

## 114 年家庭照顧者親職教育減壓計畫

- 一、依據：教育部 114 年 3 月 13 日臺教社(二)字第 1142400688A 號函辦理。
- 二、課程目標：  
 (一)增進學生家長或主要照顧者之親職教養態度與知識。  
 (二)減緩家長或主要照顧者親職壓力，以了解親職壓力對兒少行為問題之影響，提升自我情緒處理能力，有效面對兒少憤怒時使用正向介入之方式。
- 三、辦理單位：  
 (一)指導單位：教育部、高雄市政府。  
 (二)主辦單位：高雄市政府教育局、家庭教育中心。
- 四、參加對象：學生家長或實際照顧者、隔代教養者，預計 15 人。
- 五、辦理時間：114 年 8 月 9 日至 8 月 10 日 09:00~16:00(共 4 場次，2 日)。
- 六、辦理地點：高雄市和平一路 290 號 6 樓(近文化中心站 3 號出口)。
- 七、計畫內容：

時間		講題	內容	講師
8/9(六) 第一天	9:00-12:00	正念相逢	透過實作體驗並理解正念是什麼?為何正念可以減壓?	林麗玲老師- (MBPS 正念親職教養系統創建者/美國麻州大學醫學院正念中心正念減壓 MBSP 合格教師/英國牛津正念中心正念認知療法 MBCT 合格四階教師)
	13:00-16:00	正念滋養身心	一起練習關照自己的身心，緩解教養壓力，提升教養所需要的能量	
8/10(日) 第二天	9:00-12:00	安穩自己的情緒	壓力來時，找到安穩自己的辦法，不把教養衝動變行動	
	13:00-16:00	體驗連結的美好	帶著好奇，展開覺察，學習用初心看待孩子，進而打開同在的力量，進行教養，培育親子(家	

			庭)幸福	
--	--	--	------	--

八、預期成效：降低家長或主要照顧者親職壓力，強化親職教養態度與知識。

九、報名方式：

(一)線上表單報名：<https://forms.gle/XFDRwaXZNNfxVFws5>

(二)掃下方 QR 碼報名：



(三)來電報名請撥 07-7409350 分機 13 家庭教育中心高小姐。

十、截止報名：114 年 8 月 4 日(一)。