

臺北市青少年發展暨家庭教育中心

113 年度新世代家庭親職成長課程實施計畫

壹、計畫目的

為使家庭成員間的情感關係能正向成長，面對新世代的挑戰，支持家庭成員能養成終身學習的習慣並共同成長，強化家庭功能以經營健康幸福家庭。

貳、辦理單位

- 一、主辦單位：臺北市青少年發展暨家庭教育中心
- 二、協辦單位：臺北市高級中等以下學校(含幼兒園)、家長會、社政單位、衛政單位及相關機關(構)。

參、計畫期間

申請時間為 113 年 2 月 16 日至 113 年 11 月 15 日止，辦理期程至 113 年 12 月 15 日止。

肆、實施對象

臺北市高級中等以下學校(含幼兒園)及相關機關(構)之家長。

伍、辦理方式

- 一、親職成長議題講座 100 場：
 1. 由學校、家長會或相關機關(構)填寫 Goole 表單申請(附件 1，網址：<https://forms.gle/KfsGbP5G9AcJWK868>)，請敘明參加人數、辦理場地(含投影擴音設備)，議題講座講師可自行安排或由本中心媒合。議題講座結束後，申請單位請檢附具體成效、特色剪輯(附件 2)，Email 至承辦人信箱。
 2. 講師鐘點費由本中心支應，議題講座 1-2 節(每節 50 分鐘)。
- 二、議題工作坊 20 場次：
 1. 由學校、家長會或相關機關(構)填寫 Goole 表單申請(附件 1，網址：<https://forms.gle/KfsGbP5G9AcJWK868>)，請敘明參加人數、辦理場地(含投影擴音設備)，工作坊講師可自行安排或由本中心媒合。工作坊結束後，申請單位請檢附具體成效、特色剪輯(附件 2)，Email 至承辦人信箱。
 2. 講師鐘點費、助教講師鐘點費由本中心支應，工作坊 1-3 節(每節 50 分鐘)；材料費於 3000 元以內支應。

陸、議題講座、工作坊內容:

一、議題講座：

(一)3C 教養新思維

1. 「滑」世代來臨，親子之間如何與 3C 和平共處
2. 家長如何教會孩子辨識網路誘惑
3. 智慧陪伴孩子上網—幫孩子建立 3C 溝通力、專注力
4. 善用 3C 創造幸福的家人關係
5. 別讓孩子無意間成為酸民
6. 教孩子遠離網路霸凌

7. 如何成為有效能的快樂父母～談面對孩子拒學與繭居

(二)親子溝通

1. 增進家庭生活知能，提升共親職教養功能
2. 鼓勵？讚美？處罰？到底該用什麼招和孩子溝通
3. 家長在親子溝通常犯的錯誤及正向溝通的技巧
4. 有點黏又不太黏親子關係→增進親子互動關係
5. 啟發孩子自動與自律的教養秘訣
6. 幫孩子拉開與惡的距離
7. 和孩子相處的情商課
8. 如何讀懂孩子的情緒密碼～談情緒表達與疏通的方法

(三)新世代新手家長

1. 恩愛伴侶・攜手育兒~從懷孕到新生
2. 伴侶愛談心，新手共親職
3. 依附關係—學第一個愛的功課
4. 看見新世代爸爸新風貌
5. 養育孩子 你會更了解另一半

二、議題工作坊：

- (一)畫下 3C 句點，讓藝術點亮生活(藝術療癒 DIY)
- (二)與孩子輕鬆談「情」說「愛」，營造健康情感關係(互動桌遊)
- (三)我的優勢卡—看見家人的優點（優勢卡實作活動）

柒、注意事項

- 一、議題講座每場次參加人數，以 30 人以上為原則、幼兒園以 10 人以上為原則。
- 二、議題工作坊每場次參加人數：
 - (一)以親子為對象者：參加人數以 10 對親子以上為原則。
 - (二)以家長為對象者：參加人數以 20 人以上為原則。
- 三、申請單位有臨托需求者，請於活動申請時同時提出，每小時 300 元，由本中心支應。
- 四、本計畫若有未盡事宜於本中心網站公告。
- 五、聯絡資訊：臺北市青少年發展暨家庭教育中心張老師
電話：(02) 2351-4078 轉 1616，E-mail：az4473@gov.taipei

113年度新世代家庭親職成長課程申請表 單

為了促使家庭成員間的情感關係能正向成長，包含鼓勵的氣氛、父母角色、共同經驗、互動的創造及親子關係的連結等，經營健康幸福家庭生活及強化家庭功能，面對新世代的挑戰，並攜手其他家庭一起成長。

因此本中心將辦理親職成長議題講座以及新興議題工作坊，歡迎各校填送此表單來申請！

- 申請時間：113年2月1日至113年11月15日為止
- 注意事項：
 1. 議題參加人數以30人以上為原則；幼兒園以10人以上為原則。
 2. 工作坊參加人數：(1)以親子為對象:參加人數以10對親子以上為原則。(2)以家長為對象:參加人數以20人以上為原則。
 3. 申請單位有臨托需求者，請於活動申請時同時提出，依每小時 300 元支應。
 4. 本計畫若有未盡事宜或期程調整，得隨時修訂並於本中心網站公告。
 5. 一張表單只能選一種場次。
 - 聯絡資訊：臺北市青少年發展暨家庭教育中心張老師
電話：(02)2351-4078 # 1616 · E-mail：az4473@gov.taipei。

