

國立斗六高級家事商業職業學校

●113學年度第二學期 親職教育研習

闖關親職版魷魚遊戲~

從做自己的靠山開始

研習時間：114年3月9日(週日)

上午09:30~11:00

研習地點：行政大樓五樓 校史室

主 講 人：周育慈諮商心理師

目錄

[illegible]

國立斗六高級家事商業職業學校 113 學年度第二學期 親職教育研習 實施計畫

壹、依據：本校一百一十三學年度 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、順暢的親子關係。
3. 期待與家長一同交流跟青少年相處的點滴心聲，讓親子可以更多的相知相惜。

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：一百一十四年三月九日（週日）上午。時程安排如下表：

活動 時間	主講人	主題	地點
9:10~9:30	輔導室	報到	國立斗六家商 行政大樓 五樓校史室
9:30~11:00	雲林縣學生輔導諮商中心 周育慈心理師	闖關親職版魷魚遊戲~ 從做自己的靠山開始	
11:00~	親子相處議題交流點滴在心頭，回家囉～		

陸、研習地點：國立斗六家商行政大樓五樓校史室

柒、研習主題：闖關親職版魷魚遊戲~從做自己的靠山開始

捌、研習方式：專題講座、座談、團體交流

玖、活動經費：113 學年度國教署補助高級中等學校推動家庭教育暨親職教育工作實施計畫」補助經費支應

闖關親職版魷魚遊戲~ 從做自己的靠山開始

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
- *雲林縣性別平等人才資料庫師資人員
- *雲林縣教育處學生輔導諮商中心 專任專業輔導人員(現職)



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

關心孩子的
課業、生活

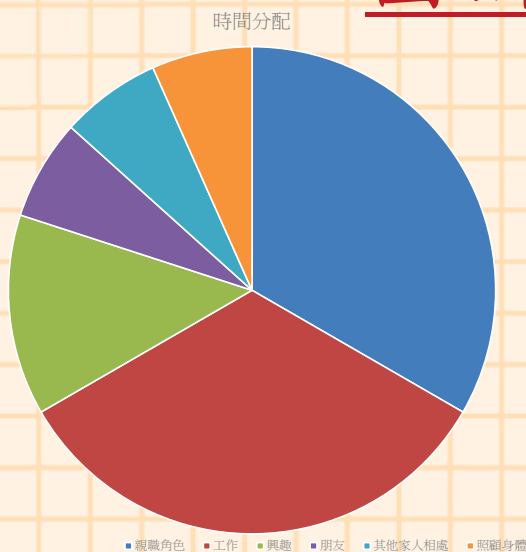
接送孩子上下課、
補習

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

$16\text{hr} \times 7\text{day} = 112\text{hr}$

→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

影片：

[你的孩子不是你的孩子.mp4](#)

