

## 113年臺中市家庭教育中心親職教育系列課程家長增能團體實施計畫

### 壹、依據

- 一、家庭教育法。
- 二、113年度教育部補助各直轄市、縣(市)政府推展家庭教育實施計畫。

### 貳、目的

- 一、協助家長瞭解常見兒童與青少年問題。
- 二、協助家長面對孩子偏差行為時因應之道。
- 三、提供家長具體的孩子行為及態度改變技術，拉近親子距離，促使其成為有效能的父母。
- 四、增進家長家庭與親職教育知能，強化本市社會安全網。

### 參、辦理單位

指導單位：教育部

主辦單位：臺中市政府、臺中市政府教育局

承辦單位：臺中市家庭教育中心

協辦單位：臺灣阿德勒心理學會、臺中市東區進德國民小學、  
臺中市豐原區瑞穗國民小學

### 肆、參加對象：

- 一、本市育有孩童就讀本市國中以下各級學校(含幼兒園)之家長，共2梯次，每梯次30人。
- 二、前項參加對象具公務人員或教師身分，全程參加研習者得核發12小時研習時數。

### 伍、辦理時間及地點：

113年3月18日至113年5月30日期間於臺中市東區進德國小社區共讀站及臺中市豐原區瑞穗國小社區共讀站各辦理1梯次，每梯次6週，各計6次團體課程，每次2小時。參加者須全程參與6次團體課程，全勤並完成課後問卷及回饋者將獲得等值現金200元禮卷乙份。

第一梯次：臺中市東區進德國小社區共讀站(臺中市東區進化路135號)3/18、3/25、4/1、4/8、4/15、4/22每週一晚間6時30分至8時30分。

第二梯次：臺中市豐原區瑞穗國小社區共讀站(臺中市豐原區西安街72號)4/25、5/2、5/9、5/16、5/23、5/30每週四晚間6時30分至8時30分。

## 陸、課程內容及流程

課程主題：「和孩子一起說『好』-我想來點『合作式教養』」

第一課：相見歡與勇氣五合一團體

第二課：自我覺察-家庭星座及出生序

第三課：建立關係-家庭氣氛與鼓勵

第四課：心理評估-辨識孩子錯誤行為的目標

第五課：心理洞察-矯正孩子錯誤行為

第六課：重新導向-激發勇氣與催化改變

### 一、時間配當

第一梯次：臺中市東區進德國小社區共讀站 (臺中市東區進化路135號)		
課程(1)113年3月18日(星期一)晚間6:30-8:30		
時間	課程主題	主持/講師/帶領人
6:10-6:20	學員報到(簽到)。	臺中市家庭教育中心
6:20-6:30	課程及教材借用說明。	
6:30-7:20	壹、相見歡與勇氣五合一團體 一、促進成員認識彼此，建立團體規範。 (一)相見歡~自我介紹。 (二)勇氣五合一團體契約 分三~四組：同步進行分享與討論(海報、彩色筆*4)。 二、能對個體心理學取向正向有效教養有基本認識。 (一)親職需要學習嗎？	講師：趙元芝 臺灣阿德勒心理學會理事長 助理講師：簡瑜君

	(二)教養的目的？ (三)阿德勒心理學概念	
7:20-7:30	中場休息	
7:30-8:20	三、從個人姓名的故事展開，能進行反思並與教養連結。 四、能從他人的故事中給予優勢評估。 (一)講師說明並示範。 (二)分三~四組：同步分享與給予回饋。 回大團體分享發現與感受。	
8:20-8:30	總結與作業：課題記錄表	
8:30-	賦歸	
課程(2)113年3月25日(星期一)晚間6:30-8:30		
時間	課程主題	主持/講師/帶領人
6:30-7:20	貳、自我覺察-家庭星座及出生序 一、能對於自己生命任務進行評估。 (一)講師說明並示範。 (二)三人小組：進行分享與練習傾聽。 (三)回大團體分享發現與感受。 二、能從學騎腳踏車的早年回憶中看見自己的優勢與能力。 (一)早期回憶：會騎腳踏車的那一天，錫箔紙diy。 (二)三人小組：傾聽及優勢評估。 (三)回大團體分享經驗與發現。	講師：趙元芝 臺灣阿德勒心理學會理事長 助理講師：簡瑜君
7:20-7:30	中場休息	
7:30-8:20	三、能了解出生序及家庭星座與自己產生的影響。 (一)活動1：撲克牌排隊，分二大組進行。 (二)反思與發現：誰最有貢	

