

**廖寶珊紀念書院(11-12)**  
**10-2-2012(五) 7:30p.m.-9:30p.m.**  
**家長教育課程「父母達人」(I) - 「傷痛不代傳」**  
**檢討問卷**

A. 以下有 9 題有關是次工作坊的安排，請 ✓ 出適當的答案。

	非常 同意	同意	不 同意	非常 不同意	不適用
1. 這次課程的時間安排理想	35%	65%	0%	0%	0%
2. 我認為這次課程的主題很吸引我	41%	56%	3%	0%	0%
3. 我認為這次課程的內容與主題相當切合	35%	59%	3%	0%	0%
4. 透過課程，讓我更明白父母與孩子相處的模式和對他們的期望，是直接受其原生家庭和成長經驗所影響	47%	50%	3%	0%	0%
5. 透過課程，讓我能認識有時父母傷痛的經歷和遺憾，會不自覺地影響自己的下一代，甚至投射不正確的期望	38%	59%	3%	0%	0%
6. 透過課程，讓我能明白父母要教好孩子，先從了解自己作開始	50%	50%	0%	0%	0%
7. 講員的講解方式能幫助我理解有關的內容。	50%	50%	0%	0%	0%
8. 整體上，我滿意這次課程。	47%	53%	0%	0%	0%
9. 我再會參加這類型的家長教育活動。	44%	56%	0%	0%	0%

1. 本次課程最讓我感興趣的地方是：

- A. 明白自己受上一代的生活模式而某種程度上影響了下一代。
- B. 什麼是好家長
- C. 原生家庭的影響。
- D. 回想自己父母如何對自己。
- E. 跨代的經歷令自己的改變，應怎樣令自己及子女配偶的相處方法。
- F. 自我反省。
- G. 原生家庭，夫婦溝通。
- H. 不要太責備別人，學關心身邊家人、朋友。
- I. 夫妻要互相肯定和理解。
- J. 有共鳴！
- K. 認識父母，認識自己，了解子女。
- L. 家庭成員圖，因為我有 6 兄弟姊妹。
- M. 父母對我的影響，無意間我會投射於我的女兒身上。

- N. 知道怎樣和子女及配偶溝通。
- O. 父母與子女相處之道。
- P. 父母對自己的影響。
- Q. 要放開遺憾。
- R. 認識自己。
- S. 個案分享。
- T. 有討論。
- U. 與另一半相處的模式。
- V. 講者講解生動，有分享。
- W. 如何自我反思，感覺自己的感情。

2. 本次課程讓我最有收穫的是：

- A. 先檢討自己，放低成見，用正面的思想去繼續生活。
- B. 肯定自己/家人。
- C. 提醒父母的方向。
- D. 懂得珍惜現在的所有。
- E. 思考。
- F. 要自我了解。
- G. 學懂開放自己。
- H. 家長對下一代的影響。
- I. 自我肯定。
- J. 認識父母，認識自己，了解子女。
- K. 自我反省了解。
- L. 溝通。
- M. 先了解自己，調教教導孩子的方式。
- N. 認識自己。
- O. 聽到其他家長的情況。
- P. 更明白認識自己。
- Q. 有機會自我反省。
- R. 先要了解自己。
- S. 夫妻相處如何影響子女的成長。
- T. 可以怎樣為人父母，要內外一致。
- U. 明白父母對自己的影響。

3. 本次課程對我最大的影響是：

- A. 不要再將自己的傷害與痛苦留給下一代。
- B. 從他人角度想。
- C. 自我檢討教子方程式。
- D. 重新認知父母。
- E. 自我反省，分享亦好值得思考。
- F. 原諒父母。
- G. 加深了解自己，了解配備，家人的需要。
- H. 學會自我肯定、欣賞，接納。
- I. 自我肯定。
- J. 會反省對女兒的態度。
- K. 調節對子女的期望，適量的放手。
- L. 改變今後的觀點。
- M. 明白上一代的一切皆影響我們和下一代，自己應反省收善。
- N. 學習做得更好，需要表達更多感受，開放自己。
- O. 先要明白自己。
- P. 分享與父母的經歷，從而不斷地反思。
- Q. 要身體力行，理解別人感受。
- R.

4. 其他意見及建議：

- A. 單親家庭的特別處理方法。
- B. 非常好。
- C. 加入小小時間給家長理解。
- D. 多一些這樣的講座。
- E. 社會環境跟父母時代不同，教子女都要改變。
- F. 邵老師的說話很感人、是今晚最精彩、最感人，最得着的部份。
- G. 非常滿意！