

## 小學家長教育資源套

### 雙親合作子女愉快成長： 如何促進父母親之間的合作？

#### 範疇三：促進家長的身心健康

#### 活動大綱

##### 1. 活動名稱

雙親合作子女愉快成長：如何促進父母親之間的合作

##### 2. 對象

子女就讀小學的家長

##### 3. 時間

本活動所需時間約 90 分鐘

##### 4. 活動形式

講解、討論、填寫問卷、自我反思、角色扮演

##### 5. 活動目標

透過活動，家長能夠：

- a) 了解父母親之間合作的重要性
- b) 了解加強父母親之間合作的方法
- c) 掌握處理因照顧子女而產生衝突的技巧

##### 6. 活動程序

環節	時間 (分鐘)	主題	內容	活動形式	資源/教具
1	5	引起動機	<ul style="list-style-type: none"><li>• 簡介主題及內容。</li><li>• 協助家長了解父母親之間合作對子女的心理健康、行為和成長的重要性。</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• 講解</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• 投影片 (2-3 頁)</li></ul>
2	10	了解父母合作的程	<ul style="list-style-type: none"><li>• 透過父母親合作小問卷，協助家長評估父母親的合</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• 講解</li><li>• 填寫</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• 投影 (4-6 頁)</li></ul>

環節	時間 (分鐘)	主題	內容	活動形式	資源/教具
		度	<p>作或衝突的向度和程度。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>導師指示家長按照與伴侶一起照顧子女的經驗評分。</li> <li>計分方法: 將單數問題(問題 1、3、5、7、9)及雙數問題(問題 2、4、6、8、10)的評分分別加起來。單數問題代表父母之間的合作程度, 雙數問題則代表父母在照顧子女上的衝突程度: <ul style="list-style-type: none"> <li>10 分或以上的合作程度表示父母親合作良好。</li> <li>10 分或以下的衝突程度表示父母親合作良好。</li> </ul> </li> <li>總結父母合作常見的情況及類型:「家衰口不停」型、「一強一弱」型和「子女大過天」型(投影片 6 頁)。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>問卷</li> <li>自我反思</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>父母親合作小問卷</li> </ul>
3	30	加強父母合作的方法	<ul style="list-style-type: none"> <li>導師介紹加強父母合作的方法: <ul style="list-style-type: none"> <li>期望一致</li> <li>分工清晰</li> <li>讚賞</li> </ul> </li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>講解</li> <li>填寫問卷</li> <li>自我反思</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>投影片(7-16 頁)</li> <li>期望一致小問卷</li> <li>分工清晰小問卷</li> </ul>
3a	10	加強父母合作的方法:期望一致	<ul style="list-style-type: none"> <li>邀請家長填寫<b>期望一致小問卷</b>第一部份(投影片 7 頁)。家長為 12 項育兒期望評分, 以 1 (最不重要) 至 10 (最重要), 表示該期望的重要程度。</li> <li>邀請家長再次填寫<b>期望一致小問卷</b>第二部份(投影片</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>講解</li> <li>填寫問卷</li> <li>自我反思</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>投影片(7-10 頁)</li> <li>期望一致小問卷</li> </ul>

環節	時間 (分鐘)	主題	內容	活動形式	資源/教具
			<p>片 9 頁)。家長需要在 12 項期望中選出 3 項最重要的期望。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>導師講解父母期望一致，達成共識，才可以有效地照顧子女。導師邀請家長回家與伴侶重做問卷，並與伴侶討論在投影片 8 和 10 頁的問題。通過比較和分析雙方的答案，加深大家對對方的理解，反思雙方對子女的期望是否一致。</li> </ul>		
3b	10	加強父母合作的方法：分工清晰	<ul style="list-style-type: none"> <li>邀請家長填寫<b>分工清晰小問卷</b>（投影片 11-12 頁）。家長為 20 項親職任務評分，以 1（完全由母親負責）至 5（完全由父親負責）表示該任務的分工安排。</li> <li>導師闡釋父母分工清晰，相互補足，才可以有效地照顧子女。導師邀請家長回家與伴侶重做問卷，並與伴侶討論在投影片 13 頁的問題。通過比較和分析雙方的答案，加深大家對對方的理解，反思大家對親職任務是否有清晰的分工。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>講解</li> <li>填寫問卷</li> <li>自我反思</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>投影片（11-13 頁）</li> <li>分工清晰小問卷</li> </ul>
3c	10	加強父母合作的方法：讚賞	<ul style="list-style-type: none"> <li>幫助家長認識讚賞並肯定伴侶在照顧子女上的付出的技巧。讚賞伴侶時，家長需要具體及清晰指出伴侶的正面行為，並將這個外顯行為與伴侶的內在優</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>講解</li> <li>自我反思</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>投影片（14-16 頁）</li> <li>讚賞優點工作紙</li> </ul>

