

臺北市立北政國中 108 學年度第 2 學期「家長成長課程」報名表

一、目的：

- (一) 提供社區認輔志工參與進修機會，增進其輔導知能及技巧，以協助學校個案認輔工作，提升學校輔導效能。
- (二) 家長可參與課程，瞭解相關心理學及輔導知能，應用於家庭溝通、親子關係間，並進而可培訓為本校認輔志工。
- (三) 運用社會資源，結合社區力量，建構學校社區輔導網絡，共同處理學生問題。
- (四) 增進親子間互相的同理與溝通
- (五) 熟悉此階段基本的溝通訓練：青春期親子關係的建立技巧、衝突管理與合宜行為規範的建立

二、日期：109 年 4/16、4/23、4/30、5/7、5/14、5/21、5/28、6/11

三、時間：每週四下午 13：30 至 16：30（每次 3 小時）。

四、地點：臺北市立北政國中團輔室。

五、講師：

- (1)徐燕如講師(國立臺灣師範大學教育心理與輔導研究所諮商組碩士、專技高考及格，具諮商心理師執照。臺北市立教育大學心理諮商中心兼任諮商師、臺北市政府員工協談室特約心理師、私立聖道兒童之家特約心理師。)
- (2)陳儀安講師(中國文化大學心理輔導學系研究所、心理諮商師、國教署-巡迴心理師、駐站作家、兜兜親子-簽約講師)

六、課程內容：《駛過青春之海：共創美好家庭》，詳見背面。

七、招生對象：學生家長、社區人士及對認輔工作有興趣者。

八、報名時間：即日起至 109 年 4 月 13 日（星期一）。

九、聯絡方式：輔導室輔導組長(電話：2939-3651 轉 62 ；傳真：29398411)

電子信箱：branda0518@gmail.com)

*本課程只要是對於課程內容有興趣及可來參加，並無報名限制，無須全程參與，更無須擔任本校志工的身分，歡迎有熱忱的家長共同參與。

.....✂.....✂.....✂.....✂.....✂.....✂.....✂.....✂.....✂.....✂.....✂.....✂

請想參加的人員填寫以下報名表後，於 4/13(一)前以電子郵件、傳真或紙本繳交至輔導室報名。

報名資訊	姓名：
	報名身分別： ☐ 本校學生家長(學生：) ☐ 學校教師(學校：) ☐ 他校學生家長 ☐ 認輔志工 ☐ 其他：
	連絡電話：
	電子信箱/LINE ID：
報名場次	☐ 全程參與
	☐ 參與部分課程(為利上課教材統計，請協助勾選想參與的課程主題) ☐ 4/16 家是避風港：動盪青春的安歇之處 ☐ 5/14 叛逆的力量：看見刺蝟的柔軟 ☐ 4/23 練習表達：我們一起好好說 ☐ 5/21 情緒之海：我也不知道自己怎麼了 ☐ 4/30 知己知彼：我是怎樣的家長 ☐ 5/28 青春的困境：認識青春孩子面臨的問題 ☐ 5/7 小船駛向大海：青春啟航或迷航 ☐ 6/11 航海地圖：誰決定航線？





認輔人員培訓課程內容

《駛過青春之海：共創美好家庭》

歡迎任選主題參加，如果你只有少少的時間，推薦第一堂為基本概念課

日期	課程名稱	講師	課程內容說明
4/16	家是避風港：動盪青春的安歇之處	徐燕如	1. 當更年期遇上青春期：如何調節彼此的情緒 2. 避免風暴吹進家門：家庭文化的形塑 3. 家庭健檢：我的家安全嗎？我的家充滿無形的壓力嗎？
4/23	練習表達：我們一起好好說	陳儀安	1. 瞭解自己與孩子互動時自己的感受 2. 學習如何在互動中表達感受 3. 和孩子一起練習說出感覺
4/30	知己知彼：我是怎樣的家長	陳儀安	1. 瞭解自己在家中的位置 2. 認識自己的角色和溝通方式 3. 檢視自己家中的氛圍和教養模式
5/7	小船駛向大海：青春啟航或迷航	徐燕如	1. 青少年/少女的挑戰與任務 2. 自我認同的來源：父母與同儕的評價 3. 如何使用話語建立青春期孩子的承擔力與辨別力
5/14	叛逆的力量：看見刺蝟的柔軟	陳儀安	1. 瞭解青少年為何叛逆 2. 如何和叛逆中的青少年相處
5/21	情緒之海：我也不知道自己怎麼了	徐燕如	1. 情緒的辨識與斷訊 2. 斷線的情緒暴走與平復的空間 3. 如何建立孩子從失敗挫折走出的復原力
5/28	青春的困境：認識青春孩子面臨的問題	陳儀安	1. 瞭解青春期在生理、心理、環境遭遇的困境 2. 認識如何在這些困境中協助他們 3. 培養自己辨識這些困境的能力
6/11	航海地圖：誰決定航線？	徐燕如	1. 成就感的建立：家長如何看待學習與成績 2. 如何避免青春期的上癮行為：網路，色情，毒品…等 3. 生涯方向的決策：我的孩子找不到學習方向與動力，該怎麼辦？

