

# 臺北市家庭教育中心結合學校 105 年度 9-12 月 「家庭展能—發現家人互動的正向能量」免費活動一覽表

「學習」讓我們彼此更相愛

家是讓住在裡面的人有彼此支持與溫暖的地方，需要有相聚時間並常常欣賞、感謝與讚美對方，愛家就從學習開始吧！活動詳細資訊及報名，請直接洽詢各辦理學校。歡迎家庭成員一同參與臺北市家庭教育中心與各國小、國中共同合辦的各項免費活動

～珍愛家庭 用心經營～

核心議題	參加對象	時間	地點	活動單元名稱	內容大綱	洽詢電話
教養知能	親子	9/10(六) 18:30~21:30	興德國小	蚊子電影院-太陽的孩子	讓親子可一同體會：面對挫折和困難，我們可以溫柔而堅定地守護再一起。	林主任 29329431 分機 20
親子互動	親子	10/22(六) 9:00~13:00		美好時光-收納口金包製作	讓親子在假日有一個親密的互動，將感謝化為行動，動手做實用的口金包給親愛的家人	
親子互動	親子	12/15(四) 19:00~21:00		分享愛-送愛到偏鄉	收集學生八九成新的學用品和衣物，親子共同以鞋盒和緞帶包裝成禮物，在歲末送愛到偏鄉。親子共同行善，增進感情也做良好的身教	
親子溝通	親子	9/2(五) 13:30~15:30	景美國小	「親心相惜」(祖孫活動) 手作護唇膏	1. 愛與關懷：孫子們了解爺爺奶奶的身體狀況嗎 2. 觀察環境：手作護唇膏與手工皂對環境的影響差異	蘇老師 29322151 分機 143
親子溝通	親子	10/14(五) 13:30~16:30		昆蟲老師上課了	1. 吳老師分享她的過動人生，以及父母的支持性教養態度對她的影響 2. 分享帶領小朋友接觸大自然的經歷(環境教育)	
親子互動	親子	11/18(五) 13:30~16:30		海海人生 垃圾藝術的概念	1. 認識與觀察我們所處的環境有核危機	

				以氣球製作海洋生物造型	2. 呈現全球各地藝術家以關懷環境的概念創作出的作品 3. 親子共同活動: 講師指導家長與孩子如何協助以氣球設計海洋生物造型	
親子互動	親子	10/2(日) 8:00~12:00	雙溪國小	營造生態校園棲地	1. 讓我們更相愛 2. 動物小屋: 以 C 型鋸練習直線、曲線、轉彎的技巧; 練習以合板、白木、樹枝等素材製作小型吊飾	吳主任 28411038 分機 16
親子互動	親子	10/16(日) 8:00~12:00		彩繪社區「綠」地圖	3. 桌子與椅子的基礎結構, 鑽孔技巧。 4. 自由創作與成果展示 5. 感恩與回饋	陳主任 28411038 分機 16
親子互動	親子	10/30(日) 8:00~12:00			1. 讓我們更相愛 2. 畫出我的夢想世界: 利用圓、三角形、長方形、正方形及多邊形等簡單圖形, 來進行創作設計。 3. 彩繪美麗人生	
親子互動	親子	11/6(日) 8:00~12:00			3. 透過遊戲分享自己的夢想及心目中的美麗人生, 以彩筆在海報上初步構圖, 提供繪地圖的圓型。 4. 感恩與回饋	
教養知能	家長	9/28(三) 9:00~12:00	國語實小	掌握孩子的先天氣質-有氣質的教養策略	什麼是氣質、氣質的重要性、獨特性、有哪些氣質類型、氣質評量工具、了解孩子獨特的氣質發展有氣質的教養策略	
教養知能	家長	10/5(三) 9:00~12:00		腦科學為基礎的親子教養(生理篇)	了解基本的大腦運作方式以調整教養方法、認識孩子大腦的需要, 幫助孩子情緒穩定	

教養知能	家長	10/12(三) 9:00~12:00		發現我與孩子的愛之語(I) 發現我與孩子的愛之語-行動計畫(II)	什麼是愛之語、了解孩子的愛之語的重要性、了解自己的愛之語，量身設計自己與孩子的”愛的計畫”	李主任 23033555 分機 300
教養知能	家長	10/19(三) 9:00~12:00		成為孩子生命中的貴人-學習鼓勵句型	認識鼓勵的重要性、了解說不出口的原因、認識5種鼓勵句型、訂製自己的與孩子的”鼓勵句子”	
教養知能	家長	10/26(三) 9:00~12:00		腦科學為基礎的親子教養(情緒篇)	什麼是情緒風格、注意力、情緒覺察、回彈力、情緒敏感度、社會直覺展望、找出個人情緒風格、調整情緒風格創造正向溫暖的家庭互動	
教養知能	家長	11/2(三) 9:00~12:00		親師溝通與霸凌處理	親師溝通的重要性便是孩子是同儕衝突還是被霸凌，孩子有同儕衝突或被霸凌時家長有效協助孩子的方法、孩子被霸凌時的親施工通與跟學校有效合作的方法	
親子溝通	親子	10/28(五) 19:00~21:00	重慶國中	親子講座-突破關係中的瓶頸	如何與孩子建立更好的關係	李老師 25948631 分機 250
親子互動	親子	11/3(四) 11/10(四) 14:30~16:30		親子共學-健康拉伸操	從淋巴結延伸到身體翻轉之身體照顧	
親子共學	親子	11/18(五) 19:00~21:00		親子共學-皮革工藝實作	1. 親子合力將皮革搓揉軟化，並討論較佳的軟化手技 2. 親子共同設計作品、討論欲採用的技巧 3. 親子為作品命名	
親子共學	親子	12/2(五) 19:00~21:00		親子講座-飲食衛教與外食危險	1. 親子分別說出孩子偏好的外食種類 2. 講師帶領學員分析外時的主要成分	

					<p>3. 講師導入青少年均衡飲食概念，並帶領學員進行常見外食之合成實驗</p> <p>4. 親子討論較為健康的外食選擇</p>
親子共學	親子	12/9(五) 19:00~21:00		親子共學-無膨鬆劑蛋糕烘焙手作體驗	<p>1. 講師的實作步驟講解後，親子討論彼此的分工與合作方式</p> <p>2. 親子彼此分享蛋糕製作心得</p> <p>3. 親子討論其他家務較佳的分工與合作方式</p>