教室  | 全年級家長 |
| 09:30-10:30 | 各科教學計畫說明  | 各班教室  | 全年級家長 |
| 10:30-10:50 | 校務綜合座談    | 4F會議室 | 全年級家長 |
| 10:50-11:40 | 溝通紓壓 互動有愛 | 4F會議室 | 全年級家長 |
| 11:40-12:00 | 整理環境、賦歸   | 各班教室  |       |

- 貼心小叮嚀 -

因校園停車空間不足，汽車無法進入校園停放，只開放機車停進校園，惟機車位亦不足，請家長盡可能步行參加家長日造成不便 敬請見諒

### 【講師分享摘要筆記】

#### 一、自我覺察：解鎖情緒雷達

- **認識大腦：**理解青少年大腦發展特色，情緒腦（杏仁核）活躍，而理性腦（前額葉）尚未成熟，因此孩子的衝動並非故意作對。
- **實務技巧：**
  - **情緒溫度計：**評估當下的理智值（1-3 分平靜、4-7 分煩躁、8-10 分即將爆炸）。
  - **身體掃描：**留意心跳加速、肌肉緊繃等生理警訊，當警訊響起代表溫度計正在飆升

#### 二、自我管理：親職減壓急救包

- **核心概念：**先照顧好自己，才能接住孩子（維持自我慈悲）。
- **實務技巧：**
  - **4-7-8 呼吸調節法：**吸氣 4 秒、憋氣 7 秒、吐氣 8 秒，強迫中斷生理衝動。
  - **60 秒暫停技術：**感覺快爆發時轉身離開現場，給大腦一分鐘找回理性。

**情緒冷靜角與暫停暗號：**與孩子共同建立安全的避風港與隨時喊停的暗號（如特定詞彙或手勢）。

#### 三、同理連結：走入青少年的心

- **看懂冰山理論：**外顯行為（叛逆、頂嘴、冷漠）的底下，其實是渴望同儕認同、自主權、歸屬感與脆弱。
- **四大溝通殺手：**指責、否定情緒、講大道理、與他人比較（應停止無效說服）。
- **回音式傾聽三步驟：**
  1. 客觀複述事實。
  2. 為孩子的情緒命名。
  3. 核對底層需求

#### 四、正向溝通：溝通紓壓

- **破除盲點：**避免誤將「發洩」當作溝通（如反問、翻舊帳、酸言酸語），這會使壓力荷爾蒙飆升並啟動防衛對抗。
- **紓壓型我訊息（I-Message）三步驟：**
  - **陳述事實：**像監視器一樣客觀不評判。
  - **表達感受：**卸下武裝，說出真實擔憂。
  - **釋放需求：**提出清晰可執行的合作方案

#### 五、家庭共好：互動有愛

- **調整教養心態：**從過去的全方位監控與包辦，轉變為在溫和清晰的界線中賦權，讓責任回到孩子身上。
- **有愛協商三步法：**確認共同利益  $\rightarrow$  共同設定底線規則  $\rightarrow$  約定自然結果。
- **課後行動：**安排家庭茶會，共同產出一份充滿支持感的「家庭共好公約」。

**結語金句：**「面對青春期的緊繃與衝突，教養從不是一場爭輸贏的角力。先給自己一個深呼吸的餘裕，放下焦慮與說教，用傾聽接住脆弱，讓家成為卸下防備的避風港。」

## 【執行成果概述】

- 本場講座由新北市政府家庭教育中心主辦、游玉英校長主講，於115年9月19日順利在新北市立中平國中舉辦。
- 課程以社會情緒學習（SEL）為核心，融合心理學與教育實務，吸引許多家長參與，並透過現場互動、講師詳盡分享與QR code滿意度問卷回饋圓滿落幕。

## 【效益評估】

1. **提昇家長自我覺察與減壓：**引導家長解鎖情緒雷達，透過身體掃描與情緒溫度計辨識自身的壓力與生理警訊，學習先幫自己「洩氣」與照顧好自己，才能真正接住孩子。
2. **增進親職溝通技巧與同理心：**幫助家長看懂青少年叛逆與頂嘴行為背後的底層需求（如同儕認同、自主權與歸屬感），停止無效的說服與四大溝通殺手，轉而練習回音式傾聽與「我訊息」（I-Message），降低彼此的防衛與衝突。
3. **打造有愛且具界線的家庭系統：**引導家長擺脫過度涉入或鐘擺效應的迷思，推動情緒冷靜角與有愛協商三步法，學習在溫和清晰的界線中賦權，透過有愛協商與情緒冷靜角等實務技巧，讓家成為彼此卸下防備、充滿支持與信任的避風港。

## 【檢討與分享】

- **理論與實務並重獲共鳴：**講座透過「壓力氣球」讓抽象的教養概念變得好懂易學，家長反應熱烈。
- **持續深耕親職教育：**未來可搭配「新北家庭教育平台」Line社群與後續系列講座（如築家好講座），持續陪伴家長在陪伴青少年成長的路上穩步前行。
- **流程與時間規劃：**各班親師交流時間不一，導致後續座談延後並壓縮親職講座時間。建議明年將親職講座與校務座談時間錯開辦理或校務座談時間延長，以提升活動效益。
- **數位簽到與回饋機制：**本次首次採用線上表單辦理簽到與回饋，惟部分家長未隨身攜帶手機致無法填寫；加上活動結束時間稍有延誤，影響家長填答意願與時間，殊為可惜。建議未來規劃多元簽到方式並留足填答時間。