	<p>獻？最能合作？說說自己。猜最有貢獻者的出生序。</p> <p>(三)活動2：生理出生序，分四組（老大、中間、獨生子女、老么）分組討論特徵及經驗。</p> <p>(四)回大團體開放補充及分享經驗與發現。</p> <p>(五)心理出生序的影響更為重要。</p>	
8:20-8:30	總結與作業：家庭首頁單張/課題記錄表	
8:30-	賦歸	
課程(3)113年4月1日(星期一)晚間6:30-8:30		
時間	課程主題	主持/講師/帶領人
6:30-7:20	<p>參、建立關係-家庭氣氛與鼓勵</p> <p>一、回顧小時候父母的教養態度及家庭氣氛。</p> <p>二、能利用家庭首頁及家庭氣氛單張整理原生家庭與自己的關係。</p> <p>(一)三人小組：家庭首頁分享並彼此給予回饋。</p> <p>(二)活動1：家庭氣氛單張。</p> <p>(三)三人小組分享原生家庭與現在家庭差異。</p> <p>(四)回大團體討論與回饋。</p>	<p>講師：趙元芝 臺灣阿德勒心理學會理事長</p> <p>助理講師：簡瑜君</p>
7:20-7:30	中場休息	
7:30-8:20	<p>三、認識鼓勵原則，能區分鼓勵與讚美之不同，並運用鼓勵五語法實際演練。</p> <p>(一)三人小組：分享被稱讚卻感到不舒服的經驗。分辨稱讚與鼓勵的差異及影響。</p> <p>(二)活動2：鼓勵練習。</p>	

	(三)分3~4組練習並以孩子角度表達對鼓勵語句的感受。進而發現似是而非的錯誤，做適度調整。 (四)回大團體討論與回饋。	
8:20-8:30	總結與作業：鼓勵孩子/課題記錄表	
8:30-	賦歸	
課程(4)113年4月8日(星期一)晚間6:30-8:30		
時間	課程主題	主持/講師/帶領人
6:30-7:20	肆、心理評估-辨識孩子錯誤行為的目標 一、能避免12項溝通阻礙，並練習「反映式傾聽」。 (一)三人小組：十二項溝通阻礙單張討論。 (二)活動1：反映式傾聽練習。 (三)分3~4組，單張或生活實例情境練習。 (四)回大團體討論與回饋。	講師：趙元芝 臺灣阿德勒心理學會理事長 助理講師：簡瑜君
7:20-7:30	中場休息	
7:30-8:20	二、能辨識孩子的錯誤行為目標，並練習以「我訊息」方式進行表達。 (一)活動2：辨識孩子行為的錯誤目標。 (二)分三~四組，各組抽生活實例情境題練習並討論孩子錯誤目的可能為何？ (三)回大團體討論與回饋。 三、能從情境中練習給予孩子鼓勵的句型。	
8:20-8:30	總結與作業：課題記錄表及辨識孩子錯誤目標/帶一張孩子小時候可愛照片。	
8:30-	賦歸	

