

## 桃園市政府家庭教育中心

# 109 年度父母效能訓練工作坊

- 課程目的：透過課程帶領及工作坊訓練協助父母學習教養子女的技巧、改善親子溝通品質及增進親子關係。
- 參加對象：父母親及一般家長，每梯次以 30 人為限，不滿 15 人不開班，為鼓勵職場男性參與，父母共同報名者優先錄取。
- 研習時數：每梯次全程參與者，可以申請核予「愛的存款簿」、「公務人員終身學習時數」及「教師研習時數」14 小時。
- 課程內容：詳細課程內容請見本簡章第 2、3 頁。

梯次	課程日期	時間	講師	地點	報名截止日	公告錄取日
1	父母幸福效能工作坊					
	11/21 (六) 11/22 (日)	09:00-17:00	趙介亭 老師	桃園市婦女館	11/5(四)	11/7(六)
2	父母教養效能工作坊					
	12/12 (六) 12/13 (日)	09:30-16:30	陳鴻彬(小彬) 諮商心理師	中壢圖書館 研習教室	12/3(四)	12/5(六)

- 報名方式：以下方式選擇其中一種報名即可，本課程依報名順序錄取，額滿為止。錄取名單將於公告錄取日公告於本中心網站最新消息處。
  1. 線上表單：可輸入網址 <https://reurl.cc/Y6qxKX> 填寫線上報名表單或掃描右方 QR Code
  2. 傳真報名：填寫報名表後傳真至本中心並請來電與確認是否報名成功  
報名表附於簡章之最後一頁，簡章與報名表亦可至本中心網站下載。(傳真：03-3333063 電話：03-3366885#12 林社工)
- 注意事項：
  1. 本中心無提供托育服務。
  2. 因資源有限，每人以報名 1 梯次為原則。為確保工作坊品質，報名者需全程參與。
  3. 課程全程免費，請珍惜學習資源，報名後因故無法出席，請於課程一週前來電取消；課程當天無故缺席者，110 年將不再受理相關課程報名。
  4. 因應疫情指揮中心「防疫新生活運動」，課程參者需配合實名制入場、落實個人防護措施(勤洗手、無法維持社交距離時佩戴口罩)及量測體溫，額溫超過 37.5 度之民眾，請聯繫 1925 防疫專線並盡快就醫，當日恕不開放入內參與課程，敬請見諒。



➤ 工作坊內容與講師：

**第 1 梯次—父母幸福效能工作坊**

講師： 趙介亭 老師

簡介： ( 綠豆粉圓爸 ) 育有 2 子綠豆和粉圓，綠豆爸於 2006 年回家擔任全職奶爸，並從 2010 年起學習與實踐阿德勒心理學，陸續創辦：愛兒思親子玩學家族、可能親子團、可能非學校型態實驗教育團體，演講與工作坊逾百場，陪伴超過千組家庭學習自立的性格與共好的關係，2016 年出版《綠豆粉圓爸遇見阿德勒的九堂教養課》，2018 年出版《阿德勒父母學》線上課程，並於 2020 年成立可能幸福學院，致力於引領更多人邁向幸福圓滿的人生！

日期	時間	課程內容	
11/21 (六)	著重在父母的身心，唯有先把自己照顧好，才有能力照顧家人		
	09：10-10：00	正 心	父母初心：回到生兒育女的當下，重拾為人父母的喜悅，再次釐清教養目標
	10：10-11：00		早年回憶：練習和內在的小孩對話，和過去的父母和解
	11：10-12：00		依附關係：瞭解自己在安全依附、焦慮依附、逃避依附的偏向
	13：10-14：00	正 念	正念基礎：透過呼吸觀察和身體掃描，掌握自己的身體、情緒與認知
	14：10-15：00		正念伸展：伸展與放鬆各部位的肢體，增進身體與感受的連結
	15：10-16：00		正念飲食：藉由開啟各種感官，專注與緩慢的飲食，體會飲食的美好
	16：10-17：00	復 盤	回顧交流
11/22 (日)	著重在親子的日常互動，從感受、認知、行動全面提升幸福感		
	09：10-10：00	正 向	幸福日記：書寫幸福日記，從感恩和鼓勵開始每一天，提升 PERMA 幸福指數
	10：10-11：00		性格優勢：瞭解自己和孩子的性格優勢，學習正向聚焦與鼓勵孩子
	11：10-12：00		正向教養：使用幸福教養卡，迎接日常教養的各種挑戰，提升教養效能
	13：10-14：00	正 言	觀察感受：學習不帶評論的觀察，區分想法和感受
	14：10-15：00		需要請求：分辨需要和想要的差異，提出滿足需要的請求
	15：10-16：00		正言溝通：使用正言溝通卡，和自己對話，並模擬雙方正言溝通的可能性
	16：10-17：00	復 盤	回顧交流

