

臺北市立蘭雅國中 112 學年度第 1 學期認輔人員儲備研習計畫

親職工作坊—家有國中生的父母必修課

親愛的家長們好：

輔導室這學期辦理「家庭教育—親職教育系列活動」，歡迎一起學習成長。有意願參加活動的家長，請掃描 QR CODE 或點選網址填寫報名表。

<https://forms.gle/z2agDwH2wnfPK1MN7>



一、參加對象：

- (一)本校有興趣的家長、教師。
- (二)團體約 8-12 人，報名如超過人數，以過去曾參加的家長優先，再則以報名順序。
- (三)是否錄取，會以您留下的 EMAIL 訊息告知。

二、上課地點：本校 4 樓共備教室

三、課程講師：劉恕穎心理師：

「張老師」基金會台北分事務所諮商心理師、台北市士林區健康服務中心諮商門診心理師

四、課程內容：

課程除了心理師講述外，會以討論方式帶領家長一起經驗分享，希望家長能盡量全程參與，不建議以單堂方案參與課程。

節	日期及時間	課程主題	課程內容
1	112/9/21(四) 13:20-16:20	~不只是父母~ 從自我照顧開始	1、做為父母之後，我的 Me Time 2、照顧自己的必要 3、建立自我支持與資源系統
2	112/10/5(四) 13:20-16:20	我想成為怎樣的 父母	1、作為兒女的經驗如何影響我們怎麼做父母 2、整理作為父母的自我期許 3、這些經驗如何影響我們的親子關係
3	112/10/19(四) 13:20-16:20	“說了也沒用” 的委屈	1、一起來了解孩子沒有說出口的”話” 2、認識藏在”話”裡面的需要
4	112/11/02(四) 13:20-16:20	別當句點王	1、怎麼回應可以讓孩子願意繼續說下去 2、學習接收互動中的多重訊息
5	112/11/16(四) 13:20-16:20	心裡有氣怎麼說	1、認識自己的脾氣 2、覺察自己的情緒與調節
6	112/11/30(四) 13:20-16:20	家庭裡的 喜怒哀樂	1、家庭中的情緒表達方式 2、如何回應情緒
7	112/12/14(四) 13:20-16:20	好好聽話	1、在聆聽裡的尊重 2、練習整理聽見的訊息以及覺察自己聆聽時的立場 3、澄清與對焦訊息
8	112/12/28(四) 13:20-16:20	好好說話	1、“我可能錯了”的心意 2、“暫停”的練習 3、“我訊息”的表達

如有疑問，可洽詢輔導組長蕭老師 2382-9377#310

蘭雅國中輔導室 112/9/7