課程(5)113年4月15日(星期一)晚間6:30-8:30		
時間	課程主題	主持/講師/帶領人
6:30-7:20	<p>伍、心理洞察-矯正孩子錯誤行為</p> <p>一、能從典型一天活動中覺察家庭中的衝突點。</p> <p>(一)活動1：妳說我畫，溝通體驗。</p> <p>(二)兩人小組進行，回大團體分享</p> <p>(三)活動2：典型的一天、自我覺察、便利貼活動。</p> <p>(四)分3~4組分享及討論，將惱人偏差行為寫上海報。並註明發生時，大人的情緒為何？推測此行為可能的目標是？可如何因應？</p> <p>(五)回大團體分享。</p> <p>二、能認識四種教養風格，並思考自身的風格類型及如何調整。</p>	<p>講師：趙元芝 臺灣阿德勒心理學會理事長 助理講師：簡瑜君</p>
7:20-7:30	中場休息	
7:30-8:20	<p>三、能知道自然與邏輯結果的意涵，並練習以此回應家中的衝突事件。</p> <p>(一)三人小組：我訊息練習與課題分離討論。</p> <p>(二)兩人小組進行，回大團體分享</p> <p>(三)活動3：自然與邏輯結果，分組討論。</p> <p>(四)分3~4組分享及討論，進行模擬演練。</p> <p>(五)回大團體分享發現與感受。</p>	
8:20-8:30	總結與作業：鼓勵孩子/課題記錄表	
8:30-	賦歸	

課程(6)113年4月22日(星期一)晚間6:30-8:30		
時間	課程主題	主持/講師/帶領人
6:30-7:20	陸、重新導向-激發勇氣與催化改變 一、能認識關鍵4C的主要概念並運用於教養中。 (一)活動1：四C原則，分組討論。 (二)分4組分享及討論，如何滋養孩子的內在四C需求具體做法。 (三)回大團體分享發現與感受。	講師：趙元芝 臺灣阿德勒心理學會理事長 助理講師：簡瑜君
7:20-7:30	中場休息	
7:30-8:20	二、回顧並統整團體所學，看見自己的改變。 三、能給予同儕鼓勵回饋共同展望未來。 (一)活動2：名言輪 (二)分3~4組分享自己的觸動或感覺，推舉一名夥伴回大團體分享。 (三)回大團體分享發現與感受。 四、結束：填寫後測問卷及團體成效評估表。	
8:20-8:30	總結及回饋	
8:30-	賦歸	

第二梯次：臺中市豐原區瑞穗國小社區共讀站 (臺中市豐原區西安街72號)		
課程(1)113年4月25日(星期四)晚間6:30-8:30		
時間	課程主題	主持/講師/帶領人
6:10-6:20	學員報到(簽到)。	臺中市家庭教育中心
6:20-6:30	課程及教材借用說明。	
6:30-7:20	壹、相見歡與勇氣五合一團體 一、促進成員認識彼此，建立團體規範。 (一)相見歡~自我介紹。 (二)勇氣五合一團體契約。 分3~4組：同步進行分享與討論(海報、彩色筆*4) 二、能對個體心理學取向正向有效教養有基本認識。 (一)親職需要學習嗎? (二)教養的目的? (三)阿德勒心理學概念	講師：趙元芝 臺灣阿德勒心理學會理事長 助理講師：潘建華
7:20-7:30	中場休息	
7:30-8:20	三、從個人姓名的故事展開，能進行反思並與教養連結。 四、能從他人的故事中給予優勢評估。 (一)講師說明並示範。 (二)分3~4組：同步分享與給予回饋 回大團體分享發現與感受	
8:20-8:30	總結與作業：課題記錄表	
8:30-	賦歸	
課程(2)113年5月2日(星期四)晚間6:30-8:30		
時間	課程主題	主持/講師/帶領人
6:30-7:20	貳、自我覺察-家庭星座及出生序 一、能對於自己生命任務進行評估。	講師：趙元芝 臺灣阿德勒心理學會理事長



