2026.11.04

技嘉幸福共學團～陪你過青春(4)



孩子長大了，親子之間的相處方式，也需要跟著調整。

面對青少年，有時候父母想關心，卻不知道怎麼開口；想好好溝通，卻不小心變成了爭執。

技嘉教育基金會與新北市政府家庭教育中心合作推出「陪你過青春」技嘉幸福共學團，於9/9、9/23、10/21及11/3舉辦四堂「家有青少年」親職小團體課程，邀請薛重生老師帶領技嘉科技家中有青少年子女的同仁，從親子溝通與教養議題出發，學習更適切的陪伴方式。

💛陪伴父母，找到溝通的新方式

11/3第四堂課「攜手創雙贏」，薛老師透過暖身活動，引導學員辨識感受中的需求，並練習合作式溝通與雙贏策略，學習在親子意見不同時理解彼此需求、尋找共識，將溝通從「輸贏」轉向「一起找方法」。

透過老師的引導，邀請20位同仁分享與青少年孩子相處時的真實經驗，並安排分組練習，從觀察式語言、善意溝通等觀念與技巧出發，學習在情緒來臨時，先安頓自己、釐清感受，再找到適合的表達方式。

🌷從學習中，看見親子關係的改變

課程中，同仁們踴躍提出教養上的困惑，也彼此分享面對相似情境時的不同做法。其中，一位爸爸分享，參加課程後，他的表達方式有了明顯改變，連太太和孩子都察覺到了！從第一堂課的些許拘謹，到最後一堂課能自在交流、分享彼此的經驗，看見大家在互相陪伴與交流中，找到新的理解與教養方向，真的讓我們感到非常開心。

💬課程回饋分享

「學會如何愛與疼惜小孩，不要造成彼此的距離更遠，學會適時放手給彼此空間。」

「謝謝這個團隊，讓做父母的我們可以被理解，也一起學各種家庭樣態，更重要的是回頭安頓自己，才能讓生活、情緒更美好」

「更能心平氣和地說出自己的想法，希望親子關係能越來越和諧平順度過青春期」

❤️親子關係的成長，從來不是只有孩子需要學習，父母也在一次次的相處中練習與成長。

有時候，愛不只是多說一點，而是學會好好傾聽；不只是緊緊牽著孩子，也是在適當的時候，給彼此一些空間。祝福每一位父母，都能在陪伴孩子長大的路上，也找到更自在、更溫柔的相處方式。







