

～您擔心孩子的情緒、學習、人際嗎？

～您曾對孩子生氣、失望嗎？

～您曾對「如何當父母」徬徨嗎？

～您曾對「當父母」懊惱嗎？

～如果您的回答為「是」

～請速報名參加本研習

～父母效能訓練～

～本課程理論、實作並行～

～不論孩子的年紀多大

～「親情的投資」永不嫌晚

～讓您的親子關係有「神奇」的轉變！



初階培訓實施計畫－父母效能訓練邀約單

親愛的家長：

誰～告訴我們如何當父母？

誰～可以當一個稱職滿足的父母？

曾否～孩子的反應讓我們生氣或擔心？

曾否～對孩子的反應讓自己事後覺得懊惱？

您知道～父母的角色要隨著孩子的成長，而慢慢從養育者、陪伴者…轉成精神導師嗎？

如果～以上問話，勾起您內心的疑惑與徬徨…。 不論～您的孩子，尙且年幼或已在狂飆…。

假如～您覺得「親情」是一項值得關注的投資！ 那麼～您一定要參加本活動喔！

光華高中秉持一貫與您共同支持、守護孩子的教育立場，特邀從事親職系列活動已經二十多年經驗的「同心圓家庭工作坊」到校帶領本研習。活動過程中，您與孩子的互動品質會更好，您與家人的感情會更受滋潤，而您也會更有能量照顧、陪伴其他的學子。這樣的無形卻又豐厚的禮物，獻給認真且願意接受挑戰的您！誠摯邀請您報名參加！洽詢電話 06-2342068。

- 一、實施時間：自 104 年 9 月 8 日起至 104 年 11 月 10 日止；每週二上午 9:00 至 12:00，每次 3 小時；共 10 次 30 小時。
- 二、活動地點：光華高中多功能教室。
- 三、報名時間：即日起至 9 月 7 日截止。
- 四、報名地點：本校諮商中心。
- 五、參加資格：本校國高中職暨幼兒園家長、教職員工、實習老師暨社區人士。
- 六、參加名額：預計六十名。
- 七、研習教材：美國賓州州立大學臨床心理學教授葛路易博士所著之「好父母」。
- 八、課程內容：正確的親職教育觀念、父母該如何期待孩子、表達了解、如何接納孩子的情緒、如何有效傳達自我訊息、家規的訂定與執行、如何有效鼓勵孩子、如何矯正孩子的偏差行為、技巧整合及運用等（課程表如附件）。
- 九、課程講師：同心圓家庭工作坊團隊。
- 十、活動方式：採理論闡示（2 小時）、技巧演練（1 小時）方式進行。
- 十一、研習收費：1200 元（含講義費；秉持受益者付費原則）。
- 十二、研習證書：（一）全程參加或缺課未超過 4 小時學員（含）核發研習證書，該子女因配合家庭親子關係實作記嘉獎乙支。  
（二）教師可登錄全國教師在職進修研習時數。  
（三）表現優異且有意願參與輔導工作之學員，經推薦參加本校輔導志工進階研習並擔任本校輔導志工以協助學生。

附件 臺南市光華高級中學一〇四學年度家長輔導志工初階培訓實施計畫－父母效能訓練課程表

| 活動次數 | 活動日期  | 課程內容    | 活動次數 | 活動日期  | 課程內容    |
|------|-------|---------|------|-------|---------|
| 一    | 09/08 | 親職概論    | 六    | 10/13 | 規劃技巧    |
| 二    | 09/15 | 父母期待    | 七    | 10/20 | 加強技巧    |
| 三    | 09/22 | 表達瞭解（一） | 八    | 10/27 | 家規限制結果  |
| 四    | 09/29 | 表達瞭解（二） | 九    | 11/03 | 整合技巧（一） |
| 五    | 10/06 | 父母的訊息   | 十    | 11/10 | 整合技巧（二） |