



國立斗六高級家事商業職業學校

112學年度第一學期 親職教育研習



從親職角色

破繭而出，

我也可以是我自己



研習時間：112年10月15日(週日)

下午1:20~ 3:20

研習地點：行政大樓五樓 校史室

主講人：周育慈心理師



國立斗六高級家事商業職業學校 112 學年度第一學期 親職教育研習 實施計畫

壹、依據：本校 112 學年度 學生輔導工作實施計畫、家庭教育實施計畫

貳、目標：希望講座引導與會家長安頓自己與家庭氛圍：

1. 協助家長在費心照顧家庭、苦心教養孩子同時，也能稍稍沉澱下來、安頓自己。
2. 帶領家長檢視身心靈平衡，才能營造安定的居家氛圍、豐厚的家庭故事。

參、辦理單位：本校輔導室

肆、研習對象：本校學生家長

伍、研習時間：一百一十二年十月十五日（週日）下午。時程安排如下表：

| 活動時間 | 主講人 | 主題 | 地點 |
|-------------|-----------------------|------------------------|-----------------------|
| 13:20~13:25 | 國立斗六家商 許永昌校長 | 開幕式 | 國立斗六家商 行政大樓 |
| 13:25~15:25 | 曾任大專校院輔諮中 心 周育慈心理師 | 從親職角色破繭而出， 我也可以是我自己 | 依報名參加人 數安排適切場 地 |
| 15:25~ | 收穫滿行囊，回家囉～ | | |

陸、研習地點：依報名參加人數安排適切場地

柒、研習主題：從親職角色破繭而出，我也可以是我自己

捌、研習方式：專題講座

玖、活動經費：由相關下授經費或輔導室行政經費支應

從親職角色破繭而
出，我也可以是我自
己

講師簡介

周育慈諮商心理師

- *台南光華高中諮商中心實習心理師
- *文藻外語大學諮商與輔導中心 實習心理師
- *鎮西國小輔導室專任輔導老師
- *斗六家商 心園社社團指導老師
- *嘉義諮商心理師公會 執業與社區發展組 成員
- *環球科技大學 健康與諮商中心 專任心理師/
實習生專業督導



花媽的一天



我們這一家

花媽:43歲的家庭主婦

橘子:高中生

柚子:國中生

你的生活也跟花媽很像嗎?

我一週花了生活中多少 時間當爸爸媽媽?

為了孩子多加班
賺錢養家

接送孩子上下
課、補習

關心孩子的
課業、生活

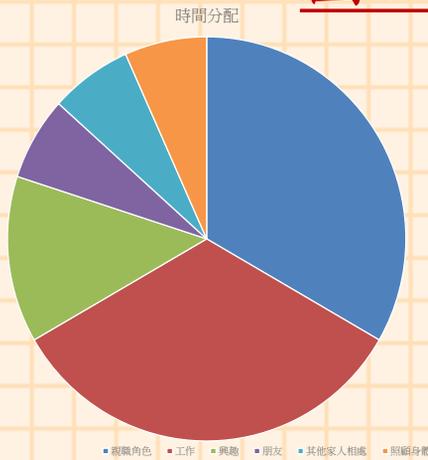
其他:帶孩子
看醫生...

帶全家人出遊

採買食材、煮晚餐

自製自己的生活

圓餅圖



*扣掉睡覺時間，剩下的清醒時間
你的過去一週的生活是怎麼分配的呢？

例如：一天24hr-8hr睡眠=16hr

$16hr * 7day = 112hr$

→親職角色:30hr

→工作:40hr

→照顧身體:4hr

→跟其他家人朋友相處:5hr

→興趣:2hr

.....

你知道嗎.....

