與孩子青春同行－父母親職學習工作坊

活動目的：讓家長認識青少年之身心發展狀況，了解親職課題與壓力，學習如何與孩子溝通，並了解數位時代的教養觀與因應對策，讓教養也能優游自在。

活動時間及內容：108 年 4 月 14 日及 4 月 21 日（星期日），上午 9 點至 16 點 20 分，計 2 天。

親子溝通及技巧		滑時代家庭的幸福秘訣－善用 3C、幸福 3T	
日期	課程內容	日期	課程內容
4 / 14 （日）	1. 親子溝通對親子關係品質的重要性 2. 和孩子溝通的技巧 3. 父母在親子溝通常犯的錯誤 4. 親子衝突的處理與親子關係的修補	4 / 21 （日）	1. 保持與 3C 的適當接觸頻率 2. 堅持合理的 3C 使用規範 3. 了解沉迷 3C 的關鍵因素 4. 協助孩子擺脫成癮的痛苦困境

參加對象：家有青少年之家長、志工、教師及相關工作人員。

報名方式：

(一)請於 108 年 4 月 9 日前傳真、E-mail 報名或親洽宜蘭縣家庭教育中心(宜蘭市民權路 1 段 36 號)。傳真：(03)935-6118。E-mail：yellow@mail.e-land.gov.tw。洽詢電話：933-3837 分機 16 許小姐。

(二)公務員及教師請至所屬進修網站報名，可採計研習時數 12 小時。

活動地點：宜蘭縣家庭教育中心 3 樓綜合教室（地址：宜蘭市民權路一段 36 號）。

講師：王意中臨床心理師

（王意中心理治療所所長、專長：父母親職教育諮商、父母效能訓練）

指導單位 / 教育部　　主辦單位 / 宜蘭縣政府

承辦單位 / 宜蘭縣家庭教育中心

(http://blog.ilc.edu.tw/blog/blog/26150)

全國家庭教育諮詢專線：412-8185 關心您和您的家人關係（手機撥打請加 02）

108 年「與孩子青春同行－父母親職學習工作坊」報名表

家長姓名		子女就讀年級： _____年	＊ 本報名表資料僅供宜蘭縣家庭教育中心作以下用途，同意請勾選，並簽名。 ☐ 通訊資料，僅供本次課程連繫用。 ☐ 供本次活動及寄送最新活動訊息與本人用，除此之外不公開。 簽名：_____
通訊方式	連絡電話： 電子信箱： 地址：		
參加場次	欲參加場次，請打勾，可複選。 ○4 月 14 日（星期日） ○4 月 21 日（星期日）		