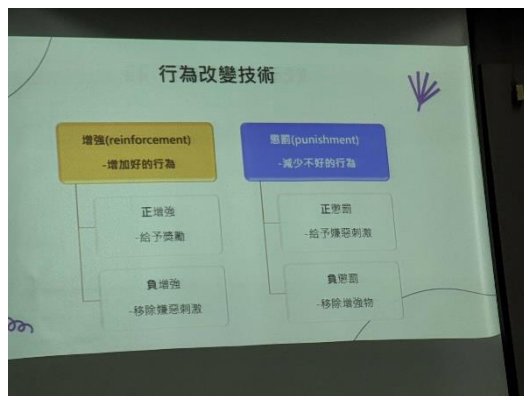


新北市中平國中輔導處112學年度第一學期 活動成果

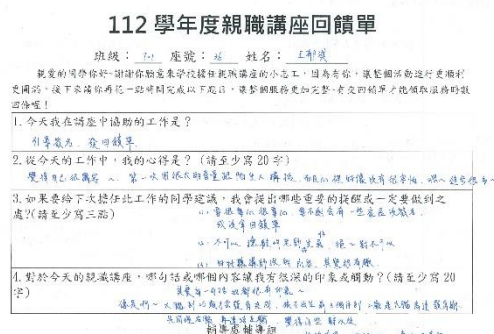
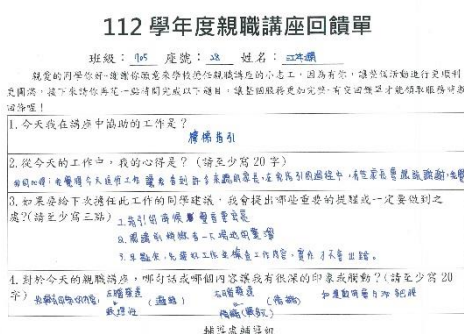
活動名稱	教孩子和情緒做朋友	活動地點	四樓會議室
活動時間	112.12.15	活動對象	教師、家長及其子女
講 師	黃傳永教授	人 數	男:6人 女:23人
活動目的	1. 提供家長有關子女身心發展需求的知識及增進其教養知能。 2. 瞭解青少年發展中的大腦對情緒的影響。 3. 幫助孩子整合大腦，學習如何引導孩子學會自我控制。		
成果照片			
			
			
			
	小志工指引家長報到、家長們全神貫注於講座內容		
成果照片			
			
			
			
	家長認真記錄講座重點、踴躍提問與講師互動		



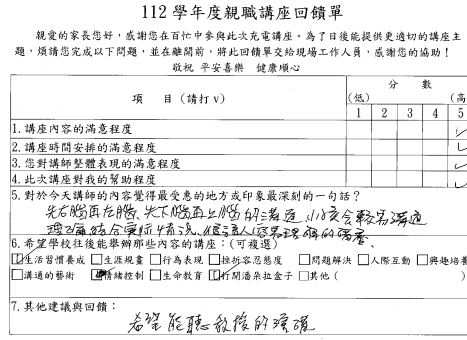
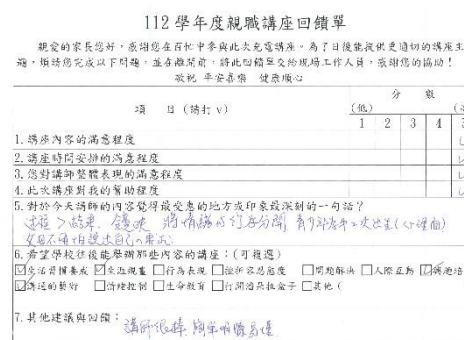
成果照片



致贈感謝狀、幸運家長抽中講座小禮物



成果照片



家長的回饋單及小志工心得

回饋單	<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>*孩子的情緒到底要表達什麼。</p> <p>*接受自己是夠好的媽媽和行為改變技術的學習。</p> <p>*多聚焦於過程, 而不是結果, 做鏡子回映給孩子。</p> <p>*引導孩子, 互動時情緒和行為要分開, 正向溝通就是雙向溝通。</p> <p>*與小孩分享經驗, 幫助大腦的發展。</p> <p>*先右腦在左腦, 先下腦在上腦的溝通, 小孩會較易溝通。理論結合實際情況, 很讓人容易理解的講座。</p> <p>*情緒和行為要分開, 不然會被情緒勒索。</p> <p>*情緒要同理, 規則要遵守。</p> <p>*大腦要到 25 歲發育完全! 同理→引導→選擇可行的方式(接受生命可以是不完美的)、給與孩子「理性性念」</p> <p>*用經驗幫助孩子成長</p> <p>*身體運動可以產生多巴胺 對身體是好的</p> <p>*內隱記憶是今天最受惠的地方 多學習到的</p> <p>*過程>結果 鏡映 將情緒與行為分開</p> <p>青少年為第二次出生(心理面)父母不用怕說出自己的需求</p> <p>*運動改造大腦</p> <p>*同理 成長 療育 正增強</p> <p>*幫助孩子成長和療癒 整合最重要最有價值的經驗</p> <p>*建立迴路 重建迴路</p>	<p>其他建議與回饋：</p> <p>*講師很棒 簡單明瞭易懂</p> <p>*建議可以準備紙杯或提醒自行攜帶杯子, 黃教授的演講太棒了</p> <p>*希望能聽教授的演講</p> <p>*謝謝講師的分享</p> <p>*辛苦老師了, 受益良多</p> <p>*謝謝中平輔導室的安排</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. 興趣培養 14 2. 挫折容忍態度 12 3. 問題解決 12 4. 生活習慣養成 12 5. 溝通的藝術 11 6. 人際互動 8 7. 生涯規畫 11 8. 打開潘朵拉盒子 6 9. 情緒控制 6 10. 生命教育 4 11. 行為表現 3
	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
單位：輔導處

