

國立頭城家商 113 學年度親職教育通訊

一、親職教育座談會 意見回覆：

113 年度親職教育座談會已於 9 月 28 日(六)辦理完畢，感謝各位家長的參與意見提供。以下為家長意見之回覆：

處室	家長意見欄	回覆欄
學務處	1. 午餐時間是否可延長到 40 分鐘?(110 班) 2. 游泳課上完後，吹頭髮的時間不夠，導致學生頭髮未乾上下一堂課，回去頭痛，第二天無法上課(有將此問題反映給體育老師，體育老師建議同學帶矽膠泳帽)。(103 班)	1. 學生在學時間固定，早上 8 點到下午 4 點，為了午餐、打掃和午休有足夠的時間，午休後的下課時間已經壓縮成 5 分鐘。午餐時間不足如若因為等餐時間太長，可以考量以事先訂餐方式因應，亦鼓勵同學自行攜帶便當。 2. 游泳課因為課程時間限制而有太多的侷限，需要家長的體諒。建議帶矽膠泳帽減少頭部濕掉的情況，減少吹頭髮時間，是一種方式；另外頭髮太多太長，建議可以先將頭包覆起來上課，待一節課後再吹頭髮也會快速很多。目前體育老師也都會提前 10 分鐘讓同學上岸盥洗，學校會持續教育孩子，在有限的時間裡整理好自身盡速回到教室不影響上課。
實習處	刀具是否可介紹採買，讓學生在家也可以練習。(113 班)	可以的，購買請洽詢餐飲科主任。
秘書室	是否有成立臉書群，使家長了解學生校園生活?(113 班)	已有成立校園粉專，歡迎家長訂閱。 https://www.facebook.com/TCVSfans/

二、親職教育相關資源提供與宣導：

☆ **心衛資源：**自 113 年 8 月 1 日起，衛福部推出《青壯世代心理健康支持方案》，提供 15-45 歲民眾每人 3 次的免費心理諮商，鼓勵主動求助，促進心理健康。擴大延伸心理支持方案有三大重點，包括：「鼓勵求助、面對問題」、「個人能力、正向成長」、「風險轉介、及早就醫」。

- 查詢：找到參與這個計畫的**合作機構** 方案專屬網站 <https://sps.mohw.gov.tw/mhs>
- 預約：聯絡合作機構，預約心理諮商。
- 準備：去諮商時，記得帶上身分證明文件。
- 諮商：前往合作機構接受心理諮商



☆ **機車駕訓制度補助：**交通部公路局委託學術機構研究分析駕訓之成效，顯示經駕訓者，可降低違規、肇事風險，機車駕訓確有成效。爰 113 年擴大辦理機車駕訓補助案，個人至機車駕訓班完成訓練並取得駕照者，補助金額新臺幣 1,300 元，名額 40,000 名，期間自 112 年 12 月 16 日至 113 年 11 月 30 日止，只要符合報考駕照資格者皆可申請。

良友駕訓班

地點：宜蘭縣冬山鄉照安路 269 號
駕訓時間：星期三
電話：(03)959-1165

亞洲駕訓班

地點：宜蘭縣五結鄉仁七路 111 號
駕訓時間：星期五
電話：(03)955-1212



◇ 國教署親職到府資源服務：

- 一、法律扶助基金會 412-8515#2(手機請加 02)
- 二、親職教育相關資源
各縣市家庭教育中心 412-8185(手機請加 02)
- 三、經濟協助
福利諮詢專線 1985
長照服務專線 1966
宜蘭縣政府勞工處就業服務(站)03-9255130
宜蘭縣社會服務中心
--礁溪中心(頭城、礁溪、壯圍)03-9886775
--宜蘭中心(宜蘭、員山)03-9313116
--羅東中心(羅東、五結、冬山)03-9533927
--三星中心(大同、三星)03-9892995
宜蘭縣都會區原住民家庭服務中心 03-9617136
宜蘭縣婦女暨新住民家庭服務中心 03-9328822



三、親職文章分享：

用邀請的方式作為開頭，建立親子溝通的橋樑

【作者/陳莉婷諮商心理師 出處/親子天下 2024-06-13】親子溝通必須要掌握這五大框架

1. 用邀請式作為開頭，並且達到舒暢彼此的溝通

常常父母會說：「你過來一下、我跟你說你應該怎麼做最好」，其實當下，這就成了一種命令，孩子自然會對我們產生強烈的抵抗性，但是換成：「寶貝，我有一些想法想跟你討論」，或是「寶貝，你可以過來一下嗎？」搭建彼此雙方的尊重，讓孩子認定我們是他們的好朋友，試試看以下的方式：

- 態度溫和且堅定
- 引導孩子參與規則的制定
- 給予鼓勵與正向支持，多說「你可以…」，少說「你不行…」
- 懲罰只會帶來短暫嚇阻，並不能真正解決問題
- 創造行為結果的實際體驗，讓孩子做中學，也學會自我負責



2. 多傾聽是與孩子建立信任的第一要領

爸媽們試著先聽聽看寶貝們的想法吧！先別急著下判斷！當孩子需要我們時候，我們要先傾聽，他真正需要的是什麼，以及他目前是不是處在一個害怕不敢說實話的狀態，若是我們先帶入自己的觀點，看待孩子，孩子自然會有抗拒，便會說出，我不需要你們的話語，形成彼此之間的障礙。

3. 以「我」為主詞作為表達

我們常常在溝通時，慣以「你」為開頭，這會使雙方在溝通上，產生摩擦，試著用「我」來表達自己想法，如：天氣冷的時候，寶貝你有多穿點外套嗎？沒多穿外套我會擔心。

4. 表達明確避免孩子失焦

在親子關係互動中，我們常因為自己的生活型態方式，卻忘了孩子是聽不懂我們所要表達意思，導致傳達的資訊前後矛盾，試著換成能理解的語言，並且確認孩子當下是否能清楚地知道，我們所要表達的意思，避免孩子認知超載。

5. 了解孩子需要歸屬感和被重視

當孩子哭鬧時，他需要的是當下被重視的感覺，以及父母在旁的陪伴，要讓孩子成為有責任跟擔當的狀況，必須要給他們歸屬感與被重視感，他們變會得肯定自己，大膽展現出自己內在的自信，更能夠與父母成為形影不離的好朋友。