-媽媽的遙控器

當你全心全意地投入
父母會對孩子有更高的期待
當期待與真實出現落差
讓人很難以承受

→似乎只有「控制」才能讓自己心安

但「控制」的副作用卻是……

→聽話的孩子變成沒有意見的傀儡

→孩子反叛你離你越來越遠

當爸媽的生活是平衡的，
就能夠有空間讓孩子自由找尋
屬於他的人生！！

覺察自己的人際依附模式
找回生活的平衡

人際依附風格量表



By 華人心理治療基金會

人際依附風格量表

想了解你的依附風格以及對人際關係的看法嗎？快點進來看看吧！

基本資料

* 必填

* 請問您的性別？ ☐男 ☒女

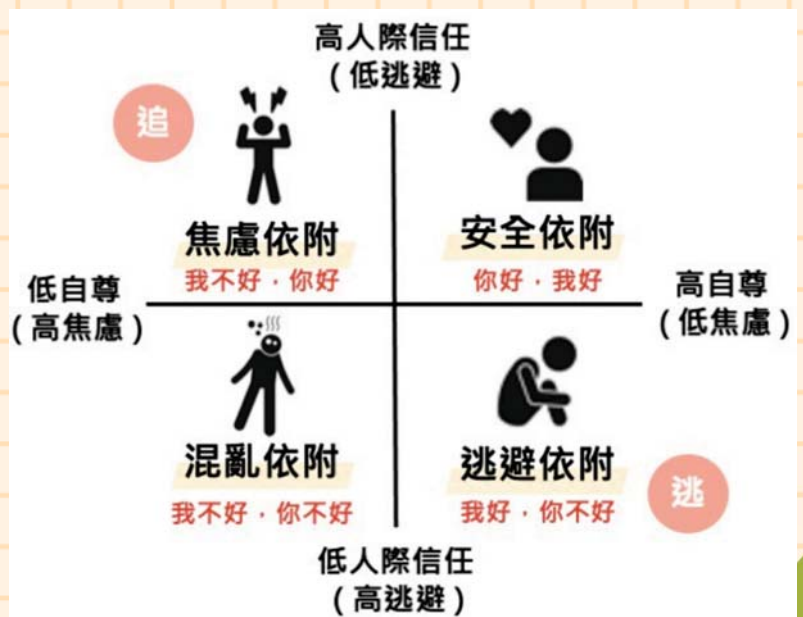
* 請問您的西元出生年？ *

下一步

後面24題請依照你自己的狀況填答，完成後將出現你是屬於哪一種依附類型！

四種常見的人際依附類型

By 人際歷程治療取向



人際依附類型

常常跟你的家庭教養方式、過去人際經驗有關

→ 透過不斷地自我覺察可以幫助自己慢慢移動到偏安全依附的類型

除了人際依附的類型之外

家庭社會的價值觀也常常影響我們當父母的角色

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

我當爸媽失衡了嗎？

影片：媽媽奉獻自己，女兒覺得被情勒？

50:37~54:10

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？

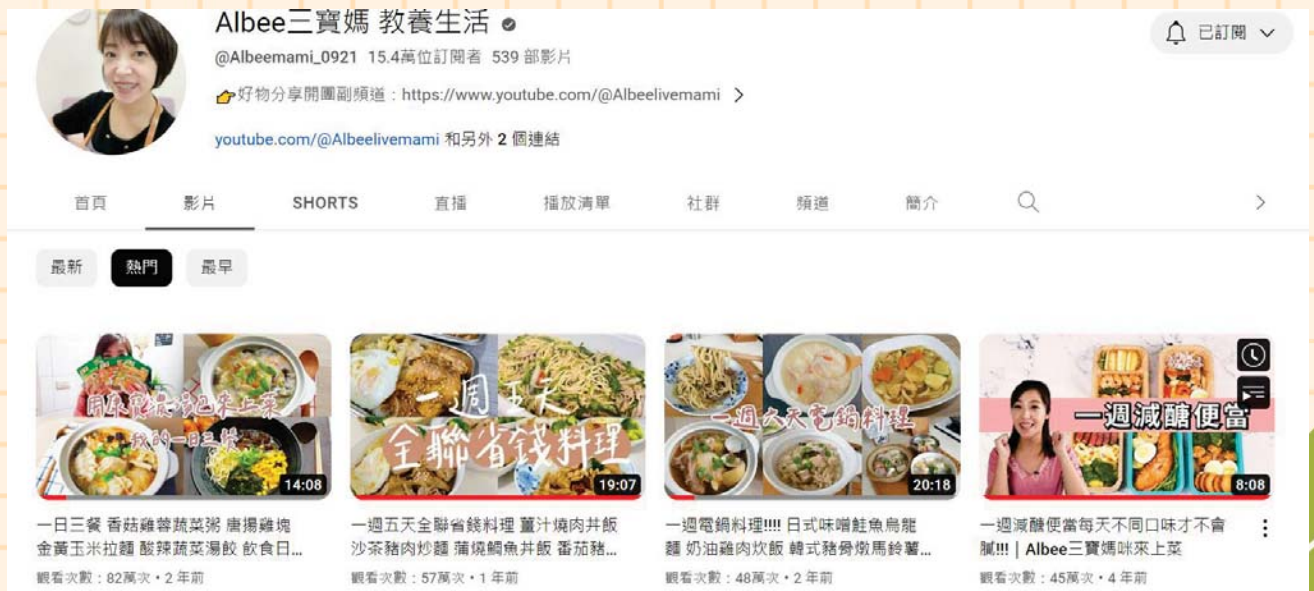
- *肯定自己過去對家庭付出的努力與能力
- *看見自己的興趣再做延伸拓展
- *理解自己過去的生活方式

覺察自己就是改變的第一步！！

月薪嬌妻：做家事是有薪水的



三寶媽變身成15萬訂閱的料理達人youtube



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

酸民與父母心

文／劉昭儀



圖／陳佳蕙

摘錄自 2024/05/04 聯合報

最近覺得自己反應變得比以前遲緩，尤其是腦子想的，無法及時傳導到嘴巴、並且快狠準地表達。我不再像過去年輕時的伶牙俐齒、得理不饒人，反倒轉為思考沉吟之後才說出口。會意識到自己的改變，難道是因為與周圍青少年口沫橫飛的機鋒銳利沒得比？

