

臺中市立沙鹿工業高級中等學校113學年度輔導工作報告

家庭教育影片欣賞暨班級討論活動

日期	113.12.18
主題	「跟爸媽溝通總是讓你心很累嗎？來試試溝通練習吧！」
參與對象人數	本校二年級學生，約537
時數	1小時

臺中市立沙鹿工業高級中等學校113學年度輔導工作報告

家庭教育影片欣賞暨班級討論活動



學生認真觀看家庭教育影片



針對題目進行班級討論與反思

臺中市立沙鹿工業高級中等學校113學年度輔導工作報告

家庭教育影片欣賞暨班級討論活動

**沙鹿高工113學年度
家庭教育影片欣賞暨班級討論活動單**

班級：電二 會心股長：李育毅 導師簽名：蔡瑞華

影片名稱：親愛溝通地是讓你心碎嗎？來試試溝通吧！

親愛溝通地是讓你心碎嗎？覺得它好你都不懂我在想什麼？今天來參加家人溝通親子面對面，進行一場「溝通練習」，溝通專家林忠欣教大家運用「我訊息」來溝通，運用「我訊息」表達不對孩子的溝通過程有衝突、有委屈、有反省、也有反省，看完影片後你決定，要不要跟家人一起來練習呢？

問題討論1
你與家人之間的溝通有時會遇到哪些困難？請列舉最常見的三項。

1. 代溝問題
2. 溝通不溝通
3. 角色與期望的衝突

問題討論2
當與父母或家人發生意見衝突時，你通常會怎麼處理？

先隔開自己，了解雙方意見，討論後再決定

問題討論3
你和家庭成員的互動相處中難免有衝突和爭吵，有些方法可以幫助自己轉移當下生氣、不良的情緒？

1. 深呼吸
2. 短暫離開現場
3. 寫下感受

情境題：你計畫會跟朋友過夜跨年，家人卻抱持反對態度，請問應該要如何與家人溝通呢？

我 的 思 考 過 程	家人可能的立場： 家人可能會覺得在外面安全所以可能不答應。
	你的立場： 可以和朋友一起出去玩，加深彼此友誼。
	可以與家人溝通的立場和可能有人溝通： 先理解家人擔憂的點，在討論解決方法

編訂12/18(三)開
班級討論單交轉學處，謝謝！

班級討論單

**沙鹿高工113學年度
家庭教育影片欣賞暨班級討論活動單**

班級：電一甲 會心股長：張郁欣 導師簽名：賴師洪均在

影片名稱：親愛溝通地是讓你心碎嗎？來試試溝通吧！

親愛溝通地是讓你心碎嗎？覺得它好你都不懂我在想什麼？今天來參加家人溝通親子面對面，進行一場「溝通練習」，溝通專家林忠欣教大家運用「我訊息」來溝通，運用「我訊息」表達不對孩子的溝通過程有衝突、有委屈、有反省、也有反省，看完影片後你決定，要不要跟家人一起來練習呢？

問題討論1
你與家人之間的溝通有時會遇到哪些困難？請列舉最常見的三項。

覺得自己的想法
不願意去聽
不願意去思考

問題討論2
當與父母或家人發生意見衝突時，你通常會怎麼處理？

我們們說如果這樣做對我們好是是那些

問題討論3
你和家庭成員的互動相處中難免有衝突和爭吵，有些方法可以幫助自己轉移當下生氣、不良的情緒？

在年終年尾

情境題：你計畫會跟朋友過夜跨年，家人卻抱持反對態度，請問應該要如何與家人溝通呢？

我 的 思 考 過 程	家人可能的立場： 外面很冷，很危險，且跨年活動都到半夜
	你的立場： 一年一次跨年夜活動，就是想和朋友一起出去
	可以與家人溝通的立場和可能有人溝通： 我覺得和朋友跨年的感覺很難得，因為一年只有一次，我希望你可以同意讓我去，注意安全，到時候也帶你報帳。

編訂12/18(三)開