

放心、放手、放輕鬆～

做個開心的父母系列講座

一、研習目標：運用「父母效能系統訓練」課程的概念，協助父母學習教養子女的技巧，改善親子溝通品質，增進親子關係，培養出具有責任感、自信心且能自動自發的孩子。

二、研習時間：105 年 8 月 28 日、9 月 4 日、9 月 25 日、10 月 2 日（日）9:00-12:00

三、研習地點：家庭教育中心視聽室（桃園市桃園區莒光街 1 號—桃園國中斜對面）

四、參加對象與人數：家長、教師及對主題有興趣之民眾，100 人為限

五、研習費用：免費，需事先報名

六、團體帶領人：沈金慧老師（中國健康家庭協會秘書長、張老師基金會父母效能主講老師、基隆家庭教育中心約聘講師、親職教育作家）

七、報名方式：於每場活動前 2 個月開放報名

➤ 一般民眾請至「桃園市政府家庭教育中心」首頁（<http://family.tycg.gov.tw/>）右上角點選「線上報名」。

➤ 教師請至「桃園市教師專業發展研習系統」或「教育部全國教師在職進修資訊網」（二擇一）報名（承辦單位：家庭教育中心）。

➤ 若無法使用線上報名，亦可傳真報名（FAX03-3333063），傳真後請電話確認。

八、課程內容：

日期／時間	主題	活動內容
105.08.28(日)09:00-12:00	父母的困境	基本的教養態度與不當行為目的的了解與因應
105.09.04(日)09:00-12:00	我怎麼生氣了？	情緒、期望與信念
105.09.25(日)09:00-12:00	有品質的親子關係	親子溝通聽與說
105.10.02(日)09:00-12:00	好漢做事好漢當	培養有責任感的孩子的態度與技巧

-----「放心、放手、放輕鬆～做個開心的父母系列講座」報名表-----

姓名	性別	年齡	職業	電子信箱	參加場次	備註
					☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4	

◎ 本活動可登錄「公務人員終身學習護照」、「教師研習時數」及「愛的存款簿」。活動當天需簽到／簽退，請勿遲到，遲到超過 20 分鐘者，不開放簽到。未依規定簽到／簽退者，一律不核發研習時數。

◎ 備註：會場週邊停車不易，開車民眾可將汽車停放至付費停車格或西門地下停車場。

◎ 洽詢電話：03-3323885-22，活動簡章可至家庭教育中心網站（<http://family.tycg.gov.tw/>）下載。

桃園市政府家庭教育中心為落實個人資料之保護，依照個人資料保護法第 8 條規定進行蒐集前之告知：

1. 蒐集之目的：統計報名人數、分析參與者背景、活動通知及製作簽到冊等活動相關作業。

2. 蒐集之個人資料類別：包含姓名、性別、年齡、職業、電子信箱。

3. 個人資料利用之期間、地區、對象及方式：

(1)期間：您的電子信箱將輸入本中心電子報發送系統，您將不定期收到本中心電子報，直至您上網取消訂閱電子報；其餘個人資料，於活動結束後，即不再使用。

(2)地區：您的個人資料僅限於本機關內部使用。

(3)對象及方式：您的個人資料將僅用於本中心活動通知。

4. 個人資料之權利：您可依個人資料保護法第 3 條規定，來電 03-3323885 行使相關權力。

5. 若您不願意提供真實且正確完整的個人資料，將可能導致無法成功報名此次活動。

6. 如果您同意以上條款，再開始進行報名動作（報名完畢後，代表您已閱畢本次活動報名之個資告知事項，並同意本中心處理及利用您的個人資料）。