

技嘉幸福共學團～陪你過青春(3)



由技嘉教育基金會與新北市政府家庭教育中心合作推出的「陪你過青春」技嘉幸福共學團，於10/21展開第三堂課「讓愛被聽見」，邀請家長透過課程與實際練習，提升親子間的理解與溝通能力。

本堂課由引導師薛重生老師帶領，從暖身活動開始，引導家長覺察自己與孩子的情緒與感受，進一步提升對彼此內在狀態的敏銳度。透過互動與分享，讓家長學習在日常相處中，停下腳步聆聽自己，也更理解孩子的情緒與需要。

課程中也特別著重於有效的情緒表達，協助家長學習用適當的方式說出感受與需求，減少誤解與衝突，讓情緒不再成為親子溝通的阻礙。透過一次次的練習與交流，讓「愛」不只是放在心裡，更能透過理解與傾聽被彼此感受到。

「讓愛被聽見」不只是學習溝通技巧，更是陪伴家長重新看見親子關係中的情緒與需要，透過傾聽、理解與表達，建立更靠近彼此的親子連結。

