

## 『傾聽與關愛』 ~ 婚姻與親職教育成長團體

**活動目的：**透過觀念教導啟發、體驗式學習與對話互動訓練，帶領學員了解彼此內在的情感世界，覺察彼此的情緒及深層的真实需求，掌握處理壓力衝突與建立親密感的能力，尤其協助父母在教養子女能有一致性與良好互動關係，對於孩子的正向行為就有愈佳的影響。

**參加對象：**育有國小中、高年級或國中生之家庭，預計招收 20 組。

### 課程講師簡介：

**家長組講師：**廖秀微 花蓮教育大學國民教育研究所/退休校長/財團法人愛家文化事業基金會-親密之旅培訓進階帶領人/中老年世代婚姻教育方案初階帶領人

**孩童組講師：**陳寶玉 台灣師範大學衛生教育研究所畢/親財團法人愛家文化事業基金會-親密之旅培訓進階帶領人/宜蘭縣性別平等教育委員會委員/宜蘭大學及聖母醫護管理專科學校通識教育中心兼任講師

### 活動時間內容：

時間	活動主題	日期及課程			
		5/2(日)	5/9(日)	5/16(日)	5/23(日)
13:30~ 16:30	閱讀 討論 與分 享	家長組 (地點：壯圍靈糧堂 2F 教室)			
		<b>感受情緒/黑臉、白臉</b> 1. 情緒識字率/感覺詞彙練習。 2. 以言語標明情緒/表達感受練習。	<b>看見情緒/情緒冰山</b> 1. 冰山下面的小劇場/潛藏的真實感受。 2. 練習化解情緒冰山的做法。	<b>接納情緒/支持你和我</b> 1. 同理心/話解衝突三式/情境演練。 2. 扭轉夫妻關係的七種對話	<b>情緒/打開愛的Radio</b> 1. 覺察衝突的危險訊號 2. 四個化解衝突的按鈕/情境演練
		孩童組 (地點：壯圍靈糧堂 3F 教室)			
		1. 喜相逢-賓果遊戲 2. 繪本欣賞與討論：「我知道我愛你」 3. 影片觀賞與討論：「家的形成」 4. 幸福行動：我的幸福故事	1. 繪本欣賞與討論：「爸爸，你愛我嗎？」 2. 影片觀賞與討論「不同家庭的愛」 3. 遊戲：愛的特賣會 4. 親子愛之語 5. 幸福行動：因為有你，所以幸福(幸福卡)	1. 繪本欣賞：「好一個吵架天」 2. 影片觀賞與討論：「父母衝突影片」 3. 遊戲：「家庭劇場-給愛的能力」 4. 看見冰山下的情緒感受與期待需求	1. 心情氣象台 2. 繪本欣賞與討論：「小傢伙」 3. 影片觀賞與討論：「親子衝突」 4. 學習說出真心話-我訊息 5. 影片觀賞與討論「親子和好」 6. 關係修復-和好三步驟

**活動地點：**壯圍靈糧堂(壯圍鄉中央路二段 393 號)。

 活動費用：免費。

 報名方式：

1. 來電報名 9333837 轉 18 或傳真報名 9356118 林小姐。
  2. [電子郵寄報名表 ilk07@mail.e-land.gov.tw](mailto:ilk07@mail.e-land.gov.tw)。
  3. 親洽壯圍靈糧堂(壯圍鄉中央路二段 393 號)或本中心(宜蘭市民權路一段 36 號)
- ※凡 4 次課程均全程參與之家庭(親子一起)，贈送宣導品乙份。

指導單位 / 教育部    主辦單位 / 宜蘭縣政府    承辦單位 / 宜蘭縣家庭教育中心



全國家庭教育諮詢專線：412-8185 關心您和您的家人關係 (手機撥打請加 02)



### 110 年「傾聽與關愛」~婚姻與親職教育成長團體報名表

家長姓名	1. 2.	* 本報名表資料僅供宜蘭縣家庭教育中心作以下用途，同意請勾選，並簽名。  <input type="checkbox"/> 通訊資料，僅供本次課程連繫用。  簽名：_____
子女姓名	1. _____ (____歲) 2. _____ (____歲)	
手機電話 (市話)	TEL: _____	