**110年「與孩子青春同行－父母親職學習工作坊」實施計畫**

壹、依據：

一、家庭教育法。

二、教育部110年2月23日臺教社（二）字第1100024129號函及第二期推展家庭教育中程計畫（107-110年）。

三、本中心110年家庭教育工作計畫。

貳、目的：

一、了解孩子的心智成長發育，學習如何與孩子溝通，陪伴在身旁一同解決問題。

二、讓家長了解合宜的休閒、遊戲對於青少年子女身心發展的重要性，以及數位科技如何影響青少年的身心健康。

三、提升父母本身適宜的性別概念，透過父母身教，以身作則的示範，以破除孩子對於男女性別的刻板印象，以及對於文化行為的誤解。

四、透過情感教育課程，讓家長學習如何陪伴青春期孩子認識自己的特質、性別認同和性傾向，以及有效的協助孩子情感關係與處理，同時，能與孩子做好情緒溝通與良好的表達。

叁、辦理機關：

一、指導機關：教育部

二、主辦機關：宜蘭縣政府

三、承辦機關：宜蘭縣家庭教育中心

肆、辦理日期：110年5月2日（週日）、6月6日（週日）、7月24日（週六）、8月14日（週六），計4天，每日上午8點30分至下午4點20分。

伍、參加對象及名額：家有國小或青少年之家長及志工、教師、相關工作人員，每場45人。凡四次課程全程參與者，贈送精美宣導品1份。

陸、辦理地點：宜蘭縣家庭教育中心3樓綜合教室（宜蘭市民權路1段36號）。

柒、活動內容及方式：如課程表，透過示範、解說、分享、角色扮演、實務討論等方式進行。

捌、報名方式：

(一)請於110年4月28日前利用線上表單<https://reurl.cc/zbKQlQ>報名，或電話報名（03）933-3837分機16許小姐、傳真報名表至935-6118。

(二)具公務人員及教師身分者請至所屬進修網站報名，每天課程可採計研習時數6小時。

玖、預期效益：

一、透過課程讓家長思考與討論其他適切的休閒、遊戲活動，讓孩子共同參與以協助孩子身心健全發展。

二、讓性別平等教育落實於日常生活中，使孩子能夠在性別平等意識的發展上，獲得最適切的成長。

**110年「與孩子青春同行－父母親職學習工作坊」課程表**

|  |
| --- |
| **主題一：認識青少年階段之發展特徵與教養需求** |
| 110年5月2日（星期日） |
| 時間 | 課程主題 |
| 08:30~09:00 | 報到、中心服務功能介紹（含412-8185諮詢專線） |
| 09:00~10:30 | 瞭解青少年階段子女之發展特徵 |
| 10:30~10:40 | 休息 |
| 10:40~12:10 | 休息、遊戲、休閒對青少年子女身心發展的重要性 |
| 12:10~13:10 | 中餐 |
| 13:10~14:40 | 瞭解與掌握青少年子女發展過程中的「關鍵期」 |
| 14:40~14:50 | 休息 |
| 14:50~16:20 | 因應青少年子女之發展之教養需求 |
| **主題二：協助孩子飛越阻礙與性別框架** |
| 110年6月6日（星期日） |
| 08:30~09:00 | 報到、中心服務功能介紹（含412-8185諮詢專線） |
| 09:00~10:30 | 看見生活中可能出現的性別框架樣貌 |
| 10:30~10:40 | 休息 |
| 10:40~12:10 | 瞭解性別框架對子女成長可能造成的影響 |
| 12:10~13:10 | 中餐 |
| 13:10~14:40 | 培養破解性別框架的知能 |
| 14:40~14:50 | 休息 |
| 14:50~16:20 | 避免複製性別刻板化的教養態度 |
| **主題三：關於愛情～我該跟孩子談些什麼？** |
| 110年7月24日（星期六） |
| 08:30~09:00 | 報到、中心服務功能介紹（含412-8185諮詢專線） |
| 09:00~10:30 | 回首兒時路-父母成長歷程對親職行為的影響 |
| 10:30~10:40 | 休息 |
| 10:40~12:10 | 「我的自由 vs.你的保守」-如何與青少年談「性與關係」 |
| 12:10~13:10 | 中餐 |
| 13:10~14:40 | 情感的溝通與表達 |
| 14:40~14:50 | 休息 |
| 14:50~16:20 | 情感關係與處理(含分手暴力之防治)提問與討論 |
| **主題四：迷網世代不迷惘-滑入有溫度的親子關係** |
| 110年8月14日（星期六） |
| 08:30~09:00 | 報到、中心服務功能介紹（含412-8185諮詢專線） |
| 09:00~10:30 | 我們的3C生活--數位科技如何影響青少年的身心健康 |
| 10:30~10:40 | 休息 |
| 10:40~12:10 | 堅持合理的3C使用規範、了解沉迷的關鍵原因及協助孩子擺脫成癮的痛苦困境 |
| 12:10~13:10 | 午餐 |
| 13:10~14:40 | 「我不同意，但尊重你」-經營正向親密的親子關係（一） |
| 14:40~14:50 | 休息 |
| 14:50~16:20 | 「我不同意，但尊重你」-經營正向親密的親子關係（二）提問與討論 |
| 講師：1.王意中心理師（主題一及主題二）：現職：王意中心理治療所 所長／負責心理師專長：父母親職教育諮商、父母效能訓練、特殊兒童家長團體、教師諮詢及成長團體宜蘭縣特教輔導團情緒行為輔導組輔導委員《親子天下》嚴選部落客、《BabyHome》駐站專欄作家、《未來Family》數位專欄『過動的美好天地』作家、《國語日報》專欄作家2.鍾昭瑛心理師（主題三及主題四）：現職：馬階紀念醫院臨床心理師專長:親職諮詢與父母效能訓練、情緒與壓力管理等 |