

2024~25
呂中家長團契

日期：2025年01月13日（星期一）

時間：0930~11:30

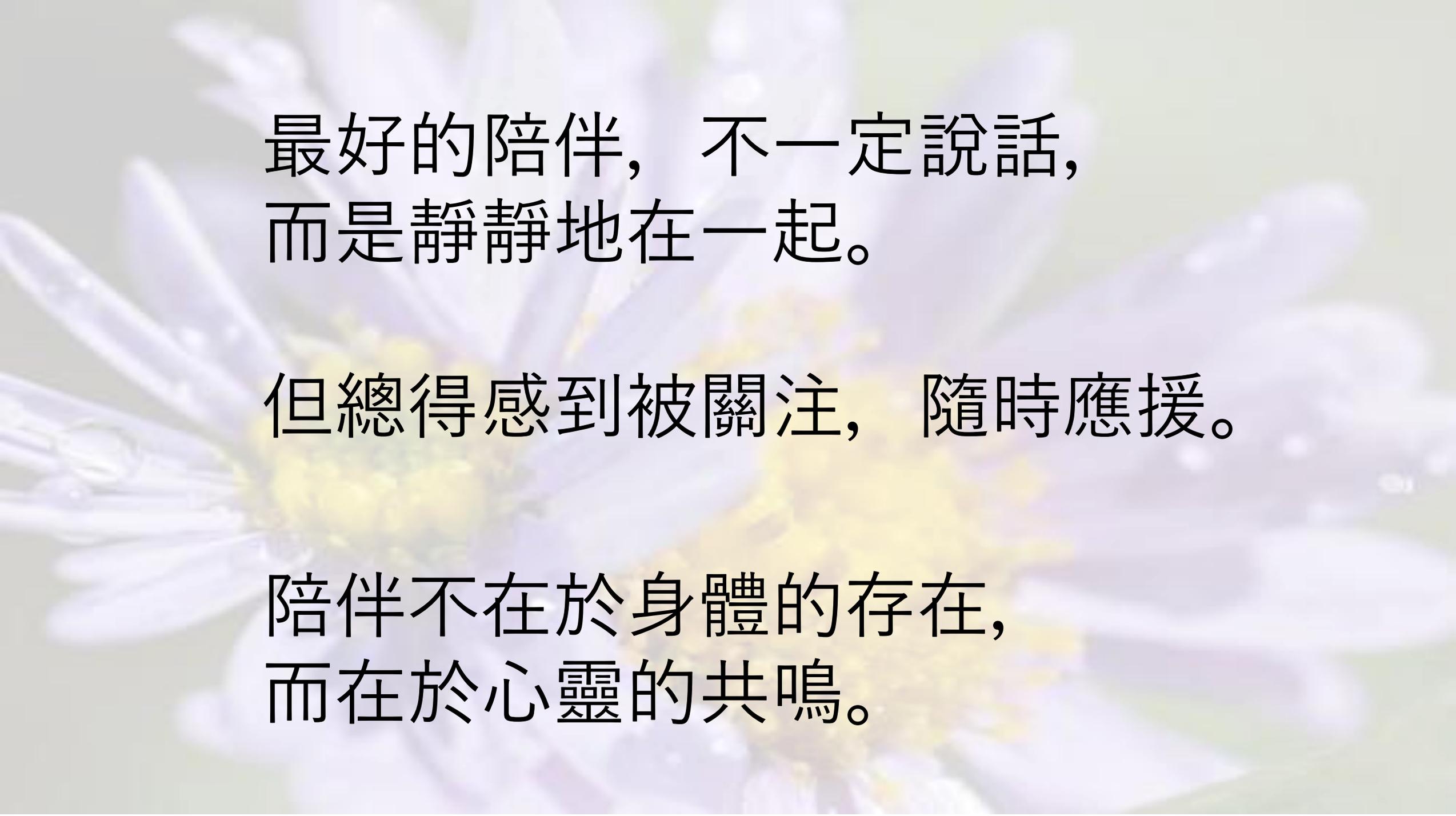
地點：學校新翼一樓111室

陪伴 之美

作為青少年家長的心路歷程

主講：溫家傑 校長





最好的陪伴，不一定說話，
而是靜靜地在一起。

但總得感到被關注，隨時應援。

陪伴不在於身體的存在，
而在於心靈的共鳴。

分工



興趣



探索

作為青少年家長的心路歷程

$$\sigma^2 = \frac{1}{n} \sum (x_i - \bar{x})^2 \quad S_x^2 = \frac{1}{n-1} \sum (x_i - \bar{x})^2$$

