新北市政府家庭教育中心
Family Education Center,New Taipei City Government

家長日簡報

~家庭幸福好溝通

主講人：○○○



一、新北市家庭教育中心簡介
二、兒童青少年發展特徵
三、溝通與教養策略
四、幸福家庭123

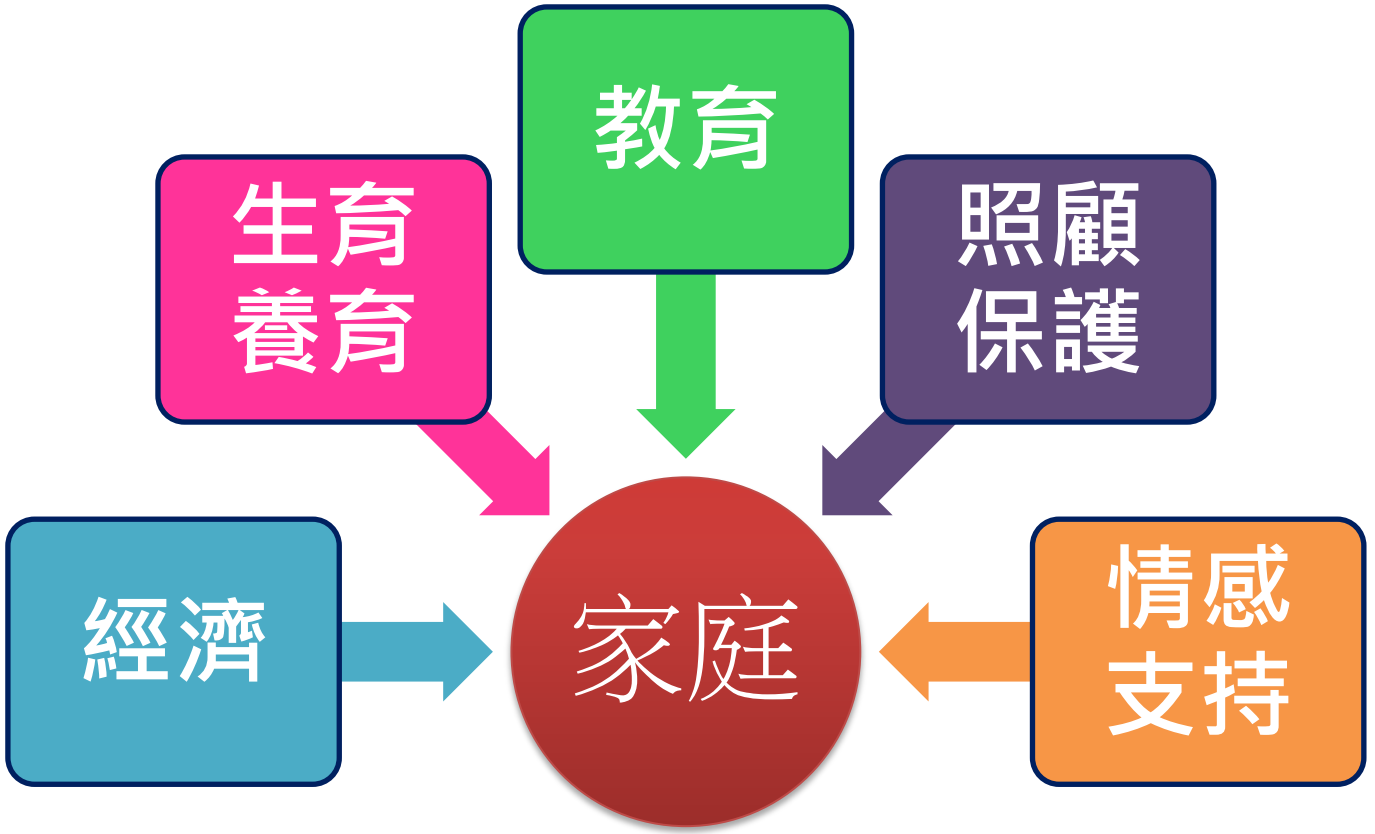


新北市政府家庭教育中心
Family Education Center,New Taipei City Government

一、新北市家庭教育中心簡介



家庭五大功能





學習如何經營幸福家庭

提升家庭功能．增進家人關係

家庭教育中心資源

學校&社區

- 婚姻教育
- 親職教育
- 代間教育
- 子職教育



- 幸福家庭123-9大經營家庭議題
- 家庭好時光-名人婚姻教育

- 家庭教育教材及刊物研發、培訓、推廣

- 志工培訓
- 志工服務

家庭教育中心資源

http://family.ntpc.edu.tw/



家庭教育諮詢面談服務

電話諮詢
8185專線

服務時間：
(週一至週五)9:00-12:00、14:00-17:00、18:00-21:00
(　　週六　　)9:00-12:00、14:00-17:00

服務專線：412-8185

面談服務

現場諮詢輔導員，由受過心理輔導相關背景的退休教師、主任與校長擔任。



新北市政府家庭教育中心
Family Education Center,New Taipei City Government

二、兒童青少年發展特徵



艾瑞克森(Eric H. Erickson)的心理社會發展論八個階段

階段	年齡	發展任務與危機	發展順利的特徵	發展障礙者特徵
4	6-11(學齡兒童期)	勤奮進取與自貶自卑	具有求學、做事、待人的基本能力	缺乏生活基本能力，充滿失敗感
5	12-18(青少年期-青春期)	自我統整(認同)與角色混淆	有了明確的自我觀念與自我追尋的方向	生活無目的、無方向，時而感到徬徨迷失

艾森柏格Eisenberg 利社會道德推理　資料來源：Ormrod (2003)

階段	年齡	表現特徵
1. 快樂主義的自我中心取向（Selfcentered orientation）	多數學前及小學低 年級	在喜歡對方並認為會獲得回報的情形下協助他人
2. 需求導向（Need-oriented orientation	一些學前幼兒及多 數小學生	雖然對他人身體及情緒上表示關心，但仍缺乏真正了解。
3. 贊許及人際關係取向（Approval and interpersonal orientation）	部分小學及國中生	表現出正向的社會行為是基於認為所做的事情會受到他人肯定。