不服從世代 家長好感心

現在許多「媽媽友」相聚的時候都在比！不是比財富地位或社交能力，而是在比誰家青少年的回嘴更讓人啞口無言捶心肝？而且平常擺酷、惜字如金的青少年，一旦抓到回嘴的機會，就像撿到機關槍般，毫無冷場、彈無虛發、正中紅心，並且絕不手軟。雖然，我們總是很沒同情心的聽到別人家孩子的頂嘴內容就忍不住笑出來，但笑著笑著就哭了，因為自家孩子的忤逆指數與回嘴戰力更勝一籌、毫不遜色。

與青少年相處的時候，家長們最在乎的大概就是學習的態度、生活的常規、品德的養成，以及交友的方式與選擇（好吧，青少年覺得簡直是包山包海包宇宙！）；但這個階段的準大人，大多已經（或自以為）有完整思考與執行的能力，所以會覺得大人的指點及建議都是嘮叨多餘，甚至還是擋路的大石頭。一般而言，有自知之明的家長（如我），不可能以上對下的姿態，指令式的要求言聽計從，而是以（也自以為吧）開明開放的基礎，與孩子溝通互動。

但十幾年來，孩子們對於家長們的模式早已摸得一清二楚；即使我們的起手式再怎麼溫良恭儉讓，都無法阻擋荷爾蒙狂飆的青少年開啟戰鬥模式，甚至不由分說，主動挑起一輪猛攻，以焦土政策先徹底摧毀敵人（也就是阿木我與眾家長），再來收拾善後。當然，我們玻璃心碎的聲音已然被戰火淹沒，倒是血壓飆升的暈眩感，可以清楚感受。

戰鬥模式下 孩子變酸民

這一代的青少年，生於長於網路宇宙，在鍵盤上傳輸文字圖片後，只需要面對自己的螢幕；所以他們浸淫在網路批評非議的文化中，不自覺成為其中一部分，碰到他們認為可能有威脅性的對手時，腎上腺素自然飆升，讓他們提高警覺與危機意識，才會一開口就源源不絕的讓子彈飛（請自行模擬周潤發電影經典畫面）。

青少年們養成下意識的求生本能與戰鬥模式，其實已經變形成負面的酸民心態。尤其，

在跟家長們因為觀念或作法不同而對峙時，理所當然的化身為毀滅性武器，傷及無辜或是親愛的人而不自知。日常的談話交流中，青少年的觀點或評論也總是不懷好意，他們說這不是虧人損人，而是「炎上」。

現在流行稱訕笑譏諷或批評、打臉別人為「炎上」，以前是自嘲揶揄或調侃、挖苦自己為「幽默」。「炎上」或「幽默」誰比較高級？可能大家有不同的看法，不過，我覺得「炎上」或許比「幽默」簡單一點，畢竟衝撞別人雖然爽，但毫無技巧；拿自己當箭靶，可是要練過，才能正中紅心啊！

打開心與耳 陪他整思路

當然，這樣的道理，以青少年的生命經歷，或許還不能通透理解；但我還是建議家長們耐心、不要放棄和他們溝通，如果因為溝通產生觀念或言語上的衝突，也不要氣餒。想想最近爆紅的阿苗議員與某位情緒激動直播主的互動，建議家長們找到影片全程觀賞，因為這是教科書等級的示範，可讓家長們獲益良多。

我學到，要在砲火猛烈的溝通中增加成功的機率，千萬不要想著如何一拳擊倒對方，反而是聆聽、複述確認、幫忙整理青少年的想法及觀點，讓他們更清晰、甚至強化自己的論述；務必讓他們知道，家長是真誠地想理解他們。也許在整理的過程中，他們才同時真正看清了自己想法的全貌，並且感受到陪伴的大人沒有負面的批評或酸言酸語，而是客觀協助、爬梳他們的思考脈絡。

如果我們不希望青少年變成喜愛負面攻擊的酸民，就更需要示範正向的方法與力量，讓孩子被理解、被傾聽之後，能夠明白：自己已然被溫暖、支持和信任穩穩接住，而在未來的生命歷程，該選擇總是在幽暗中鄙夷不滿？或是大步邁進開闊向陽的道路？

