親子共學・情緒同行

從手作陪伴到情緒理解，一起打造家庭情緒安全圈

正濱國小114學年度家庭教育成果專刊

編輯單位：基隆市正濱國民小學 學務處
出刊日期：115年6月



園藝治療 × 親子手作



星光粗肋草，迷你花園創作

封面故事與活動理念

家庭，是孩子成長的第一所學校；父母，是孩子生命中的第一位老師。

本學期，正濱國小辦理「家庭教育親職成長工作坊－親子共學．情緒同行」，透過親子手作體驗及情緒教育講座，陪伴家長了解孩子的成長需求，學習情緒覺察、表達與管理的方法，建立更溫暖的親子互動關係。

本期專刊記錄活動精彩內容，並分享實用的家庭教育觀念，期盼每個家庭都能成為孩子安心成長的情緒安全圈。



我們的活動亮點

親子共作

一起創作迷你花園，培養耐心與觀察力，享受共同完成的喜悅。



情緒教育講座

認識不同年齡孩子的情緒需求，學習理解與接納情緒，取代責備，建立支持與信任。



情緒表達練習

透過活動與創作，孩子練習覺察與表達，家長學習陪伴與傾聽。



家庭幸福提案

提供實用親子互動小方法，讓愛與陪伴融入日常生活。



1 親子共作篇

在家與孩子一同享受手作的美好

本次邀請 Rita 園藝治療師帶領家長與孩子共同創作「星光粗肋草迷你花園」。

活動中，親子一起認識植物特性、設計迷你景觀、完成專屬作品，在輕鬆愉快的氛圍中享受共同創作的樂趣。透過手作過程，孩子學習耐心與觀察力，家長則透過陪伴與合作，增進與孩子之間的情感交流。



▲講師示範迷你花園創作步驟，帶領親子認識植物特性。



▲家長與孩子共同完成作品，在陪伴中累積美好回憶。



▲親子專注投入創作，體驗手作樂趣。



▲祖孫共同參與活動，在陪伴與互動中展現家庭共學的溫暖力量。

家庭教育小觀點

高品質的陪伴，不一定需要昂貴的活動或特別的安排。

一起種植植物、閱讀、散步或完成家事，都能成為建立親子關係的重要時光。

2 情緒同行篇

親子共學－情緒覺察、表達與管理

沈金慧老師透過生動的案例與互動分享，引導家長認識不同年齡孩子的情緒需求。

課程中特別提醒家長：

(1)情緒本身沒有好壞，每一種情緒都在傳遞重要訊息。

(2)當孩子感受到情緒被理解後，才更有能力聽進建議與道理。



▲認識兒童情緒發展歷程，學習正向情緒教育觀念。



▲透過互動討論，引導家長看見孩子情緒背後的需求與感受。



▲親子共同參與情緒活動，練習覺察、表達與管理情緒。

少一點否定	多一點承接
✘ 不准哭	✔ 我看見你很難過
✘ 不可以生氣	✔ 發生什麼事了？
✘ 這有什麼好難過	✔ 我願意聽你說



3 打造家庭情緒安全圈

當孩子情緒失控時，我們可以怎麼做？

孩子的情緒風暴往往不是突然發生，而是情緒與壓力逐漸累積的結果。

當孩子哭鬧、生氣、摔東西或拒絕溝通時，大人若以責罵或情緒對抗回應，往往會讓衝突更加嚴重。

家長可以這樣做

1	先陪伴	「我知道你現在很難過。」
2	幫助表達	「你是不是因為事情沒有照預期進行，所以很失望？」
3	再談方法	先同理，再講道理。

家庭情緒安全圈三原則

1. 我的感受可以被接納
2. 我遇到困難有人陪伴
3. 我犯錯不代表我不好

家庭親子幸福提案

1. 每天聊天10分鐘
2. 一起閱讀一本書
3. 一起完成一項小任務
4. 一起分享一天最開心的事



◤家長陪伴孩子透過繪畫表達情緒與想法，在傾聽與交流中學習理解彼此，讓愛與陪伴成為家庭最溫暖的力量。

結語

孩子成長的速度很快，而陪伴的時光無法重來。

感謝所有家長熱情參與，也感謝講師用心帶領，期待未來持續透過家庭教育活

活動資訊

●活動日期：115年6月13日（五）