

親職講座-《愛的領航員：學習走出情緒的迷霧》

活動日期：115 年 4 月 21 日 星期二

活動時間：晚上 6 點 30 分到 8 點 30 分

活動地點：群科教室

講師：張月玲講師



感謝校長蒞臨開場引言，並介紹講師。



講師分享家庭教育中心相關資源與服務給家長，並且鼓勵善用。



講師結合多媒體教材引導家長反思。



講師運用學習單讓家長檢測自己的狀態並藉此省思。

活動簡述：

為促進家庭關係和諧與親職溝通品質，本校近日舉辦親職講座，特別邀請到家庭教育中心講師張月玲老師蒞校分享，多位家長熱情參與，在溫暖且互動的氛圍中，一同探索情緒背後的需求與連結。

本次講座聚焦於「家長之間的情緒互動」，張月玲老師以淺顯易懂的方式，帶領家長理解日常生活中常見的情緒反應，並透過實際案例說明，解析衝突產生的原因。講師指出，許多家庭摩擦往往並非事件本身，而是情緒未被理解與回應所累積的結果。

講座中，張老師引導家長練習覺察自身情緒，並學習以更健康的方式表達與回應他人情緒。透過簡單的溝通技巧與情境演練，家長們逐漸發現，原來「被理解」與「願意理解」是改善關係的重要關鍵。

現場家長分享回饋表示，此次講座讓人重新思考與伴侶之間的相處模式，也更能同理彼此在教養壓力下的情緒反應。有家長笑著說：「以前覺得是對方難搞，今天才發現，原來自己也常在情緒裡迷路。」

希望透過辦理親職教育講座，可以協助家長在忙碌的生活中，仍能保有覺察與調整的空間，進而營造更支持、理解的家庭氛圍。