

臺北市大安區古亭國民小學親職教育講座實施計畫

一、活動名稱

親子 SEL 公益講座-當情緒愛上幸福

二、活動宗旨：

在永續 ESG 的推動與落實中，社會 S 面向的發展有其重要性。特別是影響社會互動與人際關係的情緒成分。小從自身的穩定，大至家庭、職場、社會等的和諧都受情緒的影響著。

本活動呼應當前在社會情緒學習 SEL 的需求，我們從學校的家長與親子互動做起，期望攜手社會力量一起永續發展。中華三創菁英協會與古亭國小攜手將於 11 月辦理三場公益講座，希望讓家長在安頓自己及情緒教養的需求，能有提供更多策略，身心安定，家庭關係和諧，幸福社會永續發展，邀請家長參與及共學。

三、課程資訊

【第一場】情緒轉大人

◎與談人：田耐青教授(國北教大教育系退休授)

(1)辦理時間：114 年 11 月 12 日(三)18:00-21:00

(2)講師：陳群玉老師（歷經孩子抗癌歷程，因正念重獲穩定與力

量，現為正念減壓認證師資，點亮生命教育基金會推薦講師。)

(3)課程內容:在正念練習中，學會停下、覺察情緒，讓心靈有空間。透過傾聽與同理，培養關係技巧，與孩子及家人共同走出更柔軟、更有連結的相處之道，提升自我覺察與社會覺察能力。

【第二場】生活魔法家

◎與談人:莊永洙會長(古亭國小家長會榮譽會長)

(1)辦理時間:114 年 11 月 21 日(五)18:00-21:00

(2)講師:曹宇棠老師(美國 PDA 正向教養協會認證講師，想想廣告總監、唱片作詞人，曾任職於 Yahoo、美商怡佳雅詩蘭黛集團等，擔任慈濟基金會青年公益實踐計畫業師、韓國在台協會客座講師等)

(3)課程內容:初步掌握正向教養理念與工具，透過分組演練和討論，在尊重與包容的良性互動中，引導孩子發展自我管理能力、提升社會覺察，促進家庭和諧氛圍，並學習負責任的決策。

【第三場】家庭動力師

◎與談人:林健生總監(聚陽實業永續發展部總監)

(1)辦理時間:114 年 11 月 26 日(五)18:00-21:00

(2)講師:羅怡君老師(親職與教育作家，長期推動閱讀與涯探索議

題，擅長與青少年對話，2025 年擔任親子天下 SEL&AI 論壇主持人)

(3)課程內容:透過親子閱讀學習 SEL，培養家庭成員的社會覺察與關係技巧，共同探討並實踐負責任的決策，建立積極正向的家庭動力，讓每個家庭成員都能在愛與理解中成長。

三、辦理單位

(1)主辦單位:臺北市家庭教育中心

(2)協辦單位:臺北市大安區古亭國小、中華三創菁英協會

四、參加對象

1. 古亭國小家長(優先錄取)
2. 大安區國中小學校家長
3. 對此題目有興趣者。

五、報名方式

有意參加者請於 google 表單報名(為維護演講品質，每場限額 30 人，參加者有送 ESG 小禮物。)

六、上課地點:古亭國小明德樓 1 樓會議中心

七、經費：

1. 以臺北市家庭教育中心經費支應。
2. 由三創菁英協會贊助活動辦理。

八、本計畫奉核後實施，修正時亦同。