

# 親職講座家長心得分享

親職教育



家長 林雅君 (俊宥媽媽)

周文祺教授這場講座，讓我對生成式 AI 與 AR 技術的應用，有了新的認識，也啟發我思考如何將這些科技融入日常生活中。

現今利用 AI 工具，可以輕鬆創作文字、圖像，甚至是影片，且操作十分簡單喔！而講座中讓我印象最深刻的，是 AR 技術的應用。在探索臺灣地圖時，透過 AR，不但可以看到 3D 模型，甚至能與這些模型互動，這大大提升了學習的趣味與實用性。

隨著科技的進步，這類工具不僅會成為未來教育的重要角色，與孩子共學，還能促進親子之間的互動呢！

「從行為改變觀點談子女教養」，是一門探討如何有效地引導孩子發展正向行為、減少不適當行為，並培養其自主性與社會適應能力的講座，透過陳忠寅心理師深入淺出的說明，讓我能從中獲得一些知識，並且重新調整與孩子互動的模式。

清除而明確、溫柔而堅定是基本態度；尊重孩子、客觀精確、就事論事、賞罰分明，並強化正向行為，適時給予肯定、讚美與擁抱。讚美時也要具體，例如：你今天我主動完成功課，做得很好！另外，以身作則也是非常重要的，因父母的行為是孩子主要模仿的對象。

理解行為背後的需求，應用正念與情緒管理，子女的教養需要以耐心、一致心和正向態度為基礎，這些皆知易行難。然而藉由這門課程，我從講師生動且專業的講課過程中，收穫滿滿。感謝學校精心安排的親職講座，真的是場場精彩、場場受益良多！



家長 陳惠芬 (晨晞媽媽)

「培養孩子的自主學習力」，需要父母提供的支持與引導。首先，營造良好的學習環境非常重要，安靜的學習空間和家庭共同學習的氛圍，能幫助孩子養成專注的習慣；其次，要尊重孩子的興趣與選擇，讓他們在感興趣的領域探索，從中激發學習動機。

幫助孩子設定可達成的學習目標，並適時鼓勵，能提升他們的成就感。同時，應培養孩子解決問題的能力，鼓勵他們在遇到困難時主動思考，而非直接給答案。此外，正向的學習態度尤為重要，要讓孩子明白錯誤是成長的一部分，要學會面對挫折。

多元的學習資源能拓展孩子的視野，激發他們的好奇心。最重要的是給予孩子信任與支持，讓他們有自信能主導自己的學習。

透過這些方法，孩子將慢慢成為主動、自信的學習者。



家長 賴惠宜 (心云、思云、亭云媽媽)

嗅覺是人類重要的感官之一。在淑吟老師的介紹下，得知精油是可以促進身心健康的自然療法：原來精油可以幫助孩子緩解焦慮、恐懼等情緒；幫助孩子改善睡眠品質；幫助孩子提高注意力和集中力，提升學習效率。精油不僅對兒童有益，對成人也同樣有益呢！

感謝學校安排此次的手作課程，在淑吟老師專業的教學下，讓我與孩子有機會體驗親子手作永生花擴香石，為親子共創珍貴的記憶。看著擴香石及永生花綻放著美麗的姿態，家裡還能隨時飄著香氛「家」的幸福味道，不僅非常療癒，還提升了居家空間的浪漫感呢！

謝謝淑吟老師！這麼好玩、暖心，且具質感的親子香氛魔法 DIY 課程，真的太棒了！非常推薦唷！



家長 郭芷婕 (沁妍媽媽)