

新竹市 110 學年度第一學期西門國小親職講座暨家庭教育研習

「其實，我很在乎你:找回最快樂的自己!」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：漢慈西門之家
- (二)承辦單位：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(配合政府防疫公告滾動時調整，有需要也可能改成線上課程或延後辦理，本校保有修改之權利，請大家多多體諒及配合。)

四、時間及地點：110 年 10 月 13 日(星期三) 13:30—16:30，因家長未能開放入校，已改為線上研習，請提早 5 分鐘登入線上會議室，並請關閉麥克風，避免產生回音而影響收音效果。

研習網址：meet.google.com/hjs-jtwp-egy

五、研習課程表：

時間	講題	講師
13:30~16:00	<p>其實，我很在乎你:找回最快樂的自己!</p> <p>【引言介紹】</p> <p>好久沒有問自己:我快樂嗎? 也好久沒有問你:你快樂嗎? 因為我們都好忙， 但是一天過一天， 事情好像越來越多， 心中積壓著更多焦慮、不安、和沉重……</p> <p>如何從這些不快樂中走出來， 如何讓我們的腳步更輕盈， 如何讓快樂音符在我們之間流動，</p> <p>歡迎你來一起探詢，原來-- 生命可以這麼美妙! 關係可以這麼自在</p>	田瑞貞 諮商心理師

	家可以這麼幸福!	
16:00~16:20	Q and A	

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、辦理本研習經費由漢慈基金會全額補助。

十、本計畫陳校長核示後實施，修正時亦同。

附註：講師介紹

田瑞貞老師

學歷：

清華大學心理諮商研究所畢業

資歷簡介：

財團法人漢慈公益基金會合作接案家庭、親子問題心理諮商師。

財團法人漢慈公益基金會合作對教師、家長職涯與適應等心理發展培訓講師。

配合針對個案需求接案之行動心理諮商師。

能清安欣專任心理諮商師：情傷修復、夫妻問題諮商、親子問題諮商等。

各類溝通訓練、溝通營會帶領者、恩愛夫妻營會帶領者。

創造力、潛能開發、創造力閱讀專業講師。

科學園區實驗中學國小資優教育專任老師