

## 新竹市光武國民中學 108 年家庭教育研習計畫

一、依據：家庭教育法第12條

二、目的：協助教師了解家庭教育相關工作內涵，具備推動家庭教育實務做法之知識與能力，並融入學校教學與輔導相關工作，以協助提升父母親職力。

三、主辦單位：光武國中輔導處 / 協辦單位：光武國中家長築心讀書會

四：研習地點：綜合大樓2F視聽教室

五、研習時間/講師/講題/簡介：

時間/講師/講題	講座簡介
108/2/26(二)9:30-12:30 <u>葉致芬</u> 心理師/清大心諮系兼任助理教授 <b>《檢討父母聲浪下家長的自我安頓及反思》</b>	去年夏天，公視「你的孩子不是你的孩子」影集，將原先就存於社會中「檢討父母或原生家庭」的聲浪，推上新的高峰。但父母，有沒有可能也是受傷的大人？有無可能也是沒有機會做一個所謂「理想中的父母」？關於如何做父母，是家長個人可以決定的嗎？通常提及親職，多聚焦於原生家庭對教養的影響。此次講座將透過上述提問，以巨觀的視野，邀請家長一同思考快速變遷的社會文化、迅速累積的世代差異、積弱不振的經濟及失衡的家務分工等元素對實踐親職的影響。也探究當父母意識到過往教養方式對孩子的影響時，該如何安頓自己內在的徬徨失落，繼而重新譜寫與孩子互動的節奏。
108/3/15(五)9:30-12:00 <u>姜淑禮</u> 老師 <b>《守護幸福餐桌－減醣飲食的食材選擇》</b>	醣類是身體運作的主要能源之一，但過量攝取，體內的三酸甘油脂，也就是脂肪就會不斷囤積，使我們的身材走樣，嚴重的話更有可能引發代謝症候群。健康飲食管理的關鍵就在於健康而穩定的能量攝取、適量優質的蛋白質、以及關鍵的微量營養素。藉由探討安全食材的選購與利用方式，讓我們在家重現美味健康料理，與家人共享食物的真實滋味，守護幸福餐桌。
108/5/1(三)9:30-12:30 <u>王意</u> 心理師 <b>《網路世代的親子教養與溝通技巧》</b>	2018 年世界衛生組織（WHO）正式宣佈將「網路遊戲成癮（Gaming Disorder）」納入精神疾病，顯見對於 3C 產品的過度沉迷現象，已成為現今不容輕忽的重大身心健康議題。網路沉迷是一點一滴累積的，在孩子尚可改變的時刻，了解如何讓孩子與 3C 維持正向關係，減少對 3C 的依賴、沉迷與成癮，並使生活與學習回歸規律的節奏，同時，也能善用科技所帶來的方便與美好，是現代父母必須學習的教養課題。

六、參加對象：本校教師及家長

七、研習時數：依參加時數核予家庭教育研習時數，請教師自行上網報名。

八、經費來源：108年友善校園家長生命教育讀書會計畫及家長築心讀書會。

九、本計畫陳請校長核准後實施，修正時亦同。