$$\bar{x} = \frac{1}{n} \sum x_i \quad \sigma = \sqrt{\frac{1}{n} \sum (x_i - \bar{x})^2} \quad S_x = \sqrt{\frac{1}{n-1} \sum (x_i - \bar{x})^2}$$

$$s_x = \sqrt{\frac{1}{n-1} \sum (x_i - \bar{x})^2} \quad P(x = k) = \binom{n}{k} p^k (1-p)^{n-k}$$

$$\hat{y} = a + bx \quad \mu = np \quad z = \frac{x - \mu}{\sigma} \quad \sigma = \sqrt{np(1-p)} \quad \mu = \frac{1}{n} \sum x_i$$

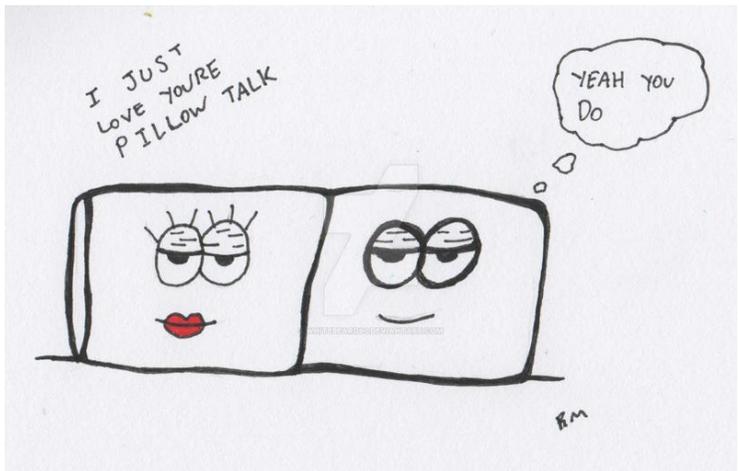
Statistics

$$b = r \frac{s_y}{s_x} \quad a = \bar{y} - b\bar{x} \quad \hat{p} = \frac{x_1 + x_2 + \dots + x_n}{n_1 + n_2} \quad \bar{X} = \frac{X_1 + X_2 + X_3 + \dots + X_n}{n}$$

$$\binom{n}{k} = \frac{n!}{k!(n-k)!} \quad H_0: p = p_0 \quad SE = \sqrt{\frac{p(1-p)}{n}} \quad z = \frac{\hat{p} - p_0}{SE}$$

$$P(A|B) = \frac{P(A \cap B)}{P(B)} \quad P(A \cup B) = P(A) + P(B) - P(A \cap B) \quad P = 1 - P(A) \quad CI = (\hat{p}_1 - \hat{p}_2) \pm z^*(SE) \quad S = \sqrt{\frac{1}{n-2} \sum_{i=1}^n (y_i - \hat{y}_i)^2}$$

談心



家庭聚會

一同經歷

影片來源：IG@dreamtosuc



奶奶奶奶

<https://fb.watch/x445IVrHtx/>

陪伴中學生子女：

1. 開放的溝通

- **定期對話**：與子女保持開放的對話，定期關心他們的學校生活、社交圈和興趣。
- **傾聽與理解**：鼓勵他們分享自己的想法和感受，並認真傾聽，表達理解和支持。

2. 共同參與興趣活動

- **參加興趣班或運動**：一起參加他們感興趣的課外活動，如體育、音樂或藝術課程。
- **家庭活動**：定期安排家庭活動，如電影之夜、戶外探險或遊戲，增進情感聯繫。

3. 提供學業支持

- **學習環境**：創造一個安靜、舒適的學習環境，並提供必要的學習資源。
- **共同學習**：在他們做作業或準備考試時，提供幫助和指導，並一起討論學習材料。

4. 鼓勵獨立性

- **設立目標**：幫助子女設立短期和長期目標，並支持他們自主制定計劃。
- **尊重隱私**：在他們需要空間時，尊重他們的隱私，讓他們感受到信任。

5. 參與社交活動

- **了解朋友**：主動了解子女的朋友，並鼓勵他們邀請朋友到家中，增進社交技能。
- **參與學校活動**：參加學校的家長會或社區活動，表現出對他們生活的關心與支持。

