

父母效能訓練工作坊

- 活動目的：透過課程帶領及工作坊訓練協助父母學習教養子女的技巧、改善親子溝通品質及增進親子關係。
- 活動時間：共 3 梯次
第 1 梯次：108 年 3 月 23 日、3 月 30 日(週六 09:00-17:00)，共 2 日，14 小時
第 2 梯次：108 年 4 月 10 日、4 月 11 日(週三、四 09:30-17:30)，共 2 日，14 小時
第 3 梯次：108 年 5 月 5 日、5 月 19 日(週日 10:00-17:30)，共 2 日，14 小時
- 活動地點：家庭教育中心 2 樓會議室（桃園市桃園區莒光街 1 號）。
- 參加對象：父母親及一般家長，每梯次以 30 人為限，不滿 15 人不開班；由於資源有限，每人以報名一梯次為原則，為確保課程品質，報名者需全程參與課程，本中心無托育服務。
- 報名方式：即日起至家庭教育中心報名，或填妥報名表後傳真報名，傳真後請來電確認是否報名成功，本活動依報名順序錄取，額滿為止。
TEL:03-3366885 分機 12 FAX:3333063

➤ 課程內容及講師：

第 1 梯次：親職能量補給站

講師：陳德泉老師（現任家庭教育暨高齡教育推廣講師、家長親職教育與親子共學活動講師、父母及教師溝通效能訓練講師）

| 日期/時間 | 課程內容 |
|------------------------|-----------------------|
| 108/3/23(六)09:00-10:30 | 面對孩子就是挑戰-如何發揮父母的影響力 |
| 108/3/23(六)10:30-12:00 | 解讀孩子的行為與需求-教導與引導孩子的技巧 |
| 108/3/23(六)13:00-15:00 | 走進孩子的世界-用傾聽打開親子溝通的大門 |
| 108/3/23(六)15:00-17:00 | 營造家庭「心」關係-聽與說之間的溝通技巧 |
| 108/3/30(六)09:00-09:50 | 與孩子一起成長-做一個高 EQ 的父母 |
| 108/3/30(六)10:00-12:00 | 教孩子做生活贏家-培養有自信責任心的孩子 |
| 108/3/30(六)13:00-15:40 | 家庭溝通與衝突管理-化解親子衝突的雙贏法則 |
| 108/3/30(六)16:00-17:00 | 擁抱成長的喜悅-寶貝孩子，疼惜自己 |

第 2 梯次：運用薩提爾與孩子對話—培養孩子自信與責任感

講師：陳桂芳老師（現任旭立心理諮商中心兼任諮商心理師、臺藝大家庭與婚姻、家庭動力兼任講師）

| 日期/時間 | 課程內容 |
|------------------------|-------------------------|
| 108/4/10(三)09:30-12:00 | 溝通模式對孩子及關係的影響 |
| 108/4/10(三)13:00-15:00 | 運用一致性溝通，處理差異與衝突 |
| 108/4/10(三)15:00-17:30 | 過去成長經驗如何影響你的親職教養 |
| 108/4/11(四)09:30-11:00 | 探索內在冰山-透過冰山對話，了解彼此的內心世界 |
| 108/4/11(四)11:00-12:00 | 澄清親子間彼此的期待-學習如何處理期待 |
| 108/4/11(四)13:00-15:00 | 看見孩子的資源-提高孩子的自信 |
| 108/4/11(四)15:00-17:30 | 做孩子的情緒教練-設立界限，培養獨立負責的能力 |

第3梯次：好父母是後天學習來的-父母成長團體

講師：**楊舒涵老師**（創辦身心靈桃花源成長中心、點一盞燈社會關懷協會、阿舍生命傳記劇場。長期於各企業、學校、家扶中心、單親中心帶領成長團體，共計二十年）

| 日期/時間 | 課程內容 |
|------------------------|--------------------|
| 108/5/5(日)10:00-11:00 | 家庭如何影響孩子的成長 |
| 108/5/5(日)11:00-12:00 | 伴侶關係如何影響親子關係 |
| 108/5/5(日)12:30-14:30 | 父母情緒壓力的紓解方式 |
| 108/5/5(日)14:30-17:30 | 親子關係疑難雜症的探討 |
| 108/5/19(日)10:00-12:00 | 愛的第一步-學習同理心 |
| 108/5/19(日)12:30-14:30 | 愛的第二步-正確有效的溝通 |
| 108/5/19(日)14:30-15:30 | 愛的第三步-學習與孩子談心 |
| 108/5/19(日)15:30-16:30 | 愛的第四步-建立孩子的自尊及自信 |
| 108/5/19(日)16:30-17:30 | 愛的第五步-學習有智慧的面對親子衝突 |

備註：

- ※活動簡章及報名表可至本中心網站（<https://family.tycg.gov.tw/>）下載。
- ※會場周邊停車不易，開車民眾可將汽車停放至付費停車格或西門地下停車場。
- ※每梯次全程參與者可登錄「公務人員終身學習護照」、「教師研習時數」及「愛的存款簿學習護照」14小時。

-----「桃園市政府家庭教育中心 108 年度父母效能訓練工作坊」報名表-----

歡迎您參加本課程，讓我們一同來學習如何做個自信、快樂的父母，為了利於課程活動中的交流與分享，請詳實填妥報名表內的各項資料。（資料僅供課程使用，我們保證絕不會將您的資料外流。）

（一）報名梯次：第 1 梯次（3/23、3/30）第 2 梯次（4/10、4/11）第 3 梯次（5/5、5/19）

（二）個人資料

| | | | | | | | |
|-----|---|------|--|----|--|----|--|
| 姓名 | | 性別 | | 年齡 | | 職業 | |
| 學歷 | | 電子郵件 | | | | 電話 | |
| 子女數 | 名 | 子女年齡 | | | | | |

報名表請傳真至家庭教育中心 03-3333063（請於傳真後來電確認是否報名成功）。

桃園市政府家庭教育中心為落實個人資料之保護，依照個人資料保護法第 8 條規定進行蒐集前之告知：

1. 蒐集之目的：統計報名人數、分析參與者背景、活動通知及製作簽到冊等活動相關作業。
2. 蒐集之個人資料類別：包含姓名、性別、年齡、職業、學歷、電子信箱、電話。
3. 個人資料利用之期間、地區、對象及方式：
 - (1) 期間：您的電子信箱將輸入本中心電子報發送系統，您將不定期收到本中心電子報，直至您上網取消訂閱電子報；其餘個人資料，於活動結束後，即不再使用。
 - (2) 地區：您的個人資料僅限於本機關內部使用。
 - (3) 對象及方式：您的個人資料將僅用於本中心活動通知。
4. 個人資料之權利：您可依個人資料保護法第 3 條規定，來電 03-3366885 行使相關權力。
5. 若您不願意提供真實且正確完整的個人資料，將可能導致無法成功報名此次活動。
6. 如果您同意以上條款，再開始進行報名動作（報名完畢後，代表您已閱畢本次活動報名之個人資料告知事項，並同意本中心處理及利用您的個人資料）。

桃園市政府家庭教育中心

330 桃園市桃園區莒光街 1 號

<http://family.tycg.gov.tw/>

電話：03-3366885 傳真：03-3333063



桃園市政府家庭教育中心網站



家庭教育中心Facebook粉絲團

【印刷品】