103 年度

找回父母親職力量

成長工作坊

活動目的：協助父母學習教養子女的技巧，改善親子溝通品質，增進親子關係，培養出具有責任感、自信心且能自動自發的孩子。

活動日期、內容及地點：如背面課程表。

參加對象：關心親職教養議題、對親職成長有興趣之民眾...等，以 30 人為原則。

報名方式：

1. 請將報名表傳真至 935-6118，或電話報名 933-3837 分機 16 許小姐。
2. 凡參加之民眾為公務人員或教師身分者請逕至所屬進修網站上網報名。

指導單位 / 教育部 協辦單位:內城國民中小學
辦理單位 / 宜蘭縣家庭教育中心
網址 http://family.ilc.edu.tw

親職教養資訊

教育部「我和我的孩子」家長手冊網址：
http://tguide.nc.hcc.edu.tw/myandmychild/
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）

---

103 年度「找回父母親職力量」成長工作坊報名表

家長姓名		子女就讀年級： _____年_____班	＊ **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。** ☐ 通訊資料，僅供本次課程連繫用。 ☐ 供本次活動及寄送最新活動訊息與本人用，除此之外不公開。 簽名：_____
參加梯次	☐第一梯次 103 年 3 月 15 日及 4 月 26 日 ☐第二梯次 103 年 6 月 7 日及 6 月 14 日		
通訊方式	連絡電話： 電子信箱： 地址：		

續背面

「找回父母親職力量」成長工作坊課程表

第一梯次:103 年 3 月 15 日及 4 月 26 日(日) 地點:內城國中小自然科教室			第二梯次：103 年 6 月 7 日及 6 月 14 日 地點:冬山國中會議室		
日期	**時間**	**課程主題**	**日期**	**時間**	**課程主題**
103 年 3 月 15 日（六）	09：00 ｜ 09：10	宣導 家庭教育中心服務資源 4128185 全國家庭教育諮詢專線	103 年 6 月 7 日（六）	09：00 ｜ 09：10	宣導 家庭教育中心服務資源 4128185 全國家庭教育諮詢專線
	09：10 ｜ 12：00	**父母難為** 1.了解自己的教養方式 2.傾聽孩子的心聲		09：10 ｜ 12：00	**父母難為** 1.了解自己的教養方式 2.了解孩子行為的目的 3.處理前，先了解問題是誰的
	12：00 ｜ 13：10	午餐及休息		12：00 ｜ 13：10	午餐及休息
	13：10 ｜ 16：00	**做溫暖的父母** 1.話說對了，孩子就會了 2.與孩子互動的問話		13：10 ｜ 16：00	**青少年的世界** 1.需要一個安全、親密的位子 2.需要自由、尊重，更要學會為自己的行為負責 3.需要家長的陪伴和提供意見；但仍由孩子自己做決定
103 年 4 月 26 日（六）	09：10 ｜ 12：00	**活用親子共學** 1 和孩子共學的行動 2.啟發孩子思考能力	103 年 6 月 14 日（六）	09：10 ｜ 12：00	**增進和修復親子關係的方法** 1.用後果來替代懲罰 2.父母學習鼓勵的言語和行為 3.鼓勵練習
	12：00 ｜ 13：10	午餐及休息		12：00 ｜ 13：10	午餐及休息
	13：10 ｜ 16：00	**增進親子親密關係** 1.愛的存摺智慧存款 2.愛孩子的親密語言		13：10 ｜ 16：00	**分享與討論** 1.和孩子起設邏輯後果 2.實務討論與技巧演練
講師： 廖秀微校長 經歷：國小退休校長 宜蘭縣友善校園諮商輔導訓練 親職及婚姻教育諮詢輔導等			講師： 吉靜嫻老師 現任：國立台北教育大學心諮系兼任講師 專長：個別諮商（親子問題、師生問題）、家族治療、同理心訓練課程、親職教育等		