

新竹市少年輔導委員會

【114 年度青聽相伴，家乘幸福家長及親子團體】

一、活動對象：本市 12-18 歲青少年及其家長或主要照顧者。

二、活動地點：新竹市少年輔導委員會(新竹市香山區牛埔路 428 號)。

三、課程內容：

1. 家長團體

團體 場次	團體 時間	團體 名稱	團體 目標
1	11/2(日) 08:00-10:00	築夢同行—家長 職涯陪伴與對話 x 手沖咖啡	1. 協助家長了解青少年職涯探索的趨勢與挑戰 2. 增進家長對青少年特質、興趣與需求的理解，建立支持性的陪伴角色 3. 強化家長以開放及引導討論之方式，幫助青少年思考自我特質與方向
2	11/2(日) 10:15-12:15	手下留情—親子 衝突壓力紓解 x 釘板纏繞畫	1. 理解造成青少年拒絕溝通的原因 2. 面對青少年的憤怒、唱反調及冷漠的應對技巧 3. 建立有效及雙向的親子對話
3	11/9(日) 08:00-10:00	連線心世界—探 索網路世代的青 少年 x 多肉盆栽	1. 理解網路世代與過往青少年在行為與社交上的差異 2. 探討網路對青少年價值觀、情緒表達與人際互動的影響 3. 解析網路對青少年心理健康的正負面影響 4. 認識網路交友及青少年愛情價值觀
4	11/9(日) 10:15-12:15	法律知識不 law 接—青少年易觸 犯法律類型 x 和 諧粉彩	1. 了解青少年常見的觸法類型與案例 2. 學習正確的法律觀念，避免誤觸法律 3. 透過手作活動紓解壓力

2. 親子團體

團體 場次	團體 時間	團體 名稱	團體目標
1	11/2(日) 13:00-15:00 已額滿	青春不迷路—親子職涯探索 x 墨西哥塔可捲餅	1. 協助青少年探索自我特質、興趣與未來發展方向 2. 引導家長理解青少年在職涯探索過程中的需求與想法
2	11/2(日) 15:30-17:30	我的超能力—找到我的獨特價值 x 馬賽克拼貼	1. 協助青少年認識自我特質與優勢 2. 增進自我表達能力及人際正向支持 3. 促進親子間理解與支持，建立更正向、合作的親子關係
3	11/9(日) 13:00-15:00 已額滿	情緒的多元宇宙—情緒表達與壓力管理技巧 x 木製音樂盒	1. 協助家長與青少年學習情緒察覺與表達技巧 2. 提供情緒調節與壓力管理方法 3. 增進親子在情緒困境中互相支持與理解的能力
4	11/9(日) 15:30-17:30 已額滿	練愛 ing—青少年的甜蜜與煩惱 x 走繩運動	1. 強化家長與青少年對於性別平等、性騷擾防治與界線尊重的認知 2. 透過親子手作活動達到舒壓並增進情感連結

◆報名資訊：

1. 報名方式如下

-網路報名：<https://forms.gle/o9jL29Wqowkh82T28>

報名後請來電確認是否完成報名。

2. 為避免資源浪費，若當天因故無法參與團體，請於課程前三日來電告知，如未請假將取消報名資格。

4. 為響應環保，請參與成員自備水杯。

5. 課程時間及地點若有更動，將以電話通知，請務必確認個人資訊。

6. 天然災害：依據行政院人事行政處全球資訊網公告本市天然災害停止上班及上課情形，若活動當日停止上班、停止上課則活動取消或延期。

7. 業務承辦人：解雅婷少輔員，電話：03-5396625

報名網址 OR CODE

