



父母心～親聲蜜語 學習工作坊

活動目的：提供家長認識兒童及青少年之身心發展狀況，了解親職課題與壓力，學習如何與孩子溝通及相處的方法，營造和諧家庭生活環境，讓孩子快樂成長。

活動時間及內容：每日上午 9 點至 16 點，計 2 天（12 小時）。

日期	課程內容	日期	課程內容
3 / 26 (六)	父母的自我覺察： 親職能力與界線 愛與規範不衝突 青少年的世界： 了解青少年身心發展 行為模式及關心的議題	3 / 27 (日)	EQ 高手： 了解情緒管理對於夫妻、家人互動的重要性 親子曼波： 認識同理心、溝通技巧與一致性表達、情境演練

參加對象：家有學齡兒童及青少年之家長、志工、教師及相關工作人員。

報名方式：

- (一) 歡迎利用傳真、E-mail 報名或親洽宜蘭縣家庭教育中心(宜蘭市民權路 1 段 36 號)。傳真：(03)935-6118。E-mail：yellow@mail.e-land.gov.tw。洽詢電話：933-3837 分機 16 許小姐。
- (二) 公務員及教師請至所屬進修網站報名，可採計研習時數 12 小時。

活動地點：宜蘭縣家庭教育中心三樓綜合教室。

講師：鍾昭瑛 臨床心理師 < 專長：親職諮詢與父母效能訓練、情緒與壓力管理…… >

指導單位 / 教育部 宜蘭縣政府

承辦單位 / 宜蘭縣家庭教育中心(<http://blog.ilc.edu.tw/blog/blog/26150>)

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)



105 年「父母心～親聲蜜語」學習工作坊報名表

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。 <input type="checkbox"/> 通訊資料，僅供本次課程連繫用。 <input type="checkbox"/> 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：_____
通訊方式	連絡電話： 電子信箱： 地址：	