你聽過有一句話嗎

在爸媽眼中

你永遠像是長不大的孩子

總是有一大堆操煩不完

你也是這樣嗎？

當了爸爸媽媽

養育孩子除了**時間**的投入

還有**心力**的投入呢

你是屬於哪一種呢？

- 如果你對於你現在的生活分配與重心很滿意，恭喜你正在過自己喜歡的生活
- 如果你對於現在的生活分配與重心不滿意，那也沒關係，恭喜你發現了可以試著來調整他

有什麼原因可能會影響到你的親職角色呢？

你會這麼想嗎？

- *無條件為孩子付出才是好爸媽？
- *當爸媽了成家了不能再常常自己出去了，要想到孩子、陪伴孩子？
- *當爸媽還想著自己，沒有全心全意為孩子，讓我覺得自己不是一個好爸媽？

有什麼原因可能會 影響到你的親職角色呢？

你有這些狀況嗎？

- *我的生活只有孩子了，只有投入的愛他們，似乎我才能抓住生活中僅有的依靠
- *我希望孩子能完成我無法達成的遺憾
- *我對孩子有好多期待，希望能實現，孩子能有個美好的人生
- *如果孩子沒有向我想像的方向走，就好像代表我是一個失敗的爸爸/媽媽？

有什麼原因可能會 影響到你的親職角色呢？

社會期待

未竟事物

同儕影響

自己對理想父母的想像

家族淺規則

這些可能已經表現出正 面臨**失衡**的親職角色？

- *生活的比重失衡
- *當孩子不在時，你突然不知道自己可以做什麼
- *當孩子不在時，你失去對生活的興趣
- *你對另一半有莫名的怒火
- *對孩子未來的生活有過度的干涉與掌控
- *孩子是你唯一的情緒依靠

失衡的親職角色， 會帶來什麼**影響**？

- *影響親子關係以及孩子的發展
- *面臨空巢期的壓力
- *不知道怎麼面對長期忽視的伴侶關係
- *對於斷裂的人際關係感到遺憾可惜
- *失去生活的目標、方向

面對失衡的親職角色， 我可能會……

- *感覺生活變得很空虛、無力
- *忍不住想要控制孩子
- *害怕被孩子拋棄
- *對伴侶有越來越多的不滿
- *對於孩子長大後的生活感到焦慮
- *不曉得怎麼跟以前的親朋好友聯繫

我可以做些什麼 幫助自己？

- *肯定自己過去對家庭付出的努力與能力
- *看見自己的興趣再做延伸拓展
- *理解自己過去的生活方式

覺察自己就是改變的第一步！！！！

如果試著做遇到一些困難，可以
找尋一些專業資源協助自己喔

*雲林縣衛生局心理衛生中心

*穗詠心理治療所

*晴明身心診所

*綠水心理諮商所



Thank
You

條條大路通技專 多元選擇別錯過

113學年度四技二專重要日程

免測驗成績

特殊選才

招收具特殊才能
不同教育資歷及青年儲蓄方案者

| | |
|--------------|---------|
| 112/12/18-22 | 報名 |
| 113/1/23-28 | 指定項目甄審 |
| 1/31-2/2 | 登記就讀志願序 |
| 2/20 | 放榜 |
| 2/23 | 報到截止 |

科技繁星

招收專業群科、綜高專門學程
校內推薦在校前30%應屆生

| | |
|-------------|------|
| 113/3/13-20 | 報名 |
| 4/25-5/1 | 選填志願 |
| 5/7 | 放榜 |
| 5/14 | 放棄截止 |

技優保送

招收國際或全國技藝技能競賽
前3名獲獎者或正備取國手

| | |
|-------------|------|
| 113/2/19-22 | 報名 |
| 3/11-13 | 選填志願 |
| 3/19 | 放榜 |
| 3/27 | 報到截止 |

技優甄審

招收技藝技能競賽得獎、取得專技
普考證書或乙級以上技術士證書

| | |
|--------------|-------------------|
| 113/4/30-5/7 | 資格審查登錄 |
| 5/20-24 | 報名 |
| 6/5-11 | 網路上傳（或勾選） 備審資料 |
| 6/14-23 | 指定項目甄審 |
| 7/3-5 | 登記就讀志願序 |
| 7/9 | 放榜 |
| 7/17 | 報到截止 |

