

新北市立新北高工 111 學年度家庭教育活動學習單

時間	111 年 9 月 16 日 (星期五) 下午：2 時 20 分 (活動地點：班級教室)
班級/姓名	科 年 班 座號： 姓名：
主持人	李宜潔老師、張其清主任
活動內容	青春發言人「爸媽說過最傷人的這句話 你聽過嗎？」影片觀賞和心得寫作

影片：青春發言人「爸媽說過最傷人的這句話 你聽過嗎？」

https://www.youtube.com/watch?v=Yh0QvPiy9uM&ab_channel=%E9%9D%92%E6%98%A5%E7%99%BC%E8%A8%80%E4%BA%BA

- 一、影片中的同學們分享了一些與爸媽在溝通上的障礙，在看完影片後你印象最深刻的衝突或溝通上的障礙分享是什麼呢？

- 二、影片問到在與父母有溝通障礙時會採取什麼樣的態度，影片中的學生最多人選的是吵架，而你呢？在 A 逃避/放棄、B 勉強順從、C 吵架，與 D 試著理解並改變自己四個選項中最常採取什麼樣的態度呢？是什麼讓你有這樣的選擇？

- 三、你曾經有被父母所說的話傷害過的經驗嗎？你聽到了什麼，並且有什麼感受呢？當時的你聽到這句話有什麼反應？若是可以回應當時的父母，你會想要跟他說什麼？

- 四、要改善雙方的溝通「傾聽」是很重要的，改變別人是不容易的，所以可以從「自己」做起。你在看過影片以及參考自己的想法後，想一想自己可以在改善溝通上做些什麼呢？

- 青春發言人 youtube 平台上有「跟爸媽溝通總是讓你心很累嗎？來試試溝通練習吧！」與「跟爸媽好好說話有可能嗎？試試「我訊息」」這兩個影片，沒看過的同學可以上網搜尋來看看。

請於 111 年 9 月 22 日 (四) 前由輔導股長將學習單收齊繳回至輔導室；優良作品將予獎勵

