

110 學年度下學期西門國小【親職效能讀書會】

一、活動目的

- (一) 藉由學校家長、志工組成學習團隊推動學校親職效能，以建立學校與家庭間的良好互動關係，為學生打造更加健康積極的學習及生活環境。
- (二) 利用學校家長、志工人力資源傳達親職教育學習理念，增進學校與家長的情感，從而凝聚學校與家長間的力量，營造學區內濃厚的學習氛圍。
- (三) 提倡人人想學習、處處可學習、時時能學習的精神。

二、辦理單位

- (一) 指導單位：教育部 / 新竹市政府
- (二) 主辦單位：新竹市家庭教育中心
- (三) 承辦單位：新竹市西門國小輔導室

三、對象、名額及地點

- (一) 學校家長、志工，人數 10-12 人，完全免費。
- (二) 地點：迎曦樓二樓志工教室
- (三) 時間：9:00~11:00

四、報名方式(任選一種)

- (一) 線上報名連結

https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSe2gbvw56wsNWIBSKQPeW0LTnlvbiUFcSEpW40oxrLKaAkAEA/viewform?usp=sf_link

- (二) 用手機掃描右方 QR Code：

- (三) 電話撥打 03-5222492*2052 或電子郵件信箱 t014@cmps.hc.edu.tw



五、活動日期、內容(111 年 4~6 月)

項次	日期	單元主題	單元目標
1	4/19 (二)	團體建立：與幸福有約	1.協助成員相互認識及信任關係。 2.了解及澄清個人期待與團體目標及訂定團體規範。

2	4/26 (二)	提起勇氣在信念旗幟帶領下出發	<ol style="list-style-type: none"> 1.透過活動認知自己教養信念，並覺察改變自己的潛能。 2.學習改變自己教養信念及技巧。
3	5/10 (二)	尋寶之旅 START !	<ol style="list-style-type: none"> 1.為自己規劃出具體且可行的個人使命宣言 2.發現在刺激與反應之間的空間，能做出不同於以往的新選擇。 3.發覺在「空間」中擁有的力量. 4.學習將主動積極的習慣結合個人使命宣言，並在生活中實踐
4	5/17 (二)	我的藍圖實踐	<ol style="list-style-type: none"> 1.透過心靈演練練習，學習在生活中活出”以終為始”。 2.學習如何透過點滴的用心，做到我想要的願景。
5	5/24 (二)	為愛投資	<ol style="list-style-type: none"> 1.學習並了解自己的愛之語。 2.學習辨識日常生活中的輕重緩急。 3.能夠藉由個人使命宣言，進行時間規劃。 4.能夠主動為家庭關係進行愛的投資。
6	5/31 (二)	聆聽真實的自己	<ol style="list-style-type: none"> 1.了解 4+1 稟賦的內涵，並且能發現最重要的首要稟賦。 2.在衝突情境中藉由暫停鈕認知到內心真實的情緒感受。 3.在與孩子發生衝突的當下，學會先釐清問題責任的歸屬者。
7	6/7 (二)	知彼解己 1	<ol style="list-style-type: none"> 1.了解溝通絆腳石對孩子造成的影響。 2.認識積極聆聽技巧。 3.在生活中避免使用溝通絆腳石，營造良好的溝通關係。 4.辨別生活中孩子的行為落點。 5.透過活動，將積極聆聽技巧實際運用在生活上。

8	6/14 (二)	父母應該怎麼說話，孩子才願意聽？	<ol style="list-style-type: none"> 1.了解我訊息的運用時機及方式。 2.在生活情境中辨識使用我訊息及積極聆聽的時機。
9	6/21 (二)	擴大家庭的安全區	<ol style="list-style-type: none"> 1.了解我訊息的種類及運用時機。 2.能夠辨識隱藏在我訊息中的你訊息。 3.能夠實際運用積極性我訊息，並主動表達。 4.學習有效讚美的技巧，並實際運用。
10	6/28 (二)	回顧與重整	<ol style="list-style-type: none"> 1.本學期回顧，透過複習再次統整所學習到的技巧和心法。 2.透過學員自己分享，重新整理，繼續運用於生活中。