

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

附件 2

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:

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。	說明 2
說明 3	說明 4

(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)