* 表示必填問題

1。 申請單位(校名/單位) *

2。 聯繫窗口(聯絡人姓名/電話) *

3。 聯絡人電子郵件 *

4。 希望安排時間 *

第一優先時段：

113年 月 日 (星期)， 時 分至 時 分。

5。 希望安排時間 *

第二優先時段：

113年 月 日 (星期)， 時 分至 時 分。

6。 議題講座及工作坊內容 *

單選。

- (一) 3C教養新思維 跳到第 7 題。
- (二) 親子溝通 跳到第 8 題。
- (三) 新世代新手家長幸福講座 跳到第 9 題。
- (四)新興議題工作坊 跳到第 10 題。

(一) 3C教養新思維

7。 請選擇其中一項 *

單選。

- 「滑」世代來臨，親子之間如何和3C和平共處
- 家長如何教會孩子辨識網路誘感情境及克制慾望
- 幫孩子建立不一樣的3C溝通力專注力
- 別讓孩子無意間成為酸民 - 教孩子遠離網路霸凌
- 如何成為有效能的快樂父母～談面對孩子拒學與繭
- 智慧陪伴孩子上網
- 善用3C創造幸福的家人關係
- 其他

跳到第 11 題。

(二) 親子溝通

- 增進家庭生活知能，提升共親職教養功能
- 鼓勵? 讚美? 處罰? 到底該用什麼招，才能發展出有意圖的溝
- 家長在親子溝通常犯的錯誤及正向溝通的技巧
- 有點黏又不太黏親子關係→增進親子互動關係
- 啟發孩子自動與自律的教養秘訣
- 幫孩子拉遠與惡的距離
- 和孩子相處的情商課
- 如何讀懂孩子的情緒密碼～談情緒表達與疏通的方法
- 其他： _____

跳到第 11 題。

(三) 新世代新手家長幸福講座

9。 請選擇其中一項 *

單選。

- 恩愛伴侶·攜手育兒-從懷孕到新生
- 伴侶愛談心，新手共親職
- 依附關係-學第一個愛的功課
- 養育孩子 你會更了解另一半
- 不當豬隊友-看見新世代爸爸新風貌
- 其他： _____

跳到第 11 題。

(四)新興議題工作坊

- 創造3C價值·畫下一天的3C句點(藝術療癒DIY)
- 與孩子輕鬆談「情」說「愛」(互動桌遊)
- 我的優勢卡-優勢卡實作活動

跳到第 11 題。

申請議題對象資料

11。 預計參與對象 *

(可複選)

- 0-2歲
- 幼園
- 國小
- 國中
- 高中
- 高職

12。 預計參與人數 *

13。 活動場地(請給詳細地址) *

是 跳到第 16 題。

否

15。 其他

臨托照顧者資料

16。 姓名 *

17。 連絡電話 *

18。 E-mail

113 年度新世代家庭親職成長課程實施計畫 具體成效表

1. 計畫基本資料:

填表人：													職稱：			電話：		
E-mail：																		
活 動 辦 理 概 況																		
辦理方式			<input type="checkbox"/> 議題講座						<input type="checkbox"/> 議題工作坊									
參與人次			男			女			其他			合計						
家庭類別 (人次)			一般家庭			單(失)親家庭			繼親(再婚/重組)			隔代教養家庭						
			男	女	其他	男	女	其他	男	女	其他	男	女	其他				
若參與人次中有下列身分者，請協助統計																		
身分類別 (人次)			身心障礙			中低收入			新住民			原住民						
			男	女	其他	男	女	其他	男	女	其他	男	女	其他				

2. 活動特色剪輯(至少四張相片並加註說明辦理日期、活動內容)參考表格如下:

<p>範例說明：113年0月0日辦理「善用3C創造幸福的家人關係」議題講座活動照片。</p>	<p>說明 2</p>
<p>說明 3</p>	<p>說明 4</p>

(可自行增列)

3.問卷回饋單如下：

親愛的家長，您好：

歡迎您參加家庭成長課程、活動，有些議題也許是您喜歡的，也可能並不是那麼滿意；因此，我們想透過這份問卷瞭解您參加課程、活動後的感受。謝謝您的意見。本問卷為匿名填寫，對於您的身分將完全保密，請安心作答。

一、問卷

參加課程、活動之後的感受 問卷內容	非常同意	同意	不同意	非常不同意
1. 我願意用心親子間的互動關係。				
2. 我願意試著體會孩子的感受、想法。				
3. 我可以了解和孩子一起成長的喜悅。				
4. 我認為在親子間的溝通上有助於降低衝突。				
5. 我知道如何使用3C引導孩子共同成長。				
6. 我希望增加親子相處的時間				
7. 與孩子溝通時我會盡量穩定自己的情緒				
8. 如有類似課程、活動我有意願參與。				

二、文字回饋(請儘量填寫意見，以利更精進課程或活動)