

**計畫名稱：臺北市 114 年度公私立高級中學家長生命教育成長系列-家長  
讀書會活動成果報告表**

計畫名稱	臺北市 114 年度公私立高級中學家長生命教育成長系列- 家長讀書會活動經費		
承辦學校	臺北市私立大同高中	活動核定經費	46,400 元
		活動支出經費	46,400 元
活動聯絡人(職稱)	潘鳳珠 主任	聯絡方式	電話：02-25959665 信箱：pan@ms.tsh.ttu.edu.tw
活動辦理時間	114 年 09 月 27 日（週六）9 時 30 分至 12 時 30 分 114 年 10 月 04 日（週六）9 時 30 分至 12 時 30 分 114 年 10 月 18 日（週六）9 時 30 分至 12 時 30 分 114 年 10 月 25 日（週六）9 時 30 分至 12 時 30 分		
活動參加對象 (含參與人數)	1. 臺北市私立大同高中家長。 2. 臺北市私立大同高級中學教職員。 3. 臺北市外校學生家長 (第一場次報名人數 34 人，實際參加研習人數 28 人) (第二場次報名人數 33 人，實際參加研習人數 30 人) (第三場次報名人數 33 人，實際參加研習人數 25 人) (第四場次報名人數 30 人，實際參加研習人數 26 人)		
活動辦理方式 (簡述)	家長讀書會活動運用社會情緒學習（SEL）理論，預防青少年自我傷害與網路成癮，引導家長增進情感智慧與自我成長，本課程分成 4 個主題進行學習與成長，研習主題如下： 一、從 SEL 理論來理解孩子的自傷、自殺行為與親子關係 二、從 SEL 理論來辨識親子關係中的衝突，並運用同理心解決親子問題 三、從 SEL 理論來引導孩子的成長與學習有效的親子溝通 四、從 SEL 理論來引導家長學習情緒調節與自我保護的策略 本課程旨在探討自傷、自殺、衝突辨識、有效引導以及在家庭中保持自我的重要性。透過社會情緒學習（SEL）理論，幫助參與者提升情緒管理、社交技能和自我認識。這四個專案相互關聯，共同構建一個全面的支持系統，讓參與者能夠更好地理解 and 應對親子關係中的挑戰，並幫助家長學會如何更有效地支持孩子的成長。		

活動成果說明  
(簡述)

本次家長讀書會以演講、案例分享、討論意見交流與回饋之方式，讓參加的家長們認識社會情緒學習（SEL）理論，並幫助參與者提升情緒管理、社交技能和自我認識。

透過講師以自身諮商輔導歷程及輔導個案經驗分享，使參與研習的老師及家長們皆能增進對社會情緒學習（SEL）理論更瞭解，以及提供親子間的溝通、互動策略。

研習活動中講師課程設計-親子溝通案例探討，由家長與講師討論、分享相關的家庭教養問題及因應策略，也以繪圖、剪紙實作、抽卡活動引領參與者自我察覺及自我照顧。

每一場中間休息時間，大家分享家庭教養的經驗，針對所遇到的困境相互討論，待研習活動結束後，家長及教師們整體回饋獲益良多，致謝老師的引導。

# 臺北市 114 年度公私立高級中學家長生命教育成長系列-

## 家長讀書會活動經費

### 從 SEL 理論來理解孩子的自傷、自殺行為與親子關係-第一場



臺北市私立大同高中辦理家長讀書會活動-校長引言介紹師資



研習主題『從 SEL 理論來理解孩子的自傷、自殺行為與親子關係』



講師案例分享，個人作品分享

# 臺北市 114 年度公私立高級中學家長生命教育成長系列-

## 家長讀書會活動經費

從 SEL 理論來辨識親子關係中的衝突，並運用同理心解決親

### 子問題-第二場



家長讀書會活動-校長引言介紹師資



校長在分組討論中分享親子教養的經驗



家長分享當日個人手座作品



活動結束語講師合影留念

# 臺北市 114 年度公私立高級中學家長生命教育成長系列-

## 家長讀書會活動經費

### 從 SEL 理論來引導孩子的成長與學習有效的親子溝通-第三場



家長讀書會活動-教務主任引言介紹  
師資



學員分組討論



抽卡實作活動- 辨識個人情緒



講師講解學員作品

# 臺北市 114 年度公私立高級中學家長生命教育成長系列-

## 家長讀書會活動經費

### 從 SEL 理論來引導家長學習情緒調節與自我保護的策略-第四場



家長讀書會活動-教務主任引言介紹  
師資



講師介紹親子教育書籍，



實作體驗課程



講師贈書給參加(四場活動)的家長