

# 109 年度父母效能訓練工作坊

- 課程目的：透過課程帶領及工作坊訓練協助父母學習教養子女的技巧、改善親子溝通品質及增進親子關係。
- 參加對象：父母親及一般家長，每梯次以 30 人為限，不滿 15 人不開班，為鼓勵職場男性參與，父母共同報名者優先錄取。
- 研習時數：每梯次全程參與者，可以申請核予「愛的存款簿」、「公務人員終身學習時數」及「教師研習時數」14 小時。
- 課程內容：詳細課程內容請見本簡章第 2、3 頁。

| 梯次 | 課程日期                   | 時間          | 講師               | 地點            | 報名截止日   | 公告錄取日   |
|----|------------------------|-------------|------------------|---------------|---------|---------|
| 1  | 父母幸福效能工作坊              |             |                  |               |         |         |
|    | 11/21 (六)<br>11/22 (日) | 09:00-17:00 | 趙介亭<br>老師        | 桃園市婦女館        | 11/5(四) | 11/7(六) |
| 2  | 父母教養效能工作坊              |             |                  |               |         |         |
|    | 12/12 (六)<br>12/13 (日) | 09:30-16:30 | 陳鴻彬(小彬)<br>諮商心理師 | 中壢圖書館<br>研習教室 | 12/3(四) | 12/5(六) |

- 報名方式：以下方式選擇其中一種報名即可，本課程依報名順序錄取，額滿為止。  
錄取名單將於公告錄取日公告於本中心網站最新消息處。
  1. 線上表單：可輸入網址 <https://reurl.cc/Y6qxKX> 填寫線上報名表單或掃描右方 QR Code
  2. 傳真報名：填寫報名表後傳真至本中心並請來電與確認是否報名成功  
報名表附於簡章之最後一頁，簡章與報名表亦可至本中心網站下載。(傳真：03-3333063 電話：03-3366885#12 林社工)
- 注意事項：
  1. 本中心無提供托育服務。
  2. 因資源有限，每人以報名 1 梯次為原則。為確保工作坊品質，報名者需全程參與。
  3. 課程全程免費，請珍惜學習資源，報名後因故無法出席，請於課程一週前來電取消；課程當天無故缺席者，110 年將不再受理相關課程報名。
  4. 因應疫情指揮中心「防疫新生活運動」，課程參者需配合實名制入場、落實個人防護措施(勤洗手、無法維持社交距離時佩戴口罩)及量測體溫，額溫超過 37.5 度之民眾，請聯繫 1925 防疫專線並盡快就醫，當日恕不開放入內參與課程，敬請見諒。



➤ 工作坊內容與講師：

**第 1 梯次—父母幸福效能工作坊**

講師： 趙介亭 老師

簡介：（綠豆粉圓爸）育有 2 子綠豆和粉圓，綠豆爸於 2006 年回家擔任全職奶爸，並從 2010 年起學習與實踐阿德勒心理學，陸續創辦：愛兒思親子玩學家族、可能親子團、可能非學校型態實驗教育團體，演講與工作坊逾百場，陪伴超過千組家庭學習自立的性格與共好的關係，2016 年出版《綠豆粉圓爸遇見阿德勒的九堂教養課》，2018 年出版《阿德勒父母學》線上課程，並於 2020 年成立可能幸福學院，致力於引領更多人邁向幸福圓滿的人生！

| 日期           | 時間                          | 課程內容   |                                       |
|--------------|-----------------------------|--------|---------------------------------------|
| 11/21<br>(六) | 著重在父母的身心，唯有先把自己照顧好，才有能力照顧家人 |        |                                       |
|              | 09：10-10：00                 | 正<br>心 | 父母初心：回到生兒育女的當下，重拾為人父母的喜悅，再次釐清教養目標     |
|              | 10：10-11：00                 |        | 早年回憶：練習和內在的小孩對話，和過去的父母和解              |
|              | 11：10-12：00                 |        | 依附關係：瞭解自己在安全依附、焦慮依附、逃避依附的偏向           |
|              | 13：10-14：00                 | 正<br>念 | 正念基礎：透過呼吸觀察和身體掃描，掌握自己的身體、情緒與認知        |
|              | 14：10-15：00                 |        | 正念伸展：伸展與放鬆各部位的肢體，增進身體與感受的連結           |
|              | 15：10-16：00                 |        | 正念飲食：藉由開啟各種感官，專注與緩慢的飲食，體會飲食的美好        |
|              | 16：10-17：00                 | 復<br>盤 | 回顧交流                                  |
| 11/22<br>(日) | 著重在親子的日常互動，從感受、認知、行動全面提升幸福感 |        |                                       |
|              | 09：10-10：00                 | 正<br>向 | 幸福日記：書寫幸福日記，從感恩和鼓勵開始每一天，提升 PERMA 幸福指數 |
|              | 10：10-11：00                 |        | 性格優勢：瞭解自己和孩子的性格優勢，學習正向聚焦與鼓勵孩子         |
|              | 11：10-12：00                 |        | 正向教養：使用幸福教養卡，迎接日常教養的各種挑戰，提升教養效能       |
|              | 13：10-14：00                 | 正<br>言 | 觀察感受：學習不帶評論的觀察，區分想法和感受                |
|              | 14：10-15：00                 |        | 需要請求：分辨需要和想要的差異，提出滿足需要的請求             |
|              | 15：10-16：00                 |        | 正言溝通：使用正言溝通卡，和自己對話，並模擬雙方正言溝通的可能性      |
|              | 16：10-17：00                 | 復<br>盤 | 回顧交流                                  |

## 第 2 梯次—父母教養效能工作坊

講師： 陳鴻彬 諮商心理師（小彬老師）

簡介： 曾服務於非營利組織，現為資深高中輔導教師暨諮商心理師，從事心理諮商、青少年輔導工作 20 年。擅長以家庭系統取向及多元文化觀點切入心理諮商、親職教育工作。著有《鋼索上的家庭》（寶瓶文化出版）。

經歷： 資深輔導教師/諮商心理師/少年輔導委員會督導/張老師中心督導/親子天下/遠見（健康遠見）/媽媽經/女人迷專欄作家

| 日期           | 時間            | 課程內容                           |
|--------------|---------------|--------------------------------|
| 12/12<br>(六) | 09:30 ~ 10:20 | 教養進化論：善用所擁有的優勢與資源              |
|              | 10:30 ~ 12:00 | 你的需求我能懂：穿越迷霧，讀懂自己與孩子的心理需求、省力溝通 |
|              | 13:00 ~ 14:30 | 打開我的感官接收器：正確判讀孩子釋放的訊息          |
|              | 14:50 ~ 16:30 | 我們與孩子的距離：正向靠近孩子的技巧             |
| 12/13<br>(日) | 09:30 ~ 10:20 | 我的神隊友：建立教養支持系統                 |
|              | 10:30 ~ 12:00 | 樹立教養界限：拉起責任與角色那條隱形的線           |
|              | 13:00 ~ 14:30 | 直球對決：正面回應親子衝突的技巧               |
|              | 14:50 ~ 16:30 | 如何面對 AI 時代的教養焦慮與難題             |



