

# 親情

期別：第113期

發行人：林桂鳳

出版單位：國立新竹女中輔導室

出版日期：中華民國115年5月

親愛的家長，您好：

在孩子邁入青春期的這段路程上，身為家長的我們，是否常感覺像是在波濤洶湧的大海中航行？有時我們想伸手導航，卻怕干涉太多；有時想退後觀察，卻又擔心孩子迷失方向。114學年度，學校輔導室特別邀請光合心理諮商所所長蘇俊誠（誠誠）心理師，帶領一系列講座與讀書會。透過這些活動的回顧，我們邀請每一位家長停下忙碌的腳步，與我們一同回首、反思並肯定那份深藏在焦慮背後的愛。



## 數位時代的情緒共振：從「理解」開始的陪伴

文／輔導室整理摘要並使用AI共編

上學期的重點在於「連結」。在資訊爆炸的時代，我們先學習如何看見螢幕背後的那顆心，並安穩住我們因擔憂而起伏的情緒。

### 親職專題講座 | 一網情深：青少年的網路使用與情緒風暴

網路已是青少年生活中不可或缺的氧氣，它帶來連結，卻也捲起無數情緒風暴。在「一網情深：青少年的網路使用與情緒風暴」講座中，蘇俊誠心理師引導我們看見：螢幕背後隱藏的是孩子對社交的渴求與對現實壓力的逃避。

講座中誠誠心理師透過團體互動、討論、帶領參與家長思考網路使用的現況、延伸親子議題，並適時帶入腦神經科學觀念、心理學理論應用，理解網路成癮與濫用的預防，學習辨識數位生活引發的情緒起伏。網路不是敵人，而是互動的媒介。我們學習不再只是「禁止」，而是成為孩子數位生活中的導航員。我們學習到，當孩子沈溺於網路時，與其急著切斷連結，不如試著理解他們在數位世界中尋求的是什麼。



## 第 49 期家長讀書會 | 《情緒覺察：情緒要上來了，怎麼辦？》

在陪伴高中生長大的父母們，一定感受過青春期的情緒轉變常讓父母措手不及，很容易我們的情緒也被孩子牽動著。

我們透過《情緒覺察》一書進行了更細膩的練習。當孩子的情緒如暴風雨般襲來，我們往往在安撫與說理之間疲於奔命，甚至不自覺地被捲入衝突。透過心理師引導，家長們開始回顧自身的成長經驗，發現在過去強調權威的教養環境下，我們很少被教導如何安放情緒，而現在我們正努力學習在風暴中先穩住自己的心，這份轉變雖然辛苦，卻是轉化關係衝突最關鍵的第一步。

家長們一起思考當孩子的情緒又快又急時，我們如何不被捲入衝突？透過「觸發到平靜」的轉化練習，找回內在安全感。許多家長在分享中回顧了自己童年被對待的方式，反思過去「說理、壓抑」的觀念與現代「覺察、共感」的差異，進而學會安穩彼此的心。



## 在文化與界線中找回父母的自由

下學期的重心轉向了「平衡」。我們開始反思社會標籤對家長的束縛，並學習如何在支持與放手之間。



## 親職專題講座 | 當個快樂的亞洲父母：何時進、何時退？

現代父母常被「情緒勒索」、「控制」等標籤壓得喘不過氣。這場講座專為這些「心很累」的家長量身打造。我們在支持與放手之間反覆思量，那份源於愛的焦慮，往往讓我們不自覺地想要替孩子遮風擋雨，卻也常因此迷失了教養的節奏。

讀書會中，心理師剖析青少年發展的五個關鍵點，學習教養的「節奏感」。同時也帶領大家回顧了「亞洲父母」的傳統期待，反思當代過度氾濫的教養資訊如何加深焦慮。蘇心理師肯定了家長那份「因為在乎才焦慮」的用心，鼓勵大家在愛中建立健康的界線。

## 第 50 期家長讀書會 |

### 《過度教養：危險的乖孩子、控制狂媽媽和缺席的爸爸》

最後一場讀書會，我們觸碰了教養中最難的課題--「放手」。

讀書會中，誠誠心理師帶領家長們一起練習「看見」家庭文化中的壓力與期待。從家長自身出發，回顧自己成長年代的教養觀與現在自己身為父母教養觀，試圖從脈絡與系統不同角度帶入更多關於教養的視角。

透過讀書會分享及討論，我們發現「放手」並非不愛，而是對孩子能力最高尊重。我們學習在支持與尊重間找到平衡，讓親子關係少一點衝突、多一點空間。



## 當我們能安穩自己的心，就是給孩子最好的禮物

回顧這一整年的歷程，我們看見了現代家長的不容易。

這一年，我們一起學習了何時進、何時退，同時也回顧了成長經驗中的那個自己，更一起探索了數位時代的教養新路。最重要的是，我們學習了如何安穩自己的心。當我們能拉近與自己的距離，親子之間的關係自然也會變得更加柔軟而堅韌。感謝每一位家長的參與，您在講座中的分享、在讀書會中投入的眼神與笑容，都轉化成了陪伴孩子成長的最溫暖力量。

回顧這一整年的點點滴滴，最令人動容的莫過於看見現代家長的這份「不容易」。我們處在一個資訊爆炸、觀念交替的時代，既要承接上一代留下的教養框架，又要努力學習現代強調的民主與共感。這是一場漫長的自我革命。家長們在分享與討論中，不斷地回頭望向自己的過去，並在現代的教養反思中，努力為孩子開創一個更自在的成長空間

感謝蘇俊誠心理師的帶領，也感謝每一位願意停下腳步、走進輔導室參與交流的您，讓我們帶著這份溫潤的力量，繼續在親職的路上與孩子溫柔同行。

**親職講座與家長讀書會將持續規劃辦理，期待您的加入~**

# 好書推薦

書名：

女兒是吸收媽媽情緒長大的：即使不曾被愛，也能愛人。獻給世上所有女兒、母親、女性的自我修復心理學

- 出版社：悅知文化
- 出版日期：2025/09/04
- 作者：朴又蘭



更多介紹請見  
博客來網站

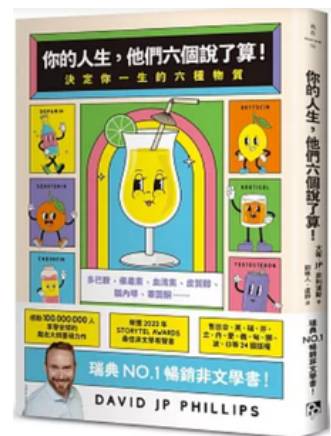


- ★結合心理學研究和諮商案例，放下糾結，與內在的自己和解。
- ★以親子的立場穿插書寫，客觀解析雙方情緒與行為背後的涵義。
- ★宛如走進諮商室，藉由心理師的專業引導，透過自我提問，探索真實核心。
- ★提供如何遇見全新自我，及享受生活的實用方法。

書名：

你的人生，他們六個說了算！：決定你一生的六種物質

- 出版社：平安文化
- 出版日期：2024/12/30
- 作者：大衛 .JP. 菲利浦斯



多巴胺、催產素、血清素、皮質醇、腦內啡、睪固酮.....

你如何運用「他們六個」，

不只影響你的身體健康，更將決定你人生的成敗！

手機成癮、心情鬱悶、無法集中注意力、總是感到空虛？

你所有的身心問題，都可以透過改善體內物質來解決！

本書是前所未有的「身體物質實用指南」，提供確實有用的生活實踐法。



更多介紹請見  
博客來網站