統一入學測驗

| | |
|-------------|-------|
| 112/12/8-20 | 統測報名 |
| 113/3/20 | 寄發准考證 |
| 4/27-28 | 統測 |
| 5/16 | 寄發成績單 |

採計統測成績

甄選入學

招收專業群科、綜高專門學程、
非應屆普通科或青年儲蓄方案者

| | |
|--------------|-------------------|
| 113/4/18-5/1 | 資格審查登錄 |
| 5/17-24 | 報名 |
| 6/6-13 | 網路上傳（或勾選） 備審資料 |
| 6/15-6/30 | 二階甄試 |
| 7/10-12 | 登記就讀志願序 |
| 7/16 | 放榜 |
| 7/18-22 | 報到 |

聯合登記分發

招收專業群科、綜合高中
或非應屆普通科學力者

| | |
|------------|----------|
| 113/5/6-10 | 資格審查登錄 |
| 7/16-24 | 報名 |
| 7/29 | 公告實際招生名額 |
| 7/30-8/2 | 選填志願 |
| 8/8 | 放榜 |

採計學測成績

申請入學

招收高中普通科
或其他符合四技申請入學資格者

| | |
|-------------|-------------------|
| 113/1/20-22 | 學測 |
| 3/18-22 | 報名 |
| 5/2-8 | 網路上傳（或勾選） 備審資料 |
| 5/16-28 | 二階複試 |
| 5/31 | 放榜 |
| 6/14 | 正取報到截止 |
| 6/16 | 備取遞補截止 |

