7-2-1 學校辦理可讓家長參與的健康促進增能活動

臺南市安南區安佃國民小學112年度親職教育

寵愛媽咪‧就是愛「獻」計畫

一、依據：教育部111年12月26日臺教社(二)字第1112405703B號函。

二、目的：

(一)透過母親節活動,邀請全家人一起參與,讓媽媽透過日常生活一些簡易紓壓方式,如芳香療法或其他紓壓方式放鬆自己，日後也能運用精油按摩拉近親子距離。

(二)孩子與其他家人則於另一教室上課，傳遞家務分工概念，避免家事集中一人身上之重擔、「5種愛之語」如何於日常落實及課程最後親子共作獻給媽咪愛的卡片。

(三)兩邊課程結束後全家會合，贈送卡片及康乃馨並擁抱媽媽，民眾將對家人的愛與關懷轉化為實際行動，透過5種愛之語化為具體行動直接體現，最後一起聚餐，共創美好回憶，營造健康成長的幸福家庭。

三、辦理單位：

(一)指導單位：臺南市家庭教育中心

(二)主辦單位：臺南市安南區安佃國民小學

四、期程及場次：112年5月20日(星期六)，共4小時；開放20組家庭參與，人數計50~60人左右。

五、實施對象：本校親子家庭一起參與。

六、辦理地點：臺南市安南區安佃國民小學。

七、課程資訊：

時間	課程/活動單元名稱	課程/活動內容簡介	地點 講師
9:00- 9:10	開場	校長致詞歡迎大家	視聽教室
9:10~ 10:50 (2 節課)	1.媽咪開心紓壓	1.香香按摩(參與對象：媽咪們) (1)透過調製紓壓精油，搭配簡易按摩手法，紓緩媽咪們平日緊繃情緒及放鬆身心，亦能學習如何藉由精油按摩促進家人親密關係。 (2)透過芬芳香味放鬆自我，讓照顧者抒發育兒心得、釋放壓力。 (3)學習有效且良好的管教技巧，進而能有正向的管教與親子關係。	視聽教室 外聘講師 A 內聘助理講師 C
	2.幸福，從日常開始	2.短講及 DIY(參與對象：陪同家人及孩子) (1)短講 A.幸福，從日常開始：5 種愛之語。 B.教養子女是父母共同責任。 C.我是家中一份子—「家務分工、幸福多多」、超人媽媽也需要休息(服務的行動)。 D.創造生活儀式感、透過節日表達對家人的愛與感謝(精心的時刻)。(2)驚喜活動：感恩卡片 DIY 每個家庭獨立紙袋貼上名字標籤，將做好卡片放入紙袋收回。	自然教室 外聘講師 B 內聘助理講師 D
11:00~ 11:50 (1 節課) 11:50~ 12:50 聚餐時光	幸福，就從現在開始	1.兩組成員會合。 2.參與心得分享：愛要大聲說出來。 3.愛的按摩(服務的行動)。 4.驚喜活動： (1)家庭分組贈送卡片及康乃馨給媽媽，並擁抱媽媽及表達感謝(肯定的言詞、愛的禮物、身體的接觸、精心的時刻)。 (2)家人幸福聚餐時光。	視聽教室 外聘講師 B 內聘助理講師 D 聚餐場地 視聽教室
講師資歷(講師需具有相關專業背	外聘講師 A (2 節課)	姓名：吳芷諠老師 學歷：高職畢業、美國 NAHA 國際芳療證照、SPA 大學芳療證照、19 年臨床專業芳療經驗 現任：Always 頻率 SPA 芳香療癒師	

景，以達親職教育之目的）	外聘講師 B（3 節課）	姓名：呂郁靜(仙草國小退休校長) 學歷：嘉義大學國民教育研究所 現任：國立教育廣播電台主持人(臺南教育新風貌) 臺南市家庭教育中心師傅校長
	內聘助理講師 C（2 節課）	姓名：顏碧吟 學歷：國立臺南大學諮商與輔導學系畢業 現任：臺南市安南區安佃國民小學專輔教師
	內聘助理講師 D（3 節課）	姓名：吳詩芸 學歷：臺南大學教育學系課程與教學碩士班研究所畢業 現任：臺南市安南區安佃國民小學教師兼學務主任

八、承辦人聯絡資訊：

(一)姓名：吳詩芸、職稱：學務主任

(二)電話：2567642 分機 110、網電：41020

(三)mail：tnshr.wu@gmail.com

九、預期成效：

(一)透過短講活動，傳遞民眾共親職及家務分工等家庭教育觀念，並藉由感恩卡片活動，增進親子交流，提升家人關係。

(二)學習於日常生活中落實「5 種愛之語」，將對家人的愛轉化為具體行動，提升家人互動關係與家庭凝聚力，計 50~60 人次參與。