承辦人：莊育珍
電話：02-29908092 ext. 841

附件：112 學年度教育優先計畫-推廣視聽教育活動及 112 教育優先區-視聽講座客群回饋-線上系統列印

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：

一、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。

二、112 學年度共辦親睦聯誼互訪，相關資訊，詳如附件。

三、五場講座場地：四樓會議室。

四、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。

五. 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。

疑辯：俟核可後，依說明辦理

承辦單位	會辦單位	執行
教務主任:	林玲伊	如 林
教學組長:	王治卿	秋 萍
學務主任:	黃國欽	112009
衛生組長:	黃瑞珍	
總務主任:	陳皇志	
出納組長:	郭明	
會計主任:	陳秋如	
人事主任:	范利朝	
補校主任:	范利朝	

2023/4/21 11:09:58

教育部補助學校教育經費結算辦法 - 綜合補助學額系統-學校站

场次	实施日期	时/地	讲 题	讲 师
1	112.10.20 (五)	19:00-21:00 俱 乐 部 会议室	跟孩子做伴成长 —从溝通开始	廖志仲 (外聘)
2	112.11.16 (四)		如何成功管教孩子	陈宏如 (外聘)
3	112.12.15 (五)		教孩子和邻居做朋友	黄偉永 (外聘)
4	113.4.12 (五)		如何提升孩子的挫折容忍度	钟美兰 (外聘)
5	113.5.10 (五)		培养自我照顾的能力 —学愿不输愿	陈静思 (内聘) 张心怡 (内聘)

二、活動流程：

時 間	活動內容	主持人	備註
17:00-18:30	場地淨化		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	聯職教育講座	講師	
21:00-21:20	場地整理		輔導處工作人員

係、預期效益

- 一、預計每場大約有家長60人次參與活動。
- 二、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。
- 三、藉由題贈遇惡不良學生之家長參與，期能減少社會問題之發生。
- 四、藉由觀摩講座，讓參與家長透過不同管道獲取教養相關知識。
- 五、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
----	----	----	----	----	----	----	----	----

https://psa.nyu.edu/tw/SCA/modules/xSchoolForm/essay_write.html

25

檢討及分享

【執行成果概述】

本次講座是由黃傳永教授，以「教孩子和情緒做朋友」為主題，從青少年的大腦發展開始，一步一步帶著我們深入了解孩子們的情緒。講師以生活實例說明左右腦、上下腦不同的功能，並以此理論為基礎，帶領家長討論如何幫助孩子控制自己的情緒、選擇更好的表達方式。

【效益評估】

1. 藉由科學理論以及實際案例的結合，使家長了解孩子情緒的來源。
2. 認識左腦與右腦之間的差異與聯繫，體認到青少年發展中的大腦會對情緒造成極大的影響。
3. 學習到當孩子情緒失控時，如何引導孩子整合失衡的上下腦，學習自我控制。

【檢討與分享】

1. 青少年的大腦處於發育中的狀態，孩子在成長過程中，常常是右腦佔主導地位，使得他們時常被情緒操控影響，然而指使用左腦，也會造成孩子過於理性，失去感情與同理心。大人們可以透過聆聽、關注、經歷分享等方式，幫助孩子整合左右腦，學會正確處理情緒，孩子自然能變得更快樂。
2. 當孩子情緒失控時，要喚起他們的上層大腦，也就是負責分析思考的地方，可用情感或行為去安慰並同理孩子，主力孩子控制自己的身體和情緒，考慮別人感受，幫助他們做出正確的決定。
3. 引導孩子控制自己的情緒可嘗試以下三個步驟：首先，同理孩子，而不是指責和命令，讓孩子知道家長是能了解他們的。接著，引導、提供問句，使孩子能運用他們的上腦思考。最後，選擇可行的方式，引導孩子發現新的表達方式，學習如何自我控制。

