

臺北市 114 年度公私立高級中學家長生命教育成長系列

家長讀書會活動實施計畫

一、依據

- (一) 教育部 114 年度友善校園學生事務與輔導工作計畫。
- (二) 臺北市 114 年度友善校園學生事務與輔導工作總計畫。
- (三) 臺北市 114 年度公私立高級中學生命教育工作小組工作計畫。

二、目的：本課程旨在探討自傷、自殺、衝突辨識、有效引導以及在家庭中保持自我的重要性。

透過社會情緒學習（SEL）理論，幫助參與者提升情緒管理、社交技能和自我認識。這四個專案相互關聯，共同構建一個全面的支持系統，讓參與者能夠更好地理解與應對親子關係中的挑戰，並幫助家長學會如何更有效地支持孩子的成長。

三、辦理單位

- (一) 指導單位：教育部。
- (二) 主辦單位：臺北市政府教育局。
- (三) 承辦單位：臺北市私立大同高中(臺北市中山區中山北路 3 段 40 號)

四、研習活動資訊：運用社會情緒學習（SEL）理論，預防青少年自我傷害與網路成癮，引導家長增進情感智慧與自我成長，本課程分成 4 個主題進行學習與成長

研習日期	研習時間	主題	講座	辦理地點
114 年 9 月 27 日	09：30~ 12：30	從 SEL 理論來理解 孩子的自傷、自殺 行為與親子關係	臻相心靈諮詢公司 林楷雯執行長	私立大同高中
114 年 10 月 04 日	09：30~ 12：30	從 SEL 理論來辨識 親子關係中的衝 突，並運用同理心 解決親子問題	臻相心靈諮詢公司 林楷雯執行長	私立大同高中
114 年 10 月 18 日	09：30~ 12：30	從 SEL 理論來引導 孩子的成長與學 習有效的親子溝 通	臻相心靈諮詢公司 李怡君副執行長	私立大同高中
114 年 10 月 25 日	09：30~ 12：30	從 SEL 理論來引導 家長學習情緒調 節與自我保護的 策略	臻相心靈諮詢公司 林楷雯執行長	私立大同高中

五、講師學歷及專長：

(一) 林楷雯執行長：中國文化大學心理輔導研究所碩士

現職：

- ◆ 臻相心靈諮詢有限公司執行長
- ◆ 臺北地方法院少年心理輔導師
- ◆ 扶輪社親子專案心理輔導師
- ◆ 中華修復促進協會理事暨諮商組組長
- ◆ 台北地方法院少年事件修復式對話程序委員
- ◆ 陸軍暨空軍修復式對話委員
- ◆ NGH 國際催眠治療師(ID#78117)

專長：

- ◆ 人際關係溝通/情緒管理課程
- ◆ 生涯規劃(理解自己/能力發現/規劃與發展)
- ◆ 自我成長(協調/表達/潛能探討)
- ◆ 生命成長(自我認知/人格特性/角色定位)
- ◆ 家庭關係成長(親子/青少年/婚姻/父母)

(二) 李怡君副執行長：中國文化大學心理輔導研究所碩士

現職：

- ◆ 臻相心靈諮詢有限公司副執行長
- ◆ 新北市政府社會局&家防&家扶合作心理師
- ◆ 中華修復促進協會合作心理師
- ◆ 臺灣士林地方法院合作心理師
- ◆ 福樂心理治療所合作心理師
- ◆ 諮商心理師 (諮心字第 004727 號)
- ◆ 長照心理專業人員培訓 L.1-2

專長：

- ◆ 兒童與青少年議題
- ◆ 司法少年輔導及親子晤談
- ◆ 家庭與親密關係
- ◆ 自我探索與成長
- ◆ 情緒與壓力調適
- ◆ 身心症狀調適(憂鬱/焦慮等)

六、參加對象：臺北市公私立高中職(含特殊學校)學校家長報名參加，預定 30 人。

七、本活動預定辦理 4 場，並於 114 年 10 月前辦理完畢。

八、聯絡人：私立大同高中輔導室卓意玲組長/潘鳳珠主任，電話:(02)2595-9665。

九、報名方式：各校接獲公文，請鼓勵校內家長報名參加。

私立大同高中報名表單：<https://forms.gle/mABoxesMUHi378WDA>

十、經費：由教育部 114 年度友善校園專款補助及教育局年度預算相關經費項下支應。

十、本計畫奉核後實施，修正時亦同。

私立大同高中的交通路線：

公車路線：

1. 由臺北火車站出發：可由北一門（鄭州路）搭乘公車 218、260、310，或捷運臺北車站 6D 出口處搭乘 247 或內湖幹線(原 287)至大同大學站下車。
2. 由士林方向出發：可搭乘公車 218、中山幹線(原 220)、260 或 310 至大同大學站下車。
3. 由內湖方向出發：可搭乘公車 247 或內湖幹線(原 287)至大同大學站下車。

捷運路線：下車後步行約十分鐘

1. 淡水信義線(紅)：民權西路站 9 號或 10 號出口或圓山站 1 號出口。
2. 中和新蘆線(橘)：民權西路站 9 號或 10 號出口。