

親職教養之路，你我他

- ★~協助成員覺察、整理教養過程中之情緒、認知、行為，並理解自身及孩子發展階段狀態。
- ★~透過課程解析並整理教養歷程中的狀態，使成員能正確善待自身及孩子。

歡迎您來報名參加!!

- 課程時間，共計6日如下：
109年10/25、11/1、11/8、11/15、11/22、11/29，週日上午9:00至12:15。
- 參加對象：以未婚懷孕、原住民、身心障礙者、低收入戶、單親家庭為主，提升家庭親子教養知能及技巧。
- 舉辦地點：家庭教育中心1樓
(嘉義市山仔頂269-1號)

報名網址：

<https://forms.gle/FMFwcv5GuZYLFjQf7>

或來電報名：

電話：275-4334 簡小姐

備註：全程參與者贈送精美小禮物。

- 【指導單位】 教育部
- 【主辦單位】 嘉義市政府
- 【承辦單位】 嘉義市家庭教育中心

廣告

親職教養之路，你我他

課程表

場次	辦理日期	時間	課程/活動名稱	活動時間	活動內容
1	10月25日(星期日)	9:00-10:30	教養歷程困境及整理教養歷程自身狀態	3小時15分	(1) 共同確立團體課程方向 (2) 促進彼此認識，並成為未來互相支持的對象 (3) 增進對於預期與未預期懷孕之普同感
		10:45-12:15			
2	11月1日(星期日)	9:00-10:30	我與別人家裡的故事-大家都是怎麼帶小孩	3小時15分	(1) 成員孩子到來事件回顧 (2) 成員之家庭成員狀態及伴侶之家庭態度討論(懷孕及產後歷程討論) (3) 成員普同感建立及情緒減壓
		10:45-12:15			
3	11月8日(星期日)	9:00-10:30	家庭是個阻力還是助力?家人以外還有誰可以幫幫我?	3小時15分	(1) 自己的家人在歷程中的狀態 (2) 家人造成的耗損 (3) 家人提供的協助 (4) 朋友造成的耗損 (5) 朋友提供的協助
		10:45-12:15			
4	11月15日(星期日)	9:00-10:30	教養歷程自身發展階段與孩子發展階段	3小時15分	(1) 討論成員目前生命中育兒的阻礙--人、事、物 (2) 交流及討論成員目前因應的方式 (3) 成員自我調適方式以及目前支持系統討論 (4) 兒童發展階段資訊提供及基礎心理衛教
		10:45-2:15			
5	11月22日(星期日)	9:00-10:30	與家人及孩子的互動技巧	3小時15分	(1) 回顧過去四次的人際互動模式討論 (2) 人際技巧演練
		10:45-12:15			
6	11月29日(星期日)	9:00-10:30	善待自己才能好好走下去	3小時15分	(1) 壓力的來源與類型 (2) 壓力的因應之道 (3) 團體回顧
		10:45-12:15			

【指導單位】教育部
 【主辦單位】嘉義市政府
 【承辦單位】嘉義市家庭教育中心

廣告