

臺北市芳和實驗中學 110 學年度第 2 學期

家長成長團體實施計畫

一、依據：

- (一)家庭教育法
- (二)臺北市推行家庭教育工作計畫
- (三)本校輔導工作計畫

二、目的：

- (一)協助家長透過探索原生家庭對自身的影響，理解自己的教養風格。
- (二)引導家長透過成員之間的人際互動來釐清自己的親子溝通模式。
- (三)陪伴家長藉由體驗紓壓活動，達到自我照顧並找回安定自己的力量。

三、主辦單位：本校學生輔導中心。

四、辦理時間：111 年 4 月 15 日至 5 月 20 日，每週五 10:00-12:00，共進行 6 週。

五、參加人員：本校學生家長自由參加(採表單方式報名)。

六、活動地點：本校團體諮商室。

七、活動帶領者：高中輔導老師周皓偉老師、實習諮商心理師謝佳蓉。

八、活動內容大綱：

日期	次別	活動主題	活動目標	活動內容
4/15	1	團體破冰與認識	1. 建立關係，團體成員相互認識。 2. 形成團體規範並釐清成員對團體的期待。 3. 邀請成員分享自己在親子互動中的不安與困惑。	1. 破冰 2. 團體期待與規範 3. 教養困境與焦慮 4. 回顧與收尾
4/22	2	出生序與家庭星座	1. 從自己的出生序與家庭星座對自己產生的影響。	1. 家族排列 2. 早年回憶 3. 生命風格

			<ol style="list-style-type: none"> 2. 邀請成員回想童年經驗當中影響自己的深刻記憶。 3. 透過早年回憶看見自己的優勢特質。 	4. 回顧與收尾
4/29	3	家庭氣氛與鼓勵	<ol style="list-style-type: none"> 1. 藉由早年回憶整理自己的原生家庭與自己的關係。 2. 能區分鼓勵與讚美的不同，運用鼓勵原則句型並實際演練。 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 教養態度 2. 鼓勵與讚美 3. 回顧與收尾
5/6	4	辨識孩子錯誤的行為目標	<ol style="list-style-type: none"> 1. 能從情境中使用鼓勵的句型 2. 認識錯誤的行為目標，並練習我訊息的方式進行表達。 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 鼓勵練習 2. 我訊息練習 3. 回顧與收尾
5/13	5	孩子錯誤行為的重新導向	<ol style="list-style-type: none"> 1. 分享最近的親子溝通的衝突點 2. 能認識自己的教養風格，並思考自身的風格類型及如何調整。 3. 能知道自然結果與邏輯結果的差別，並練習如何回應嘉中的衝突事件。 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 教養風格 2. 自然與邏輯結果 3. 回顧與收尾
5/20	6	激發勇氣催化改變	<ol style="list-style-type: none"> 1. 帶領成員體驗紓壓活動。 2. 教導成員情緒調節與穩定自己的方式。 3. 團體回顧能分享彼此的感受。 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 紓壓活動 2. 情緒調節 3. 回顧與大整理

九、經費需求：由本校 111 年度國中輔導活動經費項下支應。

十、本計畫陳校長核可後實施，修正時亦同。

報名表連結：

https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSe2WrU43HpBHWVG_-dxe_Tnpxpwf-CRfwBBb7VNpOYM0tVmA/viewform