

父母學院－親職小報

→ 團體主題：孩子分心怎麼辦？

邀請講師：許惠淳老師（合康診所臨床心理師）

孩子容易分心，其實其中包含的原因很多，很難一言以蔽之，當天心理師和家長們討論了孩子在課業和生活常規上常分心或遇到困難的狀況，一起來看看可以嘗試的方法有哪些吧！

→ 關於課業部分

孩子認為作業很多，動力低



陪伴孩子將作業拆解，分成不同小任務的模式，一步一步陪伴孩子完成。Ex：接下來 10 分鐘我們先完成兩行生詞，休息 2 分鐘後繼續。

孩子時常分心放空



將孩子身旁可能吸引他注意力的元素移走，如玩具、撲克牌、彩色筆等，盡量讓桌面保持整潔，減少孩子分心的可能。

孩子無法掌控完成作業時間



陪伴孩子規劃作業完成的順序和時間，用較系統的方式處理課業，也可以輔以計時器提醒孩子，讓孩子知道自己完成每一樣作業大概需要多久。

兒童人際互動成長團體

親愛的家長：

您的孩子常常不知道怎麼加入別人一起玩嗎？或者與同學玩時，經常發生衝突事件？身為家長的您肯定替孩子感到心疼……

對此，我們將透過團體遊戲、繪本閱讀、美術創作等有趣活動，讓孩子在遊戲過程中學習適當的人際互動技巧及交友方法！

活動名稱	活動對象	活動日期	活動時間
低年級 成長團體	設籍臺北市、暑假後 升國小一、二年級兒童	7/28、8/4、8/11、8/18、8/25、 共 5 次課程	每週二 14:00-16:30
中年級 成長團體	設籍臺北市、暑假後 升國小三、四年級兒童	7/30、8/6、8/13、8/20、8/27、 共 5 次課程	每週四 14:00-16:30
附註	以單親、低收、新移民及隔代教養家庭兒童為優先，一般家庭可候補。		

*活動地點：臺北市福安兒童服務中心(臺北市汀州路一段 123 號)。

*活動名額：預計每個團體各 6 位兒童。

*報名方式：中心社工員與家長先進行電話會談，了解孩子的基本資料以及人際困擾，以評估孩子是否適合進入本團體，確認資格符合後將再通知家長報名完成。

*報名電話：0963-475479、0963-475433，王社工

*活動費用：免費

*備註：

1. 每人請假以 2 次為限，社福資源得來不易，請報名者珍惜資源，踴躍出席。
2. 若臨時有事欲取消課程，請於活動開始前一週來電取消，以維護他人候補及個人後續參與活動權益。
3. 中心設有飲水機，為響應環保，請自行攜帶環保水杯。



親子互動成長團體

陪伴孩子長大的過程總是相當勞心勞力的，希望孩子快樂、平安的長大，不過教導孩子卻又難免發生親子衝突，所以常常陷入照顧的兩難。

對此，本中心邀請許惠淳諮商心理師，透過親子互動遊戲、美術創作、烹飪等方式，增進家長與孩子的正向互動經驗，促進親子的親密關係，讓您獲得持續陪伴與孩子成長的能量。



*活動日期：109年7月25日（六）及7月26日（日），共計1.5天
（若不能全程參加將列為候補）

*活動內容

7/25（六）		
09:30-12:30	親子活動	透過遊戲、美術、烹飪等活動，促進親子間的正向互動經驗，進而改善親子關係。
12:30-13:30	中午休息時間	
13:30-16:30	親子活動	
7/26（日）		
09:30-12:30	家長親職舒壓活動	1. 僅由家長參與，相互討論增進教養的能力。 2. 中心可提供托育服務，請於報名時申請



*活動對象：設籍或實際居住於臺北市家中有國小一至四年級兒童之親子
（此活動以弱勢家庭為優先服務對象）

*活動名額：12人，每對至少家長1名，兒童至多2名

*帶領老師：許惠淳諮商心理師

*活動地點：臺北市福安兒童服務中心（臺北市中正區汀州路一段123號）

*報名方式：中心社工員將先與家長先進行電話會談，了解親子關係上遇到的困擾以評估是否適合參加課程。

*報名電話：0963-475479、0963-475433，洽詢王社工

*備註：若臨時有事欲取消課程，請於活動開始前一週來電取消，以維他人候補及個人後續參與活動權益。社福資源得來不易，請報名者珍惜資源，踴躍出席。