針對不同性格的中學生，陪伴方法需要因應其特質進行調整，才能有效滿足他們的需求，並促進親子關係的發展。以下是針對幾種常見性格特徵的中學生，具體的陪伴方法建議：

- 內向型
- 外向型
- 感性型
- 理性型
- 叛逆型
- 完美主義型

內向型

內向型中學生通常較安靜、喜歡獨處，偏好深度交流而非大範圍的社交活動。

陪伴方法：

1. 尊重個人空間：

給予他們足夠的獨處時間，避免過度干涉或強迫參加社交活動。

2. 建立深度交流：

選擇私密且輕鬆的環境進行一對一對話，傾聽他們的想法與感受。

3. 參與他們喜歡的活動：

如閱讀、寫作或安靜的手工活動，通過共同愛好建立情感聯繫。

4. 鼓勵適度社交：

溫和地引導他們參加小範圍的活動，幫助他們逐漸適應社交場合，提升自信心。

外向型

外向型中學生喜歡熱鬧的環境，積極主動，擅長社交，通常精力充沛。

陪伴方法：

1. 參與社交活動：

陪伴他們參加朋友聚會、運動比賽或校園活動，展現對他們興趣的支持。

2. 保持積極互動：

與他們進行充滿活力的互動，如一起運動、競賽或遊戲，滿足他們的精力需求。

3. 傾聽和指導：

在他們分享自己的社交經歷時，充當積極的聽眾，並在適當時提供建議和指導。

4. 幫助平衡生活：

鼓勵他們學會安排時間，避免過度參加外界活動而忽略學習或休息。

感性型

這類中學生情感豐富，對他人的情緒和環境敏感，容易受到情緒波動影響。

陪伴方法：

1. 情緒陪伴：

當他們經歷情緒波動時，提供耐心傾聽與情感支持，避免批評或急於解決問題。

2. 創造安全感：

營造一個可以自由表達情緒的家庭氛圍，讓他們感受到被接納與支持。

3. 引導情緒表達：

通過藝術、音樂或寫作等方式，幫助他們釋放內心情感。

4. 提供穩定支持：

在他們面對壓力或困難時，陪伴他們逐步解決問題，而不是替代他們行動。

理性型

