

我的愛家日記—兒童成長營

- 一、計畫目的：協助青少年在尋找自我的歷程中，能以正向的眼光看待與接納自我及家人。
- 二、活動日期：
第一梯次：111 年 8 月 9 日、8 月 10 日（星期二、三）9:00-16:00。
第二梯次：111 年 8 月 20 日、8 月 21 日（星期六、日）9:00-16:00。
- 三、活動地點：桃園市婦女館（桃園市桃園區延平路 147 號）。
- 四、參加對象：就讀本市學校，今（111）年 8 月升國小五、六年級及升國中一年級之學童，每梯次 30 人；報名學童須全程參與二天課程，且家長須參與第二天下午成果發表活動。
- 五、報名方式：於 111 年 7 月 22 日（五）前填寫報名表單(<https://reurl.cc/zZKrkK>)，錄取名單將於 111 年 7 月 29 日（五）於本中心網站公告，並以 e-mail 通知。



報名表 QRCode

六、課程內容：

第一天		
時間	活動內容	課程目標
09:00-09:20	報到（桃園市婦女館 101 室）、分組	
09:20-09:50	始業式、暖身活動、自我介紹	
09:50-10:50	活動一：我的姓名故事	從姓名瞭解家人對自己的期待，整合出自我期許。
10:50-11:00	休息一下下	
11:00-12:00	活動二：不同的家、特別的我	了解不同的家庭背景與成長經驗，塑造個人獨特性，學習以正向態度接納自己。
12:00-13:00	午餐	
13:00-14:00	活動三：每個家人都不同	發現家人特質，理解衝突原因，透過彼此了解，學習同理。
14:00-14:20	休息一下下	
14:20-15:20	活動四：搭起愛之橋	覺察衝突背後家人真正的用意，學習說出真實的需求。
15:20-16:00	課程統整與回顧、回家作業提醒	

第二天		
時間	活動內容	課程目標
09:00-09:20	報到(桃園市婦女館 101 室)	
09:20-10:50	活動五：啟動家庭的愛	了解家人愛的需求，實踐愛的行動。
10:50-11:00	休息一下下	
11:00-12:00	桌遊(一)	透過團隊遊戲學習人際互動及合作，增進人我關係。
12:00-13:00	午餐	
13:00-14:00	桌遊(二)	透過團隊遊戲學習人際互動及合作，增進人我關係。
13:40-14:00	參與成果發表家長報到	
14:00-15:40	成果發表	將二天課程所學內容與家長分享，並由家長給予回饋。
15:40-16:00	結業式、頒發研習證書	

七、備註：為落實防疫，當天參加者請自備口罩並全程佩戴，進場前請配合測量額溫、手部酒精清潔等防疫措施，額溫高於 37.5 度及未配戴口罩者謝絕入場。