

114 學年度上學期南科實中家庭教育家長小團體

翻轉時刻：把教養挑戰變成禮物

一、講師：魏琬謙 心理師(台南市自然就好諮商心理師)

二、活動地點：南科實中國中部團體諮商室

三、活動對象：

全校四部學生家長 6-8 名，對親子教養議題感興趣、或想探索增進親子關係之家長。

四、活動目標：

1. 調整心態：從追求完美到成為「夠好父母」。
2. 理解孩子：看見行為背後的情緒與需求。
3. 強化連結：善用溝通與界線建立安全關係。
4. 學習修復：把衝突與失控化為親子成長契機。

五、報名期限及方式：

10 月 13 日週一中午 12 點前報名截止(報名資訊同時公告在南科實中首頁及粉專)

報名網址：<https://forms.gle/7PaRSv8aQvMXmyad9> (也可掃 QR CODE 報名)



六、活動日期及內容：

次數	活動時間	單元名稱	活動目標及內容
第一次	10/20(一) 13:30-15:30	拋開完美包袱， 當個「夠好」父母	1. 認識團體成員，建立安全氛圍及說明團體架構與原則。 2. 了解目前在教養上遇到的主要困難，探討「完美父母」的迷思。 3. 分享在教養中最常感受到的壓力與對團體的期待與方向之討論。 4. 活動：繪製「我心中的父母樣貌」
第二次	10/27(一) 13:30-15:30	孩子行為背後的神秘訊號	1. 理解孩子行為背後的情緒與需求。 2. 學習從「控制」轉向「理解」。 3. 練習觀察孩子的訊號與自我情緒的連動。
第三次	11/03(一) 13:30-15:30	說出口的愛—溝通中的魔法時刻	1. 學習「我訊息」及同理性回應。 2. 體驗傾聽如何化解對立、增進理解。 3. 強調溝通中的「修復」力量：對話可以重新開始。 4. 活動：「對不起與再開始」的練習。

第四次	11/10(一) 13:30-15:30	界線不是牆，是 孩子的安全繩	1. 探討「愛與界線並存」的教養態度。 2. 學習如何在失控後重新整理規範。 3. 將規則視為連結與保護，而非對抗。 4. 活動：討論「最頭痛的規則」、演練「界線後的修復」。
第五次	11/17(一) 13:30-15:30	危機就是轉機— 把衝突變成連結	1. 協助家長覺察自己情緒失控時的反應模式。 2. 練習情緒調節與親子修復步驟。 3. 將「做不好」轉化為「更靠近孩子」的機會。 4. 活動：衝突案例分析、設計「修復行動小卡」
第六次	11/24(一) 13:30-15:30	帶著不完美，走 向更靠近的親子 關係	1. 整合六次的學習與覺察。 2. 鼓勵家長分享「從失控到修復」的真實經驗。 3. 訂立「親子連結小目標」：以「夠好」姿態繼續旅程 4. 活動：團體回顧、「寫給孩子的未來信」

PS：如對於團體有相關疑問，請致電 06-5052916 #6421 南科實中國中部專輔李春秀老師