

# 新北市立新北高級工業職業學校

New Taipei Municipal New Taipei Industrial Vocational High School

## 114 學年度第 2 學期

### 生命/家庭教育議題

### 學習單



主辦單位：輔導室

地點：班級教室

中華民國 115 年 3 月 6 日

## 新北市立新北高工 114 學年度家庭教育活動學習單

時 間	115 年 3 月 6 日(星期五)至 115 年 3 月 12 日(星期四)
班 級 / 姓 名	科 年 班 座號: 姓名:
主 持 人	張其清主任
活 動 / 議 題	《如何好好跟父母說話？不再勉強自己，設立邊界》/■子職議題
<p>一、影片簡介：本影片探討了親子之間的正念溝通技巧，旨在幫助家庭建立更輕鬆、和諧的關係。正念溝通的定義，解釋什麼是正念溝通，以及它在關係中的重要性。聆聽的藝術，強調主動聆聽的重要性，並提供技巧來提高聆聽能力，如專注於彼此的話語和情感。情緒管理，討論如何在溝通中識別和管理自己的情緒，以促進更有效的交流。建立信任與安全感，提出建立信任和安全感的方法，讓孩子感受到被理解和尊重。實踐正念溝通，分享具體的正念溝通練習，幫助我們在日常生活中應用這些技巧。</p> <p>(影片來源：<a href="https://www.youtube.com/watch?v=YCMqMBTx4ww">https://www.youtube.com/watch?v=YCMqMBTx4ww</a>)</p> <p>(影片來源：<a href="https://www.youtube.com/watch?v=CtdbGv_J5Tg">https://www.youtube.com/watch?v=CtdbGv_J5Tg</a>)</p> <p>二、分享與討論(寫作優良有獎勵)：</p> <p>(一)在影片當中您看到了什麼？印象最深刻的是什麼？您如何理解正念溝通？在您的生活中，有沒有遇到過需要使用正念溝通的情況？</p> <p>(二)在影片當中有什麼地方讓您很感動？日常生活中您曾有過什麼樣的類似體驗呢？影片中提到的主動聆聽技巧中，哪一項對您來說最有幫助？為什麼？您會如何在與父母的對話中實踐這些技巧？</p> <p>(三)在影片當中引發您聯想到了什麼？您學到了什麼？在親子溝通中，當您感到情緒激動時，您通常會如何反應？您認為如何能更好地管理這些情緒？</p> <p>(四)觀賞影片之後讓我們反思有什麼是我們可以改變的地方呢？請列舉至少兩個方法來增進與父母之間的信任感，並說明這些方法的具體做法和預期效果。</p>	

請於 115 年 3 月 12 日 (四) 前由輔導股長將學習單繳回至輔導室；優良作品將予獎勵。

