

# 新竹市 109 學年度第二學期西門國小親職講座暨輔導知能研習

## 「幫小孩快樂又成功-正念教育」研習實施計畫

### 一、研習目標：

- (一)透過研習活動中的經驗分享與研討，提升教師輔導專業知能，減輕教學壓力。
- (二)結合專業人士能力，幫助親師引導兒童降低焦慮、憂鬱減少人際衝突與問題行為。
- (三)強化父母親職教育效能，增進親子關係，提昇自我成長動力。

### 二、主辦單位：

- (一)主辦單位：教育部
- (二)承辦單位：新竹市政府
- (三)協辦單位：新竹市西門國小

### 三、參加對象：西門國小教師與家長，預計 100 人

### 四、時間及地點：110 年 4 月 28 日（星期三）13：30—16：30，於本校視聽教室辦理。

### 五、研習課程表：

時間	講題	講師
13:30~16:30	<b>幫小孩快樂又成功--正念教育</b> 題綱： 1、正念教育的愛與覺察 2、師生正念溝通 3、適性發展幫小孩成功 4、夠愛又夠狠 教育才完整	正念心靈翻轉教育推廣者  張世傑 老師

### 六、參加教師請逕至新竹市研習護照報名並給予研習時數 3 小時

### 七、預期效益：

- (一)透過專業講座，當老師學會正念時，他們不僅可以獲得個人的好處，如減輕壓力和倦怠，更能有效率處理學生狀況。
- (二)建立親師共同的教育理念，以更有效率的方式與孩子溝通，建立更溫馨和諧的親師關係及親子互動，達到親師生三贏的局面。

### 八、全程參與研習者核予 3 小時研習時數。

### 九、辦理本研習經費由新住民子女教育計畫全額補助。

十、本計畫陳校長核示後實施，修正時亦同。