	<p>(一) 講師說明並示範。</p> <p>(二) 三人小組：進行分享與練習傾聽。</p> <p>(三) 回大團體分享發現與感受。</p> <p>二、能從學騎腳踏車的早年回憶中看見自己的優勢與能力。</p> <p>(一) 早期回憶：會騎腳踏車的那一天，錫箔紙diy。</p> <p>(二) 三人小組：傾聽及優勢評估。</p> <p>(三) 回大團體分享經驗與發現。</p>	助理講師：潘建華
7:20-7:30	中場休息	
7:30-8:20	<p>三、能了解出生序及家庭星座與自己產生的影響。</p> <p>(一) 活動1：撲克牌排隊，分二大組進行。</p> <p>(二) 反思與發現：誰最有貢獻？最能合作？說說自己。猜最有貢獻者的出生序。</p> <p>(三) 活動2：生理出生序，分四組（老大、中間、獨生子女、老么）分組討論特徵及經驗。</p> <p>(四) 回大團體開放補充及分享經驗與發現。</p> <p>(五) 心理出生序的影響更為重要。</p>	
8:20-8:30	總結與作業：家庭首頁單張/課題記錄表	
8:30-	賦歸	
課程(3)113年5月9日(星期四)晚間6:30-8:30		
時間	課程主題	主持/講師/帶領人
6:30-7:20	<p>參、建立關係-家庭氣氛與鼓勵</p> <p>一、回顧小時候父母的教養態度及家庭氣氛。</p> <p>二、能利用家庭首頁及家庭氣氛單張整理原生家庭與自己的關</p>	<p>講師：趙元芝 臺灣阿德勒心理學會理事長</p> <p>助理講師：潘建華</p>

	<p>係。</p> <p>(一)三人小組：家庭首頁分享並彼此給予回饋。</p> <p>(二)活動1：家庭氣氛單張。</p> <p>(三)三人小組分享原生家庭與現在家庭差異。</p> <p>(四)回大團體討論與回饋。</p>	
7:20-7:30	中場休息	
7:30-8:20	<p>三、認識鼓勵原則，能區分鼓勵與讚美之不同，並運用鼓勵五語法實際演練。</p> <p>(一)三人小組：分享被稱讚卻感到不舒服的經驗。分辨稱讚與鼓勵的差異及影響。</p> <p>(二)活動2：鼓勵練習。</p> <p>(三)分3~4組練習並以孩子角度表達對鼓勵語句的感受。進而發現似是而非的錯誤，做適度調整。</p> <p>(四)回大團體討論與回饋。</p>	
8:20-8:30	總結與作業：鼓勵孩子/課題記錄表	
8:30-	賦歸	
課程(4)113年5月16日(星期四)晚間6:30-8:30		
時間	課程主題	主持/講師/帶領人
6:30-7:20	<p>肆、心理評估-辨識孩子錯誤行為的目標</p> <p>一、能避免12項溝通阻礙，並練習「反映式傾聽」。</p> <p>(一)三人小組：十二項溝通阻礙單張討論。</p> <p>(二)活動1：反映式傾聽練習。</p> <p>(三)分3~4組，單張或生活實例情境練習。</p> <p>(四)回大團體討論與回饋。</p>	<p>講師：趙元芝</p> <p>臺灣阿德勒心理學會理事長</p> <p>助理講師：潘建華</p>
7:20-7:30	中場休息	
7:30-8:20	二、能辨識孩子的錯誤行為目標，	

