

◎ 近期重要訊息

1. **【4/15 高三模擬面試注意事項說明會】**：請高三有報名模擬面試的同學，務必準時出席，時間:12:25-13:00，地點:五樓演講廳。
2. **【4/18 高一家長親職教育活動】**：4/18(四)18:00-21:00 於禮堂辦理，請高一同學提醒參與家長記得攜帶興趣及性向測驗結果至會場。
3. **【校系宣導講座】**：輔導處辦理一系列大學校系宣導講座，讓同學更清楚各校系的特色、發展及就業管道，機會難得，歡迎同學踴躍參加，地點：五樓演講廳。
(1)113/04/16(二)：國立陽明交通大學 生物科技學系
(2)113/05/15(三)：亞洲大學 職能治療學系

◎ 家庭教育文章

溝通不用面對面，也能增進家人關係？善用家庭 LINE 群的 3 個方法

「母親總會在群組拋問題、交代家庭事務」

「群組裡充滿父親關心的長篇大論與貼圖」

「我不敢當面說的事情，都用打字的方式向家裡說」

近年來科技迅速發展，行動裝置成為日常生活溝通時，不可或缺的重要工具之一。當以往「當面說、打電話」的溝通模式，逐漸演變為「傳訊息」時，傳達資訊的形式從口語、聲音、表情，變成文字訊息時，究竟，溝通模式產生哪些轉變？又有哪些好處？

依 LINE 出好感情？| 善用通訊軟體 3 個好處，增進家庭滿意

你的家庭 line 群組長什麼樣呢？根據 2014 年調查統計，台灣使用手機上網時間，位居全球之冠，在人手一機的時代，大家溝通的形式也有所改變。網路與手機，讓家人們不受時空限制，人即使不在家，也能即時傳遞文字。

研究發現，使用通訊軟體與家人溝通具備以下 3 個好處，能彌補面對面說話轉換成文字的「表達落差」，甚至能創造彼此更舒適自在的回應空間。

好處 1 營造恰恰好的臨場感：打破時空限制，降低回應壓力

使用通訊軟體溝通，擁有即時傳遞的特性，使我們在與家人溝通時，有著如同面對面般講話的零時差感，降低親子之間因時空條件無法互動的窘境，透過手機與網路讓家人間產生互動的感覺。

同時也因為不是面對面的與家人溝通，我們在回應對方時，可以無需立即的回應，而有更多時間組織自己的想法，再好好將內容打下並傳出，進而降低了因溝通而產生的焦慮感。

另一方面，若平常面對面不敢說、不好意思說的話，透過通訊文字傳遞時，可以更不緊

張、更自在的表達內在想法。

好處 2 具備多重非語言溝通的訊息媒介：能用多種方式表達情緒、個性或狀態

通訊軟體帶給我們，多元的方式表達訊息，因此我們可以根據其提供的多重線索、立即回饋能力、個人化程度以及語言多樣性等四項因素來說明。

1. 「多重表達線索」：我們使用的貼圖、表情符號、照片、影片以及視訊通話等。
2. 「獲得立即回饋」：常見的已讀顯示、訊息通知提醒、通話等功能。
3. 「個人化展現」：使用軟體溝通時，我們可以利用頭像、動態消息、個性簽名等表達自我。
4. 「語言多樣性」：指的是針對文字編排的方式，因使用者的習慣而有所不同，每個人能用自己習慣的節奏表達。

研究發現，親子間使用通訊軟體溝通時，透過觀察非語言線索訊息，使得親子之間溝通上變得更豐富，也更易於傳達，讓家人間更能感受到互動，而且更願意憑藉通訊軟體上的溝通，投入關係的維持與經營。

好處 3 開啟互相揭露與信賴正向循環：促進家人深入分享與溝通面對

研究發現，除了善用上述兩項通訊軟體的好處外，面對家庭內紛爭，家庭成員若能夠以更自在地方是處理爭議事件、用開放的心態來面對，找到關係的平衡點維持家庭和樂，自然能降低親子關係間的疑慮，提升成員對於家庭關係的信賴。要形成增進親子關係的正向循環，包含以下三個有助於親子關係維持的行為：

1. 「直面爭議」進行溝通：也就是家人在使用軟體溝通時，成員間能面對問題，並處理引起爭議的核心問題。
2. 用「開放心態」表達想法：在處理事件的過程中，善用前面所提的通訊軟體的好處可以有助於成員間，將彼此內在的真實想法以較輕鬆的方式表露出來。
3. 「自我揭露」提升關係信賴：若家人之間能有更多表達自我及面對爭議溝通的機會，家人能更認識彼此，提升彼此關係信賴度。

仰 LINE 行動改變！ | 家長 VS 孩子的線上溝通增溫術

給孩子的小撇步

1. 擔任通訊軟體的「小老師」協助長輩使用通訊軟體，增進與家長的感情
2. 多用表情符號或貼圖，減少敷衍式回應：摠摠、喔。

大人或孩子都適用的小撇步

1. 適當的利用多媒體(照片、影片、圖片等)進行溝通，營造輕鬆有趣的互動空間傳遞訊息。
2. 積極傾聽，仔細確認對方文字意思，如「你的意思是__嗎？」
3. 嘗試將難以啟齒表達的想法(道歉、愛意、秘密等)先輸入在鍵盤上，慢慢整理，釐清後再向家人表達。
4. 透過通訊軟體，我們得以打破時空限制及日常的問題，讓彼此關係更加親近、縮短距離感。

因此好好地將自己的情感與想法，利用通訊軟體帶來的好處，向家人表達出來，創造家人溝通的新模式，使家人間情感升溫，是我們可以嘗試練習的新課題。