四技二專資訊
盡在技訊網



指導單位
教育部技術及職業教育司

10



技專校院招生策略委員會

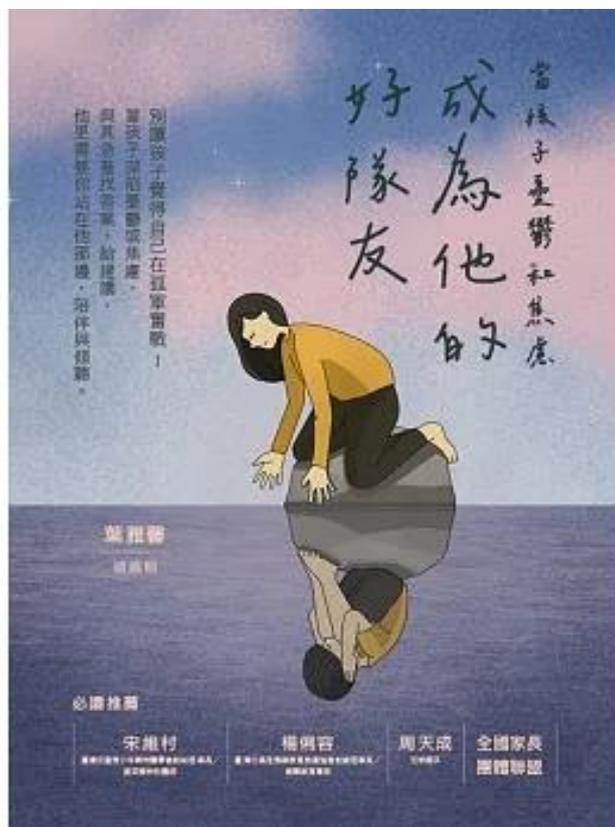
廣告

成為他的好隊友：當孩子憂鬱和焦慮

作者：葉雅馨, 戴怡君, 黃嘉慈, 黃苡安, 鄭碧君, 許以恩

出版社：大家健康雜誌

出版日期：2023/01/12



書籍介紹：

摘自策畫序情緒漩渦中的安慰

文／朱英龍（前臺大機械系教授、董氏基金會心理健康促進諮詢委員）

董氏基金會出版的《成為他的好隊友：當孩子憂鬱和焦慮》，除了真實呈現青少年深陷情緒困擾時，會出現的反應與行為，也提醒我們要注意在這些異狀表現的背後，可能隱藏著什麼樣的因素。從本書中也看到這些青少年們最終度過艱辛難熬的時刻，分享父母、師長信任自己、不放棄自己的感謝。也是讓所有陪伴者知曉，也許正著急於不知道他／她何時能康復，但要相信一定有見到藍天的時刻。不論是陪孩子成長，或是伴憂鬱和焦慮的孩子復原都需要漫長的時間，不要默默承擔，忽略了對自己的照顧。也期望這本書傳遞給所有陪伴者的不光是知識，能夠在其陷入沮喪無措時刻時，成為一股安慰的力量。

學習找回生命的掌控感

撰文/胡展誥 諮商心理師

學習接納，等於停止對每件事情過度用力。
容許別人不照著我們的期待生活、容許事情本來就會有所變化，
把行動與改變的責任拿回自己手上。

社區講座來了一對已經當祖父母的夫妻，雙方皆是事業有成的退休人士。他們有一個獨生子，年屆 40 歲、也已成家立業。兒子在事業上青出於藍，擔任某公司高階主管，年薪將近四百萬。可是，夫妻倆總覺得很難與兒子相處，彼此的觀念或想法也大相逕庭，於是四處參加課程，想看看自己能否有所改變、進而改善親子關係。於是，我邀請他們進行一段對話。

我們總是習慣期待他人做改變

「你們期待自己可以做些改變來改善孩子的關係，對嗎？」我問。
「對啊！」夫妻倆不約而同地回應。
「你們願意接納你的孩子與你們是不同個體，跟你們會有不同的想法嗎？」我問
「當然可以啊。」夫妻點點頭：「但是……。」
「但是？」
「我們覺得他想得不夠周全啦。我的人生經驗很豐富，足以讓他做為借鏡，啊他就是不聽。」父親說。
「你們可以接受他的不聽你的建議，試著用他的方式 試試看嗎？」
「當然可以啊。」父親又點頭了：「但是……。」
「但是？」
「我就說你要試就去試，但是你一定會失敗，到時候不要怪我們。」
「孩子怎麼說？」
「他就不開心。」
「你喜歡這樣的互動品質嗎？」
「不喜歡啊。」這次換母親回應了：「但是……。」
「但是？」
「除非他願意改變！」
「否則事情也只能這樣。」
「那你們可以接受彼此都不改變，維持現在的互動關係嗎？」
「可以啊，我們沒有差。」
「看來，這是你們目前能接受的狀態了。」
「對啊。」母親點頭：「但是……。」
「但是？」
「孩子變得不太願意跟我們說他的想法啊……。」

「那你想要為這段關係做些什麼嗎？」
「要我們做什麼都好啊！」夫妻幾乎同時說：
「但是……」
「但是？」
「重點是他要先改變啊！」

到底是誰的情緒？

原來兒子從小就很有想法，充滿創意的個性經常做出許多讓師長捏一把冷汗的事情，例如嘗試微調實驗的步驟、自行轉科、與好友一起創業。近期因為想在本業之外開一家小餐館，父母親覺得孩子不會成功，所以講了不少重話來阻止孩子的計畫。

「孩子曾經因為捅出麻煩，需要你們協助善後嗎？」我問。夫妻倆想了想都搖頭，他們表示這孩子其實很負責，看似衝動，但應該都會在規劃過才行動。

「那麼你們可以對孩子放心了嗎？」我問。夫妻倆依搖搖頭。

父母內在的期待是「孩子可以聽我們的話、不要受傷或失敗」，更深層的渴望則是「希望孩子不要讓我們擔心」。但正是這一股渴望，造就了親子之間的衝突與疏離。

我深信父母親絕對是愛孩子的，但是當他們期待透過改變孩子來解除自己內在擔心時，就等於要孩子來為自己的情緒負責。

我們在生活中也常有類似的情況：「責備伴侶回訊息的速度太慢，害你很擔心」其實，是我們自己無法處理等待的焦慮以及沒有被及時回應的失落。「責備孩子沒有趕快進入婚姻，害你放不下心」，其實，是我們自己無法因應突發事件，因而感到焦慮不已。