4. 同理心取向（Empathic orientation）	少數小學生及多數 國中學生	能夠出於真正的同理心，而協助他人

新北市政府家庭教育中心
Family Education Center,New Taipei City Government

三、溝通與教養策略



溝通與教養策略

家長教養 10 大守則

1. 以身作則。
2. 雙親教養態度一致。
3. 給孩子肯定-多觀察孩子，並適時給予具體的鼓勵及讚美。
4. 接納孩子的獨特性和差異性。
5. 讓孩子有自主權：多傾聽與討論，能讓孩子學習為自己的選擇負責。
6. 親子協商規範與約束。
7. 犯錯時要糾正。
8. 時常自省：父母犯錯也要記得認錯，讓孩子學習原諒、接納、包容。
9. 敏銳察覺孩子的情緒、行為背後的原因跟動機適時幫助。
10. 營造民主溫馨的家庭氣氛：進行開放、雙向的溝通，尊重孩子想法，也讓孩子學會如何尊重他人。

摘自 朱瑞玲(1986)。青少年心目中的父母教養方式。中央研究院民族學研究所專刊乙種，16， 591-628。(謝雨青 羅東聖母醫院臨床心理師 2015/8/27)





溝通有愛　愛在溝通

刻意經營感情

★「感情銀行」的概念：每個人的心靈裡都有一個情感帳戶。

1. 存款：讓對方開心，覺得被欣賞、肯定或感受到愛。

2. 提款：讓對方痛苦，覺得被批評、誤解或傷害。



13



溝通有愛　愛在溝通

刻意經營感情

★存一進百的訣竅：

1. 最小的努力達到最大的果效。
2. 了解對方愛的語言。
3. 「投其所好」而非「給己所要」。
4. 了解對方的需要。



14



刻意經營感情
《每日恩情七儀式》

1. 每天起床給對方一個微笑、擁抱
2. 出門前給對方一個擁抱、祝福
3. 回家時先給對方一個擁抱
4. 問對方今天發生什麼事情、有什麼感受
5. 問對方有什麼需求
6. 給對方一個感恩(感謝對方一件事情)
7. 睡前再給對分一個擁抱並祝他有個好夢



新北市政府家庭教育中心
Family Education Center,New Taipei City Government

四、幸福家庭123



心家庭運動

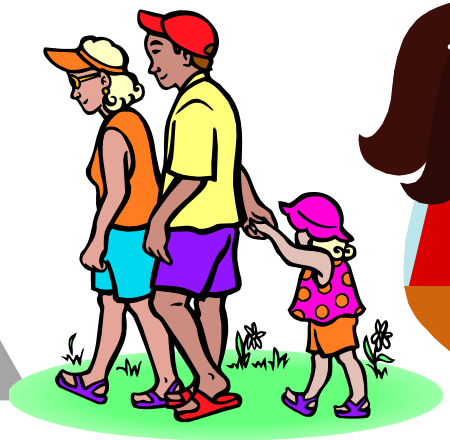
幸 福 家 庭 1 2 3

每1天陪伴家人 20 分鐘

一起做 3 件事









結語

新北市政府家庭教育中心
Family Education Center,New Taipei City Government

愛，無所不在
家，無可取代

~家長的用心是
孩子的成長養分

