

【親職教育】推薦課程

| 對應年齡 | 課程名稱 | 個人觀課定價 | 課程長度 | 課程重點介紹 | 講師 |
|---------------|--------------------------|---------|----------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|
| 0~8歲 孩童 | 鄧惠文的關係心理學：親子篇 | \$2,800 | 11單元 共111分鐘 | 重新梳理心理學概念，詳述5個影響一生的心理素質，帶你看見孩子問題背後的需要，用更包容、更成熟的方式，跟孩子一起成長。 | 鄧惠文 |
| 3~15歲 孩童 | 15堂親子理財課，全家一起換顆「富腦袋」 | \$1,980 | 15單元 共180分鐘 | 「理財就像滾雪球，你需要找一團夠濕的雪，以及，一條夠長的坡道。」時間就是金錢，你準備好提早起步，跟孩子好好談錢了嗎？ | 馬哈 |
| 10~18歲 青少年 | 當孩子進入青春狂飆期！陳志恆和你一起擁抱刺蝟小孩 | \$2,280 | 15單元 共200分鐘 | 「孩子不符合期待，我好失望...」「怎麼別人小孩沒有這些問題？」或許應該換個方法，讓管教不再煎熬。從四大面向出發，理解青少年為何叛逆、安定父母情緒，傳授有效溝通策略，搭配常見情境示範，讓你與青少年相處得更好，延長親子關係的保鮮期！ | 陳志恆 |
| 特殊兒 | 家有特殊兒的心理必修課：特殊兒的情緒與教養 | \$880 | 1單元 共162分鐘 | 長期陪伴特殊兒的光頭老師曲智鑛本身也具過動特質，正因如此更能體會特殊兒與家長的心境；疫情下特殊兒的情緒與教養，獻給24小時零喘息的父母 | 曲智鑛 |
| 全年齡 孩童 | 10堂課教出孩子的好情緒 | \$1,600 | 10單元 共119分鐘 | 老師運用簡單的自製圖卡，示範如何在家就能跟孩子做情緒學習，拉近你們的親子關係。不論你的孩子現在幾歲，這門課對你與孩子的關係，甚至是你自己的情緒管理，都會有很大的助益。 | 周育如 |
| 全年齡 孩童 | 正向聚焦的示範演練課 | \$700 | 5單元 共57分鐘 | 淺入深出介紹正向聚焦的精神和影響力，如何讓渴望獲得爸媽、老師肯定的孩子，透過有效鼓勵、肯定，體驗到自己的重要性！ | 陳志恆 |
| 全年齡 孩童 | 正念教養 | \$880 | 9單元 共174分鐘 | 完整介紹正念教養「觀念+實作」，邀請你在每個與孩子共處的時刻，透過正念教養經典練習，展開有能量有智慧的愛與管教。 | 林麗玲 |
| 全年齡 孩童 | 玻璃心的強大修復術：10堂課建立孩子的心理韌性 | \$1,800 | 10單元 共179分鐘 | 「心理韌性」是一種從逆境中復原，同時也能從挫折中得到幫助的能力。具備心理韌性的孩子，在逆境中會奮力一搏，面對失敗也不會卻步不前。 | 陳品皓 |

| | | | | | |
|--------------------|----------------------|---------|-------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|
| 夫妻 | 鄧惠文的關係心理學：夫妻篇 | \$2,800 | 11 單元 共 107 分鐘 | 用 10 個婚姻中最常見的議題，來講述夫妻互動的困難、心理機制，並透過練習帶你自我探索，有效溝通，找回愛的溫度！ | 鄧惠文 |
| 全客層 (大人/ 小孩) | 薩提爾的對話練習/李崇建 | \$1,800 | 24 單元 共 169 分鐘 | 問孩子今天學校怎麼樣，他總是當省話一哥不回應？夫妻吵架，老公講不贏你乾脆低頭滑手機，假裝沒聽到？朋友找你訴苦，你理性分析，只換來朋友一句「唉呀你不懂啦！」薩提爾的對話練習：幫助你建立美好溝通 | 李崇建 |
| 全客層 (大人/ 小孩) | 薩提爾的對話練習補充課程：好奇與情緒關係 | \$1,200 | 8 單元 共 67 分鐘 | 李崇建老師帶你用好奇了解情緒關係，並和青少年對話演練示範理解情緒做法 | 李崇建 |