

臺北市立螢橋國民中學  
臺北市中正區汀州路三段四號  
聯絡電話：(02) 23688667\*600  
手 機：0953-533979  
聯 絡 人：輔導室包康寧主任

【發稿日期：110年6月17日】

**主題：螢橋國中線上家長讀書會，疫情間也要繼續成長**

螢橋國中長年深耕家庭教育，但因為疫情的關係，許多的家長成長講座、親子共學活動都停辦了，不過每月一次的家長讀書會，在學校努力牽線之下，仍然以線上的形式持續辦理，許多家長們都是第一次使用 google meet 的軟體，雖然有點不熟稔，然而能夠跟夥伴們在線上共同成長，一切困難都值得努力克服。

家長讀書會這學期是閱讀《阿德勒的青少年教養課》一書，邀請到林上能心理師帶大家從阿德勒心理學出發，反映式傾聽孩子的情緒，並且給自己更多的空間和彈性。最後一次的讀書會因應疫情，大家先談談彼此在疫情間的壓力、生活的改變、家人更密集相處的感受...之後，心理師分享了臺灣阿德勒心理學會創會理事長楊瑞珠心理師的「勇氣防疫 4C」--連結(Stay Connected)、感到有能力(Feel Capable)、感到值得(Count)、發展勇氣(Develop Courage)，以及趙元芝心理師的「堅持 5R 原則」--相互尊重 respect、明訂規矩 rules、作息正常 routine、人人有權 right 及人人有責 responsibilities，鼓勵親子間有更多的對話，讓疫情期間的互動能更具免疫力！

家長表示，非常感謝學校的用心安排，讓疫情間很多事都感覺不順利的狀況下，還能夠上到激勵人心的課程，讓彼此間的陪伴與分享更覺珍貴！

**誠摯歡迎媒體朋友採訪報導！**