

國立頭城家商 114 學年度親職教育通訊



一、親職教育座談會意見回覆：

114 學年度親職教育座談會已於 9 月 20 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	一、建議可以有小巴接駁學生上學(頭城-學校)或是專車可以增加一些至學生較多的車站。(212班) 二、二年級是否有機會換教室。(105班)	一、對於專車可以增加一些學生較多的車站建議，因這些車站通常都有大眾運輸工具(火車和公車)，價格相對便宜，同學搭乘專車的意願減低，故省道專車路線已於113年6月停止。頭城到學校(學校到頭城車站)的接駁專車，過往曾試辦過，但同學搭乘意願和不穩定因素，最後因搭乘人數過少結束試辦。另案調查目前同學從車站到學校接駁專車需求和意願調查，做為是否辦理參考。 二、視東西側教學大樓補強整修工程而定，完工就會換教室，且每學年班級教室都會做調整。
總務處	一、軍訓教室冷氣屬舊式窗型冷氣，是否有機會更換。(105班)	一、會請廠商評估汰換可能，並視經費狀況而定。

二、親職教育相關資源提供與宣導：

◇ 教育部家庭教育資源網

1. 提供不同年齡層社會大眾學習需求，例如：人際情感、家庭關係、生活理財、心理健康、多元學習等。

2. 資源網址：<https://familyedu.moe.gov.tw/resources.aspx?rtt=1&uid=8905&pid=8905>



◇ 新住民培力資訊網

1. 「新住民培力資訊網」為移民署設立的官方平台，整合新住民在臺灣生活、教育、就業、醫療、福利等相關資源與最新公告，方便取得各類協助與資訊。

2. 資源網址：<https://ifi.immigration.gov.tw/wSite/lp?ctNode=37276&CtUnit=19914&BaseDSD=7&mp=1>



◇ 心衛資源

1. 衛生福利部推動「青壯世代心理健康支持方案」，即日起至 114 年 12 月 31 日，供 15 至 45 歲有心理諮商需求之民眾，每人 3 次免費心理諮商，以達到鼓勵求助、促進個人能力正向成長，及高風險即早介入。

2. 查詢：找到參與計畫的心理諮商合作機構 → 預約：聯絡合作機構並預約諮商
準備：去諮商時，記得帶上身分證明文件 → 諮商：前往合作機構接受諮商。

3. 資源網址：<https://sps.mohw.gov.tw/mhs>



☆ 把上網壞習慣一「網」打盡！陪孩子在網路世代成長的指南

1. 由國立臺灣大學兒少暨家庭研究中心出版，係為了讓家長與孩子能建立起互信、合作的溝通模式，透過手冊中的情境學習從孩子的角度思考各種行為並做出適當的回應，和孩子站在同一陣線，共同組隊迎接 3C 世代的各種挑戰。
2. 電子書資源網址：<https://cfrc.ntu.edu.tw/ebook/shot/mobile/index.html>



☆ 國教署親職到府資源服務

1. 法律扶助基金會 412-8515 #2(手機請加 02)
2. 各縣市家庭教育中心 412-8185(手機請加 02)
3. 福利諮詢專線 1985
4. 長照服務專線 1966
5. 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



家庭教育諮詢專線 412-8185

家庭教育中心 關心您

親子溝通、子女教養、婚前交往、婚姻關係經營、家庭資源、生活適應、人際關係

三、親職文章分享：

如何跟孩子溝通？心理師教你青少年的親子溝通技巧

作者：胡智淵心理師 | 親子教養 | 2025-06-01

1. 理解青少年成長發展階段

青少年正處於自我認同與角色探索的重要時期，逐漸展現獨立意識與自主需求。乃正常發展歷程，並非單純「叛逆」。例如：當孩子希望自行前往補習班，並非拒絕父母關愛，而是藉此展現「我已具備獨立能力」。

2. 認識青少年多元壓力來源

青少年常面臨學業競爭、人際互動、外貌焦慮、情感經驗以及社群媒體比較等壓力。若僅以「貪玩、不用功」解釋孩子之行為，恐忽略其內在需求。舉例而言，孩子長時間使用手機，可能是在社群中尋求認同，而非單純逃避課業。

3. 洞察情緒背後之需要，而非僅專注於表象行為

青少年頂嘴、沉默或情緒爆發，往往源於內在壓力或被誤解之感受；若父母僅聚焦於外顯行為，極易引發爭執。例如：當孩子摔門時，可能實際想傳達的是「我覺得自己希望被他人傾聽與理解」。

4. 轉換語言表達方式，有效減少衝突

責備式言語（如：「你怎麼總是…」、「你為什麼又…」）易使親子關係緊繃，建議以「我訊息」取代「你訊息」，表達自身關切。例如：「我會擔心你太晚回家，因為安全問題」，優於「你怎麼又這麼晚回來」。

5. 傾聽與陪伴，重於直接給予建議

孩子在傾訴時，父母可先專注於聆聽，再詢問「你希望我如何協助？」較單向建議更能促進親子互信。例如：當孩子訴說同儕困擾時，與其急於勸說「不要理他」，不如回應「聽起來讓你很不好受，他做了什麼讓你如此難受呢？」。

