



## 109 學年度上學期東門國小【親職效能讀書會】

### 壹、目的：

- 一、藉由學校家長、志工組成學習團隊推動學校親職效能，以建立學校與家庭間的良好互動關係，為學生打造更加健康積極的學習及生活環境。
- 二、利用學校家長、志工人力資源傳達親職教育學習理念，增進學校與家長的情感，從而凝聚學校與家長間的力量，營造學區內濃厚的學習氛圍。
- 三、提倡人人想學習、處處可學習、時時能學習的精神。

### 貳、辦理單位：

- 一、指導單位：教育部／新竹市政府。
- 二、主辦單位：新竹市家庭教育中心。
- 三、承辦單位：新竹市東門國小輔導室。
- 四、協辦單位：新竹市東門國小家長會・志工團。

### 參、實施內容：

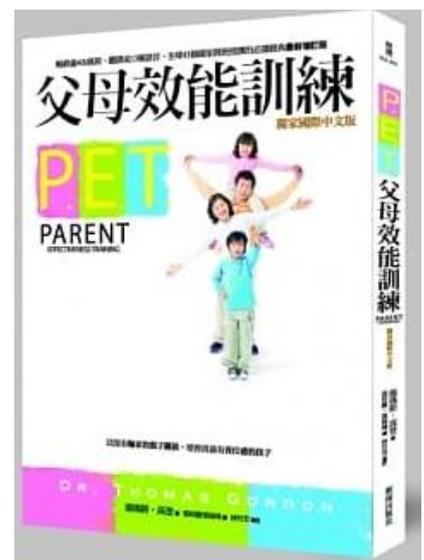
- 一、課程日期：109 年 10 月 6 日、10 月 13 日、10 月 20 日、10 月 27 日、11 月 3 日、11 月 10 日、11 月 17 日、11 月 24 日，共八週，
- 二、課程時間：週二上午 09:30~11:30。
- 三、報到時間：如課程表（附件一）
- 四、上課地點：新竹市東門國小家長會志工團辦公室(忠孝樓 B1，教務處對面)。
- 五、課程對象：東門國小家長優先報名，如還有名額開放對本課程有興趣者。
- 六、報名日期：即日起至 109 年 9 月 25 日(五)開東門國小家長優先報名。  
109 年 9 月 26 日(六)~9 月 30 日(二) 開放對本課程有興趣者報名。
- 七、課程費用：全部免費（含書籍），報名本課程需全程參與，請勿請假。
- 八、報名方式：採網路報名方式，請上東門國小官網查詢報名網址。
- 七、課程內容：如附件一
- 九、結業證書：全程參與本次課程者，將發給結業證書乙份。

備註：申請結業證書者，請繳交 2 吋相片 1 張。

### 肆、參加人數：15 名為限，額滿為止。

### 伍、書籍介紹：

- 一、書籍：P. E. T. 父母效能訓練。  
作者：湯瑪斯·高登 Thomas Gordon。  
譯者：張珍麗，張海琳。  
出版社：新雨 訂閱出版社。





## 二、緣起：

家庭， 你最重要的事業， 沒有完整家庭生活， 就沒能培育完整的人 ..

人的成長有三個階段：依賴、獨立到互賴， 幼年的孩子， 依賴父母親， 可愛、貼心， 與孩子的互動， 最甜蜜不過了！到國中的青少年階段， 開始跟孩子有溝通的問題、衝突不斷， 因為， 孩子由依賴轉成獨立的階段... 慢慢地長成他自己的樣子， 長成獨立的個體。 而父母親的也有自己的功課， 是學習陪伴與自我成長 ..

