週週有傾聽，讀懂孩子心

臺北市114學年度推動每週至少1天家庭「傾聽日」實施計畫

114年10月23日北市教終字第1143107051號函頒

壹、政策緣起

現今社會已進入數位科技時代，在社群媒體浪潮下成長的孩子，情緒發展、人際互動、心理健康皆面臨了前所未有的挑戰，衍生的親子教養課題更加需要學習。

鑑此，本市114年6月起推動家庭「傾聽日」，響應每年7月18日的「世界聆聽日」，將「仔細留意聲音的情感」理念延伸至家庭與校園，倡議「每週至少1天，用心傾聽，守護孩子心聲」，鼓勵大眾暫時放下手邊的忙碌，專心聽家人內心的聲音，逐步打造溫暖的傾聽文化。

貳、 計畫目標

一、營造校園傾聽氛圍，各校每學期至少訂1天為「傾聽日」，結合家長日、學校日、校慶或校內辦理之親職教育活動，向家長及學生宣導傾聽的意涵與重要性。

二、透過講座活動、電影欣賞、設攤、增能研習等多元方式，激勵大眾參與傾聽家人的行動，掌握傾聽、回應與支持的技巧，建構「家長願意聽，孩子願意說」的環境。

三、深化社會情緒學習(SEL)，結合 SEL 教學課程與活動，強化學生及其家長傾聽同理、真誠表達等人際互動的能力。

參、辦理單位

一、指導單位：臺北市政府

二、主辦單位：臺北市政府教育局

三、承辦單位：臺北市家庭教育中心

四、協辦單位：臺北市政府社會局、臺北市教師研習中心、臺北市各級學校及幼兒園、臺北市四學層家長會聯合會、臺北市國小校長協會、臺北市中等學校校長協會、臺北市教師會、臺北市家庭教育輔導團。

肆、推動策略及實施作為

一、推出「傾聽百寶袋」

包含「正向友善開啟對話」、「先聆聽，不急問為什麼」、「用自身感受溝通」、「說清楚不靠猜測」及「整理想法情緒」五大傾聽技巧，協助家長有效實踐傾聽。

二、建置傾聽日專區與媒材

家庭教育中心集結本市、中央相關學習線上資源，包含影音、文章、圖像漫畫等，方便民眾隨時瀏覽下載；並發展「傾聽6部曲—與孩子輕鬆開啟對話」媒材，幫助苦惱如何開口關心孩子的家長們，透過貼近親子日常生活中「食、衣、住、行、育、樂」話題，拉近親子間的距離。

三、建立校園傾聽氛圍

請各校每學期至少訂1天為「傾聽日」，得結合家長日、學校日、校慶或校內辦理之親職教育活動，向家長及學生宣導傾聽的意涵與重要性。

四、補助5校辦理傾聽日推廣

由本市懷生國小、蘭雅國小、古亭國小、大理國小及中正高中於10月至12月期間辦理共21場次桌遊牌卡、工作坊、動物輔助治療等多元活動，激發學生的情緒覺察與表達能力，並鼓勵家長從參與過程中增強親子間的傾聽連結。

五、辦理主題式講座

於8月16日結合本市高職學生家長會聯合會舉辦1場「傾聽的力量－親子溝通智慧練功坊」，從經常引發親子衝突而讓溝通卡關的「選填志願」話題切入，帶領參與者讀懂孩子的「沒說出口」，解密孩子話語背後的情緒和需求，藉由牌卡活動體驗，幫助親子間理解彼此的善意，重新開啟順暢的對話。

六、舉辦互動式攤位

於8月14日至8月31日假剝皮寮歷史街區演藝廳，蒐集溫馨的傾聽小故事，邀請前來觀展的市民參與「內心話許願池」活動，寫下想對家人說的話，透過留言將支持轉化成為具體行動。

七、 辦理傾聽日電影院

於9月至10月結合本市校長協會、教師會及家長會聯合會，辦理3場《進行曲》電影放映會，以本市建國中學樂旗聯隊做為題材，傳達親情及師長傾聽學生感受等議題，從劇情中反思如何與孩子溝通、如何理解孩子的世界。

八、納入家長會會務知能研習

於本市四學層學生家長會會務研習場合安排傾聽日講座，充實家長會長及其領導團隊參與教育事務之理念與知能，建立更順暢的親師生溝通管道。

九、融入親師交流及中小學校長「社會情緒學習」專業學習社群實施

藉由打造柔性功能親師交流區域與校長專業學習社群之運作，深耕傾聽的精神，以提升決策的同理深度，更全面優化學校經營與維繫親師生關係和諧。

伍、宣導/實施方式

一、以公文轉知市府各機關、社教機構及學校，並透過校長會議、教育局政策業務宣導會議宣達，請轉發校內家長會，透過家長群組廣為宣導。

二、發布新聞稿，並運用市府 LINE 官方帳號、Facebook 粉絲專頁等社群管道推播行銷。

三、於各式親職講座、親子活動等場合張貼海報及發送文宣單張。

陸、預期效益

一、提升大眾對「傾聽」的意識，增進家庭互動品質，減緩年輕人的無助感與心理壓力。

二、落實社會情緒教育精神，建立尊重與對話的校園文化，強化學生全人發展與心理健康素養。

三、藉由跨單位協同合作，全面提升政策推廣之廣度與深度。

柒、預算來源：由教育局及家庭教育中心相關經費支應。

捌、獎勵：推動本計畫有功人員，由教育局專案辦理敘獎。

玖、本計畫經核定後實施，修訂時亦同。