

嘉義市 110 年度推展家庭教育活動 幸福家庭樂書香讀書會(青少年期)計畫

一、依據：

- (一) 教育部110年度重點工作計畫。
- (二) 嘉義市二期推展家庭教育中程計畫。

二、計畫目標：

- (一) 透過家長讀書會，培養家庭成員共學能力，進而養成共學習慣，增進家人關係。
- (二) 以情緒教育為主軸，根據家庭發展階段，發展適切之情緒教育方案。
- (三) 協助家長認識子女不同年齡發展特徵與教養需求，並學習父母管教態度、方式與技巧，提昇父母教養知能。
- (四) 瞭解親職角色與共親職的重要性，並學習親子溝通及其技巧。

三、辦理單位：

- (一) 指導單位：教育部
- (二) 主辦單位：嘉義市政府
- (三) 承辦單位：嘉義市家庭教育中心、嘉義國中

四、辦理時間：

110 年 10 月 26 日、11 月 02 日、11 月 16 日、11 月 23 日

五、辦理地點：嘉義市立嘉義國中 圖書館

六、參加對象：本校志工及家長，共辦理 4 場次，每場次 20 人，共計 80 人次參與。

七、活動內容：

(一)書目選擇：【與孩子一起上的情緒管理課】

主題內涵：

1. 親子雙方的蛻變-談青少年發展與父母心態(認識子女發展特徵與教養需求)
2. 教養風格大解密、情緒教育裡的腦科學探究(父母管教態度、方式與技巧 1)
3. 與青少年有效的溝通與協商(父母管教態度、方式與技巧 2)
4. 攜手合作:情緒輔導五步驟(親子溝通及技巧)

備註：著重與青少年協商及溝通的方法及技巧，協助家長了解青少年發展的特質，並學會尊重青少年的生活空間，以及增進親子關係的方法。

(二)講師群組：

本中心於 106-109 年度培訓 30 位優質讀書會帶領人，以分組方式安排進行讀書會帶領及討論。

(三)活動流程：

主題	時間	內容
活力加油站	09:00-11:00	主題:家長讀書會導讀 對象:家長(父母一起尤佳) 講師:1 人
暖心好時光	11:00-12:00	主題:手作體驗活動 對象:家長 講師:1 人 助理講師:1 人

(四)課程內容

課程設計理念：高 EQ 幸福家，從發展→概念→互動→輔導

※講師及活動日期視實際需要可彈性調整

※手作 DIY 項目，可依需求而調整

高 EQ·幸福家 使用書籍：與孩子一起上的情緒管理課 (John Gottman、Joan Declaire 著、時報出版)			
場次	活動名稱	時間	活動內容
一、 10月26日 (二)	活力 加油站	9:00-10:00	導讀：情緒探索—掌握青春階段發展特徵 理論基礎—了解科學根據尋求適當方針 講師：楊復櫻老師 ※第 1 堂、第 2 堂(P6~P96)
		10:00-11:00	活力源泉：親子雙方的蛻變— 談青少年發展與父母心態 講師：楊復櫻老師 ※認識子女發展特徵與教養需求
	暖心好 時光	11:00-12:00	主題：和諧粉彩畫 講師：商瑞娟老師 助理講師：張麗珠老師
二、 11月02日 (二)	活力 加油站	09:00-10:00	導讀：自我檢視— 評估教養作風，提供溝通指引 講師：吳淑芳老師 ※第 3 堂(P97~P138)
		10:00-11:00	活力源泉：教養風格大解密、 情緒教育裡的腦科學探究 講師：吳淑芳老師 ※父母自我省思管教態度、方式與技巧
	暖心好 時光	11:00-12:00	主題：療育多肉植栽 講師：何香蓮老師 助理講師：楊復櫻老師

場次	活動名稱	時間	活動內容
三、 11月16日 (二)	活力 加油站	09:00-10:00	導讀:家庭衝擊— 婚姻觸礁時，別讓孩子受傷害 父親參與— 教養道路，爸爸角色極為重要 講師:張麗珠老師 ※第6堂、第7堂(P245~P319)
		10:00-11:00	活力源泉:攜手合作 講師:張麗珠老師 ※親子溝通及技巧
	暖心好 時光	11:00-12:00	主題: 音樂盒 講師: 何香蓮老師 助理講師: 吳淑芳老師
四、 11月23日 (二)	活力 加油站	09:00-10:00	導讀:情緒輔導五步驟— 五個輔導步驟，建立親密關係 輔導障礙— 冷靜等待時機，化解溝通困境 講師:商瑞娟老師 ※第4堂、第5堂(P139~P244)
		10:00-11:00	活力源泉:有效的與青少年溝通與協商 講師:賴炤銘老師 ※父母如何與青少年子女進行有效的管教與良好溝通
	暖心好 時光	11:00-12:00	主題:家庭桌遊體驗 講師:賴炤銘老師 助理講師:商瑞娟老師