如果只能在全副武裝和負面表達中成就黑暗榮耀，何不試試輕鬆面對或讚美感恩的無害人生？我到中年才明白的道理，提前送給青春期的少男少女們（請家長們轉呈）。

孩子青春風暴期 父母只好忍一忍

作者：洪蘭 台北醫學大學、中央大學講座教授

聯合報 2024 年 12 月 5 日

在一個聚會上，有位媽媽說現在的孩子愈來愈難管教，她常被兒子氣得七竅生煙，不能相信昨天還是很黏她的孩子，今天卻變成一個行走的火藥桶，一碰就炸。另一個媽媽立即點頭說：就是、就是，不但是火藥桶，還是自燃型的！大家聽了都大笑。就有人問，為什麼我們三、四年級生沒有青春風暴期呢？

其實有的，每個人青春期的時候都會湧出荷爾蒙，只是當年的我們沒機會叛逆罷了！貧窮時期的台灣孩子，放學回家要先餵雞鴨和豬，然後要帶弟妹，讓母親的手可以空出來煮晚飯（我們常是一邊搵弟妹一邊背英文生字），晚上則是累到來不及叛逆就睡著了，沒時間也沒精力去找父母麻煩。

那麼，是不是讓現在的孩子忙一點，就不會有風暴了呢？也不是，因為當年的我們能夠感受到父母謀生的不易，對自己有書可讀、有飯可吃心存感恩；當你對一個人感恩時，自然不敢頂嘴。

同時，我們小時候接受的是傳統中華文化的教育，是儒家「吾日三省吾身」的反求諸己思維，因此碰到挫折心情不好時，會先檢討自己，不會先去怪罪別人。

說起來，二〇〇二年諾貝爾獎得主康納曼（D. Kahneman）「人的情緒是透過比較而得」是對的；清朝的紀曉嵐也說：「人生苦樂，皆無盡境；人心憂喜，亦無定程。曾經極樂之境，稍不適則覺苦；曾經極苦之境，稍得寬則覺樂矣。」情緒的確是操控在自己手上，端看是跟誰比，所謂「改變心態，改變生命」。只不過情緒控制必須從小開始，抑制負面情緒的杏仁核神經迴路必須透過經常的活化，使抑制的力量大於暴衝的力量。所以孩子要窮養，讓他對自己所有的一切感恩，人都是沒有離開過家就不知道在家的好，沒有失去便不會珍惜。

若是孩子已經開始青春期的時候，那麼父母只好忍一忍，兩過天總會青的。青春風暴像流感，沒有疫苗，靠的是自體免疫，也就是親子關係的通暢。

掌管理智、計畫策略、情緒控制，抑制行為和資源分配的前額葉皮質，是大腦最後成熟的部分，這使青少年非常在乎隱私，對批評非常敏感。馬克吐溫有一句話非常傳神：「我十四歲時，覺得我的父親無知到令我無法忍受，可是等到我廿一歲

時，卻訝然發現，父親在這短短的七年間竟然進步了這許多。」當然不是他父親的關係，而是他自己在這七年之間成熟了。

青春期是個過渡期，因為是過渡，它充滿了不確定性；而不確定正是大腦最不喜歡的狀況，因此青少年焦慮、暴躁、易怒，加上課業壓力大，父母便成為出氣的對象。要避免衝突，有事盡量寫條子溝通，字條比較不帶火氣。若是家中可以養一隻狗兒，供他傾訴而不會批評他，便可以大大幫助他度過這個時期。

父母切記不要講傷孩子自尊心的話，不要說「養隻狗都比你有用」，更不能說「假如當初不生、當初不養」。要去想，其實自己當年也是如此的不可理喻。知識是力量，當我們了解行為背後的大腦原因，就比較能接受孩子了。

筆記欄

• ————— •

• ————— •

• ————— •

• ————— •

• ————— •

• ————— •

• ————— •

• ————— •

• ————— •

• ————— •

• ————— •

• ————— •

• ————— •

• ————— •

• ————— •

• ————— •



筆記欄

Handwriting practice lines consisting of 12 horizontal lines, each starting and ending with a dot.



筆記欄

• ————— •

• ————— •

• ————— •

• ————— •

• ————— •

• ————— •

• ————— •

• ————— •

• ————— •

• ————— •

• ————— •

• ————— •

• ————— •

• ————— •

• ————— •