對於自己的家庭生活， 我有自己想要的結果嗎？(目標)

對於教養問題， 像飛機的航行， 受側風、氣流與 人為疏失的影響， 偏離了航行軌道... 如果飛行員在途中， 不斷地從偵測器與塔台， 或者是其他地方接受訊息， 根據這些訊息隨時調整航道， 最終能駛回預定的目標。 這是家庭生活的理想象徵， 偏離航道如家庭分崩離析， 家庭希望的源頭是擁有願景、 規劃 與不斷地返回軌道的努力， 有賴於一個有系統的習慣

父母效能訓練 (P.E.T.) 開始於五十年前， 是美國第一個父母訓練計畫， 指導父母如何有效地與孩子溝通， 並提供循序漸進的方針解決衝突， 使每個人在家庭生活中都是贏家。 這本受人推崇、讚揚， 且推廣於全世界的書籍， 不僅是親子教養書的經典， 更能使您從中獲得益助：

- ✓如何避免過分地縱容孩子
- ✓如何使孩子與您敞開心胸地對談， 並使孩子願意聽從您的想法
- ✓如何教導您的孩子「擁有」並解決自己的問題
- ✓如何運用「沒有輸家」的方法解決衝突

讀書會是一個團體的相互學習、模仿、取鏡， 就像雁鳥， 團隊合作， 在學習中讓自己與家人邁入幸福， 歡迎您。

## 陸、附則

- 一、上課期間缺席者將不核發結業證書。
- 二、為維護學員權益及上課秩序，請憑上課識別證準時上課及進出該上課場所。
- 三、於課程活動期間，本校不提供汽車停車位，汽車請停放於學校旁公有停車場內。本校僅提供機車停車位，機車請於正後門進入校園，依守衛指示後，將機車停放於圖書館後方機車停車場。
- 四、為提高課程品質，特聘專業講師作課程帶領，活動期間請勿無故缺席。
- 五、本計畫經核定後實施，修正時亦同。



附件一

109 學年度上學期東門國小【親職效能讀書會】課程表

場次	日期時間	講題	內容	場地
一	109.10.06(二) 09:30~11:30	歡迎與團體暖身	一、父母只有被責備，而無接受訓練的機會 二、父母是人，不是神	東門國小家長會志工團辦公室
二	109.10.13(二) 09:30~11:30	聆聽	三、要如何聆聽，才能使孩子吐露心聲：接納的語言 四、發揮主動聆聽的效用	
三	109.10.20(二) 09:30~11:30	溝通的要素	五、如何聆聽嬰幼兒的「牙牙學語」？ 六、父母應該怎麼說話，孩子才願意聽？	
四	109.10.27(二) 09:30~11:30	我訊息	七、發揮「我訊息」的效用 八、藉著調整環境改變孩子的行為	
五	109.11.03(二) 09:30~11:30	不可避免的親子衝突：誰該獲勝？	九、不可避免的親子衝突：誰該獲勝？ 十、父母的權威：必要且合理嗎？	
六	109.11.10(二) 09:30~11:30	沒有輸家的「知」	十一、運用「沒有輸家」的方式解決衝突 十二、父母對「沒有輸家」的害怕及憂慮	
七	109.11.17(二) 09:30~11:30	沒有輸家的「行」	十三、發揮「沒有輸家」的功用 十四、父母如何避免被孩子開除	
八	109.11.24(二) 09:30~11:30	態度與深觀	十五、父母如何調整自己以避免親子間的衝突？ 十六、子女的其他父母	

★請於每次課程開始前 10 分鐘簽到準備，謝謝。

※備註：

- 一、報名日期：即日起至 109 年 9 月 25 日(五)開東門國小家長優先報名。  
109 年 9 月 26 日(六)~9 月 30 日(二) 開放對本課程有興趣者報名。
- 二、課程費用：全部免費（含書籍），報名本課程需全程參與，請勿請假。
- 三、報名方式：採網路報名方式，請上東門國小官網查詢報名網址。
- 四、參加人數：15 名為限，額滿為止。
- 五、洽詢專線：輔導組長 蘇老師，電話：03-5222109 轉 8503。  
輔導主任 謝主任，電話：03-5222109 轉 8501。