

2025 北區中心社交互動課程大綱

堂次	日期	時間	班別	課程主題	課程大綱
一	8/30	14:00 15:30	親子 團課	親子相見歡	1. 練習自我介紹。 2. 認識團體成員、建立規範。 3. 學習加入團體和營造親密的相處時光。
		15:30 16:00		團體討論	1. 回顧課程內容，聊聊親子相處的感受與想法。 2. 分享近期教養煩惱，透過團體討論得到解決方案及支持。
二	9/13	14:00 15:00	家長	如何建立孩子的安全感	1. 認識依附關係與安全感對兒童的影響。 2. 反思自我成長經驗對自我教養的影響。 3. 練習合宜地建立兒童的安全感。
		15:00	兒童	開啟表達自我的第一堂課	1. 察覺自我和環境的關係、建立人際的界限。 2. 學習如何自主選擇、適切的分享與協調。 3. 練習表達自我的內心感受與想法。
		15:00-15:40	親子 團課	競速選擇題	1. 家長協助兒童建立足夠的安全感。 2. 兒童練習如何為自己選擇及表達心情感受。
		15:40-16:00		團體討論	1. 回顧課程內容，聊聊親子相處的感受與想法。 2. 分享近期教養煩惱，透過團體討論得到解決方案及支持。
三	9/27 (早上)	10:00 11:00	家長	引導孩子看見他人情緒	1. 介紹大腦和情緒關係的連結。 2. 瞭解兒童身心發展原則。 3. 引導兒童看見自己和他人的情緒。
		11:00	兒童	Hello 情緒	1. 認識及辨識不同情緒。 2. 察覺情緒出現的時機及身體狀態的改變。 3. 學習合宜地對待、承受與消化情緒的方法。
		11:00-11:40	親子 團課	情緒探險隊	1. 兒童練習察覺各種情緒。 2. 家長引導兒童看見自己和他人的情緒。
		11:40-12:00		團體討論	1. 回顧課程內容，聊聊親子相處的感受與想法。 2. 分享近期教養煩惱，透過團體討論得到解決方案及支持。

堂次	日期	時間	班別	課程主題	課程大綱
四	10/18	14:00	家長	幫助孩子提升自信 及尊重他人	1. 瞭解兒童的自我意識發展及人格建構歷程。 2. 提升兒童的自信和挫折忍受度。 3. 引導兒童包容和尊重其他人的感受。
		15:00	兒童	同儕相處之道	1. 察覺同儕間的事件與情緒的表現。 2. 學習求助與忍受挫折。 3. 練習和同儕有更緊密的相處磨合。
		15:00-15:40	親子	團結力量大	1. 兒童練習求助及忍受挫折。 2. 家長引導兒童尊重他人感受。
		15:40-16:00	團課	團體討論	1. 回顧課程內容，聊聊親子相處的感受與想法。 2. 分享近期教養煩惱，透過團體討論得到解決方案及支持。
五	10/25	14:00	家長	孩子的情緒來了， 怎麼辦？	1. 學習情緒對於關係衝突與協調的重要性 2. 引導兒童察覺及承受情緒帶來的感覺。 3. 練習合宜化地解兒童的人際衝突與困擾。
		15:00	兒童	認識朋友的情緒	1. 練習察覺同儕的情緒與情緒的改變。 2. 學習接住自我與他人情緒的方法。 3. 練習如何適切地處理情緒與內在衝突。
		15:00-15:40	親子	情緒躲貓貓	1. 兒童練習察覺及表達自身及他人情緒。 2. 家長引導兒童察覺及表情緒感受，化解兒童的人際衝突與困擾。
		15:40-16:00	團課	團體討論	1. 回顧課程內容，聊聊親子相處的感受與想法。 2. 分享近期教養煩惱，透過團體討論得到解決方案及支持。
六	11/8	14:00	家長	面對兒童的人際衝突	1. 瞭解兒童的學習歷程及情緒耐受力的擴張。 2. 認識自我溝通及教養風格。 3. 練習和兒童一起面對情緒、化解人際衝突。
		15:00	兒童	人際衝突的挑戰	1. 察覺及辨識同儕間的衝突。 2. 學習調適與控制情緒行為。 3. 演練在不同情境的思考與應對方法。
		15:00-15:40	親子	情緒急轉彎	1. 家長引導兒童面對人際衝突及化解方法。 2. 兒童在各種不同情境下學習調適情緒及使用合適的應對技巧。
		15:40-16:00	團課	團體討論	1. 回顧課程內容，聊聊親子相處的感受與想法。 2. 分享近期教養煩惱，透過團體討論得到解決方案及支持。

堂次	日期	時間	班別	課程主題	課程大綱
七	11/22	14:00 15:00	家長	大人們的教養合作	1. 察覺及釐清家人間教養的風格與方式。 2. 學習和家人取得教養平衡及調適心結。 3. 在兒童有情緒時和其他家人合作的策略。
		15:00	兒童	我是小小建築師	1. 學習協調同儕間不同的意見與想法。 2. 接納及承擔合作時同儕間不同的想法。 3. 練習和他人共同創造事件不同的結果。
		15:00- 15:40	親子	團隊出任務！	1. 家長和兒童練習合作的策略，接納及承擔合作時他人不同的想法。 2. 親子體驗不同合作方式帶來的成功感受。
		15:40- 16:00	團課	團體討論	1. 回顧課程內容，聊聊親子相處後感受與想法。 2. 分享近期教養煩惱，透過團體討論得到解決方案及支持。
八	12/6	14:00 15:30	親子	我們成長了	1. 介紹自我與他人、察覺自身感受。 2. 練習親子面對衝突時的調適方式。 3. 回顧團體學習歷程及經驗分享。 4. 製作畢業小卡(書)及頒獎。
		15:30- 16:00	團課	團體討論	1. 回顧課程內容，聊聊親子相處的感受與想法。 2. 分享近期教養煩惱，透過團體討論得到解決方案及支持