# 新竹市私立磐石高級中學

# 114 學年度第一學期「親職成長」家長增能工作坊實施計畫

一、依據:家庭教育法及磐石高中輔導工作計畫。

#### 二、宗旨:

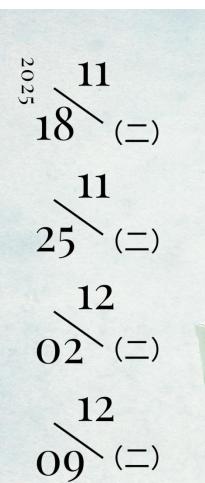
- (一)透過以實作為主的工作坊形式,搭配精選書籍或文章的輔助,讓參與者能實際演練與探索 青少年的身心特質及親子溝通技巧,從而增進親職輔導知能、深化親子連結,並促進自我 成長。
- (二)藉由推廣社區親職教育,提供一個以體驗學習為核心的平台,讓家長能在安全的環境中透過實際操作,學習如何面對家庭挑戰。期望能將所學技能應用於日常生活,進而改善家庭 與社區的關係。
- 三、主辦單位:磐石高中輔導處。
- 四、參加對象:家長、教職員工、社區人士。
- 五、參加人數:本活動招募成員需滿 8 人次才開設,上限最多 16 人,額滿為止。
- 六、報名日期:本計畫核定實施起至 10/17 截止。
- 七、報名方式:採用線上表單報名。
- 八、宣傳刊物:如附件一。
- 九、帶領者:陳梅慧諮商心理師,簡歷如附件二。
- 十、活動時間:114年 11 月 18 開始每週二 早上 9:30-11:30, 共四次。

 $11/18 \cdot 11/25 \cdot 12/02 \cdot 12/09$ 

十一、活動地點:磐石高中行動學習教室。

## 十二、活動方式:

- (一)主題式實作工作坊: 每次皆以一個家庭教育的核心主題(例如:情緒管理、有效溝通、性別發展與家庭角色、網路暴力及數位性別風險)為中心,由帶領者設計一系列的實作活動與練習,讓參與者能親身體驗與學習。
- (二)核心概念導讀與討論:每次工作坊搭配與主題相關的精選書籍章節或文章,在活動前或中場由帶領者進行簡要導讀,引導參與者理解理論背景。成員可自由分享心得,並針對主題進行交流與討論。
- (三)多元活動媒材運用: 帶領者將運用多元的媒材,如情境模擬、角色扮演、遊戲、繪畫、影片賞析或案例研討等方式,讓參與者能在體驗中學習與反思,將抽象的知識內化為具體的行動方案。
- 十三、經費:鐘點費每小時 2000 元,每次 2 小時共 4,000 元,本計畫共實施四次,總金額為 4000\*4=16,000 元。本經費由 114 學年度補助高級中等學校推動家庭教育暨親職教育工作 實施計畫支出。
- 十四、本辦法經校長審核通過後實施,修正時亦同。



Parental Growth

Workshop

AM: 09:30-11:30 磐石中學行動學習教室

在快速變化的世代中,孩子面對情緒、性別角色與網路世界 的挑戰,常常讓家長感到無力與困惑。 本工作坊特別邀請 正向教養專家 陳梅慧心理師,帶領家長一同學習如何:

- ◆ 了解青少年常見情緒反應,找到合宜的親職因應方式
- ◆ 認識性別發展與家庭角色調適,建立友善支持的家庭氛圍
- ◆ 掌握協助孩子面對網路暴力與數位風險的方法



掃描報名

親職不孤單,陪你迎向每個挑戰。 報名期限:即日起至10/17日截止



陳梅慧

諮商心理師 諮心字第003977號

#### 學歷:

國立清華大學教育心理與諮商研究所碩士 國立台灣大學電機工程研究所碩士 國立交通大學電子工程系學士

## 專長:

兒童青少年:憂鬱、焦慮、注意力不集中、拒學、沒有學習動機、怕生、人際關係、遊戲治療...

成人:親職教育、親子遊戲治療、親密關係、人際關係、 自我探索、生涯探究、壓力調適、憂鬱、焦慮、強迫行 為...

# ▶ 專業訓練

# ▲經歷

能清安欣身心科診所諮商心理師 新竹家扶中心 兼任諮商心理師 新竹張老師中心義務張老師、督導及入校宣傳講師 華碩電腦、凌陽科技等公司十年工作經驗 能清安欣診所 全職實習心理師 聯合心理諮商所 兼職實習心理師