

108-2 北市大附小親職講座場次

| 場次 | 日期 | 主題 | 內容簡介 | 線上課程網址 | 講座介紹 |
|------|------------------------|-------------------------------------|---|--|---|
| 線上影片 | 加碼大方送 | 疫情安心宣導～ 如何正向看待疫情 | 如何從這次疫情當中，幫助孩子找到正向思考的方式。減少重複播放新聞，可降低孩子的焦慮。當孩子有情緒時，許多大人會希望孩子的情緒趕快過去，這是因為大人內心潛在想法：「我不想你有負面情緒；因為你的負面情緒，會引發我的負面情緒！」... (更多精彩內容請參閱影片) | https://is.gd/6f7vWI  | 洪仲清心理師 ※國立臺灣大學心理學系、心理所臨床組。 曾任心理治療所所長、臺北市立聯合醫院臨床心理師。 |
| 1 | 4/15 (三) 9:30~11:30 | 如果可以誠實，孩子為什麼要說謊～ 從融合教育下的親生衝突處遇談起 | 1. 常見的親子互動衝突、管教議題互動討論。 2. 正向管教的觀念及方法。 | meet.google.com/irw-ijdt-znk  | 陳品皓心理師 ※國立政治大學心理學研究所。 國家高考臨床心理師/教育部部定講師。 臺北市臨床心理師公會常務理事。 |
| 2 | 4/24 (五) 9:30~11:30 | 如何與孩子溝通 3C 的使用 | 1. 說明 3C 成癮的定義與現況；提昇家長對 3C 成癮的警覺。 2. 提昇家長對於健康使用 3C 的知能。 | meet.google.com/wvd-ybob-krn  | 洪仲清心理師 ※國立臺灣大學心理所臨床組。 |

108-2 北市大附小親職講座場次

| 場次 | 日期 | 主題 | 內容簡介 | 線上課程網址 | 講座介紹 |
|----|------------------------|----------------------------|---|--|-------------------------------|
| 3 | 5/1 (五) 9:30~11:30 | 如何傾聽與陪伴孩子 | <ol style="list-style-type: none"> 1. 說明傾聽的重要性；提昇家長對孩子的理解力。 2. 說明陪伴與對孩子表達關心的具體作法。 | meet.google.com/onf-nngg-uao  | 洪仲清心理師 ※國立臺灣大學心理學系、心理所臨床組。 |
| 4 | 5/8 (五) 9:30~11:30 | 如何跟孩子溝通 | <ol style="list-style-type: none"> 1. 說明如何以善意作為溝通的基礎；提昇家長的溝通技巧。 2. 區分溝通與命令、要求的不同。強化家長的討論能力。 | meet.google.com/aek-tqme-vxf  | 曾任心理治療所所長、臺北市立聯合醫院臨床心理師。 |
| 5 | 5/15 (五) 9:30~11:30 | 紓解親職壓力～ 家長的情緒管理與面對孩子的情緒 | <ol style="list-style-type: none"> 1. 說明親職壓力的形成；提昇家長對壓力的覺察敏銳度。 2. 說明紓解親職壓力對穩定孩子情緒的重要性；強化家長處理自己與孩子情緒壓力的能力。 | meet.google.com/sxn-ibwt-qhf  | |

