



辦理家庭教育親職、子職、倫理代間議題相關活動

110學年度老梅國民小學

# 陪伴跳跳虎成長的錦囊妙計--如何引導孩子的衝動控制與情緒調節



## 活動介紹：

跳跳虎對自己永遠都是那麼自信，但有時則會低估了朋友，還經常會製造一些小麻煩。跳跳虎展現出較難安靜的特性，這正好也與心理疾患中的「注意力不足/缺陷過動症」。

「情緒沒有對錯，但表現情緒的行為方式則有恰當或不恰當的差別」。大人能先協助孩子具有延長衝動與行動間的時間、在行動之前先思考後果，以及在險與危之間拿捏分寸的能力。

活動期間：111年3月2日

參與人數：17人

# 看懂孩子情緒密碼

## 活動介紹：

邀請到知名親職講座專家「澤爸」蒞臨演講，澤爸上過各大談論節日分享親職教育與家庭關係的經驗營，也出版過二本親職教育的專業叢書，現為天下雜誌等知名報章雜誌的特約專欄作家，此次澤爸所分享的主題是「看懂孩子的情緒密碼」。

與孩子溝通的第一要件就是處理情緒，不單處理孩子的情緒更要處理自己的情緒，因為往往情緒是雙向的，如果雙方的情緒都平穩下來了，那麼就能帶出有效的溝通。

活動期間：111年1月5日

參與人數：17人



# 愛與健康幸福家庭計畫—家庭好食光



## 活動介紹：

親子一同製作餐食，並且認識對身體健康的營養素，大人和小孩一起共學、一起參與，增進彼此互動的時間與機會。

也讓大人學習每日備餐時，可以讓孩子知道自己吃進去的食物是什麼，接受更多樣和健康的食材，讓每個參與的家庭在用餐時，都是最美好的『食』光。

活動期間：110年12月13日

參與人次：20人次

# 談善用3C及健康上網



## 活動介紹：

在討論孩子健康使用3C前，家長要先能以身作則，做到不在孩子面前當低頭族的習慣。並且與孩子溝通、討論並建立規則，雙方取得共識後照著約定走。可多發掘汗養成孩子的多元興趣，增加離線外的人際關係，家人間的互動習慣也要建立可增進彼此情誼。

**活動期間：**111年3月26日

**參與人次：**10人次



# 家事體驗—親子共做



## 活動介紹：

透過簡單的互動教學方式，帶領小朋友學習做家务的訣竅，變身為家事小達人。

回家孩子實作後，讓家長可以見證孩子的表現與成長，肯定孩子具有參與家事活動的能力。

活動期間：110年10月

參與人數：40人

# 母親節活動—愛的兌換券



## 活動介紹：

母親節時節，邀請孩子與家長一同參與兌換券的活動，讓孩子能夠回家做出服務性的行為，表達他對家人的感謝之意，家長也能感受到孩子對他們的愛意，讓家庭間充滿。

。

活動期間：111年5月

參與人數：76人



# 愛梅之夜感恩晚會



## 活動介紹：

藉由歲末感恩的活動，讓學生展現各社團練習的成果，或是各班學生精心準備和排練的節目，讓到場的家長、來賓和師長們，看見老梅孩子的活力！

演出的背後也讓孩子們理解，他人的付出並不是理所當然，接受別人幫助時，要心存感激，並能表達感謝。藉由這場晚會，對於這些照顧、幫助我們的人，勇敢、大聲的展現我們的謝意。

活動期間：110年12月23日

參與人次：150人次