理性型中學生重視邏輯和分析，對事物有強烈的求知慾，偏好獨立思考和解決問題。

陪伴方法：

1. 參與理性討論：

與他們探討他們感興趣的話題，如科學、歷史或技術，滿足他們的求知需求。

2. 提供學習資源：

支持他們的學術追求，如幫助尋找書籍、課程或學術活動。

3. 尊重自主性：

給予他們足夠的空間進行獨立思考，避免過度干預或強加意見。

4. 鼓勵多元發展：

引導他們參與藝術或體育活動，幫助他們在理性之外發展更多元的興趣與能力。

叛逆型

這類中學生可能表現為情緒化、自主性強，對權威或規範持挑戰態度。

陪伴方法：

1. 保持冷靜與理解：

面對他們的叛逆行為時，避免情緒化反應，嘗試理解其背後的原因。

2. 建立平等對話：

以平等的態度與他們溝通，尊重他們的觀點，避免直接批評或命令。

3. 設置清晰界限：

在尊重的基礎上，明確家庭規範，並解釋其重要性，避免過度放任。

4. 提供自主選擇：

讓他們參與家庭決策或生活規劃，給予一定的選擇權，滿足其自主需求。

5. 尋求共同目標：

與他們一起設定目標，讓他們感受到支持而非壓力，逐步減少對抗情緒。

完美主義型

完美主義型中學生對自己要求高，容易因失敗感到挫折，對細節過度關注。

陪伴方法：

1. 減輕壓力：

幫助他們接受“不完美”的概念，鼓勵他們正視並從錯誤中學習。

2. 提供情緒支持：

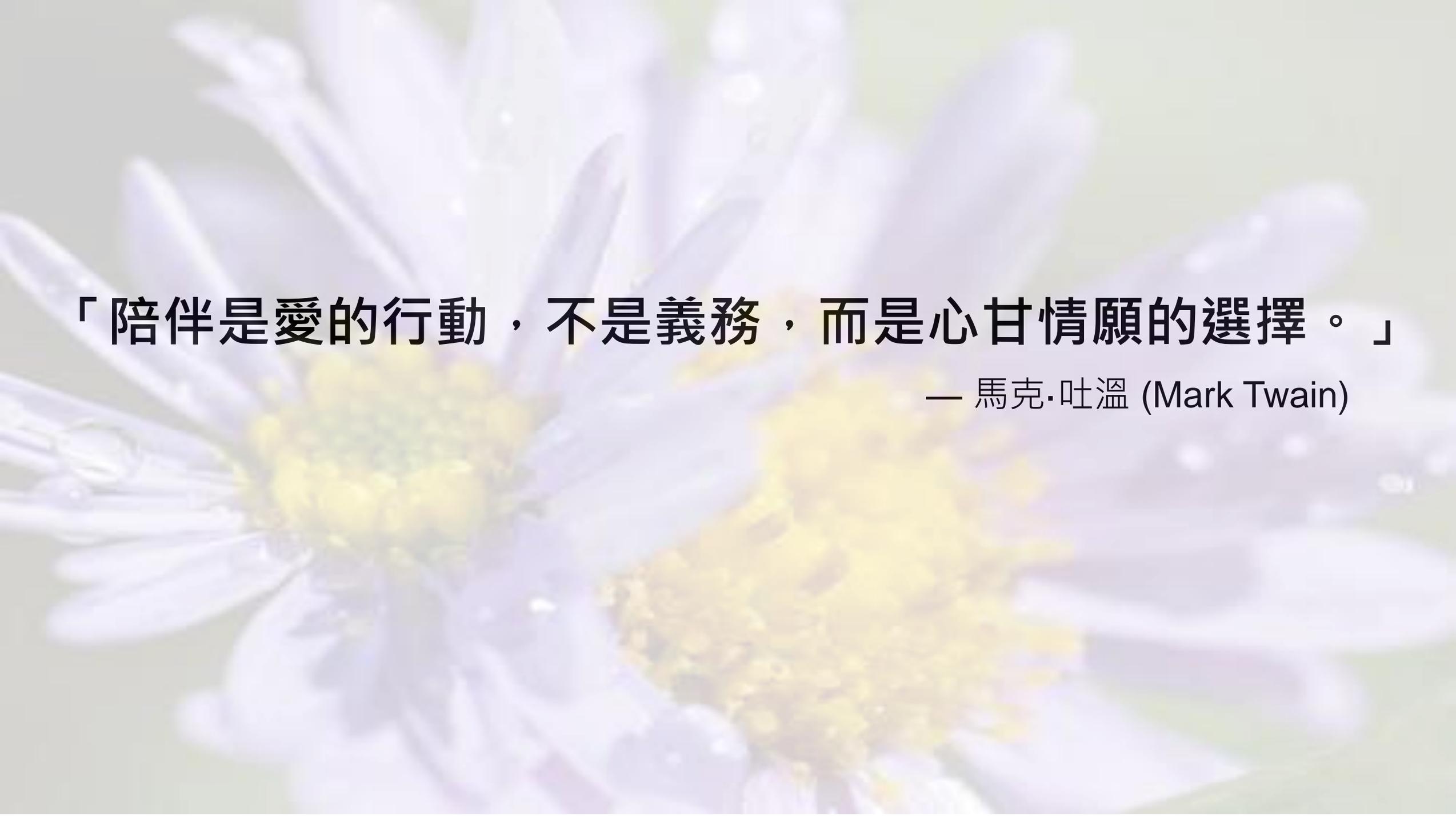
當他們感到壓力或挫折時，傾聽並安撫他們的情緒，避免過多批評。

3. 強調努力過程：

將注意力放在努力而非結果上，讚美他們的付出，而非僅僅關注成就。

4. 幫助時間管理：

教導他們如何安排任務優先級，避免因追求完美而拖延或超負荷。



「陪伴是愛的行動，不是義務，而是心甘情願的選擇。」

— 馬克·吐溫 (Mark Twain)