

「人生必備關鍵能力，從 13 歲開始」

教師研習實施計畫

壹、緣起與宗旨：

13 歲是人生重要的發展階段。探索自我、尋找人生目標、發掘內在的動力是這個時期的青少年最重要的任務。除了學業的學習之外，更重要的是鍛鍊面對未來的能力！

本系列特別針對中學生的生活與學習現況，找出青少年最需要的各種能力：「生涯探索」、「口語表達」、「時間管理」、「專題寫作」等，邀請各領域專家分享最適用的內容、步驟與方法，期望透過互動思考與學習過程，讓青少年學會一輩子都需要的關鍵能力！

貳、主題說明

一、時間管理

1.說明

4 大超簡單步驟、30 個超有效行動方案，徹底終結「沒時間症候群」
自律、效率、規劃力，三大關鍵能力，一次學會！

2.講師建議：iVicon Asia 講師群

iVicon Asia 為美國休士頓太空與科學教育協會(HASSE)在亞洲唯一代表機構，被授權教授國際管理學大師-史蒂芬柯維博士 (Dr. Stephen Covey) 的《高效青少年的 7 個習慣》及 Learning RX 全腦訓練系統。

二、口語表達

1.說明

4 大超簡單步驟、八大超有效對策，徹底終結「上台恐懼症」
自信、溝通、說服力，三大關鍵能力，一次學會！

2. 講師建議：卡內基講師群

卡內基訓練是世界性企管訓練的領導品牌，在全球各地幫助企業、組織，發揮人力資源潛能。近年來在青少年的口語表達訓練上，更多所著墨，為青少年培養自信和溝通能力，以及與人相處的影響力！

三、專題寫作

1. 說明

4 大超簡單步驟、8 大超有效行動方案，徹底打破「空洞、貧乏、千篇一律」的寫作魔咒！觀察、除錯、組織與思辨，文字表達的四大關鍵能力，一次學會！
日記、讀書心得、作文、小論文，各種文類一次搞定！

2. 講師建議：陳安儀

自小就是個好奇寶寶，興趣廣泛，尤其喜愛閱讀與寫作。台大中文系畢業
2005 年開始筆耕生涯，著有《WHY NOT 時髦媽咪》、《孩子我要教你怎麼愛我》。2008 年創辦「媽媽 PLAY 親子烘焙聚會教室」，及「陳安儀多元寫作班」。

四、生涯規畫

1. 說明

4 大超簡單步驟、8 大超有效行動方案，徹底終結「人生迷航症」。認識自己、了解外在、找到目的，人生不卡住的三大關鍵能力，一次學會！

2. 講師建議：楊俐容團隊講師

台大心理系碩士，《親子天下》雜誌「家有青少年」專欄作家。
專長領域為：團體帶領、親職教育、情緒管理、兒童青少年發展、人際溝通相關課程（包含兩性關係）。現任《北投社》雜誌總編輯、親職教育講師。父母成長團體專業帶領者。

說明：以上主題可任選 1 個，但仍需以講師時間意願為主

參、研習活動說明

- 一、指導單位：教育部
- 二、主辦單位：親子天下
- 三、活動時間：2013.6~11月，半天（上午或下午由學校規定）
- 四、參加人數：80~200人（每人皆贈送《親子天下》乙本）
- 五、活動流程

時間（早上場 / 下午場）	內容	備註
08：00-08：30 / 13：00-13：30	報到	
08：30 -10：00 / 13：30-15：00	第一階段演講	最後 10 分鐘 QA 時間
10：00-11：10 / 15：00-15：10	休息 10 分鐘	
10：10-11：40 / 15：10-16：40	第二階段演講	最後 10 分鐘 QA 時間
	賦歸	

肆、專案分工

一、親子天下負責

1. 整體活動/主題企劃
2. 講師聯繫
3. 講座資料/贈書提供
4. 協助活動宣傳（視合作單位需求而訂）

二、合作單位負責

1. 活動場地
2. 活動當天執行（報到、研習時數）
3. 活動經費
4. 活動宣傳

伍、費用說明

專案費用：60,000 元整，包含以下費用

內 容	單位	單價 (元)	數量	總價 (元)	備註
活動企劃費用				10,000	
講師鐘點費	時	1,600.0	3	4,800	1600 元/小時
講師車馬費	程	1,490.0	2	2,980	視實際交通距離遠近調整
現場資料袋	份	150.0	100	15,000	內含親子天下近期雜誌一本
參考資料-雜誌	份	1,848.0	50	92,400	親子天下一年 11 期 50 份
參考資料-叢書	本	280.0	100	28,000	相關教育叢書
雜支	式	1,500.0	1	1,500	
合計				154,680	

附件、其他主題建議

活動主題	主 講 人
教出情緒力	楊俐容 (親職教育專家) 張黛眉 (八頭里仁協會 EQ 教育推廣講師)
教出閱讀力	柯華蕙 (中央大學學習與教育研究所教授) 廖玉蕙 (國立台北教育大學語文與創作學系教授) 賓靜蓀 (親子天下雜誌副總編輯) 張淑瓊 (親子天下特約童書主編)
教出品格力	陳雅慧 (親子天下雜誌副總編輯)
教出寫作力	王文華 (暢銷童書作家、國小教師)
談十二年國教下的學習	何琦瑜 (親子天下雜誌總編輯) 許芳菊 (親子天下雜誌總主筆)
談生命教育	李偉文 (荒野保護協會榮譽理事長) 劉清彥 (暢銷童書作家)
談霸凌預防	王美恩 (兒福聯盟專案督導)

※以上主題僅供參考