但事實上，對方回訊息很慢有可能是他正在忙(或根本沒注意到訊息)；婚姻是人一生的大事，無法按照你的期待趕進度、按表操課，更何況孩子一個人或許過得幸福也很自在？計畫來就趕不上變化，世界也不是繞著我們旋轉，怎麼可能是事事皆稱心如意？

假如無法覺察生活中的許多情緒與自己的觀點或需求有關，我們就會不斷地要求別人改變，希望某一件事情都能夠符合自己的期待。而當我們期待透過別人的改變來安頓自己的情緒時，等於把安頓情緒的權力交到別人手上。

你可以試著想想：對方晚回訊息所以你不開心、孩子沒有依照自己的期待發展你也不開心、事情無法盡如己意你有不開心……，這樣的生活難道不會過得很無力、很苦悶嗎？

學習接納，重新找回生活掌控感

已故的聖嚴法師曾經提出「四它」的概念：面對它、接受他、處理它、放下它。很多人會覺得困惑：面對事情，何以不事先處理到滿意才接受，而是先接受了才去處理呢？

接納不等於被動、消極的接受。相對地，接納是如實面對事情來的樣子，接受事情已經發生，接受人生中有不完美的地方，接受自己有美好與具能力的一面、也有不足的一面。勇敢地面對這些既定的事實，然後想想自己可以做些什麼。

舉例來說：每個孩子的能力都不同、也都有限，假如你期待他考上遠遠超過他能力所及的學校才願意接納他、給他好臉色，那麼你們的親子關係永遠沒有和睦的一天。假如你希望就業環境裡的每一個環節都是你期待的，那你可能很難找到一份穩定的工作。假如你希望對方的想法、喜好、需求都跟你一樣，能夠成全你、讓著你，那麼你大概也很難建立起穩定的人際關係。

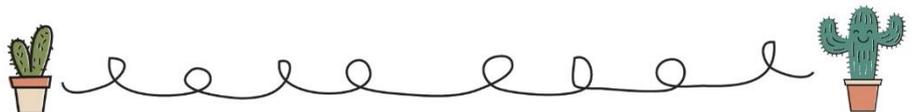
接受孩子的興趣與能力限制，陪伴他探索興趣、鼓勵他努力學習，但無論他成功與否，都願意給予他友善的陪伴與回應、開放的溝通。接受職場難免會有令人不愉快的因素，無論去到哪裡大概都是難以改變的事實，試著篩選出你還能夠接受的環境，試著長出與職場共處、以及保護自己的能力。接受每一個人都是不同的個體，相處的過程中難免會有意見不合甚至衝突的時候，我們不需要消除差異，而是學習尊重差異、並且減少不必要的攻擊與衝突。如此，才可以建立起親近與信任的人際關係。

學習接納，也等於停止對每件事過度用力。我們不再總是期待由別人來改變、也不需要戰戰兢兢擔心事情會有意料之外的發展。因為我們容許別人不照著我們的期待生活、容許事情本來就會有所變化，所以我們也把行動與改變的責任拿回自己手上。

這也意味著，無論外在的環境如何，你擁有某種程度的掌控感，可以為自己規劃生活、決定行動策略。擁有掌控的人生，不一定事事皆順心，但你總是感受到能夠為自己做些什麼的能力，不再只是被動地等待他人的改變。

筆記欄

A series of 15 horizontal lines for writing, each starting and ending with a small black dot.



筆記欄

A series of 15 horizontal lines for writing, each starting and ending with a black dot.