環節	時間 (分鐘)	主題	內容	活動形式	資源/教具
			<p>點連結起來（投影片 14 頁）。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>導師介紹 24 個主要內在性格和優點（投影片 15 頁）。導師鼓勵家長在日常生活中多觀察及了解伴侶的性格和優點，以便將外顯的行為與內在優點連結起來。</li> <li>導師邀請家長圈出伴侶的三個優點，並回想伴侶最近一次顯現這些優點的行為（投影片 16 頁）。</li> </ul>		
4	40	處理因照顧子女而產生的衝突	<ul style="list-style-type: none"> <li>幫助家長掌握處理因照顧子女而產生衝突的技巧： <ul style="list-style-type: none"> <li>正面想法</li> <li>「我」訊息</li> <li>了解衝突風格</li> </ul> </li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>講解</li> <li>討論</li> <li>角色扮演</li> <li>填寫問卷</li> <li>自我反思</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>投影片（17-25 頁）</li> <li>衝突風格小問卷</li> </ul>
4a	10	處理衝突：正面想法	<ul style="list-style-type: none"> <li>導師講解在照顧子女時，父母或會因為分歧而對伴侶產生不滿，甚或會障礙溝通。要加強父母間的合作，家長需要摒棄負面想法，並採用正面想法，讓家長能保持開放及坦誠的溝通。</li> <li>導師提供一些常見的情景及負面的想法（投影片 17 頁），邀請家長嘗試以正面的想法取代這些負面的想法。</li> <li>待家長回應後，導師可以分享一些正面想法的例</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>講解</li> <li>討論</li> <li>自我反思</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>投影片（17-18 頁）</li> </ul>

環節	時間 (分鐘)	主題	內容	活動形式	資源/教具
			子，幫助家長掌握技巧 (投影片 18 頁)。		
4b	20	處理衝突：運用「我」訊息	<ul style="list-style-type: none"> <li>導師介紹「我」訊息，提醒家長要多運用「我」去表達自己的情緒，以減少說話的攻擊性。</li> <li>「我」訊息」包含四個部份 (投影片 19 頁)： <ul style="list-style-type: none"> <li>當… (具體形容伴侶的負面行為)</li> <li>我覺得… (描述自己的內心感受)</li> <li>因為… (描述自己覺得負面行為的負面影響)</li> <li>我希望… (提出自己的期望)</li> </ul> </li> <li>導師提供情景及例子 (投影片 20 頁)，幫助家長掌握技巧。</li> <li>導師進一步邀請家長進行角色扮演 (投影片 21-22 頁)。家長扮演自己，導師扮演伴侶，做 1-2 題作示範。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>講解</li> <li>討論</li> <li>角色扮演</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>投影片 (19-22 頁)</li> </ul>
4c	10	處理衝突：了解自己在衝突中展現的溝通風格	<ul style="list-style-type: none"> <li>提升家長對衝突風格的認識，協助他們了解不同人在衝突中會顯現不同的風格。</li> <li>透過完成<b>衝突風格小問卷</b>，協助家長了解自己的衝突風格。</li> <li>解說五種常見的衝突風格，即：「競爭」、「迴避」、「協作」、「遷就」及「妥協」。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>講解</li> <li>填寫問卷</li> <li>自我反思</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>投影片 (23-25 頁)</li> <li>衝突風格小問卷</li> </ul>

環節	時間 (分鐘)	主題	內容	活動形式	資源/教具
			<ul style="list-style-type: none"> <li>講解不同的衝突風格可能會對子女有不同的影響。「協作」和「妥協」都能平衡雙方的需要，所以能夠加強父母親之間的合作度，對子女的影響較為正面，「競爭」、「迴避」和「遷就」對子女的影響較為負面（投影片 24 頁）。</li> <li>家長可以先了解伴侶和自己現時的衝突風格，嘗試去幫助伴侶和自己更有效地表達自己（投影片 25 頁）。</li> <li>說明協作型最能夠平衡自己和伴侶的意願和需要。</li> </ul>		
5	5	總結	<ul style="list-style-type: none"> <li>總結講座內容</li> <li>填寫評估問卷</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>講解</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>投影片 (26 頁)</li> </ul>