	<p>並練習以「我訊息」方式進行表達。</p> <p>(一)活動2：辨識孩子行為的錯誤目標。</p> <p>(二)分三~四組，各組抽生活實例情境題練習並討論孩子錯誤目的可能為何？</p> <p>(三)回大團體討論與回饋。</p> <p>三、能從情境中練習給予孩子鼓勵的句型。</p>	
8:20-8:30	總結與作業：課題記錄表及辨識孩子錯誤目標/帶一張孩子小時候可愛照片。	
8:30-	賦歸	
課程(5)113年5月23日(星期四)晚間6:30-8:30		
時間	課程主題	主持/講師/帶領人
6:30-7:20	<p>伍、心理洞察-矯正孩子錯誤行為</p> <p>一、能從典型一天活動中覺察家庭中的衝突點。</p> <p>(一)活動1：妳說我畫，溝通體驗。</p> <p>(二)兩人小組進行，回大團體分享</p> <p>(三)活動2：典型的一天、自我覺察、便利貼活動。</p> <p>(四)分3~4組分享及討論，將惱人偏差行為寫上海報。並註明發生時，大人的情緒為何？推測此行為可能的目標是？可如何因應？</p> <p>(五)回大團體分享。</p> <p>二、能認識四種教養風格，並思考自身的風格類型及如何調整。</p>	<p>講師：趙元芝 臺灣阿德勒心理學會理事長 助理講師：潘建華</p>
7:20-7:30	中場休息	
7:30-8:20	<p>三、能知道自然與邏輯結果的意涵，並練習以此回應家中的衝突事件。</p>	

	<p>(一)三人小組：我訊息練習與課題分離討論。</p> <p>(二)兩人小組進行，回大團體分享</p> <p>(三)活動3：自然與邏輯結果，分組討論。</p> <p>(四)分3~4組分享及討論，進行模擬演練。</p> <p>(五)回大團體分享發現與感受。</p>	
8:20-8:30	總結與作業：鼓勵孩子/課題記錄表	
8:30-	賦歸	
課程(6)113年5月30日(星期四)晚間6:30-8:30		
時間	課程主題	主持/講師/帶領人
6:30-7:20	<p>陸、重新導向-激發勇氣與催化改變</p> <p>一、能認識關鍵4C的主要概念並運用於教養中。</p> <p>(一)活動1：四C原則，分組討論。</p> <p>(二)分4組分享及討論，如何滋養孩子的內在四C需求具體做法。</p> <p>(三)回大團體分享發現與感受。</p>	<p>講師：趙元芝</p> <p>臺灣阿德勒心理學會理事長</p> <p>助理講師：潘建華</p>
7:20-7:30	中場休息	
7:30-8:20	<p>二、回顧並統整團體所學，看見自己的改變。</p> <p>三、能給予同儕鼓勵回饋共同展望未來。</p> <p>(一)活動2：名言輪</p> <p>(二)分3~4組分享自己的觸動或感覺，推舉一名夥伴回大團體分享。</p> <p>(三)回大團體分享發現與感受。</p> <p>四、結束：填寫後測問卷及團體成效評估表。</p>	
8:20-8:30	總結及回饋	
8:30-	賦歸	

## 二、講師：趙元芝

現職：臺中市家庭教育中心輔導團員、臺灣阿德勒心理學會理事長

學歷：靜宜大學管理學院觀光事業管理碩士

經歷：

- (1)國中教師、輔導組長
- (2)臺中救國團義務張老師
- (3)臺灣阿德勒心理學會親師諮詢講師與督導
- (4)臺灣阿德勒心理學會讀書會帶領人

三、共讀書籍：《阿德勒的父母成長課:全心接納，肯定孩子做自己》。Don Dinkmeyer, Gary D. McKay 著。紀李美瑛, 紀文祥翻譯，遠流出版社。(由承辦單位準備書籍，課程結束後須繳回)

## 柒、報名方式

- 一、請自即日起至113年3月11日(星期一)中午12時前至報名網址：<https://www.beclass.com/rid=284d70265b8ae02b85a5> 進行線上報名。



二、報名網址 QR Code

## 捌、配合事項及聯絡方式

- 一、報名後，經通知錄取者，若不克出席請提前來電取消，無故缺席者，本中心有權列入未來相關活動，不予錄取之考量。
- 二、若有疑問，請於上班時間撥打04-22124885分機202(廖先生)洽詢。