## 第 2 梯次—父母教養效能工作坊

講師： 陳鴻彬 諮商心理師（小彬老師）

簡介： 曾服務於非營利組織，現為資深高中輔導教師暨諮商心理師，從事心理諮商、青少年輔導工作 20 年。擅長以家庭系統取向及多元文化觀點切入心理諮商、親職教育工作。著有《鋼索上的家庭》（寶瓶文化出版）。

經歷： 資深輔導教師/諮商心理師/少年輔導委員會督導/張老師中心督導/親子天下/遠見（健康遠見）/媽媽經/女人迷專欄作家

日期	時間	課程內容
12/12 (六)	09:30 ~ 10:20	教養進化論：善用所擁有的優勢與資源
	10:30 ~ 12:00	你的需求我能懂：穿越迷霧，讀懂自己與孩子的心理需求、省力溝通
	13:00 ~ 14:30	打開我的感官接收器：正確判讀孩子釋放的訊息
	14:50 ~ 16:30	我們與孩子的距離：正向靠近孩子的技巧
12/13 (日)	09:30 ~ 10:20	我的神隊友：建立教養支持系統
	10:30 ~ 12:00	樹立教養界限：拉起責任與角色那條隱形的線
	13:00 ~ 14:30	直球對決：正面回應親子衝突的技巧
	14:50 ~ 16:30	如何面對 AI 時代的教養焦慮與難題



----- 「桃園市政府家庭教育中心 109 年度父母效能訓練工作坊」報名表-----

一、 個人資料

姓 名		性 別	<input type="checkbox"/> 男 <input type="checkbox"/> 女	年 齡	
聯絡電話		電子郵件信箱			
學 歷	<input type="checkbox"/> 國小 <input type="checkbox"/> 國中 <input type="checkbox"/> 高中(職) <input type="checkbox"/> 大學(專) <input type="checkbox"/> 碩士 <input type="checkbox"/> 博士 <input type="checkbox"/> 其他【 _____ 】				
子 女 數	名	子女年齡	/	/	/
夫妻一同 參與課程	<input type="checkbox"/> 是，伴侶姓名為【 _____ 】 <input type="checkbox"/> 否		用 餐	<input type="checkbox"/> 葷 <input type="checkbox"/> 素	

二、 請勾選想要報名的梯次

1	11/21 (六)- 11/22 (日) 09:00-17:00 父母幸福效能工作坊/趙介亭
	桃園市婦女館 304 教室 (桃園市桃園區延平路 147 號) 婦女館有停車場，需自費 (一天 60 元，需至櫃檯申請折抵) 自桃園火車站步行約 10 分鐘可到達，亦有 Youbike 租用站可使用
2	12/12 (六) -12/13 (日) 09:30-16:30 父母教養效能工作坊/陳鴻彬
	桃園市立圖書館中壢分館 (桃園市中壢區中美路 76 號) 周邊停車不易，自中壢火車站步行約 9 分鐘，亦有 Youbike 租用站可使用

報名表請傳真至家庭教育中心 (請於傳真後來電確認是否報名成功)。

電話：03-3366885 傳真：03-3333063 網站 <http://family.tycg.gov.tw/>

桃園市政府家庭教育中心為落實個人資料之保護，依照個人資料保護法第 8 條規定進行蒐集前之告知：

1. 蒐集之目的：統計報名人數、分析參與者背景、課程通知及製作簽到冊等課程相關作業。

2. 蒐集之個人資料類別：包含姓名、性別、年齡、職業、學歷、電子信箱、電話。

3. 個人資料利用之期間、地區、對象及方式：

(1) 期間：您的電子信箱將輸入本中心電子報發送系統，您將不定期收到本中心電子報，直至您上網取消訂閱電子報；其餘個人資料，於課程結束後，即不再使用。

(2) 地區：您的個人資料僅限於本機關內部使用。

(3) 對象及方式：您的個人資料將僅用於本中心課程通知。

4. 個人資料之權利：您可依個人資料保護法第 3 條規定，來電 03-3366885 行使相關權力。

5. 若您不願意提供真實且正確完整的個人資料，將可能導致無法成功報名此次課程。

6. 如果您同意以上條款，再開始進行報名動作 (報名完畢後，代表您已閱畢本次課程報名之個人資料告知事項，並同意本中心處理及利用您的個人資料)。



桃園市政府家庭教育中心網站

家庭教育中心Facebook粉絲團專頁