新北市中平國中輔導處114學年度第二學期 活動成果

<table>
<tr><td>活動名稱</td><td>有話好說
~親子互動的幽默與智慧</td><td>活動地點</td><td>4樓會議室</td></tr>
<tr><td>活動時間</td><td>115/05/15（五）</td><td>活動對象</td><td>教職員工+家長</td></tr>
<tr><td>講　　師</td><td>林釗伃督導</td><td>人　　數</td><td>男：0人 女：19人</td></tr>
<tr><td>活動目的</td><td colspan="3">1.協助家長理解青少年期大腦「改建」帶來的行為轉變。學習葛羅斯（James Gross）情緒生成歷程與五大調節策略。
2.引導家長反思婚姻關係對教養的影響，學習薩提爾模式的平等價值。
3.透過活動，讓家長體驗幽默互動的效果並於家庭中實踐。</td></tr>
<tr><td rowspan="3">成果照片</td><td colspan="3">
 </td></tr>
<tr><td colspan="3">校長致辭暨頒發感謝狀、主任抽出幸運者贈書</td></tr>
<tr><td rowspan="3">成果照片</td><td colspan="3">
 </td></tr>
<tr><td colspan="3">講師分享&與聽眾互動～澄清疑惑</td></tr>
</table>

成果照片

家長與小志工回饋單

回饋單

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？

- 安全信任的親子關係是互為主體，因差異而有所學習和成長。
- 不要被孩子的情緒字眼牽著走，直接處理情緒、切割情緒
- 情緒平穩、幽默回應
- 幽默的回應小孩的情緒，不要直接跟小孩衝突
- 紀伯倫說：你的孩子不是你的，他們是生命的子女，是生命自身的渴望。他們經你而生，但並非出於你，他們雖然和你在一起，卻不屬於你。你可以給他們愛，但別把你的思想也給他們，因為他們有自己的思想。
- 互為主體、尊重差異、情緒平穩、

其他建議與回饋：

- 講座很棒
- 生動有趣

希望學校往後能舉辦那些內容的講座：

- ☐生活習慣養成 3
- ☐生涯規畫 7
- ☐行為表現 0
- ☐挫折容忍態度 6
- ☐問題解決 8
- ☐人際互動 8
- ☐興趣培養 3
- ☐溝通的藝術 6
- ☐情緒控制 7
- ☐生命教育 2
- ☐打開潘朵拉盒子 1
- ☐其他

	幽默的回應 ● 你的孩子不是你的，他們是生命的子女，是生命自身的渴望。他們經你而生，但並非出於你。別把你的思想也給他們，因為他們有自己的思想。 ● 先管理好自己，穩住自己 ● 你的孩子不是你的，他們是生命的子女 ● 互為主體、尊重差異、情緒平穩（欣賞自己與孩子）、幽默的回應 ● 互為主體 ● 榮格：教養其實是攬鏡自照的過程 ● 與同學互動很有趣	
	家長的回饋	

檢討及分享

【執行成果概述】

一、 情緒調節與大腦科學的具體實踐

1. **理性大腦的認知與接納：**青少年大腦在青春期會面臨大規模的「改建」，且理性腦要到 20-25 歲才會完全成熟。協助家長建立心理建設，明白孩子像「變了一個人」或出現非理性挑釁，是神經系統發展的生理必然，而非家長「不會教」。
2. **情緒生成歷程與應對公式：**引入史丹福大學葛羅斯（James Gross）教授的「情緒生成與調節模型」，教授五大情緒調節策略（選擇情境、修改情境、分配注意力、改變認知、調整反應） 。現場更實際演練孩子出現脫序行為時的「由下而上」介入順序：**【身體調節（抱住/安撫） $\rightarrow$ 情緒連結（同理需要） $\rightarrow$ 認知引導（說明原則）】**，讓情緒管理落實為可操作的步驟。

二、 多元婚姻結構與失親家庭的教養轉化

1. **薩提爾模式的平等價值：** 針對可能因「失婚、婚姻衝突或離異」導致關係緊張的家庭，引入薩提爾模式，強調健康的親子關係應建立在「平等價值」上，不因家庭結構的缺損而減損對孩子的欣賞 。
2. **紀伯倫散文詩的放手學習：**引用詩哲紀伯倫的《先知》，提醒家長「孩子經你而生，卻不屬於你」，引導家長練習「課題分離」。這特別安撫了因「失親」而承擔過度教養壓力、或因「婚姻變故」而容易對孩子產生過度補償、過度保護的家長，學會適度放手 。

三、 課後公益資源與家庭陪伴的銜接

現場推廣友緣基金會的【親職 PLUS+ 友緣 LINE 起來】。為現場在婚姻變故、失親、高風險或脆弱家庭背景下承受巨大高壓力的照顧者，提供持續性的個別化諮詢管道，避免單次講座後求助無門 。

【效益評估】

一、 量化與質化效益分析

- **情緒調節能力的提升：**參與家長學會長期來看「改變認知（持平看待、長出幽默感）」比短期「分配注意力」更有長期效果。面對青少年的外星語（如：幹、閉嘴啦、你煩不煩、甩門） ，家長表示學會啟動「不要太認真、幽默應對」的機制 ，大幅降低現場衝突發生率。
- **高風險與失親家庭的「心理免疫力」：** 引入美國賓州大學預防計畫的「心理免疫」概念 ，透過改變認知三指標（非永久性、非以偏概全的普遍性、考量環境多重因素的個人性），有效釋放了單親、失婚或失親照顧者心中常有的「是不是因為我家庭不完整，孩子才變這樣」的內疚感與污名化 。
- **日常教養實踐招式的習得：** 家長承諾將「培養樂觀幽默青少年的六件事」帶回家庭實踐，包括：共進晚餐分享 High & Low、撰寫感恩日記、允許失敗，以及最核心的「放手讓孩子做決定」以提升權力感 。

【檢討與分享】

一、 核心省思與發現

1. **照顧者的情緒是教養的第一道防線：**分享中強調「青少年父母可以做的事，是先管理好自己、穩住自己」。當照顧者本身面臨失親悲傷、婚姻觸礁或高風險的經濟壓力時，其自身的「關係存款」往往是透支的。因此，必須先承接家長的情緒，家長才有能力成為孩子的「情緒教練」 。
2. **體驗活動的催化效果顯著：**透過「默契大考驗」與「釘子 VS 槌子」體驗活動 ，成功讓家長在實作中發現「不要急於給我們想給的」以及「確認此時此刻需求」的互動啟示 ，比單純講述理論更能引起家長共鳴。

二、 未來策進作為（優化方向）

1. **精準媒合失親與脆弱家庭資源：**面臨婚姻變故或失親的家庭，往往因兼顧生計與教養而難以參與實體講座。未來學校可與少年培力園合作，直接夾帶於輔導室的電子報或班級聯絡簿中，讓無法到場的弱勢或高風險家庭家長也能運用週二、週五的諮詢時間獲得線上支持 。
2. **多媒體與影音教材的深化運用：**本次講座引入了 PIXAR 動畫短片《漂浮 Float》來探討接納孩子獨特性與情緒調節彈性，家長反響極佳。未來可增加此類影音的討論比例，甚至針對簡報中「青少年的外星語」單元 ，設計更具體的角色扮演（Role-play）情境，讓家長在課堂中直接練習「如何不認真、如何幽默回應」，提高回家實踐的流暢度。