

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、11/25、12/02、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 $4000 \times 4 = 16,000$ 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。



磐石中學

親職成長 × 家長增能工作坊

免費參加

Parental Growth Workshop

2025 11 / 18 (二)

11 / 25 (二)

12 / 02 